

XI Foro de salud y seguridad en el espacio universitario

Resiliencia y Estrés

Prof. Adj. Graciela Loarche

Concepciones de resiliencia

Proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contexto de adversidad (Luthard, 2007).

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive ser transformado positivamente por ellas (Grotberg, 1988)

Concepciones de resiliencia

Posturas

1. Capacidad innata y universal de los seres humanos
2. Forma parte de un proceso
3. Cualidad humana que puede adquirir diferentes grados de desarrollo según la historia de vida y el entorno

Factores protectores que actúan como pilares de la resiliencia

Autoestima: Apreciación positiva que la persona tiene de sí misma. Debe mantener constancia en el tiempo y ser realista, visualizando cuáles son las potencias y debilidades que cada uno tiene.

Introspección: Capacidad de examinarse internamente. El autoconocimiento implica plantearse preguntas honestas y respuestas sinceras.

Independencia: Capacidad para establecer límites entre uno y el entorno. Mantener distancia física y/o emocional sin que suponga aislamiento.

Interacción: Capacidad de relacionarse, establecer redes de referencia y pertenencia. Establecer lazos satisfactorios con los demás.

Iniciativa: Hacerse cargo de los problemas, tener el control sobre ellos e irse poniendo metas más exigentes.

Creatividad: Capacidad de producir incluso a partir del desorden. Inventar, crear soluciones originales que transformen la realidad.

Sentido del humor: Es una cualidad que permite soportar las situaciones más adversas, disminuyendo niveles de ansiedad y temores. La ironía como recurso, en un nivel aceptable, aleja focos de tensión y ayuda a crear un ambiente positivo.

Ideología personal y moralidad: Compromiso con los valores y la búsqueda de bienestar no sólo personal sino colectivo.

Pensamiento crítico: Ser constructivo teniendo como horizonte el cambio colectivo. Analizar causas y responsabilidades ante un suceso adverso pero proponiendo transformaciones que permitan hacerle frente.

Salud y resiliencia

Salud: Conjunto integrado de capacidades biopsicosociales de un individuo o de un colectivo (Weinstein, 1989).

Capacidad vital: Funciones básicas de la vida. Historia de vida.

Capacidad de goce: Relación plena con las vivencias.

Capacidad de comunicación: Es transitiva, interhumana y dependiente de los planos psicosociales de la salud. Ser sujeto de experiencias.

Capacidad de creatividad: Aportar a lo nuevo. Requiere la habilidad para dedicarse de forma sostenida y concentrada a una tarea.

Autocrítica: Es la condición del hombre que se humaniza al establecer la distancia frente a sus propias tendencias, a su quehacer, a su imagen.

Crítica: Adoptar una línea de análisis rigurosa, siendo fiel a un proyecto colectivo. Junto con la autocrítica hacen posible aceptar los fracasos como parte del recorrido que lleva todo crecimiento.

Autonomía: Confianza en nuestros recursos, poniendo límite a la búsqueda de apoyo.

Solidaridad: Es la unión con los otros expresada en la práctica. Se aleja del paternalismo, es ser sujeto a partir del reconocimiento del otro, de las diferencias y de las distintas realidades.

Capacidades prospectivas e integrativas: Dan base a los proyectos de vida en su dimensión temporal y multidimensional.

Niveles de activación por estrés

- a. Alarma.** Es la forma de reaccionar del organismo cuando se ve expuesto a condiciones (estresores) para las que no está adaptado.
- b. Resistencia:** Cuando los estresores se mantienen en el tiempo, el organismo mantiene el esfuerzo que se puso en marcha en la fase de alarma para poder afrontarlos.
- c. Agotamiento:** Si persiste el estresor, se agotan las reservas del organismo y este no puede mantener la activación necesaria para afrontarlo.

Estrategias de afrontamiento al estrés

Conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales que se desarrollan para manejar las demandas externas e internas.

Dirigidas al problema: a manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza de daño.

Dirigidas a la emoción: a reducir o eliminar la respuesta emocional que ha sido generada.

Estilos de afrontamiento

ACTIVO: Toma la postura de resolver el problema. Expresa emociones de su estado para que le ayuden. Busca nuevas estrategias. Planifica y analiza para ver soluciones.

PASIVO: Suele aplazar cualquier acción hasta que considere que hay que actuar, refrena el afrontamiento. Sentimiento pesimista, reacción depresiva.

EVITATIVO: Negación del problema. Evita el afrontamiento; lo mejor es no hacer nada para no complicar las cosas. Desconexión mental (evita darle vueltas. Distanciamiento (alejarse de la situación). Desconexión comportamental (obtiene una ganancia secundaria por no actuar).

Personalidad resiliente frente al estrés

Activa estrategias de afrontamiento frente a situaciones adversas y sus consecuencias y agrega el empleo de estrategias desde las **emociones positivas**.

Personalidad resiliente:

- Percibe el estímulo estresante como menos amenazante.
- Pone en marcha estrategias de afrontamiento adaptativas.
- Presenta menor reactividad fisiológica al estrés.
- Le da un “sentido” a lo que ocurre (político, religioso, etc).
- Se plantea la situación en términos de reto.
- Es más optimista.
- Experimenta mayores emociones positivas, más allá de la situación adversa.

Gracias

