

## Capacidad de Recuperación

Al hablar de la Capacidad de Recuperación nos referimos a la habilidad de adaptación ante la adversidad, trauma, tragedia, amenazas o tensiones. No quiere esto decir que la persona no tenga dificultades o problemas sino que una actitud de confianza y fortaleza ayudan a superar los problemas familiares o individuales, los problemas de salud, de trabajo o de finanzas. También significa que podemos “ponernos de pie” después de atravesar por alguna experiencia dolorosa o difícil. Esta capacidad de recuperación, como el optimismo, puede aprenderse mediante la práctica de ciertas conductas, pensamientos y acciones que fortalecen al individuo.

### 10 Modos de Cultivar esta Capacidad

Establezca conexiones – Es importante tener una buena relación con la familia, con los amigos y con el resto de nuestros semejantes.

Evite considerar las crisis como problemas insuperables – Tarde o temprano habrá tensiones, pero usted puede decidir cómo las interpreta o responde a ellas.

Acepte que el cambio es parte de la vida – Concéntrese en lo que sí se puede cambiar y encuentre siempre el lado bueno de la vida.

Trabaje siempre en sus metas – Elabore planes realistas y avance paso a paso hacia el logro de los mismos.

Tome acciones decisivas – Enfrentese cara a cara con los problemas, divídalos en partes pequeñas para que le sean más manejables.

Busque oportunidades para conocerse a usted mismo – Admita sus cualidades y su habilidad para salir vencedor de los desafíos de la vida, de las tragedias o dificultades; aprenda a ver el arco iris después de la tormenta.

Cultive una imagen positiva de usted mismo – Desarrolle la confianza para resolver los problemas y confíe en sus instintos.

Mantenga una sana perspectiva – Ponga las circunstancias en un contexto más amplio; mantenga la perspectiva del futuro y no se ahogue en un vaso de agua.

Nunca pierda la esperanza – Cultive una actitud positiva visualizando lo que desea en vez de paralizarse por la preocupación y el miedo.

Cúidese y trátese bien – Participe en actividades que disfrute: relájese, haga ejercicio, cuide su mente, cuerpo y alma.

Aprenda a pedir ayuda – Todos necesitamos ayuda de vez en cuando; a veces usted tiende la mano, otras veces necesita una mano. Haga saber a los demás cuándo tiene necesidad de ayuda.

### Algunos factores están asociados con la Capacidad de Recuperación, por ejemplo:

- La capacidad para proponerse planes realistas y trabajar para lograrlos
- Una imagen positiva de usted mismo y confianza en sus cualidades y habilidades
- Destrezas en la comunicación y en la resolución de problemas
- Capacidad para controlar los sentimientos y las reacciones impulsivas

### Más fuentes de ayuda:

[www.raisingresilientkids.com](http://www.raisingresilientkids.com)

[www.mentalhelp.net](http://www.mentalhelp.net)

Learned Optimism and Authentic Happiness

(Cómo Cultivar el Optimismo y la Felicidad Auténtica) Autor: Martín Seligman

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.