

Factores protectores ante posible depresión

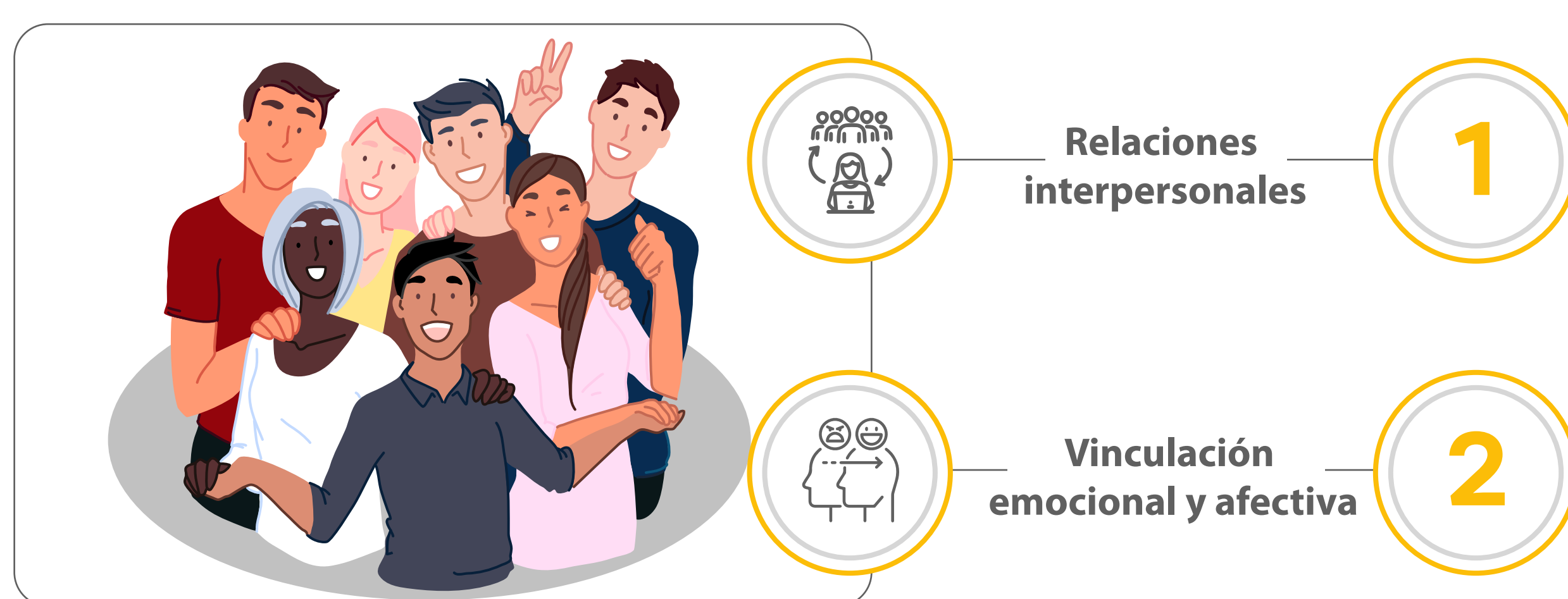
Los factores protectores son aquellas cualidades que se pueden detectar, potenciar y desarrollar en un individuo, familia, grupo o comunidad, beneficiando el desarrollo humano y de su salud, desde lo biológico, psicológico y social, disminuyendo los efectos de los factores de riesgo.

Tipos de factores protectores

Factores protectores individuales



Factores protectores sociales



Factores protectores ambientales



Los factores de protección reducen la probabilidad de depresión en presencia de factores de vulnerabilidad o de activación, algunos de ellos son:

- Apoyo social.
- Buen sentido del humor.
- Buenas habilidades sociales o relaciones de amistad.
- Relaciones estrechas con uno o más miembros de la familia.
- Logros personales valorados socialmente.
- Nivel de inteligencia normal-alto.
- Práctica de algún deporte o actividad física.
- Participación en clubes escolares/sociales o en voluntariado.
- Poseer creencias y prácticas religiosas, espiritualidad o valores positivos.

Cualidades que nos hacen más resilientes

Cualidades emocionales

La autonomía, la autoeficacia, la autoevaluación, modelos parentales satisfactorios, la capacidad de interacción y liderazgo.

Cualidades ético-morales-espirituales

El sentido de la vida, las normas y valores, la responsabilidad.

Cualidades cognitivas integradas.

El humor, la iniciativa, la organización, la estructura, la toma de decisiones, la solución de problemas y la creatividad.