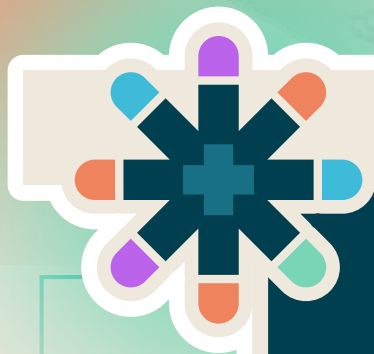


**Johnson
& Johnson**



BIENESTAR & RESILIENCIA

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

Módulo 3

Promotores personales de resiliencia (PPR)



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación
Continua

Generamos experiencias
educativas

Módulo 3

Promotores personales de resiliencia (PPR)



Unidad 1

Autotrascendencia: promoviendo un sentido y un propósito de vida



Es importante tener una profunda creencia en que la vida tiene sentido, afrontándola con una actitud positiva ante la incertidumbre. Viktor Frankl, quien sobrevivió a campos de concentración nazis y defendió la idea de que la vida tiene sentido incluso en medio del sufrimiento, es un ejemplo claro de esta idea. Con base en su experiencia, Frankl señala que **el hombre busca y encuentra sentido de tres maneras: a través del trabajo creativo, la experiencia vivencial y la actitud frente al sufrimiento**. Además, enfatiza en que el sentido no se otorga, sino que se encuentra, y que la conciencia moral guía al individuo en esa búsqueda.



Unidad 2



Inteligencia emocional: promoviendo la inteligencia emocional para comunicar las emociones asertivamente y fortalecer las relaciones humanas



El psicólogo y periodista Daniel Goleman, define la inteligencia emocional como la **capacidad de motivarnos, perseverar en nuestros propósitos, controlar impulsos, regular estados de ánimo y empatizar con los demás**. Esta definición se acompaña de los pilares de la inteligencia emocional: conocer nuestras emociones, manejarlas, motivarnos, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones. Esta diversidad de emociones y sus expresiones, así como la relación entre inteligencia emocional y resiliencia familiar, destaca la importancia de desarrollar el ser resilientes desde la infancia mediante estrategias y actividades.

Unidad 3



Logoactitud: promoviendo la actitud y toma de postura ante la adversidad



El concepto de **logoactitud**, según Viktor Frankl, se destaca como la toma de **postura frente a la adversidad y el sufrimiento**. Frankl, basado en su experiencia en campos de concentración, expone la importancia de responder a los llamados de la vida a encontrar sentido incluso en las situaciones más difíciles; esto lleva a Frankl a establecer los principios fundamentales de la logoactitud. Estos principios incluyen aspectos como la serenidad, la acción proactiva, la gestión del tiempo, la ausencia de rencor, la esperanza, el enfoque en lo positivo, la gratitud, la ayuda a los demás y la responsabilidad personal.

Unidad 4



Encuentro existencial: promoviendo y fortaleciendo los vínculos y relaciones humanas



Hay un poder transformador en los encuentros humanos significativos en situaciones de adversidad y crisis existencial. Es vital encontrar sentido al sufrimiento y trascender el dolor a través del acompañamiento de personas significativas, como los padres, familiares, consejeros, profesionales y los **tutores de resiliencia**. Ellos cumplen un papel fundamental en la reconstrucción emocional y son un sostén incondicional que deja una huella perdurable en la vida de aquellos a quienes acompañan.

Unidad 5



Actitud propositiva: promoviendo la creatividad en los ámbitos de la vida



La **capacidad generativa** de los seres humanos, según Viktor Frankl, se refleja en **la creatividad y la intensidad** con la que se entregue a las tareas y realice **contribuciones a la sociedad**. Le invitamos a reflexionar sobre cómo afrontar las situaciones de la vida desde una perspectiva propositiva, identificando los recursos disponibles y generando alternativas de resolución de conflictos. Recuerde realizar una revisión de la creatividad en ámbitos personales, familiares, laborales y sociales, tomando acciones concretas para cultivar una actitud propositiva en cada uno de ellos, como buscar nuevas experiencias, cultivar el desarrollo personal, promover la vida en familia desde el querer estar con..., proponer ideas innovadoras en el trabajo y contribuir para contar con entornos sociales y comunitarios saludables.





RECUERDE

A pesar de las adversidades y desafíos que enfrentamos en la vida, siempre tenemos la capacidad de **cultivar una actitud propositiva y encontrar sentido en nuestras experiencias**. Desde la aceptación de la realidad hasta el desarrollo de la inteligencia emocional, pasando por el encuentro humano significativo y la superación del sufrimiento, cada unidad resalta la importancia de mantener una perspectiva positiva y centrada en el crecimiento personal. Además, **el apoyo de otras personas significativas, la expresión emocional sincera y la creatividad son herramientas fundamentales** para navegar por los altibajos de la existencia y alcanzar una vida plena y significativa.