

# Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

## Artículo del boletín informativo

**FEBRERO DE 2026**

## Invertir en el crecimiento personal: el poder del autodescubrimiento

Por Heather Pincelli, Ejecutiva de Cuentas Clínicas de LMHC | FCH EAP

### **Cuando piensas en crecimiento personal, felicidad y alegría, ¿qué te viene a la mente?**

Para algunos, estas palabras pueden evocar una sensación de paz o equilibrio. Para otros, pueden representar logro, conexión o propósito. Como seres humanos, estos conceptos significan cosas diferentes para cada uno de nosotros, y eso es precisamente lo que hace del crecimiento personal un viaje tan individual y significativo.

### **El crecimiento personal no se trata de perfección.**

El crecimiento personal puede considerarse un proceso continuo que implica evolucionar y madurar a lo largo de la vida. Se trata de convertirnos en una versión más plena, consciente y resiliente de nosotros mismos.

### **Existen caminos de crecimiento personal. Ningún enfoque funciona para todos.**

El crecimiento personal y la superación personal se pueden lograr mediante diversos métodos consolidados y de gran impacto. Algunas personas alcanzan el éxito con enfoques como la lectura de libros de autodesarrollo o de reflexión, la asistencia a talleres o sesiones de formación, la terapia, el coaching y la realización de cursos que desarrollan nuevas habilidades o perspectivas.

Otros pueden crecer a través de un diario, prácticas de atención plena, movimiento físico, voluntariado o conversaciones significativas. Lo más importante es encontrar enfoques que te conecten y se adapten a tu vida.

*Continúa en la página siguiente*

## **Conócate a ti mismo.**

El crecimiento personal comienza con el autodescubrimiento y la voluntad de crecer y aprender. Permítete hacer una pausa y reflexionar. Algunas preguntas que puedes explorar al pensar en el crecimiento personal son:

- ¿Cómo sería si pudieras conocerte mejor a ti mismo?
- ¿Cómo sería tener un interés activo en aprender sobre ti mismo?
- ¿Qué estoy haciendo activamente para mejorar mi vida?
- ¿Cómo me estoy presentando ante mí mismo y ante los demás?
- ¿Qué áreas de tu vida te gustaría aprender más o mejorar?

## **Estrategias prácticas para ayudarte en tu viaje de crecimiento personal.**

El crecimiento personal no es un logro que se logra una sola vez, sino un viaje que dura toda la vida y que evoluciona a medida que uno crece.

- **Establece metas claras y realistas:** Define tus metas y divídelas en pasos más pequeños y manejables. Recuerda que el progreso suele ser gradual y que pequeños cambios pueden generar una transformación significativa con el tiempo.
- **Practique la paciencia y la perseverancia:** especialmente cuando el crecimiento se siente incómodo o lento.
- **Celebra tus éxitos,** por pequeños que sean. Reconocer el progreso refuerza la motivación y genera confianza.

## **Aborde el crecimiento personal con curiosidad, compasión y sentido del humor.**

En definitiva, el crecimiento personal consiste en crear una vida intencional, significativa y alineada. Cuando invertimos en nosotros mismos, no solo crecemos individualmente, sino que también mejoramos nuestra conexión, nuestra contribución y nuestra presencia en el mundo que nos rodea.

Lectura adicional: [\*\*Diario para la salud mental\*\*](#) (inicie sesión cuando se le solicite para ver el artículo)

## **Llámenos al 800-777-4114.**

El Programa de Asistencia al Empleado de FCH (FCH EAP) ofrece apoyo y asesoramiento telefónico inmediato y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Comuníquese con nosotros para obtener derivaciones a servicios de asesoramiento, apoyo psicológico inmediato, referencias a programas de apoyo y mucho más.

***Si usted o alguien que conoce necesita la línea directa de ayuda para el suicidio y la crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en [988lifeline.org](http://988lifeline.org).***