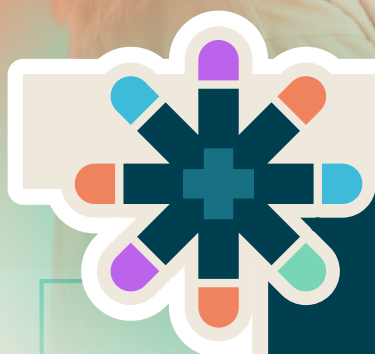


**Johnson
& Johnson**



BIENESTAR & RESILIENCIA

para **profesionales** de la **salud**

Módulo 2

Resiliencia aplicada



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación
Continua

Generamos experiencias
educativas

Módulo 2

Resiliencia aplicada



En este módulo se busca abordar la resiliencia en diferentes ámbitos, como la familia, la vida en pareja, la educación y las organizaciones es muy importante. Recuerde identificar factores de riesgo y protección, así como planificar estrategias para promover una vida con sentido y propósito ante las adversidades.

Unidad 1



Resiliencia en el ámbito familiar



En el ámbito familiar, la resiliencia es fundamental para enfrentar desafíos y superar crisis. Desde el periodo prenatal hasta la vejez, hay diversas estrategias para fomentarla, como la formación de vínculos afectivos y el desarrollo de habilidades resilientes, entre otras.

Además, es esencial reconocer los factores de riesgo en la familia, como las experiencias traumáticas y la pobreza, así como los factores de protección, el apoyo social y la solidaridad. Como profesionales de la salud, debemos identificar estos factores y trabajar en su prevención para promover la resiliencia en la comunidad.



Unidad 2



Resiliencia en la vida en pareja



- La resiliencia en la vida en pareja destaca la importancia de promover el cuidado mutuo de la vida y la salud dentro de la relación. Tenga en cuenta la necesidad de reconocer y aceptar las fortalezas y adversidades de cada miembro de la pareja para construir un sentido compartido de vida digna y saludable.
- El amor en la pareja puede ser tanto una fuente de fortaleza como de conflicto, explorando la necesidad de complementariedad y satisfacción de necesidades personales. Recuerde la perspectiva de Edith Grotber, quien define la resiliencia como la capacidad de enfrentar y transformarse a través de la adversidad.
- Hay diversos factores de resiliencia, como la autoestima, la capacidad de relacionarse, la independencia, el humor, la iniciativa, la creatividad y el pensamiento crítico, estos propenden por proteger a las parejas de los efectos nocivos de la adversidad.
- En resumen, la vida en pareja se presenta como una alianza en la que la resiliencia humana puede fortalecerse y transformarse a través de las experiencias de adversidad, permitiendo vivir y desarrollarse constructivamente a pesar de las difíciles condiciones de la vida.



Unidad 3



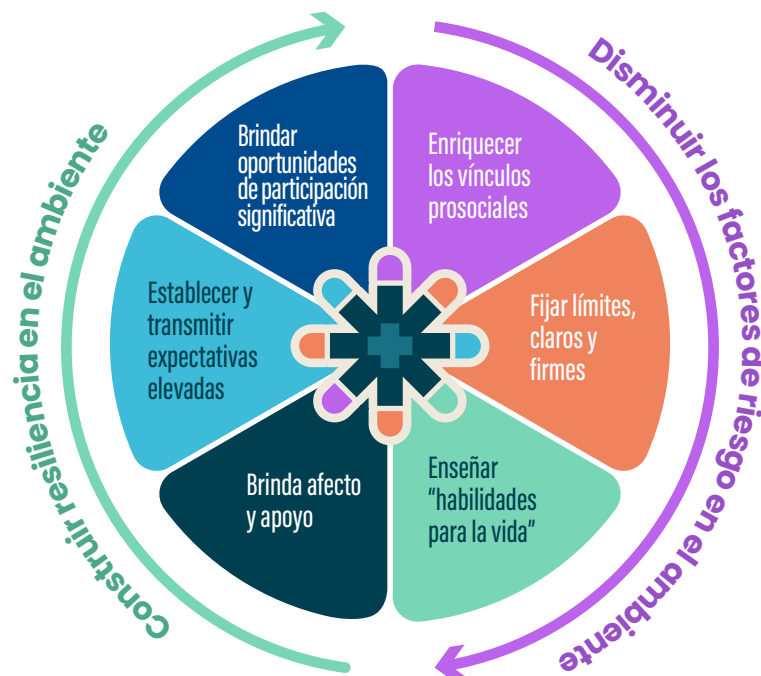
Resiliencia en la educación



Al centrarnos en la resiliencia en la educación, se destaca la importancia de la familia y la escuela como contextos fundamentales para el desarrollo y la socialización de los individuos. Hay que enfatizar que tanto la familia como la escuela pueden fortalecer las capacidades personales y preparar para enfrentar las adversidades de la vida, pero también pueden representar entornos de riesgo si no cuentan con las condiciones adecuadas.

El concepto de resiliencia en la educación se presenta como un nuevo paradigma para abordar los desafíos actuales en la educación; definiendo la resiliencia en este contexto como la **capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad**, desarrollando competencias sociales, académicas y vocacionales a pesar del estrés y las tensiones inherentes al entorno educativo.

Recuerde que hay estrategias para promover la resiliencia en la escuela, como la rueda de la resiliencia, que incluye seis pasos: enriquecer los vínculos, fijar límites claros, enseñar habilidades para la vida, brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, y ofrecer oportunidades de participación significativa.



La implementación de estas estrategias se asocia con beneficios significativos para los alumnos, como una imagen más positiva de sí mismos, mayor apego a la escuela, compromiso con las reglas y mejor desempeño académico, así como la reducción de conductas delictivas y consumo de drogas. Es importante promover la resiliencia en entornos educativos para el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Unidad 4



Resiliencia en las organizaciones (ámbito laboral) MB



Las organizaciones se definen como el contexto donde las personas desarrollan su actividad profesional. Hay diferentes tipologías de organizaciones, y se deben considerar aspectos como el sector (público o privado), el tamaño (micro, medianas o grandes empresas), la naturaleza del trabajo (producción o servicios) y la influencia de la tecnología.

La resiliencia en las organizaciones se define como un proceso que implica la interacción entre los factores del contexto y las características personales de los individuos. Es importante fomentar la resiliencia en organizaciones, a nivel individual y organizacional para crear un ambiente de bienestar y mutuo cuidado.

Aquí se presenta la adaptación de la rueda de la resiliencia al contexto laboral. Los seis ejes de la rueda se aplican tanto a nivel personal de los colaboradores como a nivel organizacional, y destacan la importancia de fortalecer los vínculos, establecer límites claros, desarrollar habilidades para la vida, brindar afecto y apoyo, establecer expectativas elevadas y ofrecer oportunidades de participación significativa.

Continue en la siguiente página



RECUERDE

La resiliencia es un proceso interactivo entre factores personales y ambientales. Necesitamos cultivar vínculos positivos, establecer límites claros, desarrollar habilidades para la vida, brindar apoyo emocional y fomentar una cultura de reconocimiento de los recursos y potencialidades existentes.