

## 1. Perspectivas y autores (resumen y *qué aportan al sentido*)

### Psicológicas

- **Viktor Frankl** — *logoterapia*. El sentido se construye a través de valores: crear (obra), experimentar (amor, belleza) y la actitud frente al sufrimiento. Para Frankl, aun en la peor situación la persona puede encontrar un “por qué” que sostenga su existencia.
- **Abraham Maslow** — *jerarquía de necesidades y autorrealización*. El sentido aparece cuando las necesidades básicas están reguladas y la persona puede perseguir crecimiento, creatividad y trascendencia.
- **Erik Erikson** — *etapas psicosociales*. El sentido tiene un componente narrativo y relacional: el desarrollo de identidad (¿quién soy?) y la coherencia vital a lo largo de la vida permiten sentir propósito.
- **Carol Dweck** — *mentalidad de crecimiento*. El sentido se alimenta al entender que capacidades y proyectos pueden desarrollarse, es decir, el propósito ligado al aprendizaje y la agencia.

### Antropológicas / culturales

- **Emile Durkheim** — *cohesión social y rituales*. El sentido depende de integración comunitaria y de prácticas colectivas que hagan a la vida comprensible (rituales, religión, tradición).
- **Clifford Geertz** — *cultura como sistema de significado*. Las narrativas culturales y símbolos dan marcos para interpretar la vida; el sentido es en buena medida interpretación cultural.
- **Margaret Mead / Victor Turner** — han mostrado cómo rituales, tránsito y participación simbólica sostienen identidades y sentido en distintos pueblos; la pérdida de rituales produce desarraigo.

### Éticas y filosóficas

- **Aristóteles** — *eudaimonía*. El sentido está en la vida virtuosa y la realización de la propia naturaleza a través de actividades significativas (praxis, amistad, contemplación).
- **Immanuel Kant** — sentido ligado a la dignidad y a actuar conforme a principios morales (valor intrínseco del sujeto).
- **Friedrich Nietzsche** — la necesidad de crear valores propios cuando los tradicionales ya no bastan; el sentido como obra personal y afirmación.
- **Alasdair MacIntyre** — la narrativa moral y las tradiciones comunitarias son necesarias para que las vidas individuales tengan coherencia y sentido en el tiempo.

### Sociales y políticos (cómo estructuras afectan el sentido)

- **Robert Putnam** — *capital social*. El declive de redes y asociaciones (voluntariado, vecindario) disminuye el sentido comunitario.
- **Zygmunt Bauman** — *modernidad líquida*. La fragilidad de compromisos y la fluidez de las relaciones debilitan proyectos a largo plazo que dan sentido.
- **Hannah Arendt** — la vida pública (discurso, acción conjunta) es fuente de sentido y reconocimiento; la privatización total de la vida empobrece la esfera del sentido.

### Autores contemporáneos sobre tecnología, IA y redes

- **Shoshana Zuboff** — *capitalismo de vigilancia*. Las plataformas que monetizan nuestra atención y datos erosionan autonomía y convierten la experiencia en mercancía, dañando la posibilidad de sentido profundo.
- **Cal Newport** — *trabajo profundo y minimalismo digital*. La distracción digital impide trabajos prolongados y significativos que generan sentido; propone prácticas para recuperar concentración.

- **Tristan Harris** — *economía de la atención*. Argumenta que los diseños de productos apuntan a capturar y manipular atención, fragmentando la experiencia vital.
- **Nicholas Carr** — “*The Shallows*” (idea): la web está cambiando cómo pensamos y reducimos la profundidad, lo que afecta la capacidad de encontrar sentido en actividades complejas y contemplativas.
- **Jean M. Twenge** — *generación y smartphones*. Relaciona aumento de problemas afectivos y sentido de aislamiento con el uso intensivo de redes entre jóvenes.

## 2. ¿Qué nos *roba* sentido en pleno siglo XXI?

1. **Economía de la atención / diseño persuasivo** — apps y plataformas compiten por nuestra atención, generando fragmentación, multitarea y pérdida de continuidad en proyectos significativos.
2. **Comparación social constante** — las identidades curadas en redes producen envidia, baja autoestima y una sensación de que la propia vida “no alcanza”.
3. **Aceleración y sobreabundancia de opciones** — demasiadas opciones y la presión por optimizar llevan a indecisión y a la sensación de que nada es definitivo ni valioso.
4. **Pérdida de rituales comunitarios** — menor participación en asociaciones, iglesia, gremios y vecindario reduce espacios donde se valida el sentido compartido.
5. **Precarización laboral y gig economy** — inestabilidad y tareas atomizadas dificultan proyectos de vida a largo plazo y el sentimiento de aporte significativo.
6. **Algoritmos y cámaras de eco** — refuerzan creencias, polarizan y reducen la confrontación rica de ideas que hace crecer el sentido reflexivo.
7. **Mercantilización de la identidad** — todo puede ser monetizado (influencia, seguidores), lo que puede transformar el propósito en búsqueda de métricas.
8. **Información rápida y superficialidad** — consumo veloz de noticias y contenidos disminuye la capacidad de reflexión profunda.
9. **Automatización/IA y la amenaza al rol** — temor (y a veces realidad) de que tareas que daban sentido se automatizan, generando crisis vocacional.
10. **Aislamiento emocional pese a hiperconexión** — más “conexiones” tecnológicas pero menos vínculos de apoyo real y reconocimiento mutuo.

## 3. Consecuencias habituales cuando se pierde sentido

- Desmotivación crónica, vacío existencial.
- Depresión o ansiedad ligada a falta de propósito.
- Búsqueda compulsiva de estímulos (dopamina rápida: likes, compras).
- Fragilidad en los compromisos (relaciones, trabajo, comunidad).

## 4. Estrategias prácticas para recuperar o proteger sentido (accionable)

1. **Narrativa personal:** escribe tu historia en tres tiempos (pasado: aprendizaje; presente: valores; futuro: proyecto). Tener una narrativa coherente aumenta la sensación de propósito.
2. **Rituales y compromiso social:** participa en algo colectivo (voluntariado, club, comunidad religiosa, taller) que te demande constancia y reconocimiento.
3. **Limitar diseño de atención:** aplica “zonas libres de pantallas”, horarios sin redes y bloques de trabajo profundo (técnica pomodoro ampliada) — menos tiempo reactivo, más tiempo productivo y reflexivo.
4. **Trabajo significativo:** identifica tareas con impacto (aunque sean pequeñas). Si tu trabajo actual no las tiene, busca proyectos paralelos que sí las ofrezcan.
5. **Cultivar relaciones de profundidad:** prioriza conversaciones largas, presenciales o en llamadas sin distracciones. La reciprocidad y el reconocimiento mutuo generan sentido.
6. **Aprendizaje y maestría:** dedica tiempo a desarrollar habilidades que importen para ti (artesanía, música, escritura, programación) — la competencia y el dominio alimentan propósito.

7. **Servicio y trascendencia:** actos de ayuda desinteresada (mentoría, voluntariado) conectan a la persona con algo mayor que su yo inmediato.
8. **Prácticas narrativas y expresivas:** llevar un diario, hacer proyectos creativos o contar tu historia a otros fortalece la identidad.
9. **Reflexión ética y valores claros:** define 3–5 valores no negociables; revisa decisiones contra esos valores. El sentido viene de vivir coherente con principios.
10. **Terapia / coaching existencial:** para quienes atraviesan vacío profundo, enfoques como la logoterapia o terapia narrativa ayudan a reconstruir sentido.

**Taller: *¿Qué le da sentido a mi vida?***  
*semana del 29 de septiembre al 3 de octubre de 2025)*

*(Se entregará la*

## **Parte I – Comprendiendo el sentido de la vida**

1. ¿Qué entiendes por “sentido de la vida”? ¿Es lo mismo que “felicidad”? Justifica.
2. Según Viktor Frankl, el sentido se descubre incluso en medio del sufrimiento. ¿Cómo aplicas esta idea en tu vida cotidiana como estudiante?
3. ¿Por qué Aristóteles hablaba de “eudaimonía” como la plenitud de la vida? ¿Qué diferencias encuentras entre esa visión antigua y la actual?
4. Investiga en internet: ¿qué aportes hace la logoterapia de Frankl al mundo educativo? Resume en 5 líneas.
5. ¿Crees que el sentido de la vida se construye más en lo individual o en lo colectivo? Argumenta con ejemplos.
6. ¿Qué papel juegan la cultura y las tradiciones en dar sentido a la existencia? Cita un ejemplo de tu comunidad o familia.
7. Explica cómo las etapas psicosociales de Erik Erikson ayudan a entender los retos de adolescentes como tú en la búsqueda de propósito.
8. ¿Por qué algunos filósofos, como Nietzsche, sostienen que el sentido debe ser creado por cada individuo? ¿Estás de acuerdo?
9. ¿De qué manera la espiritualidad o la fe pueden aportar al sentido de vida en contextos actuales?
10. Busca en internet un testimonio real de alguien que encontró un propósito en medio de la adversidad. Compáralo con tu propia experiencia.

## **Preguntas tipo ICFES**

### **Texto base:**

*"El ser humano necesita responder no solo a sus necesidades básicas, sino también a la pregunta por el sentido. Sin él, la vida se convierte en rutina, en vacío. Viktor Frankl, sobreviviente de campos de concentración, afirmaba que el hombre puede soportar cualquier cómo si tiene un porqué. En contraste, en el siglo XXI, muchos jóvenes sienten que la vida carece de dirección, influenciados por la hiperconexión, la comparación social en redes y la fragilidad de los proyectos."*

1. Según el texto, ¿qué elemento diferencia la visión de Frankl frente a los jóvenes actuales?
  - a) La felicidad inmediata.
  - b) La importancia del porqué.
  - c) El uso de redes sociales.
  - d) La fragilidad de proyectos.
2. El autor menciona la frase de Frankl para:
  - a) Resaltar la importancia de soportar la rutina.
  - b) Explicar cómo el sufrimiento siempre destruye el sentido.

- c) Contrastar la fuerza del propósito frente al vacío actual.
  - d) Señalar que las necesidades básicas no importan.
3. Del texto se desprende que la falta de sentido en los jóvenes puede estar asociada a:
    - a) El aumento del trabajo comunitario.
    - b) El exceso de conexión digital.
    - c) La lectura crítica y la reflexión.
    - d) El valor del sufrimiento.
  4. Una conclusión posible del texto es:
    - a) La rutina asegura estabilidad y propósito.
    - b) El sentido depende únicamente de las redes sociales.
    - c) El ser humano necesita un propósito para enfrentar las dificultades.
    - d) Los jóvenes carecen de futuro.
  5. Según el texto, la comparación social en redes afecta el sentido porque:
    - a) Refuerza la identidad personal.
    - b) Motiva a desarrollar proyectos duraderos.
    - c) Genera sensación de vacío y desorientación.
    - d) Garantiza felicidad compartida.

## Parte II – Sentido de la vida en la era digital y la IA

(Se entregará la semana del 14 al 17 de octubre/25)

### Preguntas críticas

1. ¿Qué es para ti el “capitalismo de la atención” y cómo impacta tu vida diaria?
2. Busca en internet: ¿qué plantea Shoshana Zuboff sobre el “capitalismo de vigilancia”? Resume en 4–5 líneas.
3. ¿Crees que las redes sociales acercan o alejan a las personas del verdadero sentido de la vida? Argumenta con ejemplos.
4. ¿Por qué Hannah Arendt decía que el sentido se encuentra en la vida pública, en el actuar con otros? ¿Lo ves reflejado en la sociedad actual?
5. Investiga un autor contemporáneo que hable del impacto de la inteligencia artificial en el trabajo humano. ¿Cómo se relaciona con el sentido de vida?
6. ¿De qué manera el consumismo puede vaciar el sentido de la existencia?
7. ¿Qué opinas de la idea de Zygmunt Bauman sobre la “modernidad líquida” y la fragilidad de los compromisos?
8. ¿Cuáles son las principales amenazas al sentido de vida que enfrentan los adolescentes en el siglo XXI?
9. ¿Qué alternativas prácticas propondrías para recuperar un sentido profundo en medio del uso de tecnologías?
10. Busca en internet una iniciativa juvenil que use las redes sociales para dar sentido, construir comunidad o inspirar a otros. Describe su aporte.

### Preguntas tipo ICFES (5)

#### Texto base:

*"En la actualidad, las redes sociales prometen conexión, pero a menudo producen aislamiento. Los jóvenes, expuestos a la comparación constante, experimentan ansiedad y una sensación de vacío. Mientras tanto, algunos expertos como Cal Newport sostienen que la concentración en proyectos largos y significativos —lo que él llama trabajo profundo— es una clave para recuperar el propósito. La tensión entre la distracción digital y la profundidad creativa define el reto del siglo XXI."*

1. El texto sugiere que las redes sociales:
  - a) Favorecen el trabajo profundo.

- b) Promueven relaciones auténticas.
  - c) Prometen conexión pero generan aislamiento.
  - d) Reducen la ansiedad y aumentan el propósito.
2. Según el texto, ¿qué plantea Cal Newport como alternativa al vacío actual?
- a) Incrementar el consumo digital.
  - b) Desarrollar proyectos largos y profundos.
  - c) Evitar cualquier uso de la tecnología.
  - d) Buscar felicidad inmediata.
3. La tensión descrita en el texto se da entre:
- a) Concentración y distracción.
  - b) Aislamiento y amistad verdadera.
  - c) Propósito y felicidad inmediata.
  - d) Trabajo superficial y felicidad digital.
4. Una posible conclusión del texto es:
- a) Las redes sociales garantizan sentido y propósito.
  - b) El vacío actual puede combatirse con concentración y creatividad.
  - c) La ansiedad es necesaria para generar propósito.
  - d) El trabajo profundo genera mayor aislamiento.
5. Según el texto, los jóvenes experimentan vacío principalmente por:
- a) El exceso de comparación social.
  - b) La creación de proyectos significativos.
  - c) La búsqueda de concentración.
  - d) El aislamiento voluntario en la lectura.