



Mentoría ética
*Un camino guiado
hacia la vida buena*

¿Qué está pasando?

Vivimos una era muy **confusa** en la que hablamos —con datos— de una **ola de deterioro de la salud mental** sin que nos detengamos en sus **causas**: no mejoramos.

Hemos abandonado en muchos casos el proyecto fundamental de **una vida buena** por la «felicidad», el «éxito» y otros **premios de consolación** que no nos llenan.

Nos **faltan referentes y conversaciones** para hacer ese buen camino (profesores, guías espirituales o familiares): nos sentimos **perdidos**.



Llamamos **mentoría** a un proceso de acompañamiento guiado. En este marco, esa guía es **profesional** y se refiere a la **ética**, que es la respuesta a la pregunta: ¿qué hace que la vida sea justa, digna, buena, que merezca la pena? Es también **un método para comprender el mundo** que se nutre de humanidades, arte y ciencia.

Quieren un mentor ético las personas que desean abordar con un profesional **cuestiones morales y de sentido** decisivas para que su vida sea plena. Cuando, por las circunstancias que sean, las posibilidades personales de tratar estos asuntos no son suficientes, o no se dispone de interlocutores que aporten la luz necesaria, un profesional hábil y sólidamente formado puede ser **una alternativa muy valiosa**.

¿Qué es la mentoría ética?

¿Por qué querías un mentor ético?



La **terapia psicológica** está indicada para casos de relaciones disfuncionales de pareja, familiares, emocionales, de adicción y similares que generen traumas, ansiedad, depresión, ideas obsesivas o comportamientos suicidas y otros trastornos de alcance clínico.

El **coaching** llamado «de vida» (transpersonal, ontológico, etc.) se basa en pseudociencia (PNL, etc.) y lo practican personas con una preparación precaria.

El **método de la mentoría ética** es distintivo: consiste en **diálogos profundos** potenciados entre sesiones con **lecturas**, ejercicios de **escritura** y **dinámicas reflexivas** en torno a casos planteados y otras fuentes no literarias.

¿En qué se diferencia de la terapia psicológica y el *coaching*?



En qué consiste



- El fin de este proceso de **crecimiento** asistido es alcanzar, hasta donde nuestras circunstancias lo permitan, una **vida buena**; integrar el éxito, el fracaso, la frustración y la incertidumbre en un **proyecto de carácter**.
- La mentoría, siempre personalizada al estilo conversacional, la situación y el momento vital del destinatario, pretende aportarle **recursos para pensar y sentir bien**.
- Hay una parte no desdeñable de la salud mental y el sufrimiento psíquico que tiene que ver con la percepción de vacíos internos, lo que Viktor Frankl denominó «crisis noógenas»: esta mentoría se dirige al corazón de nuestros **sentidos vitales** (verdad, bien, amor y belleza) para **construir** un modelo de vida propio.
- El mentor proporciona las **conversaciones excelentes** que el destinatario no puede procurarse por otras vías, y lo guía a través de fuentes de **sabiduría** de más de dos milenios y lo último que sabemos sobre la **ciencia del comportamiento humano**.
- La mentoría quiere ayudar a mejorar un **edificio personal inacabado**: el carácter, que comporta una **maestría de la [atención](#) y el deseo**, es una aventura que toma toda una vida, un proyecto que hay que trabajar para aspirar a verlo completado. El servicio prestado asiste en esta epopeya desde el gozo y el conocimiento.

Mi capacitación para la mentoría

- 🎓 La filosofía es mi modo de vida desde hace más de 35 años. Me he preocupado de formarme en este saber con un grado, un máster y un doctorado. Mis campos de investigación principales, el pensamiento crítico (cognición, lógica, dialéctica y retórica) y la ética son los específicamente requeridos para este servicio que ofrezco.
- 🎓 La terapia, ante todo, «repara», la mentoría «construye» (y así vence el malestar a l/p); a tal fin, he desarrollado habilidades arquitectónicas que puedo transmitirte. Aporto profundidad desde el diálogo desde hace más de 25 años, en la dirección de equipos, la docencia y las conferencias (8 países), además de mediante esta mentoría ética. Soy hábil para aportar orden al pensamiento ajeno, y sé «donde está casi todo lo importante» en cuanto a la vida buena.
- 🎓 Soy un lector ávido y de largo recorrido, un amante del arte y un escritor muy activo (la escritura es pensamiento y edifica el carácter). He traducido medio centenar de obras y publicado unos doscientos artículos y nueve libros, entre ellos *Ética para valientes* (2022) y *El dilema de Neo* (2024), cuya temática y métodos van al corazón de esta mentoría.

Conoce más



6 campos de actuación en ME

Lucidez



La verdad como proyecto maduro: maestría de la razón y el sentimiento

Carácter



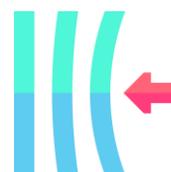
La aventura de construir una interioridad robusta y abierta a los otros

Honor



Justicia, poesía del deber y juicio en conciencia para hacer del bien nuestra meta

Fortaleza



Encarar la adversidad con valentía e integrar la mortalidad en nuestro proyecto de vida

Amor



Voluntad de compromiso y empeño de grandeza en nuestras relaciones

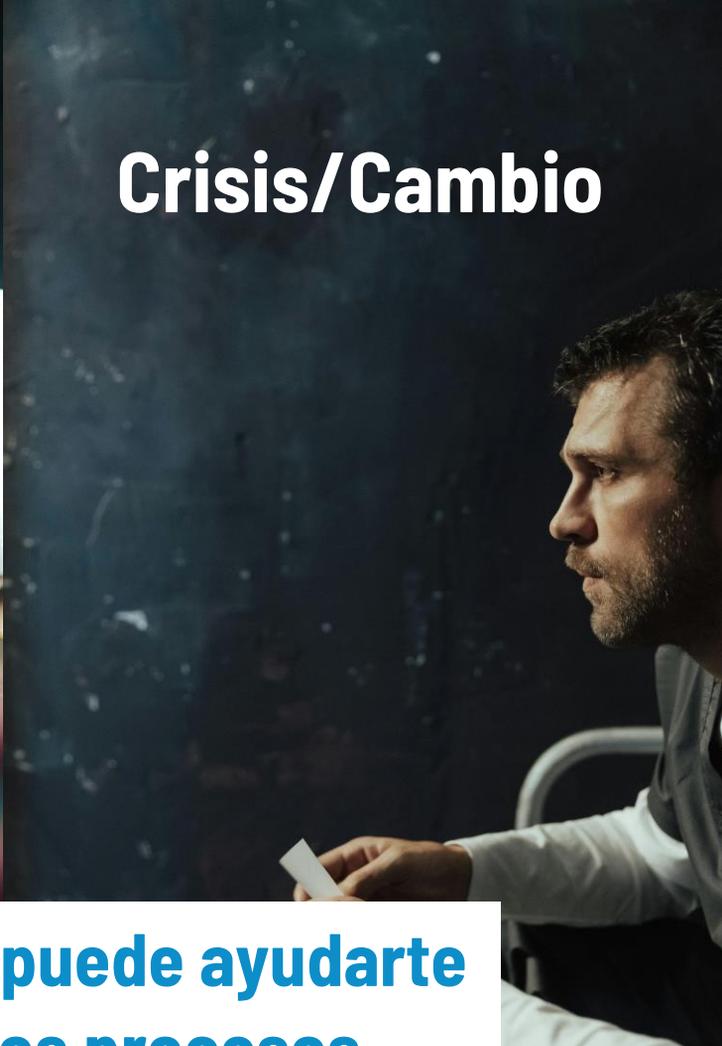
Belleza



Estética vital, belleza en lo cotidiano, orden en el mundo y trascendencia



Madurez



Crisis/Cambio

La Mentoría Ética puede ayudarte a culminar estos procesos



Etapa tardía



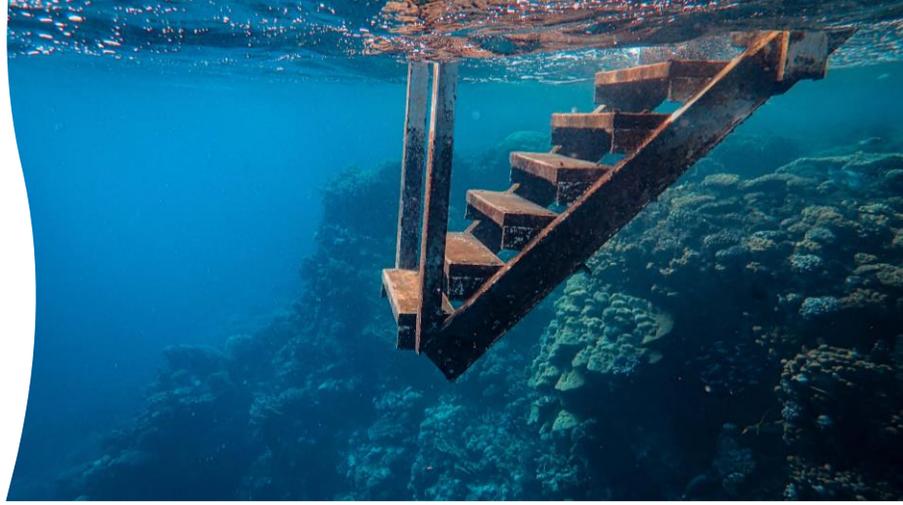
**Crecimiento/
Mejora**

Sobre el sufrimiento moral



- Una parte del deterioro de la salud mental que las sociedades abiertas están experimentando tiene causas morales: desorientación vital, debilidad de carácter, confusión sentimental o intelectual, quiebra de principios, soledad y vacío de sentido.
- Como decía Donoso Cortés, «levantamos tronos a las causas y cadalsos a las consecuencias». **Esta mentoría se dirige al núcleo del problema**, se niega a medicalizar la vida y patologizar la existencia en personas sin dolencias clínicas y encara la cuestión para que quien la recibe construya soluciones duraderas.
- Muchos sufren «sin que le pase nada», en el doble sentido de que no padecen una patología diagnosticada por el DSM —la guía oficiosa de las dolencias psicológicas— ni las circunstancias por las que pasan constituyen objetivamente traumas, sino frustraciones, traspies y contrariedades que siempre consideramos parte corriente de lo que llamamos «vida». **La mentoría ética afronta estos desafíos y contribuye a superarlos.**
- **Quien no entrena la conciencia ni tiene un plan de sentido** sufre constantemente, por no saber a qué atenerse, no poder respetarse y habitar una existencia absurda y vacía. Ese plan es «hacia afuera» (los demás y el mundo); el autoexamen excesivo puede dañarnos.

Sobre el gozo de la profundidad



- **Las vidas con sentido son vidas profundas.** No hay nada malo en la superficialidad, en la ligereza; forma parte de la experiencia trivial de vivir. Pero una medida de profundidad —una apuesta por lo esencial— es necesaria para vivir bien.
- Una vida intelectual y sentimentalmente coherente, dirigida a lo que es justo, verdadero, fruto del amor y bello, es una vida gozosa. **La alegría serena, la fortaleza, la valentía y el agradecimiento trascendente** son los productos naturales de esa coherencia.
- El bien es **una propuesta de libertad completa**; en este sentido es euforizante. Solo quien alcanza las libertades negativa (no ser oprimido), positiva (responsabilidad, [honor](#)) e íntima (dominio de sí), puede decirse emancipado; para ello trabaja esta mentoría.
- **La vida fuerte, valiente y libre se mide en conductas.** Todas las conversaciones y dinámicas reflexivas que se incorporan en este proceso tienen por fin traducirse en comportamientos; sin eso, sin efectos tangibles, solo serían vana palabrería.
- Tener el corazón y el intelecto ordenados es un gozo. No hay manera de erradicar la incertidumbre; pero vivir vislumbrando un norte y con recursos de navegación **marca la diferencia.**

Cómo funciona

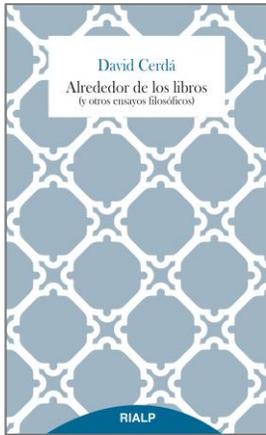
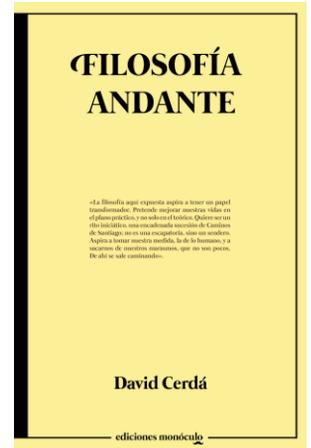
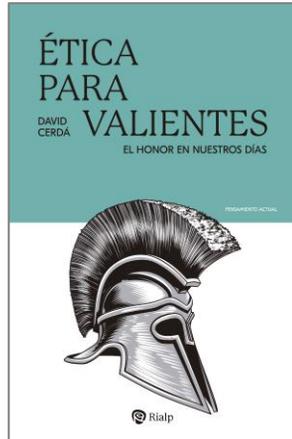
- El **servicio es mensual** e incluye **dos sesiones online de una hora** (en fecha y hora previamente acordados), basadas en conversaciones tan amenas como profundas. Entre sesiones es necesario un trabajo reflexivo por parte del destinatario, guiado por **documentos –uno por sesión– de lecturas y enlaces (desarrollos y ejemplos) que el mentor prepara**. También **se atienden dudas por correo** (compromiso de respuesta en 48 horas).
- El servicio termina cuando quien lo recibe entiende que **ha alcanzado sus objetivos**.
- **La primera sesión lleva una media hora, es gratuita** y sirve para entender el alcance de la mentoría y si es lo que quiere el destinatario. Si es el caso, se comparten las condiciones económicas y se fijan las siguientes sesiones y un proyecto de calendario.
- La mentoría no es un favor y no está indicada para relaciones de amistad: **es un servicio** y se lleva a cabo con la **profesionalidad** que ello exige.

**Escribe un email para el contacto
(davidcerdagarcia@gmail.com)**

Disponible también en: **inglés/francés/alemán/italiano/portugués**



Autor



RIALP

Medios:

Harvard Deusto
Business Review

Expansión ethic

ABC

LA GACETA
DE LA IBEROSFERA

El Debate
de hoy

DISIDENTIA
PENSAR ESTÁ DE MODA

LA IBERIA

educational EVIDENCE
INTERNATIONAL MAGAZINE

StrategyCO.

CÓMO EMPIEZA ESTE CAMINO

Contactando con dcerda@strategyco.es para tener una primera sesión sin compromiso



Foto contraportada DC: Francisco Ferreirós

Fotos resto: Brendan Steeves, Cottombro Studio, Duong Nhan, Francesco Ungaro, Ivan Samkov, Mart Production

Iconos: Freepik