

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO
Victor Frankl
<https://joanclotet.com/>

1 ENTRADA AL CAMPO

- DE LA ILUSIÓN AL DESENGAÑO**
 - FORMACIÓN Y EXPERIENCIA PREVIA YA NO SIRVEN
 - YA NO ERAN LAS MISMAS PERSONAS
 - SÓLO IMPORTABA SOBREVIVIR
- REACCIONES**
 - HUMOR MACABRO: CUANDO TU VIDA NO DEPENDE DE TI EL HUMOR AYUDA
 - CURIOSIDAD POR CONOCER FUTURO Y CONDICIONES
 - MIEDO SABER QUE SÓLO ERA EL PRINCIPIO


2 VIDA EN AUSWITZ

- APATÍA** MUERTE DE LAS EMOCIONES MURO ANTE LA PÉRDIDA CONSTANTE
- VALOR A LOS DETALLES** POR LA EXPERIENCIA DE NO POSEER NADA
- VACÍO INTERIOR Y REFLEXIÓN**
 - UNO PUEDE CAER Y DECIDIR SI LEVANTARSE
 - DECIDIR COMO AFRONTAR CADA SITUACIÓN LIBERTAD INTERIOR
- VISIÓN Y FE EN UN FUTURO MEJOR**
 - NO CONFUNDIR CON FALSAS ESPERANZAS
 - DAR UN MOTIVO AL SUFRIMIENTO

3 SALIDA DEL CAMPO

- SECUELAS**
 - DESPERSONALIZACIÓN Y PÉRDIDA DE EMOCIONES
 - PRESIÓN MENTAL CONSTANTE INHIBIÓ SU SUFRIMIENTO
 - RECUPERACIÓN GRADUAL
 - DERRIBAR BARRERAS MENTALES
 - SIN NECESIDAD DE DAR SENTIDO AL SUFRIMIENTO

CITAS Y RECURSOS

- "Las decisiones, no las condiciones, determinan quiénes somos"
- "Nuestra mayor libertad es la libertad de elegir nuestra actitud"
- "La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir"
- Link Wikipedia 

ENSEÑANZAS

- ANALIZA TUS CIRCUNSTANCIAS CON PERSPECTIVA Y DECIDE CONSCIENTEMENTE COMO AFRONTAR CADA SITUACIÓN
- DA UN SENTIDO A TU VIDA MEDIANTE LA CREACIÓN, LA CONTEMPLACIÓN DE LOS REGALOS DE LA VIDA O LA ACTITUD CON LO QUE AFRONTAS LO INEVITABLE
- TIENES LA LIBERTAD INTERIOR DE ELEGIR COMO TE ENFRENTAS A TUS PROBLEMAS

4 LOGOTERAPIA

- RAMA DE LA PSICOTERAPIA**
 - BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA EXISTENCIA
 - FOCO EN EL PRESENTE Y FUTURO
- BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA EXISTENCIA**
 - SENTIRLO Y ESTAR DISPUESTO AL ALCANZARLO
 - FIRMEZA ANTE OBSTÁCULOS QUIEN LO ENCUENTRA NO TEME AL FRACASO
 - AL SENTIR VACÍO DEBE NACER UN NUEVO AFÁN EL SENTIDO PUEDE CAMBIAR

5 SENTIDO DE LA VIDA COMO DESCUBRIRLO

- POR VALORES CREATIVOS** ESTABLECER OBJETIVOS Y ACTUAR PARA ALCANZARLO
- POR VALORES VIVENCIALES** APRECIAR REGALOS DE LA EXISTENCIA
 - AMOR
 - ARTE
 - NATURALEZA
- POR VALORES ACTITUDINALES**
 - NUESTRA ACTITUD FRENTE A LO INEVITABLE
 - EVITAR EL SUFRIMIENTO O DOTARLO DE SENTIDO
 - SOPORTAMOS TODO SI TENEMOS UN MOTIVO

6 APLICA LA LOGOTERAPIA

- ¿QUÉ NOS IMPIDE ALCANZAR OBJETIVOS?**
 - EL MIEDO NOSOTROS MISMOS
 - DEBEMOS CENTRARNOS EN LO QUE ESTÁ EN NUESTRA MANO
- APLICAR INTENCIÓN PARADÓJICA**
 - DESEAR QUE SUCEDA AQUELLO QUE MÁS TEMEMOS
 - DEMUÉSTRATE QUE PUEDES AGUANTAR TODA LA NOCHE DESPIERTO (VS TENER MIEDO AL INSOMNIO)
- LIBERTAD EXTERNA** CONDICIONADA POR FACTORES EXTERNOS
- LIBERTAD INTERNA**
 - LIBRES DE CONTROLAR NUESTRO PENSAMIENTO QUÉ DECISIONES TOMAR Y QUÉ SENTIDO LES DAMOS
 - NO SÓLO EXISTIMOS, SOMOS LIBRES DE CEDER O RESISTIR
- NUESTRA VIDA ESTÁ MARCADA POR NUESTRAS DECISIONES NO POR NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS**