



Nombre de la universidad: Universidad del Sureste

Nombre de alumno: Ámbar Ivette López Suaznávar.

Nombre del profesor: IVAN ALEJANDRO TOVAR TORRES

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

Nombre de la unidad: Diario emocional

Materia: Desarrollo Humano.

"El hombre en busca de sentido"

De Viktor Frankl.

INTRODUCCIÓN:

"El hombre en busca de sentido" es un libro escrito por el psiquiatra Viktor Frankl, un superviviente del Holocausto. Frankl en el libro relata toda su experiencia en los campos de concentración nazis y reflexiona sobre la búsqueda de sentido y propósito en la vida incluso en situaciones más difíciles.

Su propósito principal (la búsqueda de sentido ante la adversidad).

El propósito principal de este libro es mostrar cómo incluso en medio del sufrimiento y la adversidad, las personas pueden encontrar sentido y propósito en la vida.

Frankl sostiene que la búsqueda de sentido es fundamental para la supervivencia y la realización personal.

Conexión con los conceptos clave del Desarrollo Humano vistos en las anteriores unidades:

Con la resiliencia: Viktor Frankl muestra cómo las personas pueden desarrollar resiliencia y encontrar formas de sobrevivir y crecer en situaciones adversas.

Desarrollo personal: La experiencia de Frankl en los campos de concentración nazis nos enseña cómo las personas pueden crecer y desarrollarse en las circunstancias más difíciles en las que puedan estar.

Inteligencia emocional: Viktor en su libro nos muestra cómo la búsqueda de sentido y propósito puede contribuir al bienestar emocional y la salud mental de cada uno.

Con el sentido y propósito de la vida: El libro hace énfasis en la importancia de encontrar sentido y propósito en la vida para tener motivación y dirección en nuestra vida.

2. Desarrollo (Conexiones Temáticas):

El Sentido de Vida y Autorrealización (Unidad I):

Sentido de vida: Viktor Frankl nos enseña cómo, incluso en situaciones difíciles, las personas pueden encontrar un sentido y un propósito en la vida. A

¿Cómo lograron algunos prisioneros mantener un sentido de vida incluso en las condiciones más inhumanas?

Los prisioneros mantuvieron un sentido a la vida porque encontraron muchas similitudes con otros de los prisioneros, con amigos o con las familias sobre la situación que estaban pasando, muchos otros prisioneros mantenían la esperanza de salir con vida y volver a tener su libertad de nuevo, había otros grupos de prisioneros que buscaban la manera de ayudar a las personas con las que estaban y ayudaban a darles motivación y esperanza.

¿Qué te enseña esto sobre tu propia búsqueda de sentido?

Me enseña a tener esperanza y a verle el lado bueno o positivo a alguna situación adversa, de igual manera me enseña a buscarle el aprendizaje a cada vivencia ya sea buena o mala, porque toda vivencia te enseña algo nuevo que te puede ayudar a crecer y ser mejor.

Manejo de Sentimientos y Emociones (Unidad II):

El que ha perdido toda esperanza: Frankl observó cómo algunos prisioneros perdían la voluntad de vivir y morían poco después, incluso sin una enfermedad aparente.

El que se aferra a un propósito: Frankl creía que la búsqueda de sentido era una fuerza motivadora fundamental.

El que encuentra la libertad interior: Frankl argumentaba que la libertad interior es inalienable.

El Miedo y ansiedad: El miedo a la muerte, a la tortura y el sufrimiento era constante, algunos prisioneros lograron manejar el miedo mediante la aceptación a la realidad que estaban viviendo y algunos de ellos se preparaban para lo peor que pudiera pasar. otros buscaban apoyo en otros prisioneros y en la fe.

La tristeza y la desesperación: La pérdida de seres queridos, la separación de la familia era algo que provocaba tristeza e incertidumbre todo el tiempo.

Sentimientos promotores:

La esperanza: La esperanza de supervivencia, de libertad y de un futuro mejor fue un motor importante para muchos de los prisioneros.

El amor: El amor por la familia, los amigos y la vida sirvió a muchos de los prisioneros a mantener la motivación y la esperanza para no dejarse caer en la tristeza.

La alegría: los prisioneros encontraban alegría en cosas tan pequeñas como en un pedazo más de pan, pláticas con otros de los prisioneros, y en compartir recuerdos y vivencias.

Inteligencia Emocional, Autoestima y Respeto a Sí Mismo (Unidad III):

Libertad de elegir la actitud:

Los prisioneros tenían la capacidad de elegir, esto demuestra que a pesar de que tan difícil sea la situación por la que estamos pasando nosotros tenemos la capacidad de elegir como reaccionaremos ante las circunstancias.

La autoestima y el respeto a sí mismo:

La autoestima y el respeto a sí mismo de los prisioneros se veían afectados de manera diferente en cada uno de ellos, en algunos era en la pérdida de la dignidad ya que por el trato inhumano ocasionaban que los prisioneros no se respetaran y que no tuvieran autoestima. En otros prisioneros no se vio esto afectado ya que buscaban la manera de seguir sus valores, y buscaban mantener su integridad personal.

¿Qué pilares de la autoestima (vivir conscientemente, autorresponsabilidad, etc.) se hacen evidentes o se ponen a prueba en la experiencia del campo?

Vivir conscientemente: Muchos de los prisioneros que eran conscientes de sus pensamientos, sentimientos y acciones podían tomar decisiones más claras y así poder mantener su dignidad.

Autorresponsabilidad: Los prisioneros que asumían la responsabilidad de sus acciones y decisiones mantenían un sentido de control de su dignidad.

¿Qué papel jugó la comunicación emocional (o su ausencia) en las interacciones dentro del campo?

El apoyo emocional: La comunicación emocional ayudó a los prisioneros a recibir apoyo y consuelo de otros. La empatía ayudó en la capacidad de entender y apoyar los sentimientos de otros prisioneros. Pero el conflicto y la falta de comunicación generaba tensión y conflictos entre los prisioneros.

Personalidad Saludable (Unidad IV): Rasgos de una personalidad saludable.

Resiliencia: Nos muestra la capacidad de resistir y el adaptarse a las condiciones extremas del campo de concentración fue fundamental para la supervivencia. Viktor Frankl y otros prisioneros mostraron resiliencia encontrando formas de mantener esperanza y motivación, al adaptarse a las circunstancias cambiantes y encontrar maneras de sobrevivir.

Propósito: El tener un propósito o significado en la vida ayudó a los prisioneros a mantener su motivación y dirección. Frankl encontró propósito en ayudar a otros prisioneros y manteniendo su fe y sus valores.

Contribución de una personalidad fortalecida:

Con otros prisioneros: La resiliencia, el propósito y la capacidad de adaptación ayudaron a los prisioneros a poder formar relaciones de apoyo, a trabajar juntos para poder sobrevivir.

Con los guardias: La capacidad de adaptación y la resiliencia ayudaron a los prisioneros a buscar formas para evitar la violencia y los castigos inhumanos.

Consigo mismos: La resiliencia, el propósito y el optimismo ayudaron a los prisioneros a tener motivación y un propósito para vivir.

Conclusión:

¿Cuál es la enseñanza más poderosa que te llevas de esta obra y cómo planeas aplicarla en tu vida personal para enfrentar desafíos y encontrar significado?

Sin duda es un libro en donde te narra actos atroces a personas inocentes, es un libro que causa un gran impacto al saber que todo esto ocurrió y el poder leerlo de un sobreviviente lo hace aún más significativo, para mí, la enseñanza más poderosa es sobre la resiliencia y lo importante que es tener un propósito para vivir día con día, lo aplicaré en mi vida cuando tenga situaciones difíciles, en buscar el lado bueno a la situación, a aprender de cada vivencia, a tener motivación y esperanza de tener una mejor vida y futuro.

Referencias: Material de estudio visto en clases.

Y el libro "El hombre en busca de sentido" De Viktor Frankl.