

# Creo en ti

De junio de 2019 Boletín

*Artículo destacado:*  
**¿Alguna vez se sintió un impostor?**

*Conciencia mensual:*  
**¿Es la enfermedad de Alzheimer?**

*e-Salud video:*  
**Porque el fracaso es bien por usted**

*Hablemos video:*  
**El valor de ser vulnerable**



¿Tiene “síndrome de impostor”? **Toma esto prueba y luego aprende más ...**

Embargo, a veces puede ser un poco difícil distinguir la diferencia entre los lapsos comunes y los posibles signos de enfermedad de Alzheimer. **Aprende a distinguir la diferencia ...**

¿Alguna vez te sientes triste porque no triunfaste la primera vez que intentaste algo nuevo? **Obtenga consejos para ayudarlo a ver el fracaso de manera positiva ...**

Aprende una definición de vulnerabilidad y cómo ser vulnerable puede ayudarte a conocerte mejor y aceptarte a ti mismo. **Mire este video para aprender más sobre la vulnerabilidad ...**  
*En inglés.*

## Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

# Resources for Living®

# ¿Alguna vez se sintió un impostor? ¡Tome esta prueba!



[Volver al índice](#)

¿Tiene “síndrome de impostor”? Responda sí o no a estas preguntas y luego siga leyendo para obtener más información:

1. ¿Le preocupa que otros descubran que no es tan inteligente como pensaban?
2. Cuando tiene éxito, piensa «lo hice bien, ¿pero solo porque la tarea no fue tan difícil como parecía»?
3. ¿Vive con el temor de que los demás descubran que es «menos» de lo que creen?

## ¿Sus respuestas fueron «no»?

¡Bien por usted! Sabe lo que puede hacer y se atribuye el éxito cuando lo hace bien.

## ¿Sus respuestas fueron «sí»?

Puede sufrir de «síndrome de impostor». Las personas con este síndrome generalmente son inteligentes y exitosas. Pero por dentro se sienten como farsantes. La ansiedad y las dudas en sí mismos les impiden disfrutar de sus propios éxitos.

## Empiece a creer en usted

Aquí hay algunos consejos para superar el síndrome de impostor:

- **Aprenda a aceptar los elogios.** Cuando alguien diga que hizo un gran trabajo, no pase por alto sus elogios. En lugar de decir «realmente no fue tan difícil», diga: «gracias» o «realmente se lo agradezco». Adopte esta costumbre. Empiece a permitirse escuchar e interiorizar las cosas buenas.
- **Mantenga una lista de sus logros.** Anote todo, desde hablar en una reunión de equipo hasta obtener felicitaciones por un gran proyecto. Utilice esta lista para recordar sus logros cuando caiga en una conversación de impostor dolorosa.
- **Profundice en sus emociones.** La inseguridad a menudo comienza en una edad temprana. Hablar con un consejero capacitado puede ayudarlo a descubrir algunas de las causas subyacentes de sus temores y lidiar con estas.

## 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.

# ¿Es la enfermedad de Alzheimer?



[Volver al índice](#)

El Alzheimer no es una etapa normal del envejecimiento, sino una enfermedad. Sin embargo, a veces puede ser un poco difícil distinguir la diferencia entre los lapsos comunes y los posibles signos de Alzheimer. Compruebe si conoce la diferencia.<sup>1</sup>

¿Esto es un desliz normal o un posible signo de Alzheimer?	Posible síntoma de Alzheimer	Desliz normal
1. Olvidar el nombre de alguien por un momento, pero recordarlo más tarde.		
2. Olvidar dónde está y cómo llegó allí.		
3. Olvidar para qué sirve su chequera.		
4. Perder las gafas en la casa, pero encontrarlas al volver sobre sus propios pasos.		
5. Tomar unos segundos extras para encontrar la palabra correcta.		
6. Usar palabras que no tienen ningún sentido en una conversación.		
7. Olvidar en qué estación se encuentra.		
8. Hacer una pregunta una y otra vez sin darse cuenta de que está repitiendo lo mismo.		
9. Pedirles a sus hijos que le recuerden cómo grabar un programa de televisión.		
10. Perderse en su propio barrio.		

En general, los signos de la enfermedad de Alzheimer incluyen cosas como desorientarse y perder lenguaje, razonamiento y habilidades cognitivas y memoria. Así que los ejemplos 2,3,6,7, 8 y 10 podrían ser signos de Alzheimer. Los otros ejemplos, 1, 4, 5 y 9, son probablemente deslices comunes.

Obtenga más información sobre el Alzheimer en el [sitio web de la Asociación Nacional de Alzheimer](#).

<sup>1</sup>[Alzheimer y demencia](#). Asociación de Alzheimer. Consultado en mayo de 2019.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material fue diseñado únicamente con fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios; no representa un contrato. La información no sustituye la atención médica profesional y no pretende reemplazar el consejo de los profesionales de la salud. Comuníquese con un profesional si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de atención médica. Se considera que la información es exacta a la fecha de producción; no obstante, está sujeta a modificaciones.