

Sobre o mapeamento do Quest_Resiliência

Barbosa, G*

Introdução

O Quest_resiliência tem como propósito mapear as crenças que organizam o comportamento resiliente em uma pessoa. Esse mapeamento, embora individual, pode ser analisado em grupos e equipes¹.

Quando individual o instrumento identifica os estilos comportamentais desenvolvidos pela pessoa² e oferece ricas possibilidades de estruturação de treinamento e capacitação no campo da resiliência³. Já para grupos e equipes a ferramenta possibilita amplo material de análise das interações, dos impactos e das correlações entre os diferentes estilos de comportamentos mapeados, favorecendo a intervenção para o fortalecimento dos fatores de flexibilização, proteção, coesão e determinação no grupo ou equipe.

O seu referencial teórico recorreu à teoria da Terapia Cognitiva⁴ e a abordagem psicossomática. Lida com os domínios das crenças do respondente, subdividindo-as em oito categorias denominadas de Modelos de Crenças Determinantes (MCDs), que expressam o quanto uma pessoa acredita e defende seus modelos de crença. Como resultado, surgem padrões comportamentais no enfrentamento do estresse, que podem ser identificados como comportamentos de passividade ou de intolerância para com a situação estressora.

Discussão

O “Quest_Resiliência” é um mapeamento dos sistemas de crenças relacionadas à condição de ser resiliente, e contribui para a identificação e compreensão da forma como se acredita que os fatos e situações adversas ocorrem na vida. Explicita o modo como estão estruturados os sistemas de crenças vinculados com a resiliência, e de como essas crenças organizam a maneira como alguém se posiciona face aos fatores de proteção e risco presentes no ambiente das organizações.

O “Quest_Resiliência” é apresentado sob a forma de categorias em uma tabela com comentários, traduzindo a intensidade das crenças que organizam as atitudes e de como se acredita que pode superar as adversidades.

O instrumento é dividido em duas partes que se completam. A primeira delas traz o Levantamento Sociodemográfico no qual há um breve mapeamento do perfil e histórico do respondente.

A segunda parte do “Quest_Resiliência” traz as 72 afirmações que expressam o conteúdo de 72 crenças retiradas da literatura especializada, solicitando que o respondente apresente uma intensidade em suas respostas.

MCDs	Crenças mapeadas
	Intensidade para
Autocontrole	<ul style="list-style-type: none">▪ ter o comportamento afetado▪ controlar o comportamento▪ controlar o temperamento▪ controlar a determinação nos projetos▪ controlar o impulso de agir
Leitura Corporal	<ul style="list-style-type: none">▪ habilidade para descansar▪ solução para o desgaste corporal▪ identificar reações corporais no outro▪ atenção às reações no corpo▪ ter ciência das alterações corporais
Análise de Contexto	<ul style="list-style-type: none">▪ identificar consequências nas decisões▪ prioridades de vida▪ interpretar de forma correta▪ planejar soluções▪ analisar as razões e motivos

Otimismo para com a vida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ capacidade de finalizar tarefas ▪ confiar no desempenho ▪ habilidade de contornar problemas ▪ olhar de modo positivo ▪ cultivar esperança
Autoconfiança	<ul style="list-style-type: none"> ▪ segurança ao dividir responsabilidades ▪ capacidade de dividir responsabilidades ▪ habilidades para superação ▪ encontrar soluções ▪ sentir-se seguro
Conquistar e manter Pessoas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ preservar amizades ▪ conhecer pessoas ▪ frequentar ambientes ▪ competência de manter relacionamentos ▪ preocupar-se com o outro
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ expressar de modo claro ▪ facilidade de conversar ▪ identificar o sentimento de outro ▪ aproximar de pessoas ▪ Interagir bem
Sentido de Vida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ razão de viver ▪ fé na vida ▪ avaliar riscos ▪ ter significado para a vida ▪ colocar-se em segurança

Conclusão

Tais temas organizados no formato de crenças possibilita ao respondente apresentar seu comportamento resiliente favorecendo o planejamento de ações de incremento de seu comportamento resiliente.

Palavras Chave: Crenças; Resiliência; Quest_Resiliência

Obra consultadas

1 Barbosa, G. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo

http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro_dos_Indices_de_Resiliencia

2 Barbosa, G. Resiliência? O que é isso? Desdobramentos no conceito.

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/resiliencia-o-que-e-isso-desdobramentos-no-conceito/49923/>

3 Barbosa, G. Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar resiliência. in: Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São paulo: NJR/USP, 2010. <http://abradic.com/abradic/>

4 Beck, J. S. Terapia cognitiva: Teoria e prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

**Diretor Científico da Sociedade Brasileira de Resiliência e Diretor Nacional da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática*
george.barbosa@sobrare.com.br