



PAULA MARINA  
AGUILAR MORALES

# DESARROLLO HUMANO

24 DE JULIO

IVAN TOMAR  
UNIDAD 4



# INTRODUCCIÓN

LEER EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO DE VIKTOR FRANKL HA SIDO UNA EXPERIENCIA QUE ME MARCÓ PROFUNDAMENTE. NO ES SIMPLEMENTE UN LIBRO QUE RELATA HECHOS HISTÓRICOS, ES UN TESTIMONIO DE VIDA, UNA MIRADA AL ALMA HUMANA ENFRENTADA A LO MÁS CRUEL Y, AL MISMO TIEMPO, A LO MÁS ESPERANZADOR. FRANKL NOS COMPARTE SU VIVENCIA COMO PRISIONERO EN LOS CAMPOS DE CONCENTRACIÓN, DONDE EL DOLOR, LA PÉRDIDA Y LA DESHUMANIZACIÓN ERAN EL PAN DE CADA DÍA. SIN EMBARGO, LO QUE MÁS ME IMPACTÓ FUE CÓMO ÉL LOGRÓ ENCONTRAR UN PROPÓSITO INCLUSO EN MEDIO DE TANTO SUFRIMIENTO.

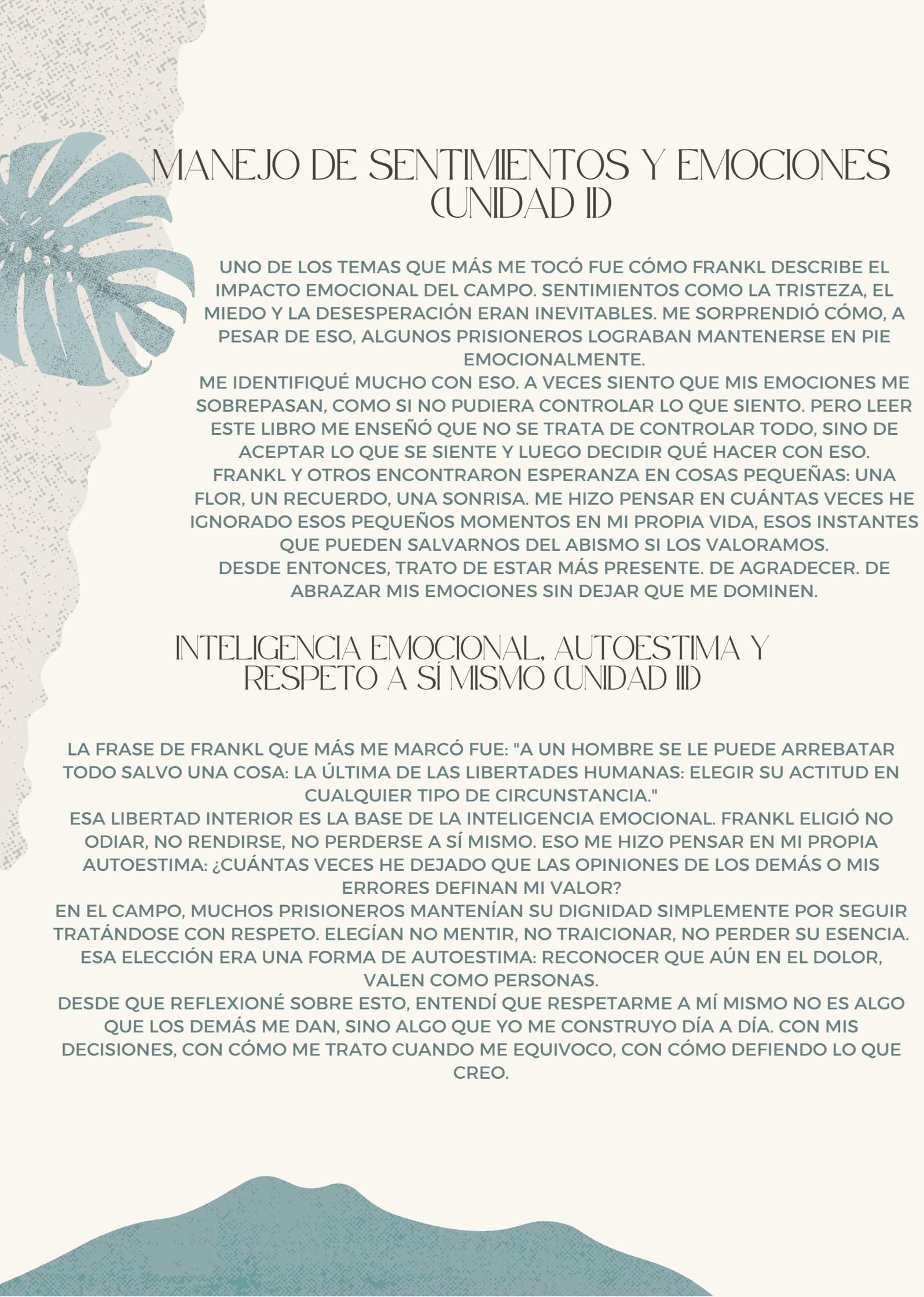
ESTE ENSAYO ES MI INTENTO DE CONECTAR LO QUE SENTÍ AL LEERLO CON TODO LO QUE APRENDÍ EN EL CURSO DE DESARROLLO HUMANO. NO SOLO VOY A ANALIZAR CONCEPTOS COMO EL SENTIDO DE VIDA, EL MANEJO EMOCIONAL O LA PERSONALIDAD SALUDABLE, SINO TAMBIÉN VOY A COMPARTIR CÓMO TODO ESTO ME HA HECHO MIRAR MI VIDA DE OTRA MANERA. LO ESCRIBO DESDE LO QUE APRENDÍ, PERO SOBRE TODO, DESDE LO QUE VIVÍ POR DENTRO.

## DESARROLLO

### EL SENTIDO DE VIDA Y AUTORREALIZACIÓN (UNIDAD I)

ANTES DE LEER A FRANKL, CREÍA QUE EL SENTIDO DE VIDA TENÍA QUE VER CON LOGRAR METAS GRANDES: TENER ÉXITO, CUMPLIR SUEÑOS, TENER ESTABILIDAD. PERO FRANKL ME HIZO VER ALGO MÁS PROFUNDO: QUE EL SENTIDO PUEDE ESTAR EN ALGO TAN SENCILLO COMO SEGUIR ADELANTE UN DÍA MÁS, POR ALGUIEN QUE AMAS, POR ALGO QUE CREES O SIMPLEMENTE POR NO RENDIRTE.

ME CONMOVIÓ MUCHO SABER QUE ALGUNOS PRISIONEROS LOGRABAN SEGUIR CON VIDA PORQUE PENSABAN EN SU FAMILIA, EN UNA CONVERSACIÓN QUE ESPERABAN TENER O EN UNA IDEA QUE QUERÍAN COMPARTIR CON EL MUNDO. YO ME PREGUNTÉ: ¿Y YO? ¿QUÉ ME MUEVE REALMENTE? ¿ESTOY VIVIENDO CON SENTIDO O SOLO SOBREVIVIENDO? REFLEXIONAR SOBRE ESTO ME AYUDÓ A ENTENDER QUE MI SENTIDO NO TIENE QUE SER PERFECTO O GRANDE, PERO SÍ DEBE SER AUTÉNTICO. Y ESO ES PARTE DE MI AUTORREALIZACIÓN: ENCONTRAR VALOR EN CADA PASO QUE DOY, EN CADA DECISIÓN QUE TOMO.



## MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES (UNIDAD II)

UNO DE LOS TEMAS QUE MÁS ME TOCÓ FUE CÓMO FRANKL DESCRIBE EL IMPACTO EMOCIONAL DEL CAMPO. SENTIMIENTOS COMO LA TRISTEZA, EL MIEDO Y LA DESESPERACIÓN ERAN INEVITABLES. ME SORPRENDIÓ CÓMO, A PESAR DE ESO, ALGUNOS PRISIONEROS LOGRABAN MANTENERSE EN PIE EMOCIONALMENTE.

ME IDENTIFIQUÉ MUCHO CON ESO. A VECES SIENTO QUE MIS EMOCIONES ME SOBREPASAN, COMO SI NO PUDIERA CONTROLAR LO QUE SIENTO. PERO LEER ESTE LIBRO ME ENSEÑÓ QUE NO SE TRATA DE CONTROLAR TODO, SINO DE ACEPTAR LO QUE SE SIENTE Y LUEGO DECIDIR QUÉ HACER CON ESO.

FRANKL Y OTROS ENCONTRARON ESPERANZA EN COSAS PEQUEÑAS: UNA FLOR, UN RECUERDO, UNA SONRISA. ME HIZO PENSAR EN CUÁNTAS VECES HE IGNORADO ESOS PEQUEÑOS MOMENTOS EN MI PROPIA VIDA, ESOS INSTANTES QUE PUEDEN SALVARNOS DEL ABISMO SI LOS VALORAMOS.

DESDE ENTONCES, TRATO DE ESTAR MÁS PRESENTE. DE AGRADECER. DE ABRAZAR MIS EMOCIONES SIN DEJAR QUE ME DOMINEN.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y RESPECTO A SÍ MISMO (UNIDAD III)

LA FRASE DE FRANKL QUE MÁS ME MARCÓ FUE: "A UN HOMBRE SE LE PUEDE ARREBATAR TODO SALVO UNA COSA: LA ÚLTIMA DE LAS LIBERTADES HUMANAS: ELEGIR SU ACTITUD EN CUALQUIER TIPO DE CIRCUNSTANCIA."

ESA LIBERTAD INTERIOR ES LA BASE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. FRANKL ELIGIÓ NO ODIAR, NO RENDIRSE, NO PERDERSE A SÍ MISMO. ESO ME HIZO PENSAR EN MI PROPIA AUTOESTIMA: ¿CUÁNTAS VECES HE DEJADO QUE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS O MIS ERRORES DEFINAN MI VALOR?

EN EL CAMPO, MUCHOS PRISIONEROS MANTENÍAN SU DIGNIDAD SIMPLEMENTE POR SEGUIR TRATÁNDOSE CON RESPETO. ELEGÍAN NO MENTIR, NO TRAICIONAR, NO PERDER SU ESENCIA. ESA ELECCIÓN ERA UNA FORMA DE AUTOESTIMA: RECONOCER QUE AÚN EN EL DOLOR, VALEN COMO PERSONAS.

DESDE QUE REFLEXIONÉ SOBRE ESTO, ENTENDÍ QUE RESPETARME A MÍ MISMO NO ES ALGO QUE LOS DEMÁS ME DAN, SINO ALGO QUE YO ME CONSTRUYO DÍA A DÍA. CON MIS DECISIONES, CON CÓMO ME TRATO CUANDO ME EQUIVOCO, CON CÓMO DEFIENDO LO QUE CREO.

# PERSONALIDAD SALUDABLE (UNIDAD IV)

FRANKL ME ENSEÑÓ QUE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE NO ES UNA QUE NUNCA CAE, SINO UNA QUE CAE Y SE LEVANTA CON MÁS SENTIDO. SU RESILIENCIA, SU OPTIMISMO REALISTA, SU CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN... SON EJEMPLOS VIVOS DE LO QUE HEMOS VISTO EN ESTA UNIDAD.

ME IMPRESIONÓ LA FORMA EN QUE ÉL, Y ALGUNOS OTROS, LOGRABAN MANTENER SU DIGNIDAD EN MEDIO DE UN AMBIENTE DONDE TODO PARECÍA PERDIDO. ESO SOLO ES POSIBLE CUANDO TU MUNDO INTERIOR ESTÁ MÁS FIRME QUE EL CAOS EXTERIOR.

ME HIZO PENSAR EN CÓMO REACCIONO YO ANTE LOS PROBLEMAS. MUCHAS VECES ME DEJO LLEVAR POR EL ESTRÉS O LA FRUSTRACIÓN, PERO AHORA VEO QUE PUEDO CONSTRUIR UNA PERSONALIDAD MÁS FUERTE, MÁS CONECTADA CONMIGO, MÁS CENTRADA EN MIS VALORES.

TAMBIÉN ENTENDÍ QUE UNA PERSONALIDAD SALUDABLE NO SE FORMA DE UN DÍA A OTRO. SE CONSTRUYE EN CADA EXPERIENCIA, EN CADA RELACIÓN, EN CADA VEZ QUE ELIJO EL BIEN A PESAR DEL CANSANCIO O LA TRISTEZA.

## CONCLUSIÓN

ESTE ENSAYO FUE MÁS QUE UNA TAREA PARA MÍ. FUE UNA MANERA DE ENTENDERME MEJOR. VIKTOR FRANKL NO SOLO ME DEJÓ LECCIONES FILOSÓFICAS, SINO TAMBIÉN EMOCIONALES, PRÁCTICAS, HUMANAS.

LA ENSEÑANZA MÁS PODEROSA QUE ME LLEVO ES QUE SIEMPRE, EN CUALQUIER SITUACIÓN, TENGO EL PODER DE ELEGIR: CÓMO SENTIR, CÓMO REACCIONAR, CÓMO VIVIR. ESO ME DA LIBERTAD. Y ME DA ESPERANZA.

A PARTIR DE AHORA, QUIERO APLICAR TODO ESTO EN MI VIDA: BUSCAR SENTIDO EN LO QUE HAGO, DESARROLLAR MI INTELIGENCIA EMOCIONAL, CUIDAR MI AUTOESTIMA Y FORTALECER MI PERSONALIDAD.

PORQUE SI FRANKL PUDO ENCONTRAR LUZ EN MEDIO DE LA OSCURIDAD, YO TAMBIÉN PUEDO APRENDER A VIVIR CON MÁS PROPÓSITO. A ELEGIR EL AMOR, LA FE Y LA HUMANIDAD. INCLUSO EN LOS DÍAS DIFÍCILES. ESPECIALMENTE EN ELLOS.