HIPOGESIBERIA

Prevención - Bienestar Psicosocial

Entrena tu capital psicológico

El **Capital Psicológico** (PsyCap) nos capacita para afrontar las adversidades, proponernos desafíos y cumplir nuestras metas. Está integrado por cuatro capacidades:

— **Optimismo**: la capacidad de hacer atribuciones positivas sobre el éxito, en la actualidad y el futuro.

— **Esperanza**: perseverar hacia el logro de las metas y, cuando sea necesario, cambiar el modo de lograrlas.

— **Resiliencia**: afrontar los problemas y resistir ante la adversidad para alcanzar el éxito, recuperarse e incluso, salir fortalezido.

— **Autoeficacia**: tener confianza para llevar a cabo tareas que son un reto o hacer el esfuerzo necesario para tener éxito ante las mismas.

Estas capacidades se pueden entrenar, ¡empieza por cualquiera de ellas! Su efecto repercutirá positivamente en el resto.

El entrenamiento que te proponemos será más eficaz cuanto más saludable te sientas:

— **Come bien,** mantén una dieta equilibrada, variada y completa.

— **Mantente activo,** el ejercicio mejora el bienestar individual y social.

— **Descansa,** un sueño reparador es vital ya que restablece las funciones físicas y psicológicas esenciales.

¡Ah, y no olvides entrenar también **técnicas de respiración**, de **visualización creativa** y otras como la práctica ***mindfullnes*** o **yoga**, serán muy útiles para mantener un buen nivel de capital psicológico!

Entrena tus capacidades

¡Elige ser positivo! Optimismo

Esfuérzate en proyectar en positivo más allá de las circunstancias que te rodean.

¿Cómo?

— Reflexiona sobre tus **pensamientos** y verbalizaciones de **carácter negativo**.

— **Apóyate** en los demás y contrasta estos pensamientos, verás cómo pierden fuerza, los que te rodean te aportarán también **expectativas positivas**.

— Verifica que tus sentimientos y expectativas positivas sean **realistas**.

¡Ah, y no olvides que, aceptar el pasado, valorar el presente y ver el futuro como una oportunidad de que sucedan cosas buenas, es la mejor expectativa!

¡Aprende de la adversidad cada día! Resiliencia

Identifica tu punto de partida y procura enfocar las situaciones con perspectiva sin perder de vista tu objetivo, te harás más fuerte, para recuperarte mejor de posibles desafíos.

¿Cómo?

— Piensa y enumera cuáles son tus **fortalezas**: tus habilidades, tu talento y, también, tus redes sociales.

— Indaga en tu entorno, seguro que los demás destacan de ti **otras fortalezas** que no has logrado identificar.

— Piensa en cuales de estas fortalezas podrías aprovechar para solventar **obstáculos**.

— Identifica si los **sentimientos** que experimentas al enfrentarte a esos desafíos son positivos o negativos.

¡Ah, y no olvides que entrenar tu capacidad de salir de la zona de confort, fortalecerá tu resiliencia!

¡Busca el camino, todo es posible! Esperanza

Proponte metas importantes y los caminosy rutas alternativas que te permitan alcanzarlas, y siente que eres capaz de emprenderlas.

¿Cómo?

— Indetifica qué **metas** son importantes y suponen un reto para ti, a corto, medio o largo plazo.

— Establece un **plazo** para lograrlas, si es necesario, divídelas en metas más pequeñas.

— Escoge los **caminos** que te permitan alcanzarlas, identifica otras rutas alternativas y haz una lista. Piensa en sus **posibles obstáculos** y planifícate en consecuencia.

¡Ah, y no olvides ser disciplinado en todo este proceso, y confiar en los demás! El apoyo social ayuda a desarrollar tu esperanza.

¡Claro que puedes! Autoeficacia

La clave está en **dominar** poco a poco diferentes tareas y aprender de forma indirecta de tu entorno para mantener la confianza en ti mismo.

¿Cómo?

— Plantéate un **objetivo sencillo** y trabájalo, una vez lo hayas conseguido repite esta secuencia para ganar soltura.

— Ve marcándote de forma progresiva objetivos un poco **más complejos**.

— Repite este proceso explicándole a alguien de tu entorno cómo has realizado las tareas para alcanzar cada objetivo, e indaga cómo lo habría resuelto él, así **aprenderás** de los demás y esto aumentará la **confianza** en tus capacidades para tener éxito.

¡Ah, y no pierdas de vista tus referentes, aprende siempre de ellos!