

# Encuentre su valor propio

Trabajar la autovaloración puede resultar incómodo o desconocido, pero trae beneficios duraderos. Reconocer el propio valor puede conducir a una vida más plena, ayudar a superar desafíos y fomentar un sentido de optimismo.

Utilice esta hoja de trabajo para comenzar. ¿La mejor parte? No hay respuestas correctas o incorrectas. Consejo profesional: guarde sus respuestas para volver a revisarlas cuando necesite un estímulo o simplemente para reflexionar. Tenga a mano también una copia en blanco, para que pueda repetir el ejercicio y explorar aún más razones para autovalorarse.

<b>Me siento mejor cuando</b>	<b>Aspectos que me gustan de mí</b>
<b>Cosas que hago bien</b>	<b>Cosas únicas sobre mí</b>
<b>Agradezco</b>	<b>Éxitos de los que siento orgullo</b>
<b>Las cosas que me gustaría aprender incluyen</b>	<b>La parte de mi mente que más aprecio es</b>
	<b>Mi parte favorita de mi cuerpo es</b>
	<b>Una lección importante que he aprendido sobre mí es</b>
	<b>Mi parte favorita de ser yo es</b>
	<b>Algo que espero con entusiasmo es</b>

## Material de referencia

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). Febrero de 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 6 de julio de 2022.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) Agosto de 2022.



Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. © 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. W15498908 335263-012025 OHC