

¿Quién te ama?



Febrero es el Mes Internacional de Promoción de la Autoestima. No hay mejor momento para comenzar a verse con mayor claridad.

La autoestima comienza en la primera infancia. Al principio, se basa en cómo los adultos en su vida responden ante lo que le sucede a usted. ¿Lo tranquilizan cuando llora? ¿Lo alientan cuando comienza algo nuevo? Sus reacciones ayudan a forjar su sentido de autoestima.

Promover la autoestima

Muchas personas tienen baja autoestima. Por suerte, es algo que se puede cambiar. Puede mejorarla en cualquier momento. ¿Sabe cómo?

- 1. Preste atención a su diálogo interno.** Todos hablamos con nosotros mismos. ¿Cuál es su estilo? ¿Se da mensajes positivos a usted mismo? ¿O se menosprecia? ¿Tiene pensamientos del tipo: "¿Qué pasa conmigo?" o "¿Cómo pude ser tan estúpido?"? A medida que toma conciencia, puede cambiar estos pensamientos negativos.
 - Empiece a notar sus logros y dígame: "¡Buen trabajo!".
 - Reduzca la autocrítica porque lo desanima y no lo motiva.

- 2. Preste atención a sus virtudes.** Es fácil reconocer los defectos. ¿Por qué no advierte su forma de brillar? ¿Es habilidoso, buen amigo, divertido, cariñoso o una persona que se ocupa de sus mascotas? Dese crédito por todas sus grandes y pequeñas virtudes.
- 3. Preste atención a sus propias necesidades.** El autocuidado muestra cuánto se valora. Cuide su dieta, estado físico o necesidades emocionales. No puede ocuparse de los demás si no se ocupa de usted mismo.

Practique estos pasos para levantar su autoestima. Es necesario tomar conciencia y repetir hábitos nuevos para aumentar la autoestima. ¡Usted puede hacerlo!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.