

Invirtamos en nuestro capital psicológico

Por Inés Rose Fischer, directora de Psicología de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

A sí como manejamos cuentas bancarias, platita bajo el colchón e intentamos tener ahorros para resguardo de situaciones difíciles o para poder darnos un gusto especial, es muy importante cultivar, mantener y robustecer nuestro capital psicológico.

El capital psicológico son los recursos personales con los que contamos para tener bienestar y afrontar dificultades e imprevistos de la vida diaria. Está conformado por distintas capacidades que podemos entrenar y esto es muy importante, ya que solemos pensar que las personas nacen teniendo estas habilidades, pero sí se pueden desarrollar o perfeccionar a lo largo de la vida.

Algunos recursos que se han investigado ampliamente en la psicología son la autoeficacia, el optimismo, la esperanza y la resiliencia. La autoeficacia es la confianza que tenemos de lograr nuestros cometidos cuando nos lo proponemos. El optimismo es una mirada positiva de las cosas, personas y eventos (el vaso medio lleno). La esperanza va un paso más allá y nos da la energía y el impulso necesario para actuar en pro de un objetivo. La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a los avatares de la vida, saliendo fortalecidos de la experiencia.

Es importante considerar que para que estos recursos sean útiles y beneficiosos, las personas también deben ser conscientes de sus propios límites, para no pasar al extremo de la autosuficiencia o el aislamiento. La sociabilidad y el diálogo, el buen humor y la alegría, la capacidad de pedir ayuda necesaria, la empatía

con los demás y consigo mismo, la bondad, el perdonar y perdonarse, la espiritualidad, son monedas valiosas que pueden formar parte de nuestro capital psicológico.

Algunas ideas prácticas: Rodearse de personas positivas. Proyectar metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempos definidos. Tener plan B para superar obstáculos y mantener la motivación cuando surgen dificultades. Aprender nuevas habilidades, experimentando el logro de crear. Participar de actividades que impliquen nuevos retos y superación personal. Reconocer y celebrar cada paso adelante, aumentando la confianza en las propias capacidades. Crear espacios seguros para desahogar frustraciones sin recibir juicios. Participar de voluntariados para ganar perspectiva ante las dificultades de la vida. Cuidar el equilibrio entre la vida laboral y personal para evitar el agotamiento. Sustituir los pensamientos autocríticos por afirmaciones constructivas y de autoapoyo, reconociendo los contratiempos como situaciones específicas y temporales, no como fracasos permanentes. Reconocer tres cosas buenas cada día, expresar gratitud, centrando la atención en lo positivo. Enfocar la energía y el pensamiento en los factores sobre los que se tiene influencia directa, aceptando lo que no se puede cambiar.

Cultivar el capital psicológico no solo aumenta el bienestar personal, sino que mejora el rendimiento, la satisfacción laboral y nuestros entornos interpersonales.