Nombre del alumno : Ximena Adyelen Trujillo Solís.

Nombre del profesor: Iván Alejandro Tovar Torres.

Parcial: 4.

Materia : Desarrollo Humano.

Grado: 6 cuatrimestre.

Licenciatura: Administración y Estrategias de negocios.

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24 de julio de 2025.

"El hombre en busca de sentido"

"El hombre en busca de sentido" de Viktor Frankl es un libro que me hizo ver muchas cosas desde otra perspectiva. Frankl fue un psiquiatra que vivió los horrores y sacrificios de los campos de concentración nazis, pero aun así encontró una forma de mantener su esperanza y su dignidad. Más allá de contar su historia, el libro habla de cómo, incluso en los peores momentos, los seres humanos podemos encontrar un sentido para seguir adelante.
Este libro para mí fue una mezcla de emociones, pero sobre todo una gran lección sobre la vida y la actitud que decidimos tener frente a lo que nos pasa.

El sentido de vida y la autorrealización (Unidad I)

Frankl muestra que tener un sentido en la vida es más fuerte que cualquier sufrimiento. Había prisioneros que, aunque estaban viviendo un infierno, seguían con ganas de vivir porque tenían algo que los motivaba: reencontrarse con su familia, seguir con sus proyectos, o simplemente no dejarse vencer. Eso me hizo pensar: ¿qué me motiva a mí?, ¿qué cosas me dan sentido más allá de lo superficial?¿Que más puedo cambiar de mi?

La mayoría de veces creemos o pensamos que la autorrealización es tener éxito o cumplir metas, pero Frankl me hizo ver que también puede estar en resistir con dignidad, en seguir adelante cuando todo va mal. Me hizo preguntarme qué cosas me sostienen en los días difíciles y qué tanto valoro lo que tengo.

Manejo de emociones (Unidad II)

En el libro, se ve cómo el miedo, la tristeza o la desesperación eran parte del día a día. Pero también hubo momentos donde Frankl y otros encontraban pequeñas luces, como recordar a

alguien querido, ver una puesta de sol o incluso una broma entre prisioneros. Esas pequeñas cosas hacían una gran diferencia.

Esto me recordó lo que vimos en clase sobre cómo manejar nuestras emociones. No se trata de no sentir, sino de cómo enfrentamos lo que sentimos. Yo también he tenido días duros, y aunque no se comparan con lo que vivió Frankl, sí entiendo lo importante que es agarrarse de algo bonito, de algo que te dé esperanza.

Inteligencia emocional, autoestima y respeto a uno mismo (Unidad III)

Frankl habla de algo muy poderoso: que siempre podemos elegir nuestra actitud. Aunque todo esté fuera de nuestro control, nosotros decidimos cómo reaccionar. Eso requiere mucha inteligencia emocional, porque implica conocerse, controlar lo que sentimos y actuar desde la conciencia.

También leí cómo algunos prisioneros, incluso en esas condiciones, no perdieron su respeto por sí mismos. A veces es difícil mantener la autoestima cuando todo alrededor te aplasta, pero ellos lo lograban porque sabían quiénes eran. Eso me hizo pensar en lo importante que es cuidarse, valorarse y no perderse, aunque todo parezca desmoronarse.

Personalidad saludable (Unidad IV)

Algo que me impactó mucho fue la resiliencia de Frankl. A pesar de todo lo que vivió, nunca se rindió. Encontró sentido al sufrimiento, ayudó a otros y siguió adelante. Eso es tener una personalidad fuerte, no por ser perfecto, sino por saber adaptarse, tener un propósito y mantener la esperanza.

Vi en él y en otros prisioneros cualidades como el optimismo, la empatía, la capacidad de conectar con los demás. Incluso en medio del horror, algunos lograron mantener relaciones humanas

y no perder su humanidad. Eso me hizo pensar en cómo quiero ser yo cuando me toque enfrentar mis propias batallas.

Conclusión

Este libro me dejó muchas lecciones, pero la más importante es que siempre podemos encontrar sentido, incluso en el sufrimiento. A veces no se trata de cambiar lo que vivimos, sino de cambiar la forma en que lo enfrentamos.
Aplicar esto en mi vida significa tratar de tener una actitud más consciente, valorar lo que tengo, cuidar mi forma de reaccionar y buscar un propósito en todo lo que hago, por pequeño que parezca. Frankl me recordó que la vida no siempre será fácil, pero siempre puede tener un sentido diferente si uno lo decide así y así quiere que sea.