

# Esté atento, ¡usted es una inspiración!



¿Alguna vez se ha preguntado que se necesita para inspirar a otras personas? Quizá piense que debería ser el mejor en algo o ser un experto o un líder reconocido.

Pero, ¿sabe qué? No importa quiénes seamos, inspiramos a los demás todo el tiempo. Usted ya es una inspiración para los demás, aunque no lo sepa.

## ¿Qué es la inspiración?

¿Se ha sentido inspirado en algún momento de su vida? Tal vez sus padres, amigos, parientes o incluso completos desconocidos fueron figuras que lo inspiraron.

Si es así, entonces sabe que la inspiración es una fuerza positiva. Puede ayudarlo a encontrar sus pasiones, recuperarse, lograr más y vivir una vida más saludable y feliz.

## ¿Cómo inspirar a los demás?

La inspiración tiene muchas formas diferentes. Estas son solo algunas maneras en las que quizá ya sea una inspiración para quienes lo rodean:<sup>1</sup>

- **Usted demuestra que le importa.** El simple hecho de preguntarle a alguien cómo está o desearle un buen día puede ser un acto que demuestra que le importa. Llamar o acompañar a un amigo en un momento difícil significa que le importa. Cada pequeño gesto que tiene con alguien demuestra que a usted le importa.

- **Los motiva.** Las personas que inspiran brindan motivación para ayudar a otros a continuar y seguir adelante, incluso cuando las condiciones del camino son difíciles.
- **Los escucha.** Puede inspirar a alguien con tal solo ser la persona con la que esa persona puede hablar sin sentirse juzgado, criticado o corregido.
- **Mantiene sus promesas.** Usted es auténtico. Si lo dice, lo hace. Cuando otros confían en usted, ese simple hecho genera inspiración.
- **Da el ejemplo.** Quizá más importante que cualquier cosa, usted inspira mediante el ejemplo. Si se ha recuperado de momentos difíciles, ha demostrado que es fuerte. Si usted se presenta listo para ayudar y trabajar duro, es un modelo a seguir. Cualquiera de sus cualidades positivas es una motivación para que los demás sigan sus pasos.

¿Alguno de estos comportamientos se parecen a cosas que usted hace? Si es así, usted ya es una inspiración. ¡Siga siéndolo!

<sup>1</sup>Wallen, Daniel. [Las maneras más simples de inspirar a las personas y cambiar sus vidas](#). Life Hack. Consultado en Agosto de 2018.

**El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.