

[Descargue la charla de seguridad de este mes](#)

ACTUALIZACIÓN MENSUAL

Así es la vida. Hagámosla *más fácil*.

Tanto si se enfrenta a un cambio importante en su vida como si simplemente está teniendo una semana difícil, la ayuda está más cerca de lo que cree.



Asesoramiento que trabaja para usted



Apoyo jurídico, financiero y para la vida laboral y personal



Recursos por solicitud



Ser amable consigo mismo le ayuda a fortalecer su confianza en el trabajo

Este mes de julio, cambie su «crítico interior» por un «entrenador interior» para ser más amable consigo mismo y sentirse más seguro de sus fortalezas.

A veces, la voz que tenemos en la cabeza es más dura con nosotros que cualquier otra persona.



En el trabajo, ese «crítico interior» no solo nos hace sentir mal, sino que crea una barrera invisible para nuestro éxito. Puede sonar así:

«Voy a fracasar, así que, ¿para qué intentarlo?»	«Solo conseguí este trabajo porque tuve suerte».
«Todos los demás saben lo que hacen, excepto yo».	«Nunca soy lo suficientemente bueno».

Practicar la amabilidad consigo mismo no consiste en ignorar los aspectos en los que debe mejorar, sino en cambiar su forma de pensar para que pueda presentarse plenamente y hacer su mejor trabajo.

Consejos

- **Supere el síndrome del impostor:** Combata la duda en sí mismo y aleje el temor de que descubran que es un «impostor».
- **Asuma riesgos estratégicos:** Cuando los errores se consideran parte del aprendizaje, resulta más fácil compartir ideas, asumir nuevas funciones o probar algo nuevo.
- **Tome decisiones más claras:** Una voz interior más amable puede acallar el ruido del estrés y ayudarle a mantener la calma bajo presión.
- **Aprenda de los comentarios:** Cuando el objetivo es crecer, y no alcanzar la perfección, los comentarios se convierten en algo que puede aprovechar, y no en algo que deba temer.
- **Recupere su energía mental:** Dejar de criticarse libera energía que puede dedicar a la resolución de problemas.

Regístrese ahora

Ya sea que prefiera sesiones individuales o explorar herramientas disponibles a demanda, los socios de salud mental de Bajo el Sombrero pueden ayudarle a empezar a fortalecer su confianza en casa y en el trabajo.

Seleccione su país a continuación para saber cómo registrarse y obtener apoyo gratuito y confidencial para usted, su familia y los miembros de su hogar.

<u>Estados Unidos</u>	<u>Canadá</u>	<u>México</u>
---------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Manejo de la ansiedad: Herramientas y apoyo

Vea el seminario web para conocer herramientas prácticas que le ayudarán a reducir el estrés, mantener la concentración y reconocer cuándo debe buscar apoyo adicional.

Encuentre más seminarios web [aquí](#).

¿Saben los empleados de su proyecto dónde pueden encontrar apoyo?

[Encuentre recursos de concientización para el lugar de trabajo aquí.](#)

Invite a su familia a recibir este boletín mensual

[Comparta este enlace para registrarse.](#)

¿Tiene preguntas sobre Bajo el Sombrero?

Comuníquese con Del Dugan: delia.dugan@kiewit.com.

Los proveedores del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP incluidas en los materiales correspondientes a su país en underthehat.com.