



Cómo mantener una autoestima saludable

Su autoestima puede tener un gran impacto en su vida. Puede afectar la forma en que toma decisiones, la calidad de sus relaciones y su bienestar físico y emocional.

Los aspectos clave de una autoestima saludable incluyen:

- Una comprensión clara de sus propias habilidades.
- Expectativas realistas de uno mismo.
- Conocimiento de sus propias necesidades y la capacidad de expresarlas.

Cómo mantener una autoestima saludable

¿Cómo puede mantener su autoestima en un nivel saludable? Incorpore estas prácticas a su vida diaria:

- **Acéptese tal cual es.** Los humanos somos seres complejos. Reconozca que es único, con sus propias fortalezas, debilidades, talentos e imperfecciones, y acéptese como realmente es. Ni mejor, ni peor.
- **Evite las autorreflexiones negativas.** Pensar (y decir) cosas negativas sobre usted solo sirve para derrumbar su autoestima. Trate de reconocer la autorreflexión negativa cuando surja y contrárréstela con pensamientos más positivos.
- **Defiéndase solo.** Sus sentimientos y necesidades tienen valor y merece que lo escuchen.
- **Pruebe cosas nuevas.** Explorar nuevos lugares, actividades, comidas, etc., puede ayudarlo a descubrir cosas nuevas sobre usted mismo.

- **Aprenda de sus errores.** Todos cometemos errores, todos los días. Intente aprender de los suyos en lugar de castigarse por ellos.
- **Haga algo bueno por otra persona.** Ayudar a otra persona puede hacer mucho por su propia autoestima.
- **Cúidese.** Los factores fuera de su control pueden socavar su autoestima. Cuidarse puede ayudarlo a ser más resistente cuando surjan desafíos.

Usted lo vale

Dedicar tiempo a mantener una autoestima saludable es una de las mejores inversiones que puede hacer. ¡Usted lo merece!

Reconozca que es único, con sus propias fortalezas, debilidades, talentos e imperfecciones, y acéptese como realmente es.



Síndrome del impostor: Cómo superarlo

Es posible que haya escuchado a personas con logros altos, como líderes empresariales, actores y otros, hablar de que a veces, se sienten como farsantes. Una parte de ellos siente que en cualquier momento, alguien se dará cuenta de que no son lo suficientemente buenos.

Esto se llama síndrome del impostor y es algo que muchas personas experimentan. El síndrome del impostor es la creencia de que realmente no merece lo que ha logrado. Este sentimiento puede persistir a pesar de la evidencia objetiva de que está bien calificado.

Signos del síndrome del impostor

Los siguientes pueden ser signos del síndrome del impostor:

- Minimiza su propia experiencia.
- Se obsesiona con las fallas más insignificantes.
- Cree que con el tiempo, descubrirán que es alguien que está fingiendo.
- Es muy sensible a las críticas o incluso a las sugerencias útiles.
- Atribuye su éxito a la suerte u otros factores externos.

Cómo superar el síndrome del impostor

Sentirse un fraude a menudo es algo que en general está profundamente arraigado, pero puede superarlo. Estas técnicas pueden ayudar.

- **Hable al respecto.** Una de las mejores maneras de superar las creencias irracionales es hablar de ellas con otra persona.
- **Desafíe sus pensamientos.** Pregúntese si sus pensamientos son lógicos o si no se valora lo suficiente.

- **Evite compararse con otros.** Cuando nos comparamos con los demás, generalmente comparamos cómo nos sentimos por dentro con cómo percibimos a los demás por fuera. Limitar el uso de las redes sociales lo ayudará a minimizar las comparaciones.
- **Siga adelante.** No deje que sus sentimientos sean un obstáculo. Reconozca que solo porque *siente* que no pertenece, eso no significa que así sea.

La terapia puede ayudar

Si ha tratado de superar sus sentimientos de inadecuación y todavía le cuesta, considere la terapia. Un terapeuta certificado puede ayudarlo a identificar las causas de sus creencias, desafiar esas creencias y superarlas.





Practicar el cuidado personal real

El término "cuidado personal" se usa mucho en estos días. Prevalece especialmente en las redes sociales, a menudo acompañado de una selfie de alguien con ropa cómoda y sosteniendo una copa de vino.

El cuidado personal no se trata solo de tomarse una noche libre. Tampoco se trata de beber alcohol para relajarse, ya que el alcohol en realidad puede aumentar la ansiedad, interrumpir el sueño y elevar la presión arterial.

El verdadero cuidado personal significa tomar decisiones saludables todos los días para que pueda sentirse lo mejor posible física y emocionalmente. No siempre es divertido o digno de una selfie, pero las recompensas pueden ser enormes. El buen cuidado personal puede ayudarlo a tener una mejor salud física, una mejor productividad en el trabajo, una facilidad para lidiar con el estrés y una vida más larga y feliz.

Aspectos clave del cuidado personal

Siga estas pautas de manera consistente para un buen cuidado personal:

- **Manténgase físicamente activo.** Cada vez más investigaciones demuestran que el ejercicio es clave para una buena salud mental y física. Encuentre una forma de ejercicio que no le importe hacer e inclúyala en su horario varias veces por semana.
- **Aliméntese e hidrátese bien.** Consuma principalmente verduras y frutas y solo una cantidad mínima (o nada) de alimentos procesados. Beba mucha agua y limite los refrescos y el alcohol.
- **Descanse lo suficiente.** El sueño afecta la salud y viceversa. Dormir lo suficiente puede darle más energía, ayudarlo a concentrarse y hacerlo sentir más feliz.

- **Haga conexiones sociales.** Los humanos somos seres sociales. En el mundo de hoy, con intensivo tiempo de pantalla, es más importante que nunca centrarse en construir y mantener conexiones con otras personas.

Priorice el cuidado personal

Es fácil poner nuestro propio bienestar por detrás del trabajo, la familia, los amigos y otras responsabilidades. Pero si practica el cuidado personal real de manera constante, estará mejor equipado para dar lo mejor de sí mismo, para usted y para todos los demás en su vida.

El verdadero cuidado personal significa tomar decisiones saludables todos los días para que pueda sentirse lo mejor posible física y emocionalmente.

1. <https://www.healthline.com/health/alcohol-and-anxiety>
2. <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/alcohol-and-sleep>
3. <https://www.everydayhealth.com/self-care/>
4. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201812/self-care-12-ways-take-better-care-yourself>



LA MEJOR RECETA DE GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla salada* ablandada.
- 1 taza de azúcar blanca (granulada).
- 1 taza de azúcar morena clara en paquete.
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla.
- 2 huevos grandes.
- 3 tazas de harina común.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de sal marina.
- 2 tazas de chispas de chocolate (o trozos, o chocolate picado).

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal y reserve.
2. En un recipiente aparte, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y el polvo de hornear. Reserve.
3. Bata la mantequilla y los azúcares hasta que se mezclen.
4. Bata los huevos y la vainilla hasta que quede esponjoso.
5. Mezcle los ingredientes secos hasta que se combinen.
6. Agregue un paquete de 12 oz de chispas de chocolate y mezcle bien.
7. Arme bolas para las galletas con 2-3 cucharadas (según el tamaño deseado de las galletas) de masa a la vez y colóquelas espaciadas uniformemente en sus bandejas para hornear preparadas. También puede usar una pequeña cuchara para galletas para hacer sus galletas.
8. Hornee en horno precalentado durante aproximadamente 8-10 minutos. Sáquelas cuando APENAS empiecen a dorarse.
9. Déjelas reposar en la bandeja para hornear durante 2 minutos antes de retirarlas a la rejilla para enfriar.

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

8 minutos

Porciones

36



Información nutricional

Calorías	183
Grasa total	8 g
Sodio	153 mg
Carbohidratos	26g
Azúcar total	18 g
Fibra nutricional	1 g
Proteína	2 g