

## Febrero es el mes para impulsar la autoestima **Impulse su autoestima**

La autoestima se refiere a cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Las personas con alta autoestima tienden a tener un fuerte sentido de autoestima y tienden a ver lo bueno en sí mismas y en sus vidas. Afortunadamente, se puede cultivar su propia autoestima.

- **Reemplace el diálogo interno negativo y crítico.** Practique decirse a sí mismo reconocimientos positivos y de autoafirmación. Celebre sus éxitos y reconozca sus fortalezas.
- **Téngase compasión a sí mismo.** Sea amable consigo mismo y minimice sus defectos. Todos tienen imperfecciones, y es importante centrarse en sus cualidades positivas.
- **Evite compararse con los demás.** Las redes sociales a menudo pueden mostrar una imagen poco realista de la vida de las personas. Concéntrese en su propia travesía y progreso.
- **Aprenda de todo.** Cada experiencia, tanto positiva como negativa, ofrece lecciones valiosas. Utilice los contratiempos como oportunidades de crecimiento y desarrollo.
- **Rodéese de personas positivas que lo apoyen.** Permita que le inspiren y animen, y retribuya celebrando también los logros de otros.



Escanea el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) y seleccione su empleador para acceder a sus beneficios hoy. O comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para comenzar.