



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenny Denis González Pérez.

Nombre de la unidad: Personalidad saludable.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres.

Nombre de la Licenciatura: Administración y Estrategias de Negocios.

Cuatrimestre: 6to

Fecha: 27 de julio de 2025

“El hombre en busca del sentido” Viktor Frankl

Al leer El hombre en busca del sentido, me di cuenta que no solo se trataba de un libro que trata de psicología ni de un testimonio, sino que se trataba de una persona que trataba de transmitir como es que a pesar de las circunstancias trataba de como encontrarle sentido a la vida. Viktor cuenta las cosas que vivió dentro de los campos de concentración, pero aun así encontró razones para levantarse todos los días. En este ensayo quiero explicar como lo que él vivió conecta con lo que vimos durante todas estas clases para reforzar un poco lo estudiado, aspectos como: inteligencia emocional, manejo de emociones y actitudes, decidir con que actitud afrontamos la vida, etc.

UNIDAD I: El sentido de vida y autorrealización.

Algo que me llamo mucho la atención es que Viktor muestra como tener un “para que” puede motivarte a seguir vivo. Como lo menciona el libro, los prisioneros que sobrevivían no eran necesariamente lo más fuertes, sino que lo que los mantenía con vida era una razón para seguir, como por ejemplo: encontrarse con alguien, cumplir algún sueño o simplemente terminar algo importante. Al mismo tiempo, al menos para mí, te hace pensar en que has hecho toda tu vida, ¿Qué es lo que te motiva a seguir a levantarte? Y me di cuenta que no necesariamente tienen que ser grandes logros, sino de encontrarle sentido a mi presente y a lo que estoy viviendo ahora mismo.

UNIDAD II: Manejo de sentimientos y emociones.

Recordando lo que leí, obviamente en los campos de concentración existían muchas emociones como miedo, tristeza y desesperación, pero incluso estando ahí los prisioneros tenían momentos de esperanza, esperanza de poder salir de ahí. Viktor menciona que un amanecer o incluso un recuerdo podía darles fuerza para seguir adelante. Justo como lo vimos en esta unidad: no se trata de borrar las emociones negativas o reprimirlas, sino de aprender a manejarlas y buscar cuales son las que nos motiven a seguir y no rendirnos. En ese caso muchos prisioneros en situaciones desesperantes pudieron dejarse llevar por emociones negativas o ideas negativas como el suicidio y actuar de una manera incorrecta poniendo en riesgo su integridad. Por decir un ejemplo de manejo de emociones, yo cuando estoy pasando por una situación difícil o estresante intento enfocarme en otras actividades recreativas para despejar mi mente.

UNIDAD III: Inteligencia emocional, autoestima y respeto a si mismo

Viktor menciona mucho sobre que nosotros podemos elegir las actitudes que tomamos, yo considero que esto va mucho de la mano con la inteligencia emocional: desde que reconocemos lo que sentimos hasta como decidimos actuar, algo que me pareció muy impresionante es que en los campos los prisioneros lo perdieron casi todo, algunos lograron conservar su dignidad compartiendo lo poco que les quedaba con los demás. Eso es autoestima y respeto por uno mismo, incluso en los peores momentos. De esta unidad me llevo un gran aprendizaje, debo valorar más quien soy, no solo por lo que tengo, sino por como actúo en momentos difíciles y haber leído este libro me ayudo a ver las cosas de una perspectiva diferente que quizá en algún momento me sirva para recordar mis razones para seguir.

UNIDAD IV: Personalidad saludable

Si algo dejo claro Frankl es que tener una personalidad fuerte ayuda a sobrevivir. El no era optimista por ingenuo, sino por qué eligió darle un sentido a su sufrimiento. La capacidad que él tenía de adaptación le ayudo a no rendirse y no perder la esperanza ni el sentido de su vida, cada amanecer le sirvió de motivación para no dejarse llevar por emociones negativas y no caer en el triste entorno que lo rodeaba. Esto me hizo darme cuenta que si trabajo en mi resiliencia, a adaptarme mejor puedo enfrentar cualquier situación sin perderme a mí misma y lo que soy.

CONCLUSIÓN

En resumen, lo que me dejo el libro fue: no puedo controlar lo que me pasa, pero si puedo elegir cómo reaccionar, que actitudes tomar y sobre todo si voy a dejar que mis emociones me controlen o saber gestionarlas, porque algo que me quedo muy claro es que la inteligencia emocional es muy importante y me gustaría aplicarla más en mi vida diaria, esta lectura a cambiado mi forma de ver los problemas. Ahora algo que es muy importante para mí es aprender a darle sentido a lo que vivo, a mi presente y quienes forman parte de él, incluso si no es el mejor momento, y trabajar para ser más resiliente, más consciente y más fuerte emocionalmente, no reprimir mis emociones sino sentirlas y permitirme disfrutarlas. Como dijo Viktor Frankl. "Quien tiene un porque, puede soportar casi cualquier como".