

DOCUMENTOS

JÓVENES Y SENTIDO. APROXIMACIÓN EMPÍRICA INICIAL

M^a Ángeles NOBLEJAS DE LA FLOR

Origen del proyecto *Yo ante la vida* y principales conclusiones

Hace unos dos años, comenzamos una colaboración con la Fundación Belén. Valorábamos ambos la inestimable aportación que supone considerar el sentido en la vida para comprender una realidad muy preocupante de malestar en algunos adolescentes y jóvenes, y que se expresa en conductas autolesivas. A ambos también nos movía el deseo de aportar respuestas.

La Fundación Belén tiene como objetivo central de su labor ofrecer “un poco de luz para toda familia que tenga algún problema con uno de sus hijos”. Brinda gratuitamente información y formación a estas familias y, más aún, desea ofrecer comprensión y esperanza.

Mantiene una base de datos actualizada y accesible en su sitio web (<https://fundacionbelen.org/>) que tiene, aproximadamente, un millón y medio de visitas al año y recibe entre 30 y 40 solicitudes diarias de familias, las cuales reflejan preocupaciones sociales.

La Fundación Belén había ido detectando en las consultas que recibía un incremento de familias con hijos autolesionados. Contrastando esta percepción con diversas estadísticas (en especial de índices de suicidio), se hace cargo de la magnitud de la problemática y emprende la tarea de intentar dar una respuesta asertiva, dentro de sus posibilidades, comenzando así el *Proyecto Yo ante la vida*.

Como primer paso del Proyecto, era necesario un conocimiento concreto de la realidad de la Comunidad de Madrid, a través de una encuesta entre adolescentes de bachillerato y formación profesional. Así, se emprende una investigación por parte de la Fundación Belén (www.fundacionbelen.org) con la colaboración de la Asociación Española de Logoterapia (www.logoterapia.net) y la Fundación Jérôme Lejeune (www.fundacionlejeune.es). Se aborda un análisis de la situación de estudiantes de Bachillerato y Formación Profesional en relación con el sentido en la vida y con indicadores de desesperanza/depresión. Se utilizaron tests específicos con reconocimiento científico (el test logoterapéutico PIL y una herramienta de cribado rápido para la depresión: HPQ2), pero con un formato sencillo adaptado a los jóvenes.

Contando con las contestaciones de 700 adolescentes (entre 16 y 19 años), actualmente contamos con los primeros resultados. De ellos destacamos ahora dos: hay un 28 % de adolescentes que presentan índices que aconsejarían una evaluación clínica de depresión y hay una relación inversa significativa entre sentido de la vida e indicadores de depresión (a mayor sentido en la vida, menor nivel en los indicadores de depresión y viceversa).

También se están comenzando a dar los primeros pasos de acercar la información a las familias y a la sociedad en general. Destacamos en este documento, por la interesante acogida que han tenido, dos realizaciones divulgativas en medios de comunicación que han implicado la realización de entrevistas específicas. Incluimos aquí las referencias de esta divulgación esperando contribuyan a una mayor difusión. En la primera referencia se puede encontrar el contenido completo de la entrevista. Por su parte, la segunda es un artículo que, desde la labor periodística, ofrece un resumen a los lectores. Por ello, incluimos aquí, como documento, el documento de partida, que puede ampliar el contenido desde el punto de vista de la logoterapia.

Fundación Belén. (2025). Entrevista M^a Ángeles Noblejas. *La Terapia del Arte. Revista de creatividad y salud*. Ed. Digital.

Consulta en: <https://laterapiadelarte.com/entrevista-maangeles-noblejas/>

Peraita, L. (2025, 9 diciembre). Adolescentes: cuantas más horas en redes sociales, más vacío existencial. *ABC*, p. 51. (Sección Familia)

Entrevista completa a M^a Ángeles NOBLEJAS DE LA FLOR

Sobre el vacío existencial en los adolescentes

El vacío existencial en nuestros días es un fenómeno muy extendido, caracterizado por la sensación de que la vida no tiene sentido. La adolescencia es una etapa en que comienzan muchos cuestionamientos en relación con la propia identidad, el funcionamiento de la sociedad y su papel en ella; es decir, ¿quién soy yo?, ¿cuál es mi lugar en el mundo?, etc.

Con los comportamientos generalizados, con las corrientes sociales de pensamiento, modas..., se hace difícil encontrar una respuesta personal que responda auténticamente al ser único, singular, irrepetible que cada uno es. Incluso, puede volverse fácil adoptar una actitud cínica hacia la vida.

El adolescente, como es propio de todo ser humano, es un buscador de sentido. Preguntarse por el sentido de la vida no es una enfermedad. Preguntarse por el sentido de la vida es un privilegio humano. Cuando la persona no encuentra una tarea que va más allá de sí misma (una persona a la que amar, un valor que vivir, un interés, un proyecto positivo al que dedicarse...) surge esa sensación de falta de sentido. Cuando el sentido se frustra o está completamente ausente, nos enfrentamos a una crisis, a una auténtica frustración existencial. A la inversa, si vamos encontrando esos sentidos, esto redundará en un estado de salud psicofísica que resulta protector.

Sobre la relación entre el sentido y uso o abuso de nuevas tecnologías

En este estudio no lo hemos abordado, sin embargo, en un estudio anterior con el grupo Psicococ (del Centro de Estudios Superiores Don Bosco), encontramos que, a más cantidad de horas pasadas en las redes, menor sentido en la vida.

También llegaba a apuntarse que el estudio, la lectura o el interés por el conocimiento (como extrapolación más general), está vinculado a contar con propósitos con sentido, pudiendo retroalimentarse (a más estu-

dio/lectura más sentido, y a la vez a más sentido más lectura/estudio), aunque es necesario continuar investigando más detenidamente estos puntos

Este estudio se puede consultar en:

Psicosoc. (2011). El sentido de vida en los jóvenes: redes sociales, relaciones significativas y actividades de ocio. *Revista de estudios de juventud*, (95), 59-72.

https://www.injuve.es/sites/default/files/tema4_revista95.pdf

<https://www.injuve.es/observatorio/valores-actitudes-y-participacion/no-95-juventud-protagonista>

Sobre la exposición en redes sociales, la percepción de valor personal y el sentido de la vida

Uno de los mayores problemas del uso de las redes sociales es *ponerse en el escaparate*. Se busca el aplauso, los *likes*, los seguidores..., pero esto no favorece la autenticidad o la expresión personal genuina, que me hace responsable de presentar a los amigos contenidos de sentido y valores con los que me comprometo. Por el contrario, pueden llegar a comprometer la salud mental, la estabilidad psicológica y la autonomía personal, al separarse de elementos de sentido que sólo la vida real puede presentarnos. También puede generar una suerte de hiper-reflexión. La autoobservación exagerada y la búsqueda constante de gustar a todos, enferma a la gente. Al perseguir e intentar tener siempre éxito, se pierde de vista la esencia de las relaciones, el encuentro auténtico con el otro. Entonces, se enredan en sus propios deseos inmediatos y quedan atrapados en sus objetivos egocéntricos. Buscar constantemente la validación externa conduce inevitablemente a la crisis.

Diferencias entre chicos y chicas en cuanto al vacío existencial

En este punto, todavía estamos analizando los datos, pero parecen apuntar a un distinto comportamiento con respecto a la presencia de contenidos de sentido desiguales, marcando diferencias en cuanto a la familia y amigos y otras relaciones, o la proyección hacia tareas futuras.

Motivación y educación en el hogar

No debemos absolutizar ninguno de los ambientes que condicionan el comportamiento de los jóvenes. No sólo la familia influye, sino que también lo hacen los ambientes de amistades y de las instituciones educativas y el entorno social general (centrado en las redes, como comentábamos), que proponen diversos valores ante los que la conciencia del joven deberá adoptar una postura y decisión personal. En todo caso la logoterapia siempre afirmará que, pese a todos los condicionamientos, la persona no está determinada, y en último término ella será la que ejerza su libertad y asuma su responsabilidad.

Por otra parte, hemos de resaltar que el contenido de sentido más referido por los jóvenes es la familia; es decir, en términos generales, la vivencia familiar es relevante para la experiencia de sentido.

Tener propósitos

Propósitos puede haber muchos (como los típicos de inicio de año o de vuelta de vacaciones), la cuestión es si un propósito tiene sentido o no. Los propósitos que tienen sentido siempre se dirigen más allá de uno mismo, suponen poner en el mundo algo positivo que solo yo puedo hacer en este momento determinado. Implica ver *eso necesario* que mis talentos pueden poner en el mundo. El sentido del momento es un bien acorde al talento y al momento, o, dicho de otra forma, ajustado a la persona y a la situación. El sentido siempre beneficia a todos los implicados.

Cuando no se encuentran tareas con sentido surgen el aburrimiento y la indiferencia o apatía. Se puede definir el primero como una falta de interés por el mundo y la segunda como una falta de iniciativa para cambiar algo en éste. En esta situación, el hombre se inclina a querer lo que quieren los demás o a hacer sólo aquello que los demás quieren que haga. En otras palabras, surgen el conformismo (en el primer caso) y el totalitarismo (en el segundo) como consecuencias del vacío existencial. Aquí volvemos a encontrarnos con la problemática generalizada de nuestra época, de una existencia impersonal y/o fanática.

Motivación en la vida

La voluntad se *enciende* en lo que se desea. Ante algo que valoramos, ante algo que valga la pena desear, se está dispuesto a esforzarse (a pagar el precio que implica el conseguirlo). Si el objeto de valor no está a la vista o, en un momento desaparece, esforzarse no tiene sentido y el joven se repliega sobre sí mismo. Sin embargo, cuando siente su llamada, la persona se motiva y comienza a formar un plan y a avanzar hacia esa meta. Para la logoterapia este es un punto esencial, tanto a nivel educativo como terapéutico. Lo importante es favorecer que la conciencia personal del joven pueda percibir el brillo del valor.

Los jóvenes ante su futuro

Aquí nos volvemos a remitir al reconocimiento del *valor*. Ante la desorientación, el joven puede permanecer como *en espera*, o dejándose llevar por la rutina o siguiendo lo que otro le dice...

Cuando la atención del joven está fuertemente centrada en el objeto de valor, entonces se vuelve capaz de proyectar y esforzarse, como hemos dicho. Al descubrir que con sus capacidades puede hacer una diferencia en el mundo, por pequeña que sea, aparece un *sí* a algo con lo que sintoniza la voluntad (esa voluntad de sentido que todos tenemos).

Función del profesorado

El proceso formativo ha de ayudar a los alumnos a reconocer los propios talentos, a valorarlos. También a experimentar que cada persona es única e irrepetible y que el mundo se empobrece si no realizan su aportación. También ha de abordar la aceptación de los puntos en que no somos fuertes. Esto ha de ser realista, sabiendo que siempre es posible continuar dando pasos y avanzar, y de forma respetuosa de las decisiones personales.

El profesor ha de enseñar al alumno a relacionarse con los contenidos de trabajo para encontrar la verdad que implican y para reconocer los valores y contenidos de sentido que resuenen a cada uno. Por ejemplo,

un profesor que ama la historia puede transmitir el valor de las aportaciones de unas generaciones a otras, y esto resonar en algunos alumnos que se implicarán en actividades acordes con ello.

Apoyo de los padres

Los padres han de considerar la vida como proceso y no considerarlo como un estado definitivo; considerar que no se mantendrá para siempre una situación de indefinición e incertidumbre. Es muy importante la actitud con la que se acompaña el proceso. Tener la conciencia clara de que cada persona ha de descubrir su propio sentido, su forma singular de ser co-creador de sí mismo y del mundo.

A veces es necesario esperar (sin abandonar la propuesta de actividades interesantes, valiosas), sabiendo que la vida siempre ofrece posibilidades de sentido y es el propio joven el que ha de decidirse libremente ante lo que la vida le está ofreciendo. No podemos dibujarle un cuadro y decirle que eso es lo verdadero: *¡Ve lo que yo veo!* Hemos de ayudar a cada joven a ver a través de sus opacidades y de forma que llegue a descubrir qué puede ser su propio sentido, aquello que es más digno de ser vivido y puesto en la realidad, de acuerdo con sus talentos.

En ocasiones, el joven simplemente está allí parado sintiendo que su vida no tiene sentido. Pero hemos de situarnos en la confianza de que la vida le presentará (y nosotros también somos parte de esa vida) una oportunidad de cambiar y es él quien puede elegir aprovecharla, pero también puede no elegirla. Esta confianza es importante que la perciban para que puedan aferrarse a ella también.

“Errores” de los padres en la motivación

Es un error el intentar persuadirles, el enfocarse en *es bueno para ti*, pero sin considerar la motivación hacia algo valioso para el joven en relación con los otros y el mundo. Siempre que actualizamos un valor, nos cuesta esfuerzo, tiempo y energía. Y para eso, necesitamos una buena razón. Además, el esfuerzo, normalmente, tiene que darse en el momento e, incluso, ha de mantenerse un tiempo

Más adelante, podría haber una ganancia como efecto secundario, tal vez éxito, tal vez felicidad, tal vez una buena sensación, pero eso no está garantizado. Y, de cualquier forma, en caso de que llegue, lo más frecuente es que ocurrirá más tarde. Este es también un aprendizaje que hay que realizar.

Sobre cuándo pedir ayuda profesional

En primer lugar, debemos tener claro que cuestionarse el sentido de la vida, estar desorientado..., no es una enfermedad, como hemos visto antes. No obstante, la logoterapia ha puesto de manifiesto que este vacío es un caldo de cultivo en el que pueden surgir problemáticas.

Viktor Frankl hablaba de una “triada neurótica de masas” para referirse a la adicción, la agresión y la depresión. Es decir, el vacío existencial está relacionado con problemas sociales como el alcoholismo, la drogadicción, la delincuencia juvenil, las agresiones y otras conductas destructivas, la depresión y el suicidio. Además, también describió un determinado problema clínico que denominó neurosis noógenas (incluyendo las depresiones noógenas), que vienen por falta de sentido en la vida o problemas existenciales como conflictos de valor.

Hemos de comentar con los profesionales de la salud, en sus diferentes niveles, según las circunstancias, nuestras inquietudes como padres, para que ellos nos orienten.

Cuando surge un problema hay que intervenir; eso es evidente. Pero también hay que promover una vida y contextos saludables que protejan de las crisis personales. La logoterapia se puede definir como una educación para la responsabilidad, y en este sentido ya hemos hablado del papel de los padres y los educadores, que pueden pedir ayuda a expertos en orientación o acompañamiento, pero sin patologizar.

La falta de sentido en la vida y la salud mental

El estado emocional en sí mismo está estrechamente vinculado a la experiencia personal de sentido. Actuar con sentido tiene una resonancia

afectiva. Un ejemplo muy sencillo puede ser el sentirnos bien cuando alguien por la calle nos pregunta cómo llegar a un sitio y nosotros podemos decírselo. El sentido relaciona mi capacidad (tengo el conocimiento de cómo llegar) y la necesidad de la persona; tiene sentido (pone un bien en el mundo) dar esa información. No darla, sería un sinsentido.

Otro efecto de realizar el sentido es un sentimiento de confianza que nos permite caminar por la vida con dignidad y seguridad en nosotros mismos.

La falta de sentido encierra al joven en dinamismos egocéntricos de búsqueda de sensaciones placenteras por encima de todo, y de tener éxito y poder, lo cual son móviles susceptibles, con alta probabilidad, de conducir a una crisis.

Contribución a la salud mental

La logoterapia muestra que una vida con sentido es una protección muy relevante para la prevención de las crisis personales. Eso, por supuesto, no es una garantía de no enfermarse, pero supone una vía excelente de prevención. Hacer algo, por amor a alguien o por amor a una tarea, aporta una ilusión y una fuerza que influye en el estado emocional y físico.

Se trata tanto de llevar adelante un proceso de autoconocimiento, como de desarrollar nuestra capacidad de ir hacia fuera de nosotros mismos, hacia los otros, el mundo. Es decir, conocer y reconocer nuestros talentos personales, así como mirar fuera de mí y estar atento para descubrir dónde se necesitan; dónde pueden poner mis talentos en el mundo *eso necesario* (tal vez una simple sonrisa). Tras descubrirlo, he de tomar la decisión responsable y actuar en consecuencia. La realización de ese acto nos trae una alegría interior (incluso aunque estemos en una situación difícil).

Se trata de no estar autocentrados en cómo me siento y si tengo todas mis necesidades, impulsos, gustos..., cubiertos, sino de ejercer una capacidad específicamente humana, la autotranscendencia. Al desarrollarla nos vamos plenificando como personas.

Mensaje a los adolescentes

¡La vida siempre tiene sentido! Podría decirles: espera, resiste esta especie de eclipse (no confundas la oscuridad del eclipse con pensar y sentir que no hay nada, que no hay luna o sol, ni nada en el mundo que brille). No importa lo difícil que te pueda parecer, cuán esquivo pueda parecer a veces el sentido; es seguro que algún día la vida te necesitará urgentemente a ti, habrá algo que solo tú puedes hacer en un momento concreto. Independientemente de lo pequeño o grande que te parezca, tú, solamente, eres la persona que lo puede hacer. El sentido existe, mantente en su búsqueda; acércate a lo que intuyas valioso.