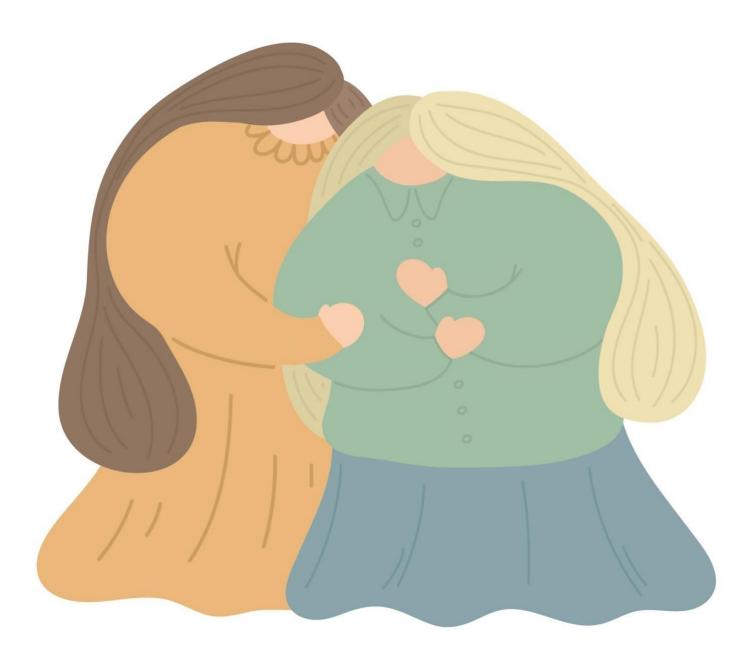
### La autotrascendencia

como recurso movilizador del profesional psicosocial



#### Boletín Nº 2. Marzo de 2022

Viviana Andrea Arboleda Sánchez Psicóloga, Maestrante en Psicología Clínica Programa de atención psicosocial y salud integral a víctimas (PAPSIVI)

# La autotrascendencia como recurso movilizador del profesional psicosocial



La psicoterapia del sentido de la vida, más conocida como logoterapia, refiere que los seres humanos solamente existimos en la medida que nos dirigimos hacia algo o alguien más allá de nosotros mismos (Pattakos & Dudon, 2017/2018).

Viktor Frankl, padre de logoterapia, propuso el término autotrascendencia para definir a aquella capacidad exclusivamente humana de salir de sí mismo para resonar afectivamente con el mundo y con los otros, entregándose a una misión o tarea (Martínez et al., 2015). Solamente a través de la autotrascendencia es posible descubrir el sentido de la vida, es decir, un para qué vivir, conectado con algo valioso que está en el mundo o que nosotros mismos creamos.

Los profesionales psicosociales desempeñamos todo el tiempo tareas que nos permiten dar de nosotros mismos a los otros y al mundo. Casi а diario nos encontramos con personas que precisan de nuestro apoyo. Escuchar sus historias de dolor mueve las fibras de nuestro lo corazón, cual es una demostración de nuestro altruismo y empatía.

Aunque la labor psicosocial constituye también nuestra actividad laboral, verla como algo más que un empleo o medio de económico sostenimiento permite vivenciar cada día como una oportunidad para dar de nosotros mismos a quienes lo necesitan y aportar a la construcción de un mundo más pacífico.

Con base en lo anterior, en este documento te invito, a través de preguntas orientadoras, a autoobservarte en tu labor de profesional psicosocial, identificando qué es lo que te moviliza a llevarla a cabo y cómo puedes verla desde la mirada de la autotrascendencia.

Ordena de 1 a 5, por favor, las siguientes opciones, siendo 1 la principal y 5 la última:

La principal razón por la que yo trabajo como profesional psicosocial es:

El salario, creo que me pagan
bien.
La imagen que me genera ante
otros.
La oportunidad que me brinda
de ayudar a otras personas.
El conocimiento que me
otorga.
La experiencia que me ofrece
para un mejor empleo o un
ascenso.

Agrega una descripción basada en tus respuestas anteriores de

tu	como	profesional

De acuerdo con la autotrascendencia, la oportunidad que nuestra actividad nos brinda de ayudar a otras personas debería ser principal nuestra razón movilizadora. Esto no quiere decir que el salario, la experiencia y el conocimiento no sean importantes. Cuando buscamos un empleo, las esperamos personas remuneradas económicamente v tener un medio de sostenimiento, mientras adquirimos experiencia y nuevos aprendizajes. Sin embargo, si lo que principalmente buscamos es contribuir a los otros y al mundo, logramos conectar nuestro trabajo con nuestro sentido de vida, lo cual nos permitirá permanecer en él cuando enfrentemos dificultades, como adversidades personales o de organización para la aue trabajamos.

A partir de esta premisa, te invito a dar respuesta a las siguientes preguntas:

Cuando por alguna razón se presentan dificultades en tu trabajo, ¿qué te mueve a mantenerte en él?

	idianta alamés an to too hais
¿Amas tu trabajo? Si respondes sí, explica qué te hace amarlo. Si respondes no, indica qué te impide hacerlo.	¿Sientes alegría en tu trabajo? Si es así, ¿qué es lo que te produce esa alegría? Si no lo es, ¿qué sientes que te roba la alegría?
implac naccilo.	
	-
<u> </u>	
	¿De qué te das cuenta al responder estas preguntas?
	-
Consider to make a standing to the later of	
Cuando terminas tu día laboral,	
¿con qué sentimiento sueles irte	
y qué te hace sentir de ese	
modo?	

## Fortaleciendo tu autotrascendencia

Cuando te das cuenta del impacto Si deseas, hazle la misma de tu labor como profesional pregunta a otros usuarios. psicosocial, descubres que, más que ¿Cómo te sientes al ver la un empleado, eres un ser humano manera como otras personas que tiene en sus manos las ven tu trabajo? herramientas para ayudar a otras personas a transformar sus vidas. Por ello, te invito a que selecciones a una familia o una persona a la que atiendes y le preguntes qué significa para ellos la ayuda que tú les brindas. Quizás te sorprendas al ver el impacto que tienes en las personas. Luego de la actividad anterior, escribe en las siguientes líneas lo que sentiste con de la respuesta de la persona o la familia: ¿Qué has aprendido de este ejercicio para tu actividad profesional?

### Referencias

Martínez, E. Díaz, J. P., Rodríguez, J., & Pacciolla, A. (2015).

Vivir a la Manera Existencial.

Aportes para una Logoterapia

Clínica. Sociedad para el

Avance de la Psicoterapia

Centrada en el Sentido.

Pattakos, A. & Dudon, E. (2018).

Prisioneros de Nuestros

Pensamientos: Los principios de Viktor E. Frankl para descubrir el sentido en la vida y en el trabajo. (P. Heredia, Trad.). Plataforma Editorial. (Trabajo original publicado en 2017).

### Procedencia de las imágenes

Portada: <a href="https://www.vecteezy.com/f ree-vector/empathy">Empathy Vectors by Vecteezy</a> Página 2: <a href="https://www.vecteezy.com/f ree-vector/hugging">Hugging Vectors by Vecteezy</a>