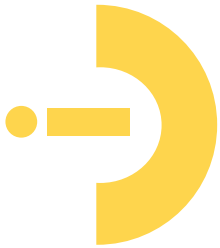


<https://doi.org/10.48102/riieb.2025.5.1.e132>

Validación Española de la *Life Crafting Scale*

Spanish Validation of the Life Crafting Scale

Jorge Magdaleno Marco

Universidad de León, España
Departamento de Psicología,
Sociología y Filosofía
jmagm@unileon.es

<https://orcid.org/0000-0002-2709-3935>

Raquel Martín-Ríos

Universidad Isabel I., España
Facultad de Ciencias de la Salud
raquelmartinrios@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9056-9502>

Miguel Ángel Ruiz-Carabias

Universidad Internacional de la Rioja, España
Facultad de Ciencias de la Salud
ma.ruiz@cop.es

<https://orcid.org/0000-0002-3827-4838>

Fecha de recepción: 24 de julio del 2024

Fecha de aceptación: 6 de marzo del 2025

Resumen

El objetivo de este trabajo es validar la *Life Crafting Scale* en español mediante análisis factorial exploratorio (AFE) y confirmatorio (AFC), así como contribuir a una comprensión más profunda del *life crafting* (“crafteo de vida”) en el campo de la psicología positiva. Se realizó una validación del cuestionario a través de un AFE y un AFC con una muestra de 179 trabajadores. El AFE reveló tres factores: crafteo cognitivo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de desafíos. El AFC confirmó esta estructura trifactorial y validó el instrumento para el contexto español. La muestra se limitó a trabajadores españoles, por lo que se recomienda explorar el crafteo de vida en diferentes contextos culturales. Este estudio proporciona un instrumento válido en español para evaluar el crafteo de vida, enriquece la literatura en

Cómo citar

Magdaleno, J. M.,
Martín-Ríos, R., y Ruiz-
Carabias, M. Á. (2025).
Validación Española de
la *Life Crafting Scale*.
*Revista Internacional de
Educación Emocional
y Bienestar*, 5(1), 1-24.
[https://doi.org/10.48102/
riieb.2025.5.1.e132](https://doi.org/10.48102/riieb.2025.5.1.e132)



Palabras clave:
crafteo de vida,
validación psicométrica,
conductas proactivas,
significado en la vida

psicología positiva y proporciona herramientas para contextos aplicados. Con ello se respalda la estructura trifactorial de la *Life Crafting Scale* en español, y se ofrece una herramienta útil para evaluar cómo las personas crean significado y propósito en sus vidas.

Abstract

The objective of this work is to validate the Life Crafting Scale in Spanish through exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA), as well as to contribute to a deeper understanding of life crafting in the field of positive psychology. A validation of the questionnaire was conducted through an EFA and a CFA with a sample of 179 workers. The EFA revealed three factors: cognitive crafting, seeking social support, and seeking challenges. The CFA confirmed this three-factor structure and validated the instrument for the Spanish context. The sample was limited to Spanish workers, so it is recommended to explore life crafting in different cultural contexts. This study provides a valid instrument in Spanish to evaluate life crafting, enriches the literature in positive psychology, and provides tools for applied contexts. This supports the three-factor structure of the Life Crafting Scale in Spanish and offers a useful tool to assess how people create meaning and purpose in their lives.

Keywords:
life crafting, psychometric
validation, proactive
behaviors, meaning in life

Introducción

Frankl (2006), en su conocido libro *El hombre en busca de sentido*, habló sobre la importancia de encontrar propósito o significado en la vida, incluso en las circunstancias más difíciles. Su compromiso con la búsqueda proactiva de significado ilustra los desarrollos de las últimas décadas en temas relevantes del campo de la psicología positiva, desarrollos que ya son esclarecedores.

Por ejemplo, la literatura sobre el significado en la vida ha demostrado que éste tiene numerosos resultados positivos en la existencia de las personas: felicidad (Steger, 2019), salud física (Czekierda *et al.*, 2017), salud mental (Van Zyl *et al.*, 2020), satisfacción laboral y desempeño laboral (David e Iliescu, 2020), o satisfacción con la vida y conductas prosociales (Lin, 2021). Las conductas proactivas también han sido objeto de estudio en profundidad y han acabado entroncando

con la literatura sobre significado en la vida desde la tradición de los *craftings* (en adelante, *crafteos*) –conductas que el individuo inicia por propia iniciativa con el fin de mejorar un aspecto de su vida–. El *crafteo del trabajo* (*job crafting*), concepto surgido hace un par de décadas como una conducta proactiva que busca adaptar el puesto laboral a las necesidades y preferencias del trabajador (Wrzesniewski y Dutton, 2001), supuso el inicio del estudio de los *crafteos*. Desde entonces, la literatura ha ofrecido los conceptos de “*crafteo del ocio*” (Berg *et al.*, 2010), “*crafteo del hogar*” (Demerouti *et al.*, 2020), “*crafteo de la conciliación*” (Gravador y Teng-Calleja, 2018), “*crafteo de la carrera*” (Tims y Akkermans, 2020) y “*crafteo de vida*” (Chen *et al.*, 2022; De Jong *et al.*, 2020; Dekker *et al.*, 2020; Schippers y Ziegler, 2019).

El valor del constructo *crafteo de vida* radica en que engloba a todos los enfoques anteriores, y por tanto, nos ayuda a estudiar conductas proactivas desde una perspectiva holística. Fue definido originalmente por Schippers y Ziegler, quienes buscaban hacer conscientes a sus participantes del propósito y significado en su existencia a través de una intervención en *crafteo de vida*. Para ellos, éste es “un proceso en el que las personas reflexionan activamente sobre su presente y futuro, establecen objetivos para áreas importantes de la vida (social, profesional y de tiempo libre) y, si es necesario, hacen planes concretos y emprenden acciones para cambiar estas áreas de una manera más congruente con sus valores y deseos” (Schippers y Ziegler, 2019, p. 3).

Chen y colegas (2022) propusieron una escala para medir el *crafteo de vida*, con una muestra de sujetos de habla inglesa de diversos países europeos, como Reino Unido, Países Bajos o Polonia. Dado el indudable avance teórico-práctico que supone el nuevo instrumento, hay interés en adaptarlo a otros contextos, como el español, que nos ocupa en este trabajo. La importancia de medir el *crafteo de vida* radica en el hecho de que los *crafteadores* de sí pueden mejorar su salud mental y encontrar más significado en su existencia (Chen *et al.*, 2022). En este estudio, nuestro objetivo es validar la *Life Crafting Scale* en el contexto español.

El instrumento original se sustentó en un modelo factorial de segundo orden que comprende tres factores que guiaron su definición: “los esfuerzos conscientes que los individuos ejercen para crear significado en sus vidas a través de a) (re)enmarcar cognitivamente cómo ven la vida, b) buscar sistemas de apoyo social para gestionar

los retos de la misma y c) buscar activamente desafíos para facilitar el crecimiento personal” (Chen *et al.*, 2022, p. 13). El primero de los factores es el “crafteo cognitivo”, que se refiere a la capacidad de modificar de forma proactiva la percepción que tenemos de una característica de la vida, ya sea de tipo físico, cognitivo o social, de una manera más significativa. El segundo, la “búsqueda de apoyo social”, alude a buscar en otros la ayuda emocional e instrumental para alcanzar objetivos de vida y afrontar dificultades. El tercer factor es la “búsqueda de desafíos” y está relacionado con los esfuerzos proactivos para ampliar habilidades y aprender otras nuevas, a fin de promover el crecimiento personal y el control sobre el entorno.

La *Life Crafting Scale* de Chen y colegas (2022) se diseñó como un instrumento compuesto de nueve ítems (tres ítems por factor) que debían ser respondidos en una escala tipo Likert de cinco puntos que va de 1 (nunca) a 5 (siempre). Los autores hallaron una carga factorial de 0.73 para el crafteo cognitivo (con una fiabilidad de $\alpha = 0.82$), de 0.57 para la búsqueda de apoyo social ($\alpha = 0.75$) y 0.78 para la búsqueda de desafíos ($\alpha = 0.79$). Encontraron apoyo a la validez de criterio para su instrumento al relacionar el crafteo de vida con la búsqueda de desafíos laborales, la de recursos laborales, la personalidad proactiva, el *burnout*, el *work engagement*, la salud mental y el significado en la vida.

Por tanto, el objetivo de nuestro estudio es proporcionar una versión válida y fiable de la *Life Crafting Scale* para el contexto español. Al hacerlo, buscamos ampliar el desarrollo teórico actual sobre el crafteo de vida (De Jong *et al.*, 2020; Dekker *et al.*, 2020; Ingusci *et al.*, 2024; Schippers y Ziegler, 2019; Van Zyl *et al.*, 2023) y brindar una validación empírica adicional de la *Life Crafting Scale* (Chen *et al.*, 2022).

Marco teórico-conceptual

Como apuntamos antes, la literatura sobre los crafteos se desarrolló a partir del concepto de crafteo del trabajo (Wrzesniewski y Dutton, 2001). Se trata de un comportamiento proactivo que ayuda a los empleados a configurar su entorno laboral para que se adapte mejor a sus propias preferencias, fortalezas y pasiones al cambiar las tareas, relaciones y percepciones de sus funciones en este ámbito. Más tarde, el concepto de crafteo experimentó una ampliación a otras esferas de la vida.

Berg y colegas (2010) argumentaron que el crafteo del trabajo a veces no es suficiente para perseguir la propia vocación, por lo que defendieron que también se puede craftear el ocio. Los individuos buscan la realización y dan forma a sus actividades de recreo abordando sus pasiones y valores, del mismo modo que los crafteadores de empleo moldean sus trabajos para que se ajusten a sus preferencias y valores. Petrou y Bakker (2016) definieron el crafteo del ocio como la búsqueda proactiva y la realización de actividades de entretenimiento dirigidas al establecimiento de objetivos, la conexión humana, el aprendizaje y el desarrollo personal.

Demerouti y colegas (2020) observaron que no todas las actividades susceptibles de crafteo ocurren en el ámbito laboral o de ocio. Hay actividades que se realizan fuera del trabajo pero que no constituyen actividades de ocio, como todas aquellas que están relacionadas con el cuidado de la familia, la compra de alimentos o el mantenimiento y limpieza del hogar. Estas acciones podrían englobarse en el concepto de crafteo del hogar. Con base en la literatura del crafteo del trabajo (Tims y Bakker, 2010; Wrzesniewski y Dutton, 2001), Demerouti y colegas (2020) lo definieron como los cambios que los empleados realizan para equilibrar las demandas y los recursos del hogar con sus habilidades y necesidades personales, a fin de experimentar significado y crear o restaurar su adecuación persona-entorno.

Estos desarrollos del concepto de crafteo también se han aplicado a otras áreas de la vida, como la conciliación (Gravador y Teng-Calleja, 2018) y la carrera (Tims y Akkermans, 2020). En cualquier caso, como apuntan Demerouti y colegas (2020), el comportamiento humano es más independiente del contexto de lo que esta proliferación de conceptos elaborados en relación con cada ámbito puede hacernos pensar. Es decir, una persona que craftea un área de su vida típicamente lo hará en otras; esta idea es consistente con la teoría del desbordamiento (Staines, 1980). En este sentido, un concepto de crafteo que abarque todos los demás puede ser más informativo de la tendencia craftedora de una persona que cada uno de los crafteos particulares (Van Zyl *et al.*, 2023).

Para reunir teóricamente todos estos crafteos en el concepto general de crafteo de vida, se han utilizado varias fundamentaciones teóricas. La propuesta original, que surgió de Schippers y Ziegler (2019), se sustentó en la psicología positiva y la salutogénesis y puso en juego una intervención basada en la teoría del establecimiento de metas. Argumentaron que las metas deben ser autoconcordantes y respaldadas por uno mismo para poder generar bienestar.

Sin embargo, la base teórica del *crafting* de vida no estaba del todo consolidada. Chen y colegas (2022) reconocieron este vacío, y lo justificaron por el carácter novedoso del concepto y orientaron su mirada hacia las nociones previas de *crafting*. Éstas se fundamentaban en las teorías de creación de significado (Park, 2010), conservación de recursos (Hobfoll, 1989) y demandas y recursos laborales (Bakker y Demerouti, 2007). El *crafting*, en esencia, es una estrategia proactiva de regulación de recursos y significado, mediante la cual los individuos modifican su entorno para optimizar su bienestar y desempeño. Desde la teoría de la creación de significado, el *crafting* facilita la construcción de sentido en la vida dado que se trata de una estrategia de regulación de significados. Según la teoría de la conservación de recursos, el *crafting* permite adquirir y preservar recursos para reducir el estrés. Finalmente, desde el modelo de demandas y recursos laborales, actúa como un mecanismo de ajuste entre demandas y recursos para mejorar el *work engagement* y minimizar el *burnout*.

Según Van Zyl *et al.* (2023), el *crafting* de vida tiene un carácter expansivo, por lo que debe enmarcarse en modelos orientados al crecimiento a partir de las teorías de creación de significado. Después de realizar una revisión sistemática de la literatura sobre los *craftings* y categorizar sus resultados mediante análisis de contenido, propusieron un modelo holístico de *crafting* de vida que recopiló la naturaleza de todos aquéllos posibles y los clasificó en siete dominios: cognitivo, ambiental, relacional, de intereses, de recursos-demandas, de habilidades y de tareas. Este modelo proporciona una estructura integral con la cual comprender las estrategias de *crafting* de vida que una persona puede desarrollar. A pesar del surgimiento de este modelo integrador para el *crafting* de vida, en este estudio seguimos la estructura de tres factores propuesta por Chen y colegas (2022) porque el objetivo de este trabajo es validar la *Life Crafting Scale* en el contexto español.

Aquí también examinamos la validez de criterio, de tipo concurrente, de la *Life Crafting Scale* correlacionándola con constructos teóricamente afines. La literatura sugiere que los comportamientos de *crafting* de vida pueden conducir a un menor *burnout* y a resultados positivos como el *work engagement*, el *crafting* del trabajo y el significado en la vida (De Jong *et al.*, 2020; Schippers y Ziegler, 2019; Van Zyl *et al.*, 2023).

Según Chen y colegas (2022), el *crafting* de vida debería estar relacionado con el del trabajo, un dominio de vida específico. Por



lo tanto, estrategias y mecanismos equivalentes que los individuos emplean para craftear sus vidas pueden operar a nivel laboral. Asimismo, se espera que el crafteo de vida se asocie negativamente con el *burnout*, ya que promover de forma activa el significado y la alineación de la vida con los propios valores puede reducir el agotamiento emocional y la sensación de despersonalización (Van Zyl *et al.*, 2023). Así también, el *work engagement* podría estar positivamente relacionado con el crafteo de vida, dado que las personas que diseñan de forma proactiva su existencia en función de sus metas y valores tienden a experimentar mayor energía, dedicación y absorción en sus actividades diarias (Bakker y Demerouti, 2007; Schippers y Ziegler, 2019). Por último, el crafteo de vida debería mostrar una fuerte asociación con el significado en la existencia, dado que el propósito central del primero es ayudar a los individuos a encontrar sentido y dirección en su ser (De Jong *et al.*, 2020; Schippers y Ziegler, 2019). Estas relaciones han sido respaldadas en investigaciones previas, las cuales encontraron correlaciones significativas entre el crafteo de vida y estos constructos clave (Chen *et al.*, 2022; Van Zyl *et al.*, 2023).

Además, este estudio evalúa la validez incremental de crafteo de vida sobre el del trabajo en la predicción del significado en la existencia. La validez incremental es un criterio esencial para determinar si una variable adicional aporta una mejora significativa en la explicación de un constructo más allá de los predictores ya establecidos (Carrasco *et al.*, 2008). La corroboración de validez incremental ahondaría en la idea del crafteo de vida como constructo integrador de los otros. También, permitiría fundamentar la necesidad de intervenciones que vayan más allá del ámbito laboral e incluyan estrategias de planificación personal.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 179 trabajadores (24.6% hombres), cuya edad osciló entre 22 y 66 años ($M = 43.33$; $DT = 11.39$). Los criterios de selección de la muestra fueron: 1) tener más de 18 años, 2) estar empleado en una empresa pública o privada española, y 3) estar en activo. Todos los participantes firmaron un formulario de consentimiento por escrito.

Del total de la muestra, 45.5% de los participantes no tenía hijos, mientras que 54.5% sí los tenía. En cuanto al tipo de contrato de trabajo, 58% tenía contrato indefinido, seguido de 6.8% con contrato temporal y 19.3% de autónomos. En referencia al sector laboral, la mayoría de los trabajadores, 60.2%, estaba en el sector sanitario, seguido por 28.4% en otros sectores. En relación con el nivel educativo, 44.3% contaba con título de posgrado, seguido de 29.5% con título de licenciatura. Por último, en cuanto al nivel laboral, 59.1% eran empleados, seguido de 21.6% que eran directivos y 13.6% de mandos intermedios.

Instrumentos

Como hemos adelantado antes, el objetivo del presente trabajo es validar la *Life Crafting Scale* de Chen y colegas (2022) en el contexto español, y por tanto es el instrumento que hemos utilizado para medir el craftero de vida. Se trata de un cuestionario autoadministrado que comprende tres dimensiones: craftero cognitivo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de desafíos. Consta de nueve ítems en una escala tipo Likert que va de 1 (nunca) a 5 (siempre). Un ejemplo de ítem es: “Pienso en cómo mi vida ayuda a los demás”. El índice de fiabilidad obtenido fue de 0.88.

Las variables adicionales que comentamos a continuación se emplearon para evaluar la validez de criterio e incremental. El *work engagement* fue medido con la escala de *work engagement* de Utrecht (UWES) (Schaufeli *et al.*, 2002). Ésta consta de 17 ítems diseñados a modo de autoinforme, que se agrupan en tres subescalas: vigor, dedicación y absorción. Los ítems se puntúan en una escala de frecuencia de siete puntos que va de 0 (nunca) a 6 (siempre). Un ejemplo de ítem es: “El tiempo vuela cuando estoy trabajando”. La escala arrojó un alfa de Cronbach de 0.92.

El *burnout* fue medido con el inventario de agotamiento laboral de Maslach (MBI) (Maslach y Jackson, 1981), que se compone de 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional. Tiene tres subescalas: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Un ítem de muestra es “Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo” y el formato de respuesta oscila entre 0 (nunca) y 6 (todos los días). El coeficiente alfa de Cronbach alcanzado fue de 0.86.

Para evaluar el craftero del trabajo se empleó la versión española de la escala de craftero del trabajo (JCS) desarrollada por Bakker y colegas (2018), que consta de 21 ítems agrupados en cuatro dimensiones: aumento de recursos laborales estructurales, disminución de exigencias del trabajo obstaculizadoras, aumento de recursos laborales sociales y aumento de exigencias laborales desafiantes. La JCS se responde en una escala de siete puntos que va desde “nunca” hasta “siempre”. Un ejemplo de ítems es: “Trato de desarrollar mis capacidades”. El alfa de Cronbach fue de 0.87.

Para medir el significado en la vida, se utilizó la versión española desarrollada por Marco y colegas (2022) del cuestionario de significado en la vida (MLQ) de Steger y colegas (2006). Se trata de una escala de 21 ítems diseñada para evaluar el sentido en la vida de los individuos. Utiliza una escala tipo Likert de siete puntos, que van desde 1 (de ningún modo) a 7 (muchísimo). El cuestionario mide dos componentes del significado en la vida: presencia de significado y búsqueda de significado. Un ítem de ejemplo es: “He recibido mi parte justa de oportunidades y gratificaciones”. El alfa de Cronbach fue de 0.93.

Procedimiento

La adaptación de la *Life Crafting Scale* al español se realizó siguiendo un proceso de traducción y revisión. En primer lugar, la escala original de Chen y colegas (2022) fue traducida del inglés al español utilizando comparativamente *Google Translator* y *DeepL Translate*. Más tarde, los autores revisaron de forma manual cada ítem para asegurar que la traducción reflejara fielmente el significado original, llevando a cabo ajustes léxicos y semánticos cuando fue necesario. Este procedimiento facilitó la equivalencia conceptual de los ítems en el contexto español.

Los participantes fueron alcanzados a través de encuestas electrónicas difundidas por diferentes asociaciones profesionales españolas. El cuestionario electrónico constaba de preguntas relacionadas con información demográfica y las variables ya descritas.

Análisis estadísticos

Se realizó una exploración inicial de los datos revisando el patrón de valores faltantes para evaluar si correspondía a una distribución aleatoria. En consecuencia, la base de datos se limpió reemplazando los datos faltantes mediante el procedimiento de maximización de expectativas. La muestra fue dividida aleatoriamente a partes iguales para realizar cada análisis.

Se aplicó un análisis factorial exploratorio (AFE) para examinar la estructura factorial de la escala de crafteo de vida. Al inicio, se emplearon la medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett para evaluar la factorabilidad. Un valor de KMO superior a 0.60 (Kaiser, 1974) y un valor de chi-cuadrado estadísticamente significativo en la prueba de esfericidad de Bartlett (Bartlett, 1954) indican idoneidad para el análisis factorial.

En segundo lugar, se llevó a cabo un AFE con rotación varimax para extraer los factores. Sólo se retuvieron los factores con valores propios de al menos 1 y la varianza explicada combinada de los factores retenidos lo que representó como mínimo 50 % de la varianza general (Youssef-Morgan *et al.*, 2022). Además, se eliminaron los ítems con cargas factoriales y comunalidades inferiores a 0.4 o aquéllos con cargas superiores a 0.4 en múltiples factores (Carpenter, 2018). Todos los análisis estadísticos se realizaron con el *software* SPSS versión 26.0 (George y Mallery, 2019).

En el análisis factorial confirmatorio (AFC) se utilizó el método de estimación de máxima verosimilitud, disponible en el *software* AMOS. El método se implementó para probar las estructuras de los tres factores identificados en el AFE. La bondad de ajuste del modelo final se evaluó a través de los índices de ajuste más utilizados: χ^2 , Chi-cuadrado, índice de Tucker-Lewis, índice de ajuste comparativo, error cuadrático medio de aproximación, residuo cuadrático medio estandarizado y criterio de información de Akaike.

La fiabilidad se evaluó mediante la correlación ítem-total corregida (CITC), el alfa de Cronbach y la fiabilidad compuesta (CR). CITC representa la correlación de cada ítem con la puntuación total de otros ítems, con valores ideales superiores a 0.3 (Field, 2013). El alfa y CR sirven como índices de consistencia interna, y se espera que los valores superen 0.7 (Hair *et al.*, 1998). Se realizó un análisis confirmatorio para obtener cargas factoriales estandarizadas con la muestra inicial.




Se aplicó también un procedimiento de validez de criterio, el cual evalúa qué tan bien un instrumento predice un criterio externo que debería estar relacionado con el constructo medido. En este caso examinamos la validez concurrente mediante la regresión de craftero de vida sobre *burnout*, *work engagement*, craftero del trabajo y significado en la vida.

Al final, revisamos la validez incremental del instrumento en la predicción del significado en la vida en su ganancia sobre craftero del trabajo, relación que se ha encontrado en la literatura (Wellman y Spreitzer, 2011). Para ello se realizó un análisis de regresión jerárquica en dos pasos. En el primer modelo, se incluyó el craftero del trabajo como predictor del significado en la vida. En el segundo, se agregó el craftero de vida para examinar si éste aportaba varianza explicada adicional más allá del craftero del trabajo. La validez incremental se evaluó a través del cambio en la varianza explicada (ΔR^2) y la significación de los coeficientes en el segundo modelo.

Resultados

En primer lugar, la matriz de correlaciones reveló relaciones significativas entre los ítems de craftero de vida (LC) (ver tabla 1). LC1 exhibió fuertes correlaciones positivas con LC2 ($r = 0.781$) y LC3 ($r = 0.783$), correlaciones moderadas con LC7 ($r = 0.510$) y LC9 ($r = 0.525$) y correlaciones más débiles con LC4, LC5 y LC6. LC2 y LC3 demostraron correlaciones positivas altas ($r = 0.866$), mientras que LC6 mostró correlaciones moderadas con LC4 ($r = 0.624$) y LC5 ($r = 0.662$). LC7 y LC8 presentaron fuertes correlaciones positivas ($r = 0.680$), lo que indica una posible varianza compartida. Este paso preliminar de analizar la matriz de correlaciones es esencial para comprender la estructura subyacente de los datos antes de realizar un AFE. La matriz de correlaciones nos permite identificar patrones de asociación entre las variables, en este caso, entre los ítems de craftero de vida (LC).

 **Tabla 1.** Estadísticos descriptivos y correlaciones entre ítems (AFE)


Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	LC1	LC2	LC3	LC4	LC5	LC6	LC7	LC8
LC1	3.27	1.210	-.266	-.970								
LC2	3.31	1.188	-.116	-1.118	.78***							

Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	LC1	LC2	LC3	LC4	LC5	LC6	LC7	LC8
LC3	3.22	1.198	.022	-1.200	.78***	.87***						
LC4	3.19	1.230	-.113	-1.112	.22*	.31**	.28**					
LC5	3.08	1.315	.068	-1.290	.18	.19	.11	.50***				
LC6	3.35	1.287	-.227	-1.129	.15	.21	.17	.62***	.66***			
LC7	3.09	1.151	-.042	-.888	.51***	.49***	.50***	.20	.17	.20		
LC8	2.74	1.264	.230	-.979	.33**	.33**	.33**	.20	.17	.18	.68***	
LC9	3.31	1.097	-.320	-.852	.53***	.55***	.53***	.33**	.18	.23*	.73***	.69***

* = p < .05; ** = p < .01; *** = p < .001. Fuente: elaboración propia.

La medida de Kaiser-Meyer-Olkin indicó una adecuación muestral de 0.809, y la prueba de esfericidad de Bartlett fue estadísticamente significativa ($\chi^2 = 481.584, gl = 36, p < .001$), lo que respalda la factorabilidad de la matriz de correlación. Estas medidas ayudan a garantizar que los datos cumplan con los supuestos necesarios para el análisis factorial, es decir, que las variables estén interrelacionadas y que no existan dependencias lineales entre ellas. Si se cumplen estos supuestos, los datos son adecuados para extraer factores latentes significativos mediante el análisis factorial.

En segundo lugar, el AFE reveló una solución de tres factores, que explica 71.71% de la varianza. Las comunales oscilaron entre 0.494 y 0.868, lo que indica una extracción de factores adecuada. Las cargas factoriales para la solución rotada fueron interpretables y cada factor demostró patrones distintos de cargas (ver tabla 2). El factor 1 comprendió LC1, LC2 y LC3, lo que indica una construcción subyacente común relacionada con el crafeo de vida. El factor 2 incluyó LC4, LC5 y LC6, lo que sugiere otra dimensión del crafeo de vida. El factor 3 comprendió LC7, LC8 y LC9, lo que refleja un tercer aspecto del crafeo de vida. Las cargas factoriales fueron en general fuertes, lo que respalda la validez de la estructura factorial.

 **Tabla 2.** Matriz de factores rotados (AFE)

	Factor 1	Factor 3	Factor 2
LC1	.786		
LC2	.885		
LC3	.895		
LC4			.666
LC5			.716
LC6			.905
LC7		.770	



	Factor 1	Factor 3	Factor 2
LC8		.810	
LC9		.766	

Nota. Se muestran sólo las cargas superiores a 0.4.
Fuente: elaboración propia.

El análisis de fiabilidad mostró una consistencia interna con valores de alfa de Cronbach que oscilaron entre .814 y .927 (tabla 3). Las correlaciones ítem-total corregidas fueron superiores a 0.3 para todos los ítems, lo que confirma la fiabilidad de la escala. Estos hallazgos sugieren que la escala de crafteo de vida es un instrumento fiable y válido para evaluar las diversas dimensiones del mismo entre los participantes.


 **Tabla 3.** Correlaciones entre factores y consistencias internas (AFE)

	Factor	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	Alfa de Cronbach	Correlación con factor 1	Correlación con factor 2
1	Crafteo cognitivo	3.27	1.120	-.077	-.992	.927		
2	Búsqueda de apoyo social	3.21	1.091	-.060	-.945	.814	.25*	
3	Búsqueda de desafíos	3.05	1.047	.135	-.800	.873	.54***	.27*

* = $p < .05$; *** = $p < .001$, Fuente: elaboración propia.

Análisis factorial confirmatorio

El análisis de los ítems en la matriz de correlaciones indicó relaciones significativas entre los ítems de crafteo de vida (LC) (tabla 4). Se observaron fuertes correlaciones positivas entre LC1 y LC2 ($r = 0.858$), LC1 y LC3 ($r = 0.877$) y LC2 y LC3 ($r = 0.933$). Se encontraron correlaciones positivas moderadas entre LC7 y LC8 ($r = 0.743$) y LC7 y LC9 ($r = 0.778$).

 **Tabla 4.** Estadísticos descriptivos y correlaciones entre ítems (AFC)


Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	LC1	LC2	LC3	LC4	LC5	LC6	LC7	LC8
LC1	3.54	1.099	-.331	-.871								
LC2	3.60	1.124	-.411	-.890	.86***							

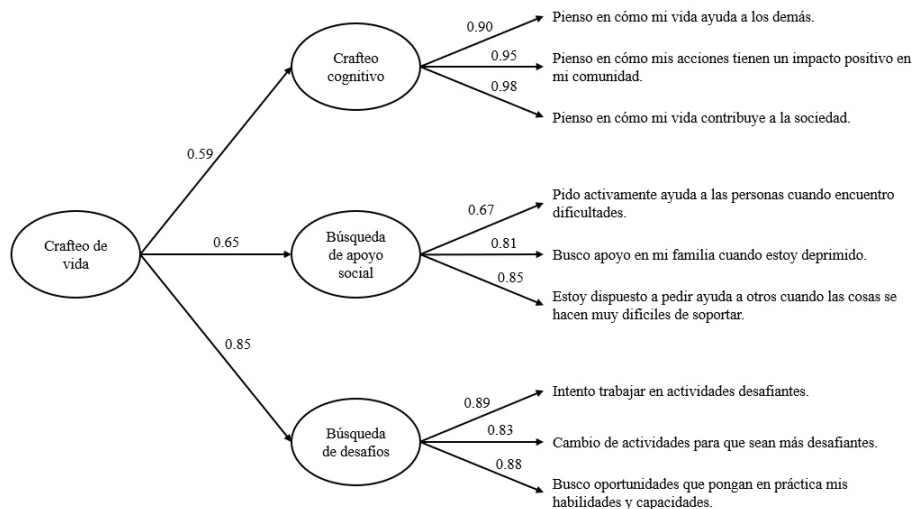
Ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	LC1	LC2	LC3	LC4	LC5	LC6	LC7	LC8
LC3	3.47	1.186	-.301	-.967	.88***	.93***						
LC4	3.11	1.206	.095	-1.104	.32**	.45***	.41***					
LC5	2.95	1.409	-.047	-1.352	.24*	.34**	.29**	.53***				
LC6	3.12	1.263	-.030	-1.243	.20	.27*	.27**	.58***	.69***			
LC7	3.42	1.165	-.227	-.934	.43***	.43***	.51***	.32**	.39***	.42***		
LC8	2.89	1.312	.086	-1.145	.311**	.30**	.36**	.21*	.44***	.44***	.74***	
LC9	3.54	1.195	-.432	-.779	.32**	.43***	.45***	.29**	.40***	.42***	.78***	.74***

* = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$. Fuente: elaboración propia.

La medida de Kaiser-Meyer-Olkin sugirió adecuación del muestreo ($KMO = 0.806$), y la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa ($\chi^2 = 653.617$, $gl = 36$, $p < 0.001$), lo que respalda la factorabilidad.

El AFC corroboró la solución de tres factores y explicó 76.37% de la varianza (ver figura 1). Las comunalidades oscilaron entre 0.525 y 0.956, lo que indica una extracción de factores satisfactoria. Los factores estaban correlacionados, con el factor 1 correlacionado positivamente con el factor 2 ($r = 0.373$) y el factor 3 ($r = 0.444$), mientras que el factor 2 se correlacionó positivamente con el factor 3 ($r = 0.474$) (tabla 5).

 **Figura 1.** El modelo factorial de la escala de crafteo de vida (AFC)




Fuente: elaboración propia.

 **Tabla 5.** Correlaciones entre factores y consistencias internas (AFC)

	Factor	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis	CR	Alfa de Cronbach	Correlación con factor 1	Correlación con factor 2
1	Crafteo cognitivo	3.54	1.094	-.335	-.878	0.898	0.871		
2	Búsqueda de apoyo social	3.06	1.110	-.013	-1.102	0.854	0.822	.373***	
3	Búsqueda de desafíos	3.28	1.119	-.168	-1.060	0.867	0.798	.444***	.474***

*** = $p < .001$. Fuente: elaboración propia.


Los índices de bondad de ajuste señalaron un buen ajuste del modelo (tabla 6), lo que sugiere que la estructura factorial representaba adecuadamente los datos observados. Las correlaciones reproducidas fueron en general consistentes con las correlaciones encontradas, lo que respalda la solidez de la solución factorial. El análisis residual reveló discrepancias mínimas entre las correlaciones observadas y reproducidas, lo que indica un buen ajuste del modelo (tabla 6).

 **Tabla 6.** Índices de bondad de ajuste (AFC)

Modelo	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA [90%CI]	SRMR	AIC
CFA	42.865	24	.956	.971	.093	.055	102.865

χ^2 : Chi-cuadrado; df: grados de libertad; TLI: índice de Tucker-Lewis; CFI: índice de ajuste comparativo; RMSEA: error cuadrático medio de aproximación [90%CI]; SRMR: Residuo cuadrático medio estandarizado; AIC: Criterio de información de Akaike.


La validez de criterio demostró relaciones predictivas por parte del crafteo de vida hacia *work engagement*, crafteo del trabajo y significado en la vida, no así hacia *burnout* (tabla 7).

 **Tabla 7.** Validez de criterio (AFC)

Camino regresivo	Estandarizado					Validez establecida
	β	Err. Est.	t-value	p	R ²	
Crafteo de vida → <i>burnout</i>	-.02	.10	-.21	.832	.00	No
Crafteo de vida → <i>work engagement</i>	.51	.12	5.64	<.001	.26	Sí
Crafteo de vida → crafteo del trabajo	.64	.08	7.84	<.001	.41	Sí
Crafteo de vida → significado en la vida	.63	.09	7.56	<.001	.39	Sí

Fuente: elaboración propia.

Los resultados de la prueba de validez incremental se presentan en la tabla 8. En el primer modelo, el *crafting* del trabajo mostró una asociación significativa con el significado en la vida ($\beta = 0.449$, $p < .001$). Sin embargo, al introducir el *crafting* de vida en el segundo modelo, la relación entre *crafting* del trabajo y significado en la vida se redujo drásticamente ($\beta = 0.083$, $p = 0.441$), perdiendo significación estadística. En contraste, el *crafting* de vida emergió como un predictor fuerte y significativo ($\beta = 0.572$, $p < .001$). Estos resultados sugieren que *crafting* de vida explica una proporción sustancial de la varianza en el significado en la vida, más allá de lo explicado por el *crafting* del trabajo.

 **Tabla 8.** Validez incremental para medir significado en la vida (AFC)

Modelo	Variable predictora	B	Error estándar	β	t	p
1	(Constante)	2.678	.442	—	6.054	<.001
	Crafteo del trabajo	.488	.103	.449	4.743	<.001
2	(Constante)	2.300	.394	—	5.841	<.001
	Crafteo del trabajo	.091	.117	.083	0.774	.441
	Crafteo de vida	.623	.117	.572	5.311	<.001

Fuente: elaboración propia.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo validar la escala de *crafting* de vida en el contexto español, y los resultados obtenidos ofrecen un aporte sustancial tanto desde el punto de vista teórico como del empírico. En consonancia con el modelo propuesto por Chen y colegas (2022), nuestros hallazgos respaldan la existencia de una estructura trifactorial compuesta por *crafting* cognitivo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de desafíos. La robustez del modelo se evidencia en la elevada proporción de varianza explicada (71.71%) y en las cargas factoriales consistentes, lo que confirma que los procesos proactivos orientados a la creación de significado se manifiestan de forma estructurada y replicable en el contexto español. Estos resultados corroboran, por un lado, la equivalencia conceptual de la escala en castellano, y por otro, amplían el conocimiento sobre la forma en que el *crafting* de vida se configura como un mecanismo de autorregulación y adaptación en diferentes entornos laborales y culturales (Chen *et al.*, 2022; Schippers y Ziegler, 2019).



Los análisis factoriales, exploratorio y confirmatorio, demostraron un ajuste estadístico sólido, con índices de bondad que se encuentran dentro de los parámetros recomendados, lo cual respalda la validez estructural del instrumento. La replicabilidad de esta estructura en muestras de distintos contextos, como lo sugieren estudios previos (Ingusci *et al.*, 2024), subraya la pertinencia de utilizar el *crafteo de vida* como constructo integrador en la evaluación de procesos de significado y bienestar. Además, la consistencia interna de la escala refuerza la fiabilidad del instrumento, aspecto fundamental para su aplicación en investigaciones futuras y en intervenciones prácticas. La consistencia observada es comparable a la que se reporta en estudios anglosajones, lo que añade rigor y confiabilidad a la adaptación realizada (Hair *et al.*, 2019).

Desde una perspectiva teórica, nuestros hallazgos se insertan en el marco de modelos que abordan la creación de significado y la regulación de recursos, según lo plantean Hobfoll (1989) y Park (2010). Estos modelos sugieren que la búsqueda activa de significado, a través de estrategias de *crafteo*, es esencial para la adaptación psicológica y la optimización del bienestar. La validación de la escala en español permite no sólo corroborar esta perspectiva teórica, sino también evidenciar que el *crafteo de vida* se asocia positivamente con otros procesos proactivos, como el *crafteo del trabajo* y el *work engagement* (Bakker y Demerouti, 2007; Van Zyl *et al.*, 2023).

En este sentido, la ausencia de una relación significativa con el *burnout*, a diferencia de lo reportado en algunos trabajos previos, sugiere que el impacto del *crafteo de vida* en la reducción del *burnout* puede depender de variables mediadoras no evaluadas en el presente estudio, entre ellas, la autonomía laboral o el apoyo organizacional, lo cual abre interesantes líneas de investigación futura.

Destacamos también el descubrimiento del papel diferencial del *crafteo del trabajo* y el de *vida* en la predicción del significado en la existencia, como resultado de la prueba de validez incremental. En línea con los autores que sugieren que la búsqueda de propósito desborda esferas específicas como la laboral (Chen *et al.*, 2022; Demerouti *et al.*, 2020), nuestros hallazgos muestran que el *crafteo de vida* es un predictor más sólido del significado en la vida que el *crafteo del trabajo*. Este resultado también es consistente con la idea de que el *crafteo del trabajo* es *crafteo de vida* aplicado a una esfera concreta de la existencia y fortalece este instrumento sobre otros preexistentes. Desde una perspectiva aplicada, estos hallazgos sugieren que las intervenciones orientadas a mejorar el bienestar y el sig-

nificado en la vida podrían centrarse preferiblemente en estrategias de *crafting* de vida sobre estrategias de *crafting* laboral.

En general, los resultados de este trabajo, al establecer conexiones explícitas con la literatura previa, ofrecen una base empírica robusta para considerar el *crafting* de vida como un constructo central en el estudio de las estrategias proactivas de regulación del bienestar. La consistencia de los hallazgos con investigaciones previas y la solidez de la estructura factorial validan el uso de este instrumento para la evaluación académica y el desarrollo de intervenciones orientadas a potenciar la capacidad de los individuos para generar sentido en sus vidas. De esta manera, se refuerza la relevancia de incluir el *crafting* de vida en programas de desarrollo personal y en estrategias de intervención en el ámbito organizacional, a fin de contribuir al avance de la psicología positiva y de la investigación aplicada en entornos laborales.

Implicaciones teóricas y prácticas

Desde una perspectiva teórica, los hallazgos de este estudio amplían la comprensión del papel del *crafting* de vida en la promoción del bienestar psicológico y la construcción de significado en la vida. En línea con las teorías de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y del diseño del trabajo proactivo (Parker *et al.*, 2010), los resultados sugieren que los individuos no sólo buscan modificar su entorno laboral para mejorar su experiencia profesional, sino que también pueden extender estas estrategias a la esfera personal, lo que respalda la noción de que el bienestar es un fenómeno holístico e interconectado.

El concepto de *crafting* de vida fue introducido por Schippers y colegas (2019) como un proceso mediante el cual las personas reflexionan sobre sus valores y metas, estructurando su vida de manera que ésta fomente la autorrealización y el bienestar. Corroboramos la importancia de esta práctica al sugerir que el *crafting* de vida tiene un impacto más fuerte en el significado en la vida que el *crafting* del trabajo, lo que refuerza la necesidad de integrar intervenciones que aborden el contexto laboral, además de la esfera personal.

Los hallazgos tienen importantes implicaciones para el diseño de intervenciones en el ámbito organizacional y en el desarrollo personal. En el contexto laboral, los programas de *crafting* del trabajo pueden implementarse como estrategias dentro de las organizacio-



nes para fomentar el bienestar de los empleados. Intervenciones dirigidas, como talleres de rediseño de tareas o programas de capacitación en habilidades de afrontamiento y adaptación, han demostrado ser efectivas para aumentar la motivación y *work engagement* (Tims *et al.*, 2013). Sin embargo, los resultados de este estudio sugieren que, para maximizar el bienestar y el sentido de propósito, estas iniciativas podrían complementarse de forma ideal con estrategias de *crafteo de vida*.

Programas que incorporen ejercicios de reflexión guiada sobre valores y propósitos pueden ayudar a los individuos a alinear su vida personal con sus aspiraciones más profundas. Schippers y Ziegler (2019) han propuesto la escritura reflexiva como una herramienta poderosa para el *crafteo de vida*, pues permite que los individuos estructuren su futuro de manera más consciente y alineada con sus valores. Programas basados en estos principios pueden implementarse también en el ámbito educativo, a fin de promover el desarrollo de habilidades de planificación y bienestar desde edades tempranas.

Asimismo, en el ámbito clínico y del bienestar emocional, el *crafteo de vida* puede integrarse en enfoques terapéuticos centrados en el propósito y la realización personal. Terapias basadas en la psicología positiva (Seligman, 2011) podrían beneficiarse de la inclusión de estrategias de *crafteo de vida* para fomentar el sentido de significado en la vida, en especial en personas que experimentan crisis existenciales o sensación de vacío.

En términos de políticas organizacionales, nuestros hallazgos sugieren que las empresas y entidades gubernamentales pueden desarrollar programas de bienestar que incluyan mejoras en el diseño del trabajo, y también proporcionen recursos para la planificación y desarrollo personal de sus empleados. Acciones como mentorías, acceso a formación en desarrollo personal y fomentar espacios de reflexión podrían potenciar tanto el bienestar individual como la productividad organizacional.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

A pesar de los aportes de la presente investigación, se identifican algunas limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, el tama-

ño muestral de 179 participantes, aunque suficiente según algunos criterios metodológicos (Hair *et al.*, 2019), podría limitar la generalización de los resultados. Futuras investigaciones podrían replicar el estudio con muestras más amplias y diversas para reforzar la estabilidad del modelo factorial.

En segundo lugar, el diseño transversal utilizado impide establecer relaciones causales entre el crafeo de vida y otras variables. También dificulta la valoración de un constructo que requiere de desarrollo paulatino a lo largo del tiempo. Dado que el crafeo implica procesos de ajuste y exploración personal (Schippers y Ziegler, 2019), es posible que sus efectos en el significado de la vida y el bienestar no sean inmediatos, sino que requieran tiempo para manifestarse. Futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales que permitan analizar cómo estas estrategias influyen en la trayectoria del bienestar y si sus beneficios son sostenibles a largo plazo.

Conclusión

El presente estudio valida la escala de crafeo de vida en el contexto español, y confirma su estructura factorial, fiabilidad y validez de criterio. La adaptación de este instrumento supone un avance en la investigación sobre conductas proactivas orientadas a la creación de significado y desarrollo personal. A nivel práctico, la escala representa una herramienta valiosa para evaluar el crafeo de vida en poblaciones de habla hispana, ya que facilita su aplicación en intervenciones psicológicas y organizacionales. No obstante, futuras investigaciones podrían ampliar la base empírica de este constructo explorando su relación con otros predictores del bienestar y la adaptación laboral en diferentes contextos culturales.

Referencias

- Bakker, A. B., y Demerouti, E. (2007). The Job Demands-resources Model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., Ficapal, P., Torrent, J., Boada, J., y Hontangas Beltrán, P. M. (2018). The Spanish Version of the Job Crafting Scale. *Psicothema*, 30(1), 136-142. <https://doi.org/10.1037/t74717-000>



- Bartlett, M. S. (1954). A Note on the Multiplying Factors for Various Chi-square Approximations. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological)*, 16(2), 296-298. <https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1954.tb00174.x>
- Berg, J. M., Grant, A. M., y Johnson, V. (2010). When Callings are Calling: Crafting work and Leisure in Pursuit of Unanswered Occupational Callings. *Organization Science*, 21(5), 973-994. <https://doi.org/10.1287/orsc.1090.0497>
- Carpenter, S. (2018). Ten Steps in Scale Development and Reporting: A Guide for Researchers. *Communication Methods and Measures*, 12, 25-44. <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1396583>
- Carrasco, M. A., Holgado, F. P., del Barrio, M. V., y Barbero, M. I. (2008). Validez incremental: un estudio aplicado con diversas fuentes informantes y medidas. *Acción Psicológica*, 5(2), 65-76.
- Chen, S., Van der Meij, L., Van Zyl, L. E., y Demerouti, E. (2022). The Life Crafting Scale: Development and Validation of a Multi-dimensional Meaning-making Measure. *Frontiers in Psychology*, 13, 795686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795686>
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., y Luszczynska, A. (2017). Meaning in Life and Physical Health: Systematic Review and Meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11, 387-418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
- David, I., e Iliescu, D. (2020). The Influence of Religiosity and Meaning making on Work Outcomes: A Path Analysis. *Current Psychology*, 41(9), 6196-6209. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01119-y>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- De Jong, E. M., Ziegler, N., y Schippers, M. C. (2020). From Shattered Goals to Meaning in Life: Life Crafting in Times of the Covid-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577708. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3656964>
- Dekker, I., De Jong, E. M., Schippers, M. C., Bruijn-Smolders, D., Alexiou, A., y Giesbers, B. (2020). Optimizing students' mental health and academic performance: AI-enhanced life crafting. *Frontiers in Psychology*, 11, 535008. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01063>
- Demerouti, E., Hewett, R., Haun, V., De Gieter, S., Rodríguez, A., y Skakon, J. (2020). From job crafting to home crafting: A Daily Diary Study Among six European Countries. *Human Relations*, 73(7), 1010-1035. <https://doi.org/10.1177/0018726719848809>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage.

- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- George, D., y Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple Guide and Reference*. Taylor & Francis Ltd.
- Gravador, L. N., y Teng-Calleja, M. (2018). Work-life balance crafting behaviors: an empirical study. *Personnel Review*, 47(4), 786-804. <https://doi.org/10.1108/pr-05-2016-0112>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Factor Analysis Multivariate Data Analysis*. Upper Saddle River.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., y Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis*. Cengage Learning.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Ingusci, E., Angelelli, M., Sternativo, G. A., Catalano, A. A., De Carlo, E., Cortese, C. G., ... y Ciavolino, E. (2024). A higher-order life crafting scale validation using PLS-CCA: the Italian version. *Behaviormetrika*, 51(1), 359-387.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Lin, L. (2021). Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the Covid-19 outbreak in China. *British Journal of Health Psychology*, 26, 525-534. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12492>
- Marco, J. H., Privado, J., Guillen, V., Quero, S., Pérez, S., Baños, R., y Tormo, P. (2022). Propiedades psicométricas de la versión española del "Cuestionario de Sentido en la Vida" (MLQ) en adultos. *Behavioral Psychology*, 30(3), 809-826. <https://doi.org/10.51668/bp.8322313s>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Parker, S. K., Bindl, U. K., y Strauss, K. (2010). Making things happen: A model of proactive motivation. *Journal of Management*, 36(4), 827-856.
- Petrou, P., y Bakker, A. B. (2016). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human relations*, 69(2), 507-529. <https://doi.org/10.1177/0018726715590453>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Romá, V., y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.



- Schippers, M. C., y Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 10*, 462158. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Staines, G. L. (1980). Spillover versus compensation: A review of the literature on the relationship between work and nonwork. *Human Relations, 33*(2), 111-129. <https://doi.org/10.1177/001872678003300203>
- Steger, M. F. (2019). Meaning in life and in work. En A. Madden, R. Yeoman, K. Bailey y M. Thompson (eds.), *The Oxford Handbook of Meaningful Work* (pp. 208–220). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxford-hb/9780198788232.013.12>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., y Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80.
- Tims, M., y Akkermans, J. (2020). Job and career crafting to fulfill individual career pathways. En *Career Pathways-School to Retirement and Beyond* (pp. 165–190). Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190907785.003.0010>
- Tims, M., y Bakker, A. B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde, 36*(2), 841. <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.841>
- Tims, M., Bakker, A. B., y Derks, D. (2013). The impact of job crafting on job demands, job resources, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*(2), 230-240.
- Van Zyl, L. E., Zondervan-Zwijenburg, M. A., Dickens, L. R., y Hulshof, I. L. (2020). Exploring meaning in life through a brief photo-ethnographic intervention using Instagram: a Bayesian growth modeling approach. *International Review of Psychiatry, 32*(7-8), 723-745. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1809357>
- Van Zyl, L. E., Custers, N., y Klibert, J. (2023). The Holistic Life-Crafting Model: a systematic literature review of meaning-making behaviors. *Frontiers in Psychology, 14*, 1271188. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271188>
- Wellman, N., y Spreitzer, G. (2011). Crafting scholarly life: Strategies for creating meaning in academic careers. *Journal of Organizational Behavior, 32*(6), 927-931.
- Wrzesniewski, A., y Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review, 26*(2), 179-201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>
- Youssef-Morgan, C., Van Zyl, L. E., y Ahrens, B. (2022). The work gratitude scale: development and evaluation of a multidimensional measure. *Frontiers in Psychology, 13*, 795328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795328>

