

# ALGUNAS IDEAS PARA AYUDAR DESDE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA A LA BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA EN LA ADOLESCENCIA



ERNESTO GUTIÉRREZ-CRESPO ORTIZ  
MASTER EN ORIENTACIÓN EDUCATIVA  
VICEPRESIDENTE DE COPOE  
PROFESOR DEL CURSO DE ESPECIALISTA UNIVERSITARIO  
EN SUICIDOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO  
egutierrezcrespo@gmail.com

*Anima Sana in  
Corpore Sano  
(fragmento)  
/ J.L. PUCHE*

A lo largo de toda nuestra existencia, pero especialmente en la adolescencia, hay una pregunta cuya respuesta orienta todas las facetas de nuestra vida: ¿cuál es el sentido de mi vida? La respuesta a esta pregunta no es fácil y conlleva un proceso que puede extenderse varios años. Como señala Bermejo (2019), el concepto de “sentido de la vida” dispone de ciertas connotaciones subjetivas que hacen de él un aspecto complejo.

Con excesiva frecuencia, el adolescente se encuentra perdido y carece de una hoja de ruta que le facilite la respuesta que está buscando. La orientación educativa no puede estar ajena a esa realidad porque, en función de la respuesta que dé a esa pregunta, el adolescente puede encontrar un eje sobre el que guiar sus pasos en la vida, de manera coherente o todo lo contrario.

La cuestión sobre el sentido de la vida, más allá de las clases de Filosofía, no se suele abordar explícitamente en las aulas, ni suele formar parte de los contenidos curriculares. Sin embargo pocas cuestiones son tan importantes y urgentes como ayudar al adolescente a encontrar un sentido a su realidad vital.

Recientemente se ha publicado un estudio (Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar, 2022) cuyos resultados son realmente preocupantes. Merece destacarse uno de ellos: uno de cada tres chicos y chicas (35,4%) ha experimentado ideas suicidas al menos una vez o con cierta frecuencia en el último año y un 8,9% las ha experimentado continuamente o con mucha frecuencia (Sanmartín et al., 2022). Precisamente encontrar un sentido a la vida sustentado en sólidos valores es uno de los factores protectores del suicidio.

La sociedad de consumo en la que nos movemos parece haber desterrado de la educación una pregunta clave: ¿Cuál es el sentido de la vida, de mi vida? Se trata de una pregunta complicada, que nos interpela en lo más profundo de nosotros mismos y nos desasosiega. Exige pararse y perder el miedo a lo que podemos encontrar “dentro de nosotros”. La búsqueda de una respuesta se hace especialmente evidente en la adolescencia.

La sociedad de consumo en la que vivimos no ayuda al adolescente a encontrar una respuesta. Más bien todo lo contrario: se favorece el hedonismo consumista y superficial, apoyado en el mero disfrute cortoplacista. Se trata de vivir (y sobre todo de poder mostrar en redes sociales) el mayor número de experiencias tan aparentemente divertidas como superficiales.

Curiosamente, la cuestión de la felicidad entendida como éxito social y económico es un concepto mucho más amigable para la sociedad de consumo y para el neoliberalismo actual. Debes ser feliz y parecerlo porque la tiranía de la apariencia se impone. La felicidad así percibida se plantea como un objetivo a conseguir y no tanto como una consecuencia de una vida coherente fundamentada en sólidos valores. Este es el contexto en el que nos desenvolvemos y se desenvuelve nuestro alumnado.

También en este ambiente es muy fácil engancharse a doctrinas totalitarias o radicales que

cubren esa necesidad de sentido, bajo la apariencia de una seguridad engañosa. No es de extrañar que bastantes jóvenes se dejen atrapar por el pensamiento sectario (político, religioso, social o cultural), vinculado a la propia tribu y vivido como nueva religión. Esto ayuda a mitigar la soledad otorgando respuestas simples a preguntas complejas. Lo cual es muy tranquilizador, siempre y cuando no te atrevas a pensar por ti mismo.

Viktor Emil Frankl (1905 – 1997), conocido neurólogo y psiquiatra austriaco, sobreviviente del Holocausto y fundador de la logoterapia, señalaba que la vida nunca se vuelve insostenible por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito. Encontrar un sentido a la vida y sobre todo cuando se nos hace insostenible, supone todo un desafío educativo prioritario, también para la orientación educativa: Enseñar a vivir, educando la interioridad y los valores.

El sentido de la vida no solo difiere de una persona y otra, sino que nosotros mismos tendremos un propósito vital en cada etapa de nuestra existencia, que nos aporte satisfacción y aliento para levantarnos cada mañana y luchar por aquello que deseamos.

Para afrontar este desafío, quienes nos dedicamos a la orientación educativa podemos aportar algunas claves fundamentales. Describo a continuación, algunas de ellas:

- Acompañar al alumnado en su búsqueda de sentido a la vida, para ayudarle a descubrir las cosas que realmente son importantes y que pueden llenarle como ser humano. Esas cosas que no están precisamente fuera de la propia persona, sino dentro de ella. Encontrar el sentido no supone inculcar una ideología o un pensamiento predeterminado, sino suscitar que cada persona descubra las claves que orienten su vida. Como educadores, ayudar a la persona a hacerse preguntas es más importante que aportar las respuestas.

- Aprender a amar la soledad. Descubrir en ella la oportunidad de acercarse a dimensiones que la propia persona desconoce. La soledad es la vía para abrirnos al autoconocimiento, ese que nos permite tomar distancia de las cosas que nos pasan, de nuestros sentimientos y emociones, para poder luego integrarlas adecuadamente. No tener miedo a estar solos porque no somos nuestros enemigos. Aceptarse a sí mismo es también saber que la clave de la felicidad no está fuera sino dentro y que la felicidad está muy condicionada por la forma en que percibimos la realidad exterior.

Son muchas las cosas que podemos hacer estando solos, desde leer un libro, escuchar música, disfrutar de un paisaje,... quién tiene miedo a la soledad muy posiblemente se tiene miedo a sí mismo y necesitará siempre la muleta de otro para suplir las propias carencias. Solamente quien se quiere a sí mismo es capaz luego de poder darse a los demás, ser generoso, colaborar en hacer un mundo mejor.

- Aprender a mirarse por dentro (autoconocimiento) nos lleva a la aceptación, que no es resignación, sino aprender a gestionar las circunstancias dolorosas que nos propicia o nos propiciará la vida: la muerte de un ser querido, el desamor, la llegada de una enfermedad... es lo que ahora denominamos resiliencia. Para ello es necesario, quererse, aceptarse y tener la mochila de la autoestima bien llena, para cuando lleguen los momentos de crisis. El alumnado debe desarrollar recursos personales para poder afrontar esas circunstancias dolorosas con éxito y sin que su edificio personal se desmorone. Esas competencias se crean de niños y jóvenes, pero se desarrollan a lo largo de toda la vida. Si somos capaces de encontrar un propósito, el sufrimiento no solo podrá soportarse, sino que se convertirá en todo un desafío. En palabras de Nietzsche: "Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo".

En la infancia, el sentimiento de aceptación y de considerarse persona valiosa, nos llega a través de adultos y de iguales que son significativos en nuestra vida, pero a medida que nos hacemos adultos debemos de saber desarrollar autónomamente nuestro crecimiento personal. Aprender a quererse para querer a otros. El encuentro con los demás no se hace para suplir carencias personales sino para encontrarse con el que es distinto a mí, conversar, descubrir lo positivo que hay en los demás y enriquecerse mutuamente.

- Disfrutar de lo cotidiano y de las pequeñas cosas. El aburrimiento no suele anidar en quien está a gusto consigo mismo y si lo hace, no lo vive como un fracaso sino como tiempo indisponible para crecer.

Todo lo anterior se podría resumir en una palabra empoderamiento. Este término, de uso muy frecuente aplicado a las mujeres, tendría en este contexto el siguiente significado: haber desarrollado las competencias personales suficientes como para afrontar la vida, en toda su complejidad, sin que nos derriben del todo. Empoderarse para gestionar las emociones que nos perturban, para sentir que, a pesar de todo, la vida puede tener sentido. El ser humano es valioso porque tiene una dignidad y porque cada uno es insustituible.

Para conseguir ese empoderamiento, tenemos muchas técnicas y muchas estrategias pero quizás falte la más importante: impulsar una educación integral y no únicamente aquella que tiene en el éxito académico, su único objetivo. Esa educación integral, ayudará al alumnado a interiorizar recursos personales para afrontar las dificultades que tarde o temprano encontrará en el camino de su vida y que comprometerá su equilibrio personal, en muchas ocasiones.

-Impregnar los planes de acción tutorial de los valores anteriormente señalados. Orientar para vivir una vida con sentido. Los objetivos de nues-

tros planes de orientación deben incluir también actividades para ayudar al alumnado a autoco- nocerse, a descubrir dimensiones personales que desconoce, a valorar las pequeñas cosas cotidia- nas,...

-Favorecer que los centros educativos sean es- pacios de empoderamiento emocional y vital, donde la felicidad de nuestro alumnado importe y se trabaje para ello. Por ejemplo, que el alum- nado pueda acudir a un profesor u orientador en momentos de dificultad por razones personales, familiares o de otro tipo o estrictamente acadé- mico, para encontrar apoyo y asesoramiento.

-Mostrar al alumnado biografías de personas que a lo largo de la historia han aportado valor y sentido a la existencia humana, contribuyendo a crear un mundo mejor. No podemos resignarnos a que los referentes de nuestros jóvenes sean, so- lamente personajes famosos, youtubers... ni que sus metas sean consumir más, tener más cosas o el puro disfrute individualista.

-Igualmente dentro del espacio de la acción tu- torial es muy importante que se inicien en ex- periencias vivenciales que les ayuden a conectar con su yo más profundo, como pueden ser la me- ditación, el *mindfulness*, la relajación, las diná- micas de grupo vivenciales, etc.

Son solo algunas ideas para impulsar espacios como los planes de acción tutorial u otros que puedan tener lugar en el centro educativo, con el objetivo de desarrollar la interioridad, impulsando la introspección y el autoconocimiento, aprendiendo a descubrir y a descubrirse como personas valiosas que pueden aportar muchas cosas a la sociedad. Los orientadores y orien- tadoras podemos ser sus compañeros y compa- ñeras de viaje. Su crecimiento personal y social será nuestro crecimiento porque aprenderemos juntos a amar la vida.

Panta Rei  
(fragmento)  
/ J.L. PUCHE



#### REFERENCIAS

- BERMEJO FERNÁNDEZ-NIETO, J. (2019). *El sentido de la vida en clave educativa. propuestas pedagógicas*. Bordón. Revista De Pedagogía, 71(2), 9-21. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.63777>
- FRANKL, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- NIETZSCHE, F. (2004). *El crepúsculo de los ídolos*. Alianza.
- SANMARTÍN, A., BALLESTEROS, J. C., CALDERÓN, D. Y KURIC, S. (2022). *Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. <https://DOI: 10.5281/zenodo.6340841>