

Resiliencia

El hecho de verse afectado por una discapacidad supone uno de los traumas mayores que puede padecer un individuo en su vida. La discapacidad implica un impacto a nivel biopsicosocial y, por tanto, inevitablemente, desencadenará importantes adversidades en todas las esferas de la vida de la persona que la padece y de los miembros de su entorno más próximo. No es de extrañar, entonces, que las personas más resilientes sean las más capaces de realizar un proceso de afrontamiento y adaptación a la discapacidad más efectivo, movilizándolo los recursos necesarios, tanto a nivel interno como en su entorno, y salir más airosos.



Anna Gilabert
Psicóloga
Institut Guttmann

La discapacidad ocasiona un importante desequilibrio en el individuo, plantea una nueva realidad, a menudo desconocida, y genera una gran incertidumbre de cara al futuro. Las personas con un *locus* de control interno, es decir, que confían en sus competencias personales, internas, para hacer frente y tomar el control sobre los hechos y las consecuencias que se desencadenarán, afrontan de manera más activa y resolutiva la discapacidad. Estas personas tienen la capacidad de ver las dificultades como algo externo a lo que pueden hacer frente, perciben la adversidad como algo que no es inamovible y a la que pueden sobreponerse, recuperando así su integridad.

La flexibilidad, el optimismo, la creatividad, son cualidades que favorecen que la persona afectada, ya sea en su propia piel o en la de un familiar próximo, sea capaz de percibir la nueva realidad, los cambios, las dificultades, de manera menos amenazante, presentando una actitud más constructiva y optimista frente a la nueva situación vital. El sentido del humor es también un elemento



Es imprescindible que el individuo realice un adecuado proceso de duelo y de elaboración de las pérdidas vividas pero, al mismo tiempo, es básico que pueda desfocalizar su atención de las pérdidas y las limitaciones

que permite reconocer y relativizar los aspectos que se perciben como más negativos, los que generan mayor incomodidad, integrándolos de manera sana. Los cambios en el propio cuerpo o la necesidad del

que se ven obligados a vivir, aunque se trate de una realidad que nunca habrían imaginado.

Las personas con una mayor capacidad de ajuste y autocontrol emocional, de

La resiliencia es un atributo personal y, al mismo tiempo, un proceso de interacción entre la persona y el entorno.

uso de ayudas técnicas pueden ser algunas de ellas. La capacidad de desdramatizar es decisiva a la hora de realizar el proceso de afrontamiento y adaptación.

La discapacidad se produce como consecuencia de un episodio traumático, que va seguido de un largo y complejo proceso médico, en el que, con frecuencia, hay un largo período de ingreso hospitalario y de distanciamiento del propio entorno y del estilo de vida que se ha tenido hasta ese momento. En las discapacidades congénitas, los procesos médicos y la necesidad de realizar tratamientos rehabilitadores también son habituales. Las personas más resilientes son aquellas que tienen la capacidad de encontrar sentido a la realidad en la

tolerar mejor el estrés y la ansiedad que puede generar una situación de crisis vital como es esta, son las que consiguen mantener una mayor resistencia y serenidad, que les facilitará valorar, tomar decisiones y actuar de manera más efectiva frente a las dificultades. La capacidad de moverse a nivel familiar, de establecer y usar una buena red social en la que sustentarse para afrontar la situación de crisis, la cultura familiar y social en la que se enmarca la discapacidad, el sistema de creencias y valores, son también aspectos fundamentales que tienen relación con la resiliencia.

Es imprescindible que el individuo realice un adecuado proceso de duelo y de elaboración de las pérdidas vividas pero, al mismo tiempo, es básico que



pueda desfocalizar su atención de las pérdidas y las limitaciones, dirigiendo la mirada a las potencialidades que se mantienen y a las oportunidades que se le plantean para tirar adelante y abrirse de nuevo camino en la vida.

La resiliencia es un atributo personal y, al mismo tiempo, un proceso de interacción entre la persona y el entorno. No es absoluta ni estable y, por tanto, se puede desarrollar. Este es uno de los objetivos fundamentales del equipo interdisciplinar del Institut Guttmann: conseguir que las personas que se ven golpeadas por una discapacidad sean capaces de poner en marcha los mecanismos y recursos necesarios para hacerle frente y resurgir del trauma.

Disatec

Jaume Tort



Silla de WC y ducha.
«CLEAN»
-inoxidable-
350€

Cama electrónica
Patas regulables
Cabezal y piecero de madera
395€



CAMA ORION PLUS

Cama electrónica y elevable.
Cabezal y piecero de madera.
Barandillas abatibles.
Trapecio incluido.



Precio Oferta: 975€

www.ortotienda.com

Disatec distribuye ayudas técnicas de alta calidad. Ahora, además del trato personalizado en nuestro local, ampliamos fronteras y les ofrecemos el catálogo de productos *online*, con información, precios y constantes ofertas.

- Grúas domiciliarias, cambiapañales,
- Ayudas para la vida diaria, aseo, vestir,
- Camas electrónicas, con carro elevador...
- Cojines y colchones antiescaras...
- Sillas manuales, electrónicas, de bipedestación...
- *Handbikes* BATEC.

tel. 685465481
fax 938480197
ortotienda@terra.es