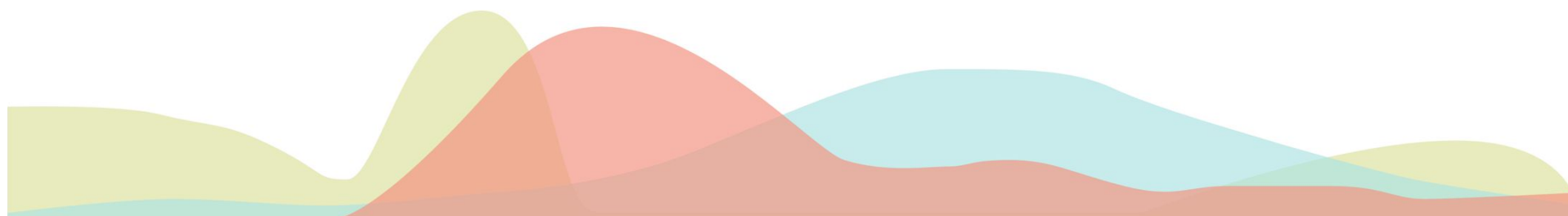


COM TENIR CURA D'UN MATEIX: LA POTENCIACIÓ DE LA RESILIÈNCIA DIA A DIA

Conferència

Ingeborg Porcar Becker
UTCCB / Centre de Crisis de Barcelona

26 maig 2015



CONTINGUT:

- 1. Introducció general al concepte de resiliència**
- 2. Els riscos psicosocials**
- 3. La resiliència com a factor protectora davant dels riscos psicosocials**
- 4. Factors potenciadors de la resiliència**
 - a. Personals**
 - b. De l'equip**
 - c. De l'organització**
- 5. Com elaborar un pla de millora personal**
- 6. Com mantenir les pautes d'autocura malgrat la pressió externa**

DIFERENTS DEFINICIONS

- **Concepte emprat a la física** que fa referència a la qualitat de los materials de recuperar-se de una quantitat de pressió determinada sense perdre la seva forma original.
- En **osteologia** denomina a la capacitat dels ossos per créixer en la direcció correcta després d'una fractura
- En **investigació epidemiològica social** es va observar que hi havia persones sotmeses a situacions de risc que superaven la situació i en sortien enfortits.
- En **ciències socials** significa avançar després d'haver patit una situació traumàtica
- En **psicologia** i en l'àmbit de la **gestió de l'estrès** s'utilitza com la capacitat de superar una situació altament estressant o traumàtica sense patir seqüeles

CONCEPTE GENERAL DE RESILIENCIA



La **resiliència** és l'afrontament adequat de les tasques del desenvolupament típiques d'una determinada etapa i cultura, tot i experiències de significativa adversitat o trauma, considerades circumstàncies de risc a l'associar-se amb una alta probabilitat d'ajust negatiu.

(Cyrułnik, 2002; Grotberg, 1995; Lemos, 2003; Luthar, 2006; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Masten, 2001; Rutter, 2000; Ungar, 2011; Vanistendael, 2005; Vera, Carbelo y Vecina, 2006).

A la física

- La capacitat d'algunes matèries de recuperar-se d'una pressió sense perdre la forma original

A la psico-traumatologia

- La capacitat de les persones de recuperar-se d'un esdeveniment crític amb les menys seqüeles possibles

CANVI DE MODEL

- Centrat en les necessitats i les malalties.
- Busca les característiques associades amb una alta probabilitat al dany biològic, psicològic i social.

Model de risc



- Basat en les potencialitats i els recursos d'una persona.
- Descriu l'existència d'escuts protectors que minimitzen els anys o els riscos i els transformen en factors de superació.

Model de prevenció



QUÉ SON ELS FACTORS PSICOSOCIALS

Els riscos psicosocials són:

“Les **interaccions** entre el contingut, l'organització, la gestió del treball i les condicions ambientals, d'una banda, i les funcions i necessitats dels treballadors / es, per un altre. Aquestes interaccions podrien exercir una influència nociva per a la salut dels treballadors a través de les seves percepcions i les seves experiències.”

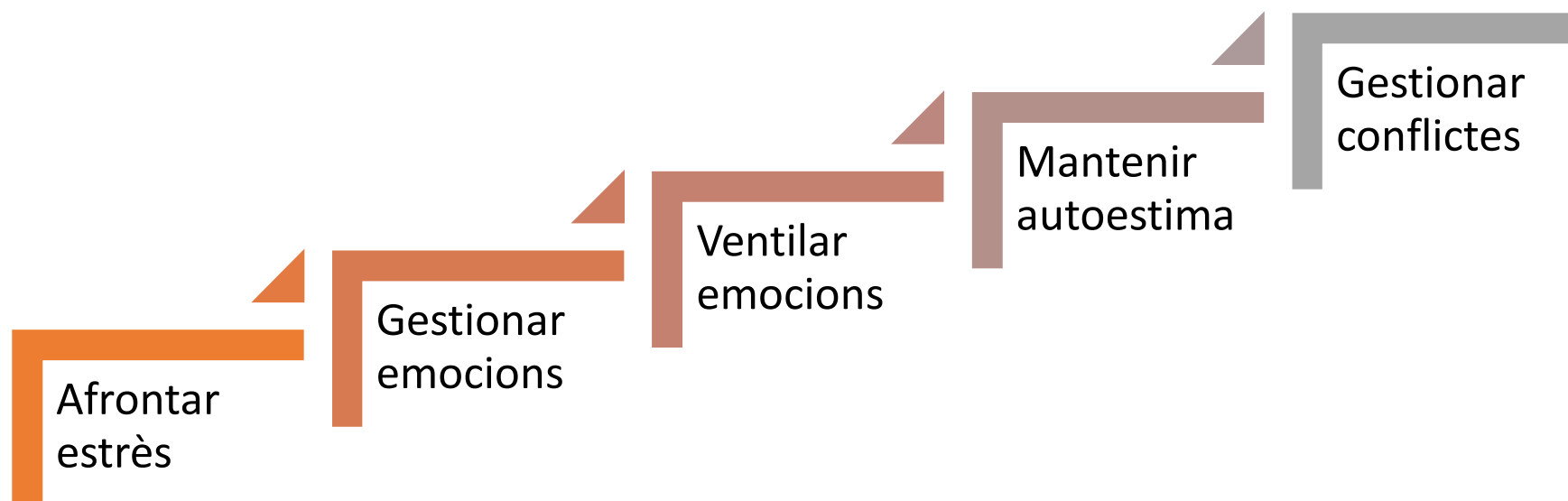
Organització Internacional del Treball (OIT), 1986

CLASSIFICACIÓ DELS FACTORS PSICOSOCIALS

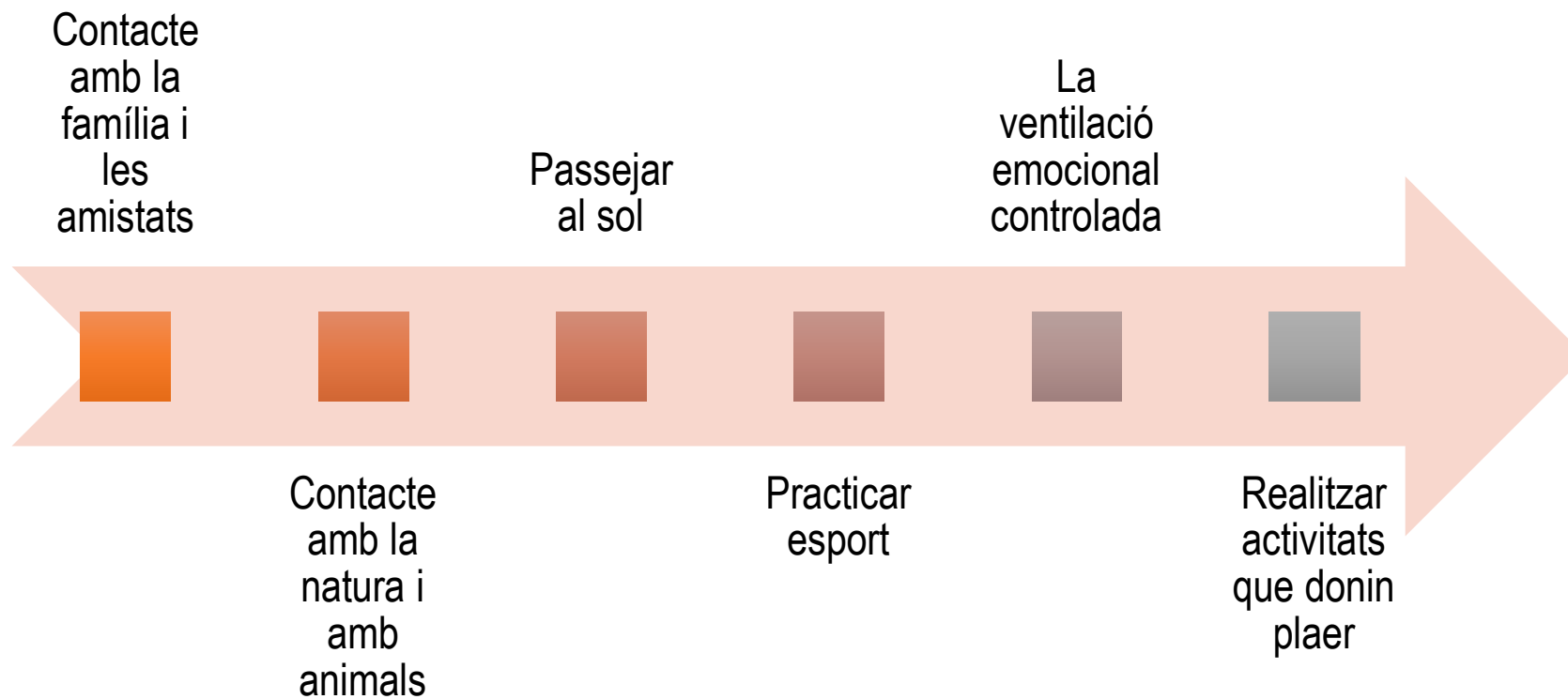
Característiques del lloc de feina	Característiques de les tasques	Estructura de l'organització	Comunicació a l'organització	Característiques de la persona
<ul style="list-style-type: none">• Precarietat• Temperatura• Riscos físics• Horaris (torns nocturns, etc).	<ul style="list-style-type: none">• Sobrecàrrega• Infracàrrega• Ritmes molt irregulars• Molta responsabilitat• Capacitat de prendre decisions	<ul style="list-style-type: none">• Ambigüitat de rol• Manca de rol• Manca de participació• Manca de promoció	<ul style="list-style-type: none">• Estils de lideratge• Clima aboral• Manca de canals de comunicació sobre les tasques	<ul style="list-style-type: none">• Estil disfuncional d'afrontament de l'estrès• Pobre gestió de les emocions• Dificultats de ventilar emocions• Autoestima baixa• Dificultat per a gestionar conflictes

LA RESILIÈNCIA COM A PROTECTOR DAVANT DELS RISCOS PSICOSOCIALS:

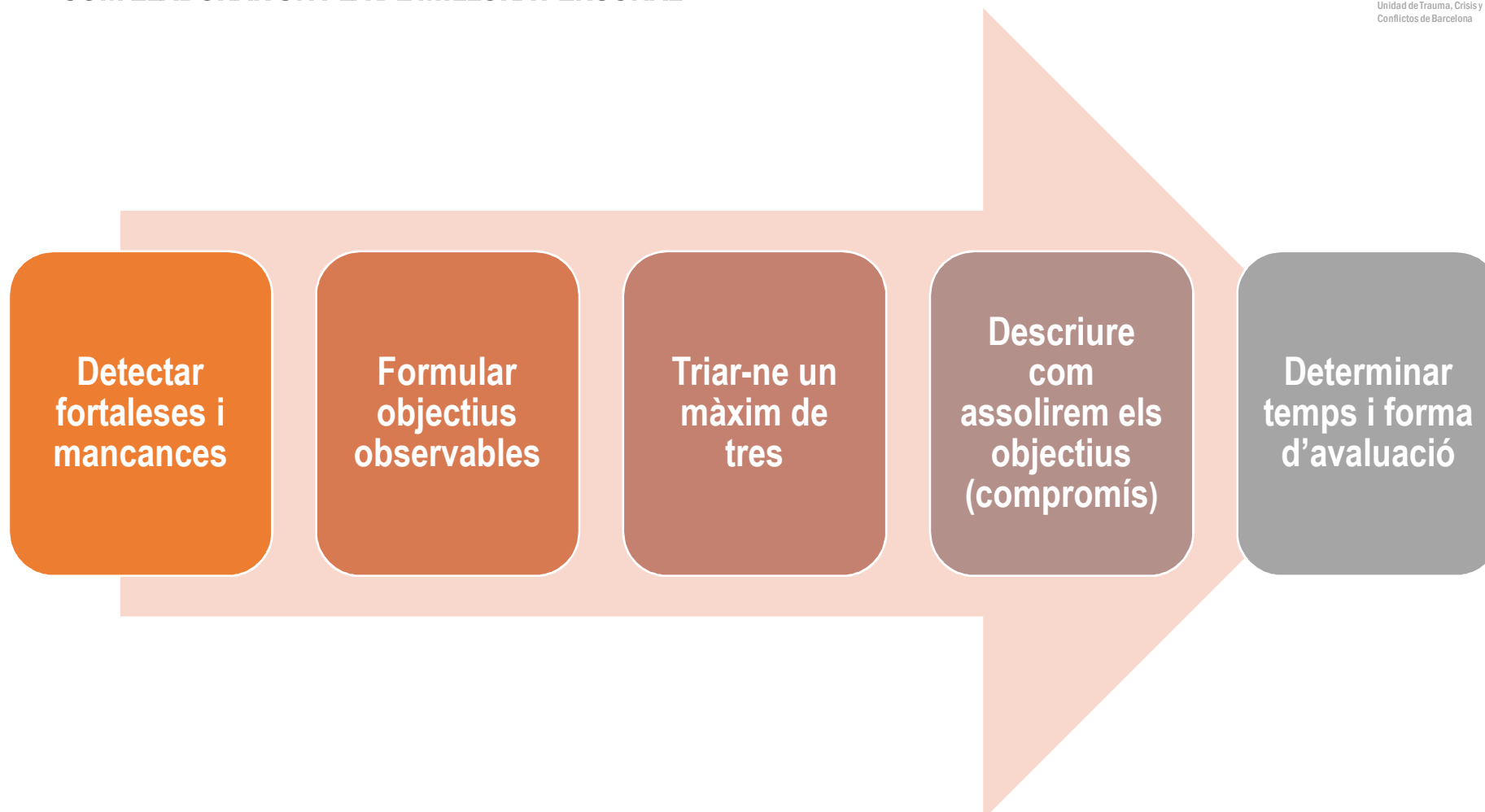
OBJECTIUS



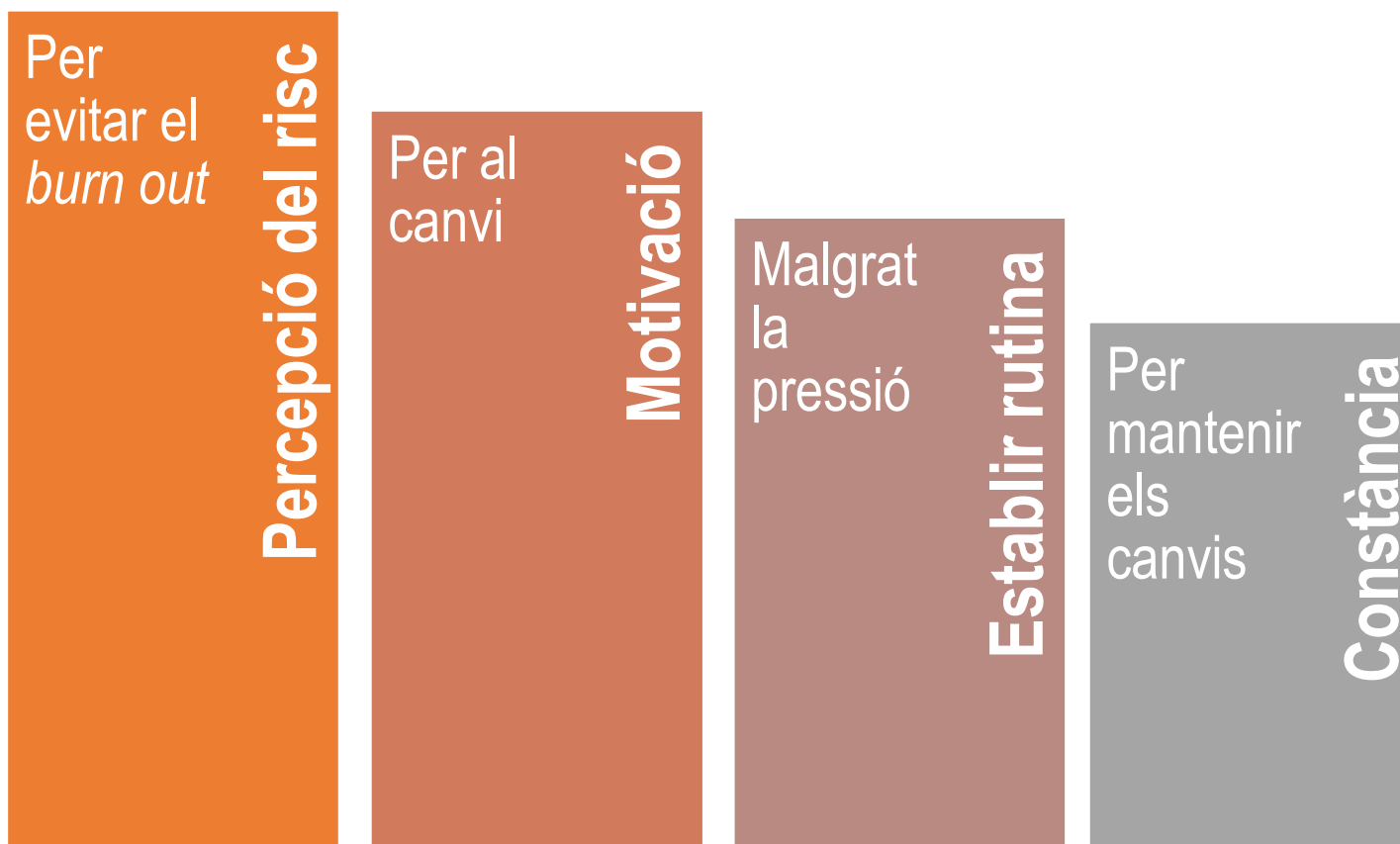
FACTORS POTENCIADORS DE LA RESILIENCIA



COM ELABORAR UN PLA DE MILLORA PERSONAL



COM MANTENIR LES PAUTES D'AUTOCURA



Moltes gràcies per la seva atenció.

Si desitja ampliar informació, si us plau contacti amb la persona que li va entregar aquest document. Gràcies.

Campus Universidad Autónoma de Barcelona (UAB).
08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès).
Barcelona. SPAIN.
900 10 15 80 | info@utccb.net | <http://www.utccb.net>

UTCCB
Unidad de Trauma,
Crisis y Conflictos
de Barcelona

 **SiPEP**
Serveis i Projectes Estratègics
en Psicologia. Facultat de
Psicologia - UAB.

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona
Facultat de Psicologia