



**Mi Universidad**

Nombre: Citlally Alejandra  
Morales Rubio.

Nombre del profesor: Iván  
Tovar.

Materia: Desarrollo Humano.

Unidad: 4.

Actividad: Ensayó



Viktor Frankl, en su obra *El hombre en busca de sentido*, narra su experiencia en los campos de concentración nazis y plantea que, aun en condiciones extremas, el ser humano puede encontrar un propósito que le permita resistir el sufrimiento. Esto cambia la forma tradicional de entender el sentido de vida y la autorrealización porque.

## **1. Redefinición del sentido de vida y autorrealización.**

Antes se pensaba que la autorrealización era alcanzar metas personales o satisfacer deseos propios.

Frankl propone que el sentido de vida no siempre depende de las circunstancias externas, sino de la actitud que elegimos tomar frente a ellas.

El verdadero propósito surge cuando el individuo trasciende su sufrimiento y lo convierte en algo significativo: ayudar a otros, mantener la dignidad o aferrarse a un amor o ideal.

## **2. Cómo mantuvieron el sentido de vida los prisionero**

Esperanza en el futuro: Pensar en reencontrarse con sus seres queridos o terminar un proyecto pendiente les daba fuerza para sobrevivir.

Fe en valores superiores: Creer que su sufrimiento no era en vano y que tenía un significado espiritual o moral.

Pequeños actos de humanidad: Compartir comida, cuidar a otros o rezar mantenía su identidad como personas, no solo como prisioneros.

Conservar la dignidad: Algunos decidían no dejarse deshumanizar, manteniendo su integridad interior aunque el exterior fuera caótico.

## **3. Enseñanza personal**

Me muestra que el sentido de vida no depende de que todo vaya bien, sino de la interpretación que doy a lo que me sucede.

Aprendo que buscar propósito puede dar fuerza incluso en los momentos más oscuros: enfocarme en mis seres queridos, en mis valores o en algo que quiero lograr.

También enseña que la autorrealización no siempre es “alcanzar lo que quiero”, sino convertirme en alguien mejor a través de lo que atravieso.

Para mí, la experiencia de Viktor Frankl en los campos de concentración cambia totalmente cómo veo el sentido de vida y la autorrealización. Antes pensaba que autorrealizarse era simplemente cumplir metas o sentirme feliz, pero Frankl demuestra que se trata más bien de encontrar un propósito, incluso cuando todo alrededor parece perdido. Lo que me impacta es que muchos prisioneros lograron mantener su sentido de vida aferrándose a la esperanza de volver a ver a sus familias, ayudando a otros o simplemente no dejando que las condiciones tan inhumanas les quitaran su dignidad. Esto me hace pensar que, aunque no puedo comparar mis problemas con los de ellos, sí puedo aprender que el sentido de mi vida no depende solo de lo que me pase, sino de cómo decido enfrentarlo y de los valores que me mantienen firme cuando las cosas se ponen difíciles.

## ***Desarrollo (Conexiones Temáticas)***

La experiencia de Viktor Frankl en los campos de concentración nazis pone a prueba el concepto de sentido de vida y autorrealización, porque demuestra que encontrar un propósito no depende de que la vida sea perfecta o que todo salga bien, sino de la manera en que cada persona enfrenta su sufrimiento. Frankl explica que, aun en las peores condiciones, el ser humano puede elegir su actitud y darle un significado a lo que vive. Esto cambia la idea tradicional de autorrealización, ya que no se trata solo de alcanzar metas o sentirse pleno, sino de descubrir un sentido más profundo que trasciende el dolor.

Algunos prisioneros lograron mantener su sentido de vida gracias a la esperanza de volver a ver a sus familias, el amor que sentían por alguien, la fe en Dios o la idea de que su sufrimiento serviría para algo en el futuro. También hubo quienes encontraban fuerza en pequeños actos de bondad, como compartir un pedazo de pan o ayudar a los demás, lo que les permitía seguir sintiéndose humanos en medio de tanta deshumanización.

Esta enseñanza me hace pensar en mi propia vida: aunque mis problemas no se comparan con los de ellos, me inspira saber que siempre puedo encontrar un propósito, incluso en los momentos difíciles. Me recuerda que el sentido de mi vida no depende solo de lo que tengo o de lo que logro, sino de los valores y las razones que me hacen seguir adelante y que le dan un significado a lo que vivo.

Para mí, lo que Viktor Frankl vivió en los campos de concentración cambia la forma en la que veo el sentido de vida y la autorrealización. Antes pensaba que autorrealizarse era cumplir metas o ser feliz, pero él demuestra que, incluso en las peores situaciones, se puede encontrar un propósito que te ayude a seguir adelante. Lo importante no es lo que te pasa, sino la actitud que tomas frente a eso.

Muchos prisioneros lograron mantener su sentido de vida pensando en sus familias, en el amor que sentían por alguien o en su fe. Otros se aferraban a la esperanza de que su sufrimiento serviría para algo en el futuro, y algunos se mantenían humanos haciendo pequeños actos de bondad, como ayudar a otros o compartir lo poco que tenían.

Esto me hace reflexionar en mi propia vida: aunque mis problemas no se comparan con los que ellos vivieron, me enseña que siempre puedo encontrar un motivo para seguir adelante. Me doy cuenta de que el sentido de mi vida no depende solo de lo que tengo o logro, sino de cómo enfrente las dificultades y de los valores que me mantienen firme.

## *Manejo de Sentimientos y Emociones (Unidad II)*

En el libro se nota cómo los sentimientos de miedo, tristeza, enfado y desesperación eran parte del día a día de los prisioneros, incluido Viktor Frankl. Vivían con miedo constante a morir o a perder a sus seres queridos, tristeza por lo que habían perdido y enojo por la injusticia que estaban viviendo. Sin embargo, Frankl muestra que aunque esos sentimientos eran inevitables, algunos lograron manejarlos enfocándose en lo poco que todavía les daba esperanza. Por ejemplo, pensar en la posibilidad de ver a su familia otra vez o aferrarse a la idea de que su sufrimiento tenía un sentido mayor.

Lo sorprendente es que, a pesar de todo el dolor, también surgían sentimientos promotores como la esperanza, el amor y hasta la alegría por cosas muy pequeñas, como un pedazo de pan compartido, una palabra de aliento o el simple hecho de ver un atardecer. Estos momentos, aunque breves, les recordaban que seguían siendo humanos y les daban la fuerza necesaria para no rendirse.

En mi caso, esto me hace pensar que los sentimientos positivos pueden aparecer incluso en los peores momentos y que, aunque no eliminen el dolor, pueden dar la fuerza para seguir adelante. Me enseña que, si logro enfocarme en lo bueno, aunque sea algo pequeño, puedo manejar mejor mis emociones y no dejar que el miedo o la tristeza me dominen.

En la historia se ve que Frankl y los prisioneros sentían miedo, tristeza y desesperación por todo lo que vivían, pero algunos lograron manejar esos sentimientos buscando algo que les diera esperanza, como pensar en su familia o creer que su sufrimiento tenía un sentido. También había momentos en los que surgían sentimientos positivos, como el amor o la alegría por cosas pequeñas, por ejemplo, compartir comida o ver un atardecer, y eso les ayudaba a seguir adelante. Esto me hace pensar que, aunque pasemos por cosas difíciles, siempre podemos encontrar algo bueno que nos dé fuerzas para no rendirnos.

## ***Inteligencia Emocional, Autoestima y Respeto a Sí Mismo***

Lo que más me impacta del libro es cómo Viktor Frankl habla de la “libertad de elegir la actitud”. A pesar de estar en una situación tan extrema como un campo de concentración, él demuestra un alto grado de inteligencia emocional, porque reconoce sus emociones (miedo, tristeza, angustia) y aun así elige cómo reaccionar ante ellas. No deja que esas emociones lo controlen; en lugar de rendirse, busca darles un sentido y mantenerse firme en sus valores.

En los prisioneros también se ve cómo la autoestima y el respeto a sí mismos se ponían a prueba. Muchos perdían su sentido de dignidad por las humillaciones que vivían, pero otros lograban mantenerla aferrándose a pequeños actos que los hacían sentir humanos: ayudar a un compañero, compartir comida o no perder su fe. Se notan pilares de la autoestima como la autorresponsabilidad (decidir cómo actuar ante el sufrimiento) y el vivir conscientemente (no dejar que las circunstancias los definieran por completo).

La comunicación emocional también tuvo un papel importante. A veces era casi inexistente porque el miedo y el dolor aislaban a las personas, pero cuando sí había palabras de aliento o gestos de apoyo, eso fortalecía el espíritu y daba esperanza. Esos momentos pequeños de conexión hacían la diferencia en la supervivencia emocional de muchos prisioneros.

Esto me hace pensar que, aunque no viva algo tan extremo, también puedo elegir mi actitud frente a lo difícil y cuidar mi autoestima con las decisiones que tomo y cómo me trato a mí misma.

## ***Personalidad Saludable***

En Viktor Frankl y en algunos prisioneros se pueden ver varios rasgos de una personalidad saludable. Uno de los más claros es la resiliencia, porque a pesar de las pérdidas y el dolor, encontraban maneras de seguir adelante sin rendirse. También tenían un fuerte propósito, como el deseo de reencontrarse con sus familias o dar sentido al sufrimiento. Otra característica importante fue su capacidad de adaptación: aprendieron a sobrevivir con muy poco, a soportar el frío y el hambre, e incluso a encontrar alegría en cosas pequeñas. Por último, el optimismo se manifestaba en la esperanza de que la guerra terminaría y de que la vida podía mejorar después del sufrimiento.

Una personalidad fortalecida les ayudó mucho en las diferentes áreas de relación dentro del campo. Con otros prisioneros, estas personas mostraban apoyo, compartían lo poco que tenían y trataban de mantener la solidaridad. Frente a los guardias, su autocontrol y serenidad les permitía soportar humillaciones sin perder su humanidad. Y en la relación consigo mismos, se mantenían firmes en sus valores, lo que evitaba que perdieran la dignidad.

Esto me hace pensar que una personalidad fuerte no significa no sentir dolor, sino saber cómo enfrentarlo sin perder lo que nos define como personas.