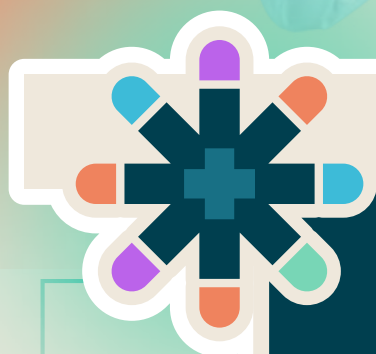


**Johnson
& Johnson**



BIENESTAR & RESILIENCIA

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

Módulo 5

Bienestar en los procesos de salud integral



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación
Continua

Generamos experiencias
educativas

Módulo 5

Bienestar en los procesos de salud integral

Unidad 1




Modelos de bienestar




El bienestar humano se basa en dos orientaciones filosóficas: la **hedonia**, enfocada en el placer y la **eudaimonia**, centrada en el crecimiento personal y logros significativos. Carol Ryff propuso un **modelo multidimensional del bienestar** que integra seis factores clave: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno. Martín Seligman, pionero de la psicología positiva, desarrolló el **modelo PERMA**, que abarca emociones y relaciones positivas, experiencias óptimas, significado y logros, con las fortalezas del carácter como elemento transversal. Reconocer y cultivar estos factores y nuestras fortalezas personales es esencial para el bienestar integral.

Unidad 2



Emociones positivas y salud integral



Cultivar emociones positivas es clave para superar y minimizar las consecuencias de las emociones negativas, las cuales son reacciones de defensa. A diferencia de estas, las emociones positivas se planifican, buscan, expanden y comparten, ayudando a gestionar nuestra vida emocional. Según Fredrickson y Losada, aunque la negatividad es esencial para reconocer peligros y



mantener un sistema regulatorio eficiente, las emociones negativas pueden agotar nuestra energía para resolver problemas. Por ello, incluso en crisis, **es crucial favorecer emociones positivas**, ya que amplían la perspectiva y generan nuevas soluciones. La psicología positiva sugiere que las emociones positivas, como la alegría, gratitud, serenidad, interés, orgullo, esperanza, diversión, inspiración, admiración y amor, fortalecen el bienestar psicológico y físico, mejoran el sistema inmunológico y promueven la formación de lazos sociales, facilitando un entorno de cuidado mutuo.

Unidad 3



Comunicación y búsqueda de bienestar



La comunicación es esencial para el bienestar, ya que las relaciones saludables son factores de protección para la salud. Berscheid (2007), sostiene que **las relaciones de cooperación son vitales para la supervivencia** y están facilitadas por nuestras características biológicas. El lenguaje, una característica humana altamente desarrollada, es fundamental para construir y mantener estas relaciones. Según Muñiz (2016), la comunicación positiva puede darse en tres escenarios: social o mediática, interpersonal e intrapersonal. La comunicación social incluye medios tradicionales e internet, y es importante revisar su impacto en nuestro bienestar. La

comunicación interpersonal, que se desarrolla en entornos como el trabajo y la familia, debe ser positiva y propositiva. **La comunicación intrapersonal o diálogo interior también debe ser consciente y optimista.** Además, Rosenberg (2013) propone la **Comunicación No Violenta (CNV) para resolver conflictos**, estructurando las conversaciones difíciles en cuatro pasos: observación, sentimientos, necesidades y petición. Promover una comunicación positiva en estos tres escenarios y preparar adecuadamente las conversaciones difíciles contribuye al bienestar general.

Unidad 4



Sentido de vida y bienestar



El sentido de vida y bienestar se fundamenta en la conciencia de los recursos personales y la cooperación, claves en el desarrollo humano. Viktor Frankl, con su logoterapia, destaca que **la vida tiene sentido en todas las circunstancias y que las personas pueden encontrar propósito al contribuir a la sociedad, interactuar con otros y superar el sufrimiento**. La logoterapia enfatiza que la voluntad de sentido es esencial para evitar la frustración existencial. Las profesiones de servicio, en particular, ofrecen oportunidades para desarrollar este sentido, poniendo al servicio de los demás nuestras habilidades y conocimientos. En paralelo, la psicología positiva considera el sentido de la vida como un elemento crucial del bienestar, en conjunto con las emociones positivas, las experiencias óptimas, las relaciones interpersonales y los logros. Ambos enfoques coinciden en que **el sentido de la vida se nutre de la conexión con otros y la contribución al bien común**, a través de valores de creación, experiencia y actitud.



Unidad 5



Hábitos saludables y bienestar



La psicología de la salud estudia la promoción y mantenimiento de la salud, y sostiene que **el bienestar no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar físico, psicológico, social y espiritual** (OMS, 1948). Este enfoque integral se apoya en un modelo biopsicosocial en lugar del tradicional biomédico, reconociendo la importancia de factores como el cambio en la prevalencia de enfermedades, el costo elevado de los cuidados de salud y la calidad de vida. Los hábitos saludables, según Oblitas (2008), deben desarrollarse en las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual, y abarcan desde el ejercicio físico y la nutrición adecuada, hasta la evitación del tabaquismo y la práctica de la meditación. La revisión periódica de estos hábitos y su incorporación a la vida diaria, como proponen Aguilar y Oblitas (2014), es esencial para autogestionar la salud integral y alcanzar una longevidad de calidad, promoviendo un equilibrio entre las emociones positivas y la resiliencia frente a las adversidades.

**RECUERDE**

Cultive el bienestar integral a través de la autogestión consciente y equilibrada de sus recursos personales. Esto incluye desarrollar hábitos saludables en todas las dimensiones de la vida, construir y mantener relaciones positivas, fomentar la comunicación efectiva y reflexiva, y encontrar un sentido de propósito y significado en sus acciones diarias. Al integrar estos principios, podrá mejorar su bienestar físico, psicológico, social y espiritual, permitiéndole enfrentar adversidades con resiliencia y vivir una vida plena y satisfactoria.