

Solo para  
usted...



# Tenga confianza en sí mismo

Boletín de marzo de 2020



*Artículo  
destacado:*

**Alta confianza en sí mismo** | La confianza en uno mismo viene de intentar, aprender de sus esfuerzos y luego intentarlo de nuevo. [Aprenda las claves básicas para la autoconfianza...](#)



*Concientización  
mensual:*

**Comprender la autolesión** | Las personas que se autolesionan necesitan ayuda para encontrar formas saludables de lidiar con sus emociones. [Obtenga más información sobre cómo identificar a alguien que pueda estar en peligro de autolesionarse...](#)



*Video  
Let's Talk:*

**Familias ensambladas** | Cuando las familias se ensamblan, a menudo es posible que lleve tiempo que se adapten unas a otras. [Mire este video para conocer algunos consejos sobre cómo facilitar la transición...](#)



*Podcast:*

**Ser perfecto: Cómo puede ser contraproducente** | ¿El perfeccionismo le impide lograr cosas? [Escuche algunas charlas directas sobre el perfeccionismo, incluidos consejos para superarlo...](#)



*Video de  
Salud:*

**Metas SMART** | ¿Está cansado de establecer metas que no funcionan? [Vea cómo los objetivos SMART pueden ayudarlo a poner fin a ese patrón...](#)

**Obtener ayuda** | El apoyo confidencial, la información y las referencias de recursos están disponibles para tratar una variedad de inquietudes, tanto laborales como personales. Solicite asistencia para usted, los miembros de su hogar o sus hijos adultos menores de 26 años, ya sea que vivan en su hogar o no. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!



# Ponga en alto la confianza en sí mismo

¿Ha oído hablar de los Flying Wallendas? Son una familia de siete generaciones de artistas circenses que caminan sobre la cuerda floja. Los Wallenda han estado realizando actos temerarios por más de 200 años.

Y la generación actual todavía está haciendo caminatas por la cuerda floja en los circos. Incluso, atravesaron el Times Square, las Cataratas del Niágara y el Gran Cañón. Han tenido algunos accidentes graves, pero siguen actuando.

## ¿De dónde obtienen su fuerza mental?

¿Cómo encuentran los Wallenda la confianza en sí mismos para realizar sus riesgosos actos? Como dice Nik Wallenda, "Superamos los desafíos y seguimos adelante".<sup>1</sup>

## Vida: un acto en la cuerda floja

La mayoría de nosotros nunca caminaremos por la cuerda floja. Pero la vida a veces puede sentirse como si camináramos por ella.

Usted se para "sobre la cuerda" cuando comienza un gran trabajo, se aventura a iniciar una nueva relación, aborda un plan de acondicionamiento físico o toma decisiones difíciles. Ya sea que tenga éxito o no, aprenderá algo nuevo y valioso. Y, a medida que asume cada desafío, comienza a confiar cada vez más en sí mismo.

## Claves para la autoconfianza

La autoconfianza se desarrolla con el tiempo y requiere práctica. Aquí hay algunos consejos básicos:

1. Deje de preocuparse por lo que otros piensan.
2. No se subestime ni se socave.
3. Confíe en sus instintos cuando tome decisiones. Recuerde: puede aprender algo ya sea que tenga razón o no.
4. Tome riesgos razonables.
5. Crea en usted mismo.

La confianza en uno mismo viene de intentar, aprender de sus esfuerzos y luego intentarlo de nuevo. ¡Usted puede hacerlo!

[Volver al índice](#)

<sup>1</sup>Lewak, Doree y Annie Wermiel. La horrible tragedia no puede detener el regreso de los voladores Wallendas. New York Post. Consultado en enero de 2020.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

# Comprender la autolesión



La autolesión es el acto de hacerse daño a propósito. ¿Por qué alguien haría eso? Aquellos que se autolesionan se lastiman físicamente a sí mismos como si fuera una descarga para el dolor emocional que sienten. Al carecer de habilidades saludables para afrontar el dolor, esta es su forma de desahogar la ansiedad, la depresión, la ira y otros sentimientos perturbadores.

La autolesión también puede ser un signo de otros problemas graves de salud mental. Las personas que se autolesionan generalmente no son suicidas, pero pueden volverse suicidas.

## ¿Cómo se autolesiona la gente?

Algunos se cortan con objetos afilados, se causan quemaduras o evitan que las heridas se cicatricen al tocarlas. Pueden golpearse la cabeza o golpear las paredes. Pueden arrancarse el pelo. Pueden abusar del alcohol o las drogas.

La autolesión a menudo conduce a la vergüenza y la culpa, incluso a peores sentimientos. Si hablamos de "pedidos de ayuda", la autolesión es uno de ellos.

## ¿Quién se autolesiona?

Los adolescentes y los adultos jóvenes corren un alto riesgo de autolesionarse. Esto es especialmente cierto si han experimentado algún abuso o trauma, o si tienen otros problemas emocionales o psicológicos.

## ¿Cómo sabe si alguien se autolesiona?

La autolesión sucede en privado. Pero los resultados generalmente se pueden ver. Debería preocuparse si conoce a alguien que:

- Tiene nuevas cicatrices, hematomas y cortes de forma regular
- Usa apósitos o vendajes con frecuencia
- Lleva camisas de manga larga y pantalones largos, incluso cuando hace calor
- Actúa triste y deprimido
- Parece "propenso a los accidentes"

Se ofrece ayuda para las personas que se autolesionan. Los terapeutas profesionales pueden trabajar con ellos para reemplazar la autoviolencia con habilidades saludables para afrontar el dolor.

Obtenga ayuda si usted o alguien que conoce está atrapado en el poder destructivo de la autolesión.

[Volver al índice](#)

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.