

**Johnson  
& Johnson**



# **BIENESTAR & RESILIENCIA**

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

## **Módulo 1**

### **Concepto de resiliencia: generalidades**



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Educación  
**Continua**

Generamos experiencias  
educativas

## Módulo 1

# Concepto de resiliencia: generalidades



Este módulo explora la **evolución del concepto de resiliencia** a lo largo de la historia, destacando cómo los desafíos pueden ser oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Se enfoca en los aspectos clave de la resiliencia en la vida personal y social, centrándose en comprender y valorar los factores que ayudan a superar las dificultades.

### Unidad 1



## Aproximación al concepto de resiliencia y sentido de vida



Los aspectos destacados de esta unidad son:

- Evolución del concepto de resiliencia:** desde la década de los 70, se ha producido un cambio en la forma de abordar los desafíos, centrándose en la capacidad de recuperación y crecimiento personal.
- Factores de resiliencia:** se identifican aspectos cruciales que contribuyen a la resiliencia, como el sentido del humor, las relaciones afectivas, las redes de apoyo y actividades como el arte y el deporte.
- Impacto en la salud en comunidades rurales:** comprender la resiliencia de manera holística puede transformar la forma en que se aborda la salud en estas comunidades, fortaleciendo aspectos positivos en las personas para mejorar su bienestar general.
- Invitación al desarrollo de la resiliencia:** la resiliencia se presenta como una capacidad educable y desarrollable, lo que invita a los profesionales de la salud a buscar conocimientos para fortalecerla en sí mismos y en sus comunidades.

### Unidad 2



## Proceso histórico del concepto resiliencia y autores destacados



Conocer el concepto de resiliencia y su evolución a lo largo del tiempo desde las raíces en la psicología, permite conocer su aplicación en diversas comunidades globales. Veamos estos puntos importantes:

- El estudio pionero de Scoville en 1942, resalta la importancia del apoyo familiar en la resiliencia infantil.
- El estudio más influyente de resiliencia fue realizado en Hawaii por Emmy Werner y Ruth Smith, y reveló la importancia del entorno familiar y social en la capacidad de adaptación de los individuos.
- Posteriormente, Grinker y Spiegel en 1945, junto con Rutter en 1990, profundizaron en los aspectos biológicos y psicofisiológicos de la resiliencia, respectivamente.
- Hay que resaltar las contribuciones de líderes latinoamericanos como Mabel Munist y María Angélica Kotliarenko.

### Unidad 3



## Enfoque de riesgo y enfoque de resiliencia



Esta unidad explora la evolución del concepto de resiliencia desde las investigaciones pioneras de Bronfenbrenner hasta las reflexiones contemporáneas sobre la acción social.

- Según los estudios de 1981 de Bronfenbrenner, el desarrollo óptimo surge de la interacción entre las capacidades individuales y el entorno social y físico.

### Concepto de resiliencia: generalidades

- Se destaca la responsabilidad compartida de promover la resiliencia en diferentes niveles de influencia, desde lo individual hasta lo cultural.
- La resiliencia, según Vanistendael (2013), implica la capacidad de enfrentar dificultades de manera aceptable, aprovechando los recursos del entorno.
- En el ámbito comunitario de la salud, comprender las fortalezas y creencias locales es fundamental.
- La resiliencia no solo rompe ciclos de pobreza, sino que también permite reinterpretar eventos pasados de manera positiva. Es un proceso complejo que surge de la interacción de sistemas a lo largo del tiempo. Desde una perspectiva de acción, implica resistir la destrucción en situaciones difíciles y construir una vida positiva.



En resumen, la resiliencia revela la capacidad humana para superar desafíos y construir una vida significativa, incluso en circunstancias adversas.

## Unidad 4



### Tutores de resiliencia



Los tutores de resiliencia son elementos clave en el proceso de superación de adversidades. Según diversos autores, un tutor de resiliencia puede ser una persona, un lugar, un acontecimiento, un vínculo, o incluso una obra de arte que facilita un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma.

Concepto de resiliencia: generalidades

Hay una distinción entre los **tutores de desarrollo** y los **tutores de resiliencia**. Los primeros favorecen el desarrollo del niño, mientras que los segundos acompañan de manera incondicional durante el proceso de resiliencia.



Los **tutores de resiliencia** pueden ser **implícitos** o **explícitos**.

Los **implícitos** surgen de actividades o intereses que inspiran y moldean, como películas, música o libros, mientras que los **explícitos** son educadores, terapeutas o trabajadores sociales que brindan apoyo consciente y constante en los procesos de recuperación.

Además, se han identificado aspectos que caracterizan a los tutores de resiliencia en procesos de adversidad.

- ✓ Vínculo afectivo incondicional.
- ✓ Brinda apoyo y confianza.
- ✓ Su fuerza radica en su invisibilidad, interpretando las señales no verbales.
- ✓ Pone límites claros y permeables que fomenten la autonomía.

- ✓ Promueve la confianza, aceptación incondicional, empatía y solidaridad.
- ✓ Ya sea implícito o explícito, "es" porque es elegido inconscientemente y "está" porque ha conectado con la esencia del otro, impulsándolo hacia adelante en la vida.
- ✓ Hace uso del sentido del humor, la creatividad, autonomía, introspección, Sentido moral y confianza en sí mismo.



## RECUERDE

En los procesos de **resiliencia**, tanto el **resultado final** como el **proceso** en sí son **importantes**. Se ha constatado que la capacidad humana de resiliencia requiere de la **presencia de tutores de resiliencia**, quienes construyen vínculos sanadores. Estos tutores cumplen un papel crucial en momentos de adversidad o crisis, y todos podemos desempeñar este rol, especialmente cuando nuestra labor está orientada al servicio y ayuda a otros. **Ser tutores de resiliencia implica ser empáticos, comprensivos y estar dispuestos a escuchar, brindando un apoyo incondicional que impulse al otro a buscar un nuevo comienzo frente a la adversidad.**