

RESILIÊNCIA E SEUS MCDs e STRESS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Autor: George Barbosa (Barbosa, GB)

Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE) 2010

TRABALHO E STRESS

É necessário fazer uma distinção entre o conceito de desempenho da teoria do trabalho em autores clássicos como Taylor, Fayol, Adam Smith, Marx entre tantos, que significa habilidade para apresentar um resultado em uma atividade de trabalho. Ocorre que a partir de, particularmente, Foucault, Dejours e Habermas começa a haver um entendimento de que o trabalho tem um stress norteador e a conceituação sobre a atividade do trabalho será alterada na história.

A partir deste desenvolvimento histórico, passei a apresentar o comportamento expresso na resiliência como uma resultante no trabalho.

Então, nas teorias clássicas do trabalho, a experiência conta muito, porque ela implica em perícia quanto maior for a variável do tempo.

ABORDAGEM RESILIENTE (ARslnt)

A teoria conhecida como Abordagem Resiliente (ARslnt) organizada por George Barbosa, explana sobre a definição e corpo teórico da resiliência, estrutura a compreensão das aplicações da escala QUEST_Resiliência e seu referencial teórico.

A ARslnt, foi estruturada em 2010 e explicita que os estilos de se vivenciar resiliência deverão ser entendidos tendo em consideração que a resiliência é constituída por oito áreas cognitivas básicas que se organizam nos moldes de um Modelo de Crenças Determinantes (MCD) do comportamento resiliente, que leem e interpretam a realidade e determinam a natureza do comportamento resiliente.

Cada um dos MCDs são estruturados a partir da intensidade atribuída ao conjunto de crenças envolvidas no interior do dos MCD, evidenciando a expressão externa do Estilo Comportamental de Intolerância diante da fonte de estresse, o Estilo Comportamental de Passividade diante do estresse ou o Estilo Comportamental de Equilíbrio perante a fonte de estresse.

OS OITO MCDs DESCRITOS PELA ARslnt

MCD: Autocontrole (regulação das emoções)

Neste MCD se atribui intensidade para:

- Crenças mapeadas gerir a intensidade das emoções
- controlar o comportamento expressado
- controlar equilibradamente o temperamento
- controlar a determinação nos projetos
- controlar o impulso de agir ou não agir

MCD: Leitura Corporal (ciência das alterações e reações corporais)

Neste MCD se atribui intensidade para:

- estruturar-se para descansar
- ver soluções para o desgaste corporal
- identificar reações corporais no outro
- ler as reações no próprio corpo
- ter ciência das próprias alterações corporais

MCD: Análise de Contexto (análise do ambiente)

Neste MCD se atribui intensidade para:

- identificar consequências nas decisões
- enxergar encontrar as prioridades da vida
- interpretar de forma correta as pistas e sinais
- analisar as razões e motivos dos fenômenos

MCD: Otimismo para com a vida

Neste MCD se atribui intensidade para:

- capacidade de finalizar tarefas
- confiar no desempenho próprio
- habilidade de contornar problemas (ver alternativas)
- olhar de modo positivo a experiência do estresse
- cultivar esperança no outro ante os desafios

MCD: Autoconfiança

Neste MCD se atribui intensidade para:

- segurança ao dividir responsabilidades
- capacidade de dividir decisões
- habilidades para focar na superação
- encontrar soluções diversas
- sentir-se seguro quanto ao próprio realizar

MCD: Conquistar e Manter Pessoas

Neste MCD se atribui intensidade para:

- preservar amizades
- buscar conhecer novas pessoas
- frequentar ambientes novos
- manter relacionamentos aquecidos
- preocupar-se com o outro

MCD: Empatia

Neste MCD se atribui intensidade para:

- expressar-se de modo claro as necessidades alheias
- facilidade de conversar focado nos objetivos do outro
- identificar o sentimento do outro
- aproximar – se de pessoas

MCD: Sentido de Vida

Neste MCD se atribui intensidade para:

- enxergar razão de viver nas atividades
- cultivar a fé na vida
- avaliar riscos face às decisões
- ter significado para a vida
- colocar-se em segurança
- interagir focado no próprio bem-estar

ATRIBUIÇÃO DA INTENSIDADE

Quanto mais acirrada for a intensidade atribuída às verdades pessoais, maior o comprometimento da qualidade da resiliência. Mais a resiliência estará corroída em sua flexibilidade.

O comportamento rotineiro do trabalhador médico, por exemplo, poderá ter perícia, porém, vivenciado com rigidez em suas opiniões e crenças.

Na ARslnt se entende que a variável que mais interfere é a atribuição de uma intensidade às próprias concepções ou verdades. Portanto, não importa o tempo experimentado em uma atividade ou campo de trabalho, se a variável da intensidade nas concepções for exacerbada.

Dinâmica da resiliência no Corpo/Mente:

Em um Padrão Comportamental de Passividade frente ao stress, vê-se rigidez nas convicções pessoais com predominância de química eliciadora do Pessimismo. Há tendência do Viés Cognitivo de verdades rígidas.

Em um Padrão Comportamental de Equilíbrio perante o stress, identifica-se convicções pessoais com predominância de pensamentos e química eliciadora da Congruência

cognitiva e emocional. A tendência é de ocorrer a predominância de coerência neste Modelo de Crenças Determinantes do comportamento resiliente.

Em um Padrão Comportamental de Intolerância ao stress apresenta rigidez nas convicções pessoais com predominância de química eliciadora da Agressividade. Há tendência do Viés Cognitivo de verdades rígidas.

Quanto mais a população estudada se mover afastando-se do Equilíbrio nas convicções (maleabilidade nas crenças pessoais) com o ambiente externo (realidade), e se aproximar das extremidades, - regiões de inflexibilidade cognitiva, maior a tendência de resiliência corroída, independentemente da experiência profissional.

AS CONDIÇÕES DE RESILIÊNCIA IMPLÍCITAS NOS PADRÕES COMPORTAMENTAIS

Quanto ao Padrão Comportamental de Passividade para com eventos adversos, que compreendem os aspectos denotando a propensão de acatar e de se submeter às implicações do estresse, em cada MCD, as Condições de resiliência resultantes são:

CONDIÇÃO de Fraca resiliência face ao estresse: Corresponde a uma posição extremada devido a um padrão de respostas que reflete uma condição em que a pessoa atribui elevadíssima intensidade às crenças relacionadas ao MCD. Indicando que a pessoa acredita e defende tais crenças negativismo intransigente, caracterizando um padrão comportamental típico de exacerbada passividade; resultando em vulnerabilidade cognitiva no MCD.

CONDIÇÃO de Moderada resiliência perante o estresse: Indica que a pessoa atribui alta intensidade às crenças do Modelo, o que caracteriza um estilo de moderada passividade ao estresse em seu comportamento relacionado ao MCD, e que a pessoa está em uma área intermediária entre as posições de risco e as posições de proteção no que se refere à resiliência em cada MCD.

CONDIÇÃO de Boa resiliência perante o estresse: Indica uma posição ainda de segurança devido um modelo de crenças que reflete que a pessoa atribui maior carga na intensidade de suas crenças no Modelo, o que caracteriza um estilo de mediana passividade ao estresse no padrão comportamental vinculado ao MCD.

CONDIÇÃO de Forte resiliência perante o estresse: Revela que a pessoa atribui leve intensidade às crenças do MCD, resultando em um padrão comportamental de leve passividade para com as situações adversas relacionadas ao MCD, e que a pessoa está em uma área segura entre os fatores de risco e os fatores de proteção no que se refere à resiliência nesse MCD (Barbosa, 2010b).

Também se identifica quatro CONDIÇÕES possíveis de resiliência quanto ao Padrão Comportamental de Intolerância para com a adversidade, em cada MCD e que delineiam comportamentos com tendência reativa, de ataque e de intransigência às fontes de estresse:

CONDIÇÃO de Forte resiliência perante o estresse: Revela que a pessoa atribui baixa intensidade às crenças do MCD, resultando em um padrão comportamental de leve intolerância nas situações adversas relacionadas ao MCD, e que o respondente está em

uma área segura entre os fatores de risco e os fatores de proteção no que se refere à resiliência no MCD.

CONDIÇÃO de Boa resiliência perante o estresse: Indica uma posição ainda de segurança devido a uma intensidade no modelo de crenças que reflete que a pessoa atribui mediana intensidade ao Modelo, o que caracteriza um estilo de mediana intolerância ao estresse no padrão comportamental vinculado ao MCD.

CONDIÇÃO de Moderada resiliência perante o estresse: Indica que a pessoa atribui alta intensidade às crenças do Modelo, o que caracteriza um estilo de moderada intolerância ao estresse em seu comportamento relacionado ao MCD, e que a pessoa está em uma área intermediária entre as posições de risco e as posições de proteção no que se refere à resiliência no MCD.

CONDIÇÃO de Fraca resiliência perante o estresse: Corresponde a uma posição extremada devido a um padrão de respostas que reflete que a pessoa atribui elevadíssima intensidade às crenças relacionadas ao MCD, indicando que acredita com rigidez e defende muito tais crenças, caracterizando um padrão comportamental típico de intolerância ao estresse, resultando em vulnerabilidade cognitiva no MCD (Barbosa, 2010b).

E, se identifica uma CONDIÇÃO de Excelente resiliência face ao estresse, própria do Padrão Comportamental de Equilíbrio em cada MCD, quando se encontram diante de situação adversa. Nesta condição se identifica o comportamento tido como coerente e de ótimo enfrentamento face ao estresse.

Bibliografia

Rodrigues, Rosana Trindade Santos et al. Personalidade e Resiliência de Residentes. REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA, 37 (2): 245-253; 2013.

Barbosa, GS. Treino em resiliência – possibilidades de aplicação na rotina de trabalho. Anais do 1º Congresso de Psicologia Organizacional e do Trabalho do Centro-Oeste Paulista (2014).

Barbosa, G.S. A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria. In: CONGRESSO DA INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION, 2011. Porto Alegre. Anais Congresso ISMA. Porto Alegre: ISMA.

Barbosa, G. S. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo. São Paulo: Clube dos Autores, 2010.

Como citar:

Barbosa, G.S. RESILIÊNCIA E STRESS NO AMBIENTE DE TRABALHO. Sociedade Brasileira de Resiliência. São Paulo: SOBRARE, 2010. <https://sobrare.com.br/publicacoes/>