

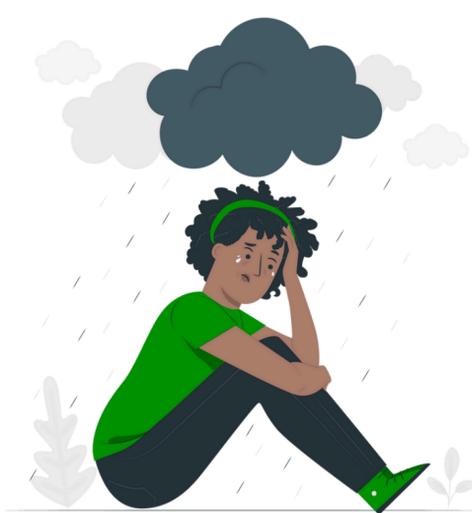
Factores protectores ante posible depresión

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

- 1 Autoestima 
- 2 Capacidad de comunicación 
- 3 Adaptación a problemas 
- 4 Empatía y optimismo 



Factores protectores sociales



- 1 Relaciones interpersonales 
- 2 Vinculación emocional y afectiva 

Factores protectores ambientales

- 1 Sistema socioeconómico 
- 2 Sistemas de salud de calidad 
- 3 Acceso a los servicios públicos 



Los factores de protección reducen la probabilidad de depresión en presencia de factores de vulnerabilidad o de activación, alguno 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 autoe cacia, 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 sentido de la vida, las normas y valores, la responsabilidad.