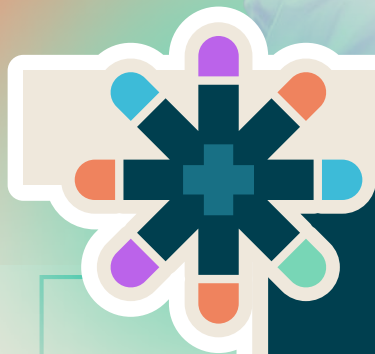


**Johnson
& Johnson**



BIENESTAR & RESILIENCIA

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

Módulo 6

La espiritualidad en los procesos de resiliencia



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación
Continua

Generamos experiencias
educativas

Módulo 6

La espiritualidad en los procesos de resiliencia



Unidad 1

La esperanza nos mueve a la espiritualidad resiliente



La resiliencia se refiere a la **capacidad de recuperarse y transformarse después de un trauma**, que puede ser físico, psicológico, psíquico, familiar, comunitario o social, causando tanto dolor físico como sufrimiento emocional prolongado. **Los procesos de resiliencia surgen en situaciones de ruptura y sufrimiento**, siendo una dimensión inexorable de la existencia humana que nos lleva a cuestionar profundamente el origen de nuestro dolor. En estos momentos de vulnerabilidad, la búsqueda de consuelo y esperanza en lo trascendente, apoyada por textos sagrados de la tradición judeocristiana, facilita una espiritualidad resiliente que nos da fuerzas para seguir adelante, superando el trauma y encontrando un sentido renovado en la vida.



Unidad 2

Relatos bíblicos que iluminan la comprensión de la realidad humana



Los relatos bíblicos, especialmente las parábolas de Jesús en el Nuevo Testamento, iluminan nuestra comprensión de la resiliencia y la acción de Dios en nuestras vidas. Estas parábolas revelan que Dios actúa en las relaciones que producen, transforman y restauran la vida, evidenciando el Reino de Dios como una fuerza que restablece las conexiones humanas desde dentro. La Biblia ofrece respuestas divinas a los problemas de la vida, mostrando que la resiliencia no es mágica, sino una manifestación de nuestra capacidad para sanar a través de relaciones vitales. La vida y obra de Jesús, especialmente su opción preferencial por los pobres y su sufrimiento, ilustran cómo el dolor puede transformarse en "vida en abundancia" (Juan 10: 10), tanto en lo físico como en lo emocional y social, invitándonos a contemplar la acción interna y muchas veces imperceptible de Dios en el ser humano.



Unidad 3

Perdón y reconciliación una puerta abierta hacia la resiliencia



Es de destacar la importancia del perdón y la reconciliación como puertas hacia la resiliencia, subrayando que este proceso implica incorporar nuevos valores y cambiar la perspectiva sobre uno mismo y el entorno, incluso en medio del sufrimiento. **El perdón es fundamental para romper los ciclos de violencia y venganza**, y puede dividirse en perdón intelectual, una decisión consciente de

La espiritualidad en los procesos de resiliencia

romper con la violencia; y perdón emocional, un proceso más largo y complejo. La resiliencia, en este contexto, no solo ayuda a las víctimas a reconstruir sus vidas, sino que también requiere de redes de apoyo y la acción restauradora de Dios. Tenga en cuenta que **la desvictimización no excusa al agresor, sino que promueve la reconstrucción personal y comunitaria**, ayudando a las personas a liberarse de cargas emocionales negativas y a encontrar un nuevo sentido en sus vidas.

Unidad 4



Ecoteología y resiliencia: aportes desde la ecología integral



La teología se integra con la ecología para reflexionar **sobre la relación entre el ser humano, Dios y el medio ambiente**. La ecoteología estudia estas relaciones en el contexto de preocupaciones ambientales actuales, como el cambio climático. La resiliencia, entendida como la capacidad de ecosistemas y seres humanos para recuperarse de adversidades, es vista como una **manifestación de la acción de Dios**. Es importante reconocer la interconexión de todos los seres y la creación, y cómo la problemática ecológica afecta especialmente a los más pobres.



RECUERDE



La resiliencia se da a partir de experiencias traumáticas y con el apoyo de la fe, la comunidad y la acción restauradora de Dios, que surge con la capacidad para sobrellevar estas experiencias.



El perdón y la reconciliación son esenciales para romper ciclos de violencia y promover la sanación emocional.



La ecoteología integra la teología con la ecología, subrayando la interconexión de todos los seres y la creación, y destaca la importancia de cuidar el medio ambiente.

Aplicar estos principios en la vida diaria implica construir redes de apoyo, fomentar el perdón y la reconciliación, y reconocer la acción de Dios en el proceso de sanación y resiliencia personal y comunitaria.