

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.

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

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 335260-012025 OHC