

La educación y el sentido de la vida

Education and Life's Meaning

Ricardo Orellana*

Recibido: 5 de agosto de 2023 Aceptado: 29 de noviembre de 2023 Publicado: 31 de enero de 2024

To cite this article: Orellana, R. (2024). La educación y el sentido de la vida. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 5(1), 7-14. <https://doi.org/10.24310/mar.5.1.2024.17428>

DOI: <https://doi.org/10.24310/mar.5.1.2024.17428>

RESUMEN

En la actualidad, la sociedad se encuentra inmersa en una fascinación tecnológica que transforma la experiencia humana. El individuo contemporáneo es digital y transhumano, buscando conexión virtual, pero careciendo de contacto humano real. Este fenómeno genera un modelo “smart” de ser humano que lo aleja del encuentro y evita las grandes interrogantes de la humanidad. A pesar de estos cambios, la búsqueda del sentido de la vida persiste a lo largo de la historia. Las religiones y hasta la espiritualidad atea reconocen una trascendencia que va más allá de la realidad visible. En el ámbito educativo, es esencial abordar esta búsqueda de sentido, ya que ninguna explicación exhaustiva de la existencia se agota en lo aparente. El “sentido de la vida” trasciende meros significados lingüísticos o anatómicos, abarcando la percepción, significado dinámico, dirección intencional y valores. Este sentido se configura a través de las acciones interconectadas y se enriquece en situaciones límite, impulsando el crecimiento interior. En última instancia, el propósito humano se relaciona con la vida moral, cultural y espiritual, y educar en este sentido de la existencia es esencial para una formación integral y enriquecedora.

Este ensayo plantea dos enfoques del sentido de la vida: 1) como propósito subjetivo, individual o colectivo, y 2) como autorrealización y vida plena. Y propone cuatro áreas de acción educativa: aprender desde la simplicidad, educar las emociones, cultivar el amor y la amistad, y motivar llevar una vida de ideales. Entre sus principales conclusiones se destacan: la profunda conexión entre la educación y el sentido de la vida, la necesidad de integrar esta temática en el currículo académico y puesta en marcha de cambios en la política educativa.

Palabras clave: educación; pedagogía; sentido de la vida; simplicidad; educación emocional; ideal; motivación

ABSTRACT

Currently, society is immersed in a technological fascination that transforms the human experience. The contemporary individual is digital and transhuman, seeking virtual connection but lacking real human contact. This phenomenon generates a “smart” model of the human being that distances him from the encounter and avoids the great questions of humanity. Despite these changes, the search for the meaning of life has persisted throughout history. Religions and even atheistic spirituality recognize a transcendence that goes beyond visible reality. In the educational field, it is essential to address this search for meaning since no exhaustive explanation of existence is limited to what is apparent. The “meaning of life” transcends mere linguistic or anatomical meanings, encompassing perception, dynamic meaning, intentional direction, and values. This sense is configured through interconnected actions and is enriched in extreme situations, promoting internal growth. Ultimately, the human purpose is related to moral, cultural, and spiritual life, and educating in this sense of existence is essential for an integral and enriching formation. This essay proposes two approaches to the meaning of life: 1) as a subjective, individual, or collective purpose; and 2) as self-realization and full life. And it proposes



*Ricardo Orellana [0000-0002-0519-3417](https://orcid.org/0000-0002-0519-3417)

Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador)

rorellanafsc@gmail.com



four areas of educational action: learning from simplicity, educating emotions, cultivating love and friendship, and motivating to lead a life of ideals. Among the principal conclusions are: the deep relationship between education and the purpose of life, the necessity of incorporating this subject into the academic syllabus and the need to introduce modifications to educational policy.

Keywords: education; pedagogy; meaning of life; simplicity; emotional education; ideal; motivation

1. INTRODUCCIÓN

En cada época algo sucede que nos sacude, los vientos de hoy vienen cargados de la fascinación tecnológica. El ser humano de hoy es digital, es transhumano (Diéguez, 2017). No es un «nadie», es alguien, pero permanece anónimo. Es multitud, pero no es «nosotros». Es un conjunto de infinitos saberes contingentes, pero «sin interioridad». Es más «virtual», quiere estar con todos y en todos lados, pero al mismo tiempo sin el contacto con personas reales (Han, 2022). Prefiere escribir un texto, a veces con notables faltas de ortografía, o enviar una grabación, que encarar una conversación (Turkle, 2020). Y así, vamos fabricando un modelo «Smart» de ser humano que con vigor se va despojando de rostro y de cuerpo para encajar perfectamente en la sociedad tecnológica y del rendimiento, que lo aísla del otro, que lo retrocede, evitando el encuentro, y que se explota así mismo hasta que se derrumba.

Paradójicamente, a pesar de lo que está sucediendo, ningún grupo humano a través de la historia ha dejado de buscar una explicación a la existencia humana, al sentido que encierra su vida. Este fenómeno se extiende a todas las épocas y a todos los pueblos, y para ello, las religiones —la que sea—, nos han enseñado que la realidad no se agota en la realidad que vemos. Incluso la espiritualidad atea llega a coincidir que existe algo —o Alguien— que nos trasciende, que es absoluto, inefable, que nos supera (Comte-Sponville, 2021). Si esto es así, no podemos eludir, peor aún prohibir, educar en el sentido de la existencia humana.

2. EL SENTIDO DE LA VIDA

¿Qué se entiende por «sentido de la vida»? Obviamente no nos referimos a «sentido» como sentido del tacto o de la vista. No se trata de anatomía, la vida no es un órgano del cuerpo. Tampoco al «sentido» de las ciencias lingüísticas, aunque sin ser sinónimo, en algo se relaciona a lo que entendemos por significado y unidad. Tampoco «sentido» es estrictamente una trayectoria, como cuando alguien se mueve en el mismo sentido o en sentido opuesto al nuestro. Bunge expresaba muy bien esta idea, cuando afirmaba que no tiene sentido, hablar del «sentido de la vida» o del «sentido de la historia» a «*a menos que sea en algún sentido no semántico*» (Bunge, 1976). Por otra parte, el sentido abarca más que el significado. López Quintás lo aclara bastante bien cuando explica que beber un vaso de agua porque se tiene sed posee un significado básico al analizar la acción en sí misma. Su sentido irá más allá de su significado si se bebe en solitaria ansiedad o en compañía festiva, si es un acto rutinario o es el vaso de agua que te está salvando la vida. El sentido de beber agua se capta dentro de una «*trama de acciones interconexas*» (López Quintás, 2003). El sentido, por ser relacional, cambia, tiende a incrementarse o menguar de

acuerdo en situaciones límites en las que una persona vive. Y va configurándose de acuerdo con cómo lo hacemos crecer y madurar interiormente.

Sin embargo, cómo se verá, el “sentido” tiene algo de todo lo anterior, es percepción y sensibilidad, es significado dinámico y unidad, es dirección intencional hacia un bien o un valor. La misma aclaración va para el término “vida”. Nos referimos a la vida humana, no a la vida vegetal o animal. Nos referimos a la vida moral, a la vida cultural, a la vida que se ve tocada por los valores y —para los creyentes— a la vida espiritual y la vida eterna (Bueno, 1996).

Al preguntarnos por el sentido de la vida, inquirimos hacia dónde vamos y para qué existimos. Ha sido una pregunta que nos ha perseguido desde nuestros primeros años como especie. Y hoy, conocer sobre la dirección y la finalidad de nuestra vida, es uno de los cuestionamientos más apasionantes de la humanidad que ha puesto en marcha todo un proceso para descubrirlo, buscarlo y prepararnos para ello. Particularmente en la actualidad, donde los intercambios entre filosofía, informática y fenómenos relacionados con las revoluciones tecnológicas han resultado ser siempre disparadores de cuestionamientos conceptualmente fecundos (Floridi, 2007).

Y, como todo concepto valioso, su significado ha sido abordado desde varias interpretaciones. Aquí expongo las dos más importantes y que en mucho abarcan también a otras.

1. Como propósito o las razones para vivir

Si el propósito o las razones para vivir son de carácter subjetivo, lo determinará el individuo. En cambio, si existe algún agente externo al ser humano que lo causa, lo motiva y lo culmina, estamos ante visión más objetiva y trascendente.

La Iglesia Católica, por ejemplo, lo ha puesto de relieve en muchos de sus documentos:

Siempre deseará el hombre saber, al menos confusamente, el sentido de su vida, de su acción y de su muerte. La presencia misma de la Iglesia le recuerda al hombre tales problemas; pero es sólo Dios, quien creó al hombre a su imagen y lo redimió del pecado, el que puede dar respuesta cabal a estas preguntas, y ello por medio de la Revelación en su Hijo, que se hizo hombre. El que sigue a Cristo, Hombre perfecto, se perfecciona cada vez más en su propia dignidad de hombre. (Guadium et Spes, 41)

Tanto si el propósito es subjetivo, propio de la vida individual o de una vida colectiva, la pregunta por el sentido de la vida está llena de principios teleológicos conformados por el propio sujeto. Y, aunque los no creyentes le otorguen el peso a las configuraciones particulares del sentido de la vida, todas ellas se van sumando, como si fueran eslabones; se van entrecruzando, como si fuera un tejido, hasta ordenarse en la totalización de la interpretación, sin perjuicio que surjan eventuales oposiciones y contradicciones (Bueno, 1996).

2. Como autorrealización o una vida que vale la pena vivir

«¿Hay vida antes de la muerte?» Esta frase atribuida a Woody Allen y la misma, pero sin signos de interrogación, adjudicada a Eduard Punset (2014) puede enmarcar esta interpretación. ¿Qué clase de existencia vale la pena ser vivida? No buscamos simplemente vivir, sino algo más: vivir bien, el placer, la felicidad, la plenitud, la independencia, el amor, ser buena persona... (Kreimer, 2008).

En “La Peste”, Camus nos ofrece un diálogo entre Tarrou —que llegó un poco antes que la plaga iniciara y escribía en su diario las incidencias de la vida Orán, localidad dónde estalla la epidemia— y el Doctor Rieux —el narrador de la novela, hombre práctico que lucha contra la peste, pero sabe que contra la muerte nunca puede ganar—:

Lo único que sé es que es preciso hacer lo necesario para no seguir siendo un apestado, y que esto es lo único que puede hacernos esperar la paz o, a falta de ella, una buena muerte. Esto es lo que puede elevar a los hombres y, si no salvarlos, al menos hacerles el menor posible, e incluso, a veces un poco de bien.

—En suma, dijo Tarrou con sencillez, lo que me interesa es saber cómo se hace uno santo.

—Pero usted no cree en Dios, le respondió Rieux.

—Justamente, ¿Puede uno ser santo sin Dios?, es el único problema concreto que me interesa actualmente. (Camus, 2005, p. 126)

Inclusive si no fuera posible llevar una vida plena, se podría intentar vivir al menos algunos momentos de esa vida que se quisiera vivir. En este sentido, sin que haya necesidad de un mandato divino o una ley civil que lo garantice, ¿será posible construir una vida compatible con mi voluntad y mis posibilidades? Y que esta vida con sentido no se reduzca solo al plano íntimo de la persona, sino que rebase el borde de lo individual y afecte también al mundo de la ciencia, el arte, de la política y la economía.

3. HACIA UNA PEDAGOGÍA DEL SENTIDO DE LA VIDA

Como se ha explicado, el sentido de la vida no es una epifanía existencial. Se lo va poseyendo dinámicamente en relación con otras realidades, se lo va descubriendo conforme al mapa del ideal de nuestra existencia, se lo va realizando conforme a nuestra voluntad y al desarrollo de nuestras potencialidades. Y de ningún modo quiere decir —aunque en definitiva lo sea— que es una elaboración intelectual inmanente de la existencia (Comte-Sponville, 2006) o una contemplación espiritual (Merton, 1982; Han, 2016). Más bien, se trata de una cuestión de hechos —y hechos simples— antes que de fe o filosofía. Viktor Frankl en su admirable obra “*El hombre¹ en busca de sentido*” lo expresa de la siguiente manera, con un suceso de propia vida cuando estuvo prisionero en el campo de concentración de Auschwitz. Cuando le informaron que sería «trasladado» hacia otro campo se imaginó que moriría, porque esa expresión significaba, casi siempre de las veces, la muerte en la cámara de gas. Y, aunque sus amigos trataron de evitarlo, no lo consiguieron, ni Frankl lo consintió. Mientras esperaba el traslado, le ruega a Otto uno de sus compañeros:

—Escucha, Otto, si no regreso a casa con mi mujer y tú la vuelves a ver, dile, en primer lugar, que hablábamos de ella todos los días, a todas horas. Recuérdalo. En segundo lugar, dile que la he amado más que a nadie en el mundo. Y en tercer lugar, que el breve tiempo de felicidad de nuestro matrimonio me ha compensado de todo, incluso del sufrimiento que aquí hemos tenido que soportar. (Frankl, 2004, p. 81)

1 Hoy en día el uso del término “hombre” para abarcar a la humanidad entera presenta no pocas molestias. En algunos textos, escritos en décadas pasadas y que se citarán posteriormente, se utiliza ese término con el cual se entiende que abarca a toda la especie humana, mujeres y hombres. La literatura actual de las ciencias sociales antepone términos más adecuados, tales como “humanidad”, “ser humano”, “especie humana”, “persona”, entre otros.

Acciones concretas y tareas cotidianas que «difieren de un hombre a otro, de un momento a otro» (Ibid., p. 101) son las que explican el sentido de una vida y no términos abstractos e indeterminados.

La relación entre la educación y el sentido de la vida no es accidental ni periférica. Su alcance va más allá de criar a los hijos y educarlos. El sentido de la vida es un elemento constitutivo de los fines de la educación y una de sus principales justificaciones, no desde una perspectiva mecanicista o funcional del acto cognitivo, sino por el contrario, desde el ámbito existencial, es poseer razones por qué vivir y hacerlo en plenitud (Fernández-Nieto, 2019). Por otra parte, como se intentará esbozar más adelante, educarse en el sentido de la vida tiene una urgencia práctica (Schinkel et al., 2016). Las personas tienen una necesidad de significado y unidad, de dirigirse intencionalmente hacia un bien o un valor. Si esta necesidad no es satisfecha, al menos en parte, conduce a crisis personales y potencialmente sociales. En este marco y a partir de lo que se ha visto, es posible proponer algunas ideas para buscar, descubrir y prepararnos en una pedagogía del sentido a la vida.

3.1. Quedarse con lo esencial

En un mundo agitado y vertiginoso como el actual, es crucial aprender a discernir lo que realmente aporta valor a nuestras vidas y lo que simplemente nos distrae o nos aparta de nuestro propósito. No se pueda abarcar todo, por ello enfocarnos en lo verdaderamente significativo es la clave para una vida plena y satisfactoria. En lo esencial, como nos enseña Frankl, hasta en las circunstancias más difíciles, es posible descubrir la resiliencia y la fortaleza interior para seguir adelante y encontrar un significado profundo en nuestra existencia. En sentido filosófico, Comte-Sponville recurre al término «simplicidad» para referirse a quedarse con lo más esencial del ser humano que es «ser uno consigo mismo» (2006, p. 175).

¿Cómo es posible? Enseñando y aprendiendo que una vida sencilla y, en lo posible, conectada con la naturaleza es una vía para ello. Simplificar, no acaparar cosas, es también una herramienta que desde con los pequeños se puede aprender a utilizar. Enseñar a los jóvenes qué es lo superfluo, que se requiere aprender a elegir y dejar a cosas —también a personas— y ser uno mismo. Por eso, se necesita hoy una educación que abrace la simplicidad, que se inculque en los estudiantes a tomar lo esencial, lo que realmente importa, a nivel curricular y académico, pero también a priorizar las acciones educativas que nos ayuden a ser felices y den propósito a la vida.

3.2. Educar las emociones

La educación emocional es otro aspecto fundamental la pedagogía del sentido de la vida. Las bases del crecimiento personal y la formación integral se forjan desde los primeros años en la familia y en la escuela. Vivir sanamente las emociones influye tanto en el bienestar individual así como en las relaciones interpersonales. Goleman subraya que enseñar a los estudiantes a identificar sus emociones y expresarlas de manera saludable fomenta un ambiente de empatía y respeto, contribuyendo a la creación de comunidades escolares más armoniosas y enriquecedoras (Goleman, 2010). Pero también en el rendimiento académico y la capacidad de enfrentar los desafíos con resiliencia.

Educar las emociones se ha venido haciendo desde antaño, aunque de manera más intuitiva que intencional. De acuerdo con Güell, el proceso de educación emocional parte de enseñar al alumno a «tomar conciencia de qué emoción está funcionando en una situación concreta», continúa por el análisis y evaluación de las emociones. En esta etapa el estudiante, con la mediación de la persona que educa, es ayudada a reconocer la utilidad de la emoción para su vida y para relacionarse con el mundo exterior. Y así se llega, plantear cambios o mejoras en la vivencia emocional del estudiante (Güell, 2013, p. 163).

Evidentemente que los primeros en aprender la gestión emocional son los profesores, porque nadie se puede educar emocionalmente si él mismo no lo está. La necesidad de una educación emocional integrada en los currículums de primaria y secundaria debe ir en coherencia con modelos pedagógicos que tienen en cuenta la totalidad de la persona, su complejidad, y que quiere integrar de manera armónica lo cognitivo e intelectual con lo emocional y afectivo.

3.3. Educar para el amor y la amistad

Cultivar relaciones de amistad y amor fomenta una comprensión más profunda de uno mismo y de los demás, conduciendo a un sentido más pleno de la vida. Lo que se acaba de expresar, nuevamente se testimonia con las palabras de Viktor Frankl:

Mi mente se aferraba aún a la imagen de mi mujer. De pronto me asaltó una inquietud: no sabía siquiera si seguía viva. Pero estaba convencido de algo: el amor trasciende la persona física del ser amado y halla su sentido más profundo en el ser espiritual, el yo íntimo. Que esté o no presente esa persona, que siga viva o no, en cierto modo carece de importancia. (Frankl, 2004, p. 66)

En el ámbito educativo, la amistad, basada en la empatía y la confianza, contribuye al desarrollo social y emocional de los estudiantes. Proporciona un espacio seguro para compartir experiencias, preocupaciones y logros, promoviendo la autoestima y el respeto mutuo. El amor, en su sentido más amplio, engloba la compasión, el respeto y la conexión profunda con los demás.

Desde la misión docente, el amor se manifiesta en la dedicación apasionada de los educadores por el crecimiento y el bienestar de sus estudiantes. Paulo Freire llamaba a esta virtud “*amorosidad*”, encaminada «no sólo para los alumnos sino para el propio proceso de enseñar». (Freire, 2010, p. 77). En la era de la tecno utopía, donde la interconexión superficial a menudo reemplaza las relaciones genuinas, es fundamental formar individuos emocionalmente inteligentes y socialmente competentes.

3.4. Consagrarse a un ideal

Se atribuye a Sócrates la frase «*Una vida sin ser examinada no vale la pena ser vivida*». La consagración a una causa representa un camino trascendente en la búsqueda del sentido de la vida y una fuerza impulsora que moldea la formación de jóvenes comprometidos y conscientes. Nuevamente el testimonio de los educadores es crucial en este aspecto porque ellos son, para sus estudiantes, los primeros modelos de una vida apasionada, cargada de ideales por la mejora de la sociedad.

Desde la psicología, la consagración a una causa también puede ser una fuente de motivación intrínseca para los estudiantes, a diferencia de la motivación extrínseca «*que se refiere al desempeño de una actividad a fin de obtener algún resultado separable*» (Ryan y Deci, 2000). La motivación intrínseca en cambio, es hacer algo por la satisfacción inherente que ocasiona la actividad por sí misma.

Consagrarse a una causa, dedicarse a un ideal cambia la existencia y nuestros sentimientos. De ahí que, si queremos ayudar a nuestros alumnos a descubrir el sentido de la existencia en un momento determinado, no debemos preguntar qué quieren obtener de la vida, sino qué les pide a su vida una situación histórica específica (López Quintás, 2003). Y la escuela, en este sentido, no puede esquivar la oportunidad de ofrecer ideales convincentes y persuasivos a los estudiantes para que ellos los asuman libremente como meta de sus vidas.

4. A MANERA DE CONCLUSIÓN

Hay una relación profunda entre la educación y la cuestión del sentido de la vida. La educación podría contribuir grandemente a desarrollar en los estudiantes, sin distinguos de edad, la comprensión y búsqueda del sentido de la vida o al menos abordar la cuestión. Este tema, aunque relativamente descuidado, resulta teóricamente interesante y tiene una urgencia práctica, porque las personas tienen una necesidad de significado y unidad, de dirigirse intencionalmente hacia un bien o un valor. Si esta necesidad no es satisfecha, al menos en parte, conduce a crisis personales y potencialmente sociales.

Por ello, la temática del sentido de la vida debería estar presente de manera transversal en el currículo académico. Esto implica diseñar unidades didácticas específicas que aborden aspectos filosóficos, psicológicos y sociológicos relacionados con el sentido de la vida en las disciplinas que más se adecúen para ello. Por ejemplo, en asignaturas como ética, psicología o las de ciencias sociales se podría explorar perspectivas y reflexiones sobre el propósito de la existencia humana. Esta integración fomentaría el pensamiento crítico y la reflexión personal, contribuyendo a la formación integral de los estudiantes (Fernández-Nieto, 2019).

Educar en el sentido de la vida podría desencadenar cambios en la política educativa, como la inclusión de la dimensión existencial en los estándares educativos y la exploración pedagógica por parte de los docentes en la aplicación de métodos de enseñanza que fomenten la reflexión sobre la dimensión existencial. En estos tiempos de alta sofisticación tecnológica, en que la información está tan cerca y el conocimiento de sí mismo, a veces, muy lejos, los espacios regulares de diálogo y reflexión en el aula —utilizando estrategias participativas como círculos de discusión, debates o actividades reflexivas— alentaría a los estudiantes a compartir sus pensamientos, experiencias y perspectivas sobre lo esencial de la existencia humana y consagrarse a ello como un propósito de vida.

La pedagogía del sentido de la vida implica cultivar la simplicidad, educar las emociones para vivir mejor el amor y la amistad. Educar en el sentido de la vida tiene una dimensión social que es la consagración a un ideal que motiva intrínsecamente. Educar en el sentido de la vida es una necesidad imperiosa y esencial en la formación integral, no solamente porque enriquece el desarrollo humano de los alumnos sino porque contribuye a ser parte de una sociedad más plena y consciente. Finalmente, vuelvo a esta frase de Sócrates que ayudaría a condensar la intención

de este texto, “una vida sin ser examinada no vale la pena ser vivida”, a la que podríamos atrevernos añadir: ... y una vida sin sentido es una vida vacía.

REFERENCIAS

- Bueno, G. (1996). *El sentido de la vida*. Pentalfa.
- Bunge, M. (1976). El ser no tiene sentido y el sentido no tiene ser: notas para una conceptología. *Teorema: Revista Internacional de Filosofía*, 6(2), 201-212. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2046485>
- Camus, A. (2005). *La peste*. Libresa.
- Comte-Sponville, A. (2006). *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios*. Paidós.
- Constitución Pastoral. (2021). *Gaudium et spes*. Vol.5, 31. Espíritu.
- Diéguez, A. (2017). *Transhumanismo: la búsqueda tecnológica del mejoramiento humano*. Herder Editorial.
- Freire, P. (2010). *Cartas a quien pretende enseñar* (Vol. 2). Siglo XXI.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Güell, M., y Barceló, M. G. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?: 30 preguntas y 29 respuestas*. Grupo Planeta (GBS).
- Fernández-Nieto, J. B. (2019). El sentido de la vida en clave educativa: Propuestas pedagógicas. *Bordón: Revista de pedagogía*, 71(2), 9-21.
- Floridi, L. (2007). Una mirada al impacto futuro de las TIC en nuestras vidas. *La Sociedad de la Información*, 23(1), 59-64. <https://philpapers.org/archive/FLOPUF-3.pdf>
- Han, B. C. (2022). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Kreimer, R. (2008). *El sentido de la vida*. Longseller.
- López Quintás, A. (2003). *La cultura y el sentido de la vida*. Rialp.
- Merton, T. (1982). *Acción y contemplación*. Editorial Kairós.
- Platón. (2020). *Apología de Sócrates*. Traducción, análisis y notas de Alejandro Vigo. Editorial Universitaria de Chile.
- Punset, E. (2014). *El viaje a la felicidad*. Planeta.
- Ryan, R., y Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf
- Sádaba, J. (1981). ¿Tiene sentido preguntarse por el sentido de la vida?. *Teorema: Revista Internacional de Filosofía*, 11(2/3), 179-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2045660>
- Schinkel, A., De Ruyter, D., y Aviram, A., Education and Life's Meaning, *Journal of Philosophy of Education*, Volume 50, Issue 3, August 2016, Pages 398-418, <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12146>
- Turkle, S. (2020). *En defensa de la conversación: el poder de la conversación en la era digital*. Ático de los Libros.