



*Reconozca sus méritos.*

**USTED. ES. GENIAL.**

Ya llegó febrero, la temporada de cartas de amor, flores y chocolates en forma de corazón. Es posible que sienta todo el cariño y la alegría de esta época o tal vez quiera llegar directamente a marzo. En lugar de presionar a su pareja o sufrir por el estatus de sus relaciones, intente tratarse con compasión este mes.

**Sea amable con usted mismo.**

Muéstrese el mismo nivel de empatía y atención que muestra a los demás.

**Relacionese con otras personas.**

Pase más tiempo con personas que le hagan sentirse comprendido y apoyado.

**Sea consciente.**

Acepte cada situación tal como es y no se desgaste con los “qué tal si”.

La autocompasión no depende de su capacidad para alcanzar ideales y posiblemente objetivos poco realistas. Proviene de aceptarse tal como es, con el equilibrio entre sus debilidades y fortalezas. Si necesita ayuda para encontrar este equilibrio, utilice su beneficio de Programa de Asistencia a los Trabajadores (EAP, en inglés).

El EAP le ofrece servicios como:

- Consejería cuando se sienta mal consigo mismo
- Consultas para cualquier tipo de situación de vida
- Formación y orientación personal y profesional
- Recursos digitales de autoayuda para tomar el control de sus salud mental

¿No está seguro de si debe llamarnos? Comience por asistir a los seminarios web gratuitos de este mes, Cultivating Happiness Within Yourself (Cultivar la felicidad en sí mismo) y Supporting Your Employees' Well-Being (Cómo apoyar el bienestar de sus empleados) haciendo clic en el enlace o visitando nuestro sitio web.