



## Administrando su presencia en línea

Lo que pasa en línea *se queda* en línea. Cada comentario, publicación, elementos compartidos y tuits conforman nuestra reputación digital - o lo que a los vendedores se refieren como nuestra marca o branding. Esa marca puede afectar positivamente o negativamente a nuestras perspectivas futuras de trabajo, contactos profesionales y relaciones personales.

El branding le dice a los clientes lo que pueden esperar de un producto, servicio - o persona - y lo que los diferencia de sus competidores. Las empresas trabajan incansablemente para promover y proteger la integridad de sus marcas, sabiendo que un paso en falso puede tener graves consecuencias para su percepción por parte del público.

También se está convirtiendo en un estándar para los empleadores, las instituciones educativas y los partidos políticos para examinar la actividad social de los candidatos antes de conceder una entrevista o aceptar una solicitud. Como resultado, proteger nuestra propia imagen o marca en línea es algo de mayor importancia que nunca.

### Evaluación de su marca

No hace mucho, las redes sociales eran una manera de conectarse con amigos y personas que compartían nuestros intereses y puntos de vista de todo el mundo. A ellos les podían gustaban nuestras fotos de vacaciones absurdas, compartir" nuestros videos de gatos bonitos y re-tuitear nuestros enojados comentarios políticos. ¿Es así como queremos que los posibles empleadores, o incluso el mundo, nos perciban? De hecho, ¿cómo *estamos* siendo percibidos en línea exactamente?

Existen muchas herramientas de monitoreo gratuitas disponibles, pero la forma más sencilla de evaluar su presencia digital es buscarse a sí mismo en Google. Si usa Facebook, busque su nombre. Ambas son formas rápidas y fáciles de averiguar si su imagen en línea está alineada con sus metas para el futuro.

### Creación de su marca

Una vez que haya evaluado su huella en línea existente, necesita comenzar a construir su marca. Estos son algunos pasos para comenzar:

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.**

**1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)**



- **Ajuste su configuración de privacidad.** Si no desea que sus compañeros de trabajo, clientes o empleados potenciales vean fotos de sus noches en discotecas o esos adorables videos de bebés o gatitos, entonces hágalos privados - sólo para personas seleccionadas.
- Haga lo mismo con quién le pueda etiquetar para controlar mejor lo que aparece en su biografía.
- **Cambie su nombre.** Siempre puede usar su nombre real para fines profesionales y otro para su uso personal en redes sociales. Si usted tiene un nombre común o su nombre es similar al de una persona bien conocida, considere la posibilidad de añadir la inicial de su segundo nombre para diferenciarse.
- **Utilice una imagen de buena calidad de sí mismo en su perfil.** No utilice un selfie o una imagen excesivamente seria. Lo ideal es que parezca profesional pero amigable y accesible.
- **Cuidado con lo que comparte.** Su marca debe ser interesante, atractiva y representativa de sus mejores características. No diluya su mensaje con mensajes irrelevantes. Aunque es bueno que usted se promocione, tenga cuidado de resultar vanidoso o pomposo.

### Qué hacer y qué no hacer en las redes sociales

Proteger su reputación digital no debería resultarle difícil. Simplemente debe saber qué hacer y qué no hacer. Entre otros consejos, se incluyen:

- **Vigile su expresión.** No use palabras malsonantes y no cometa fallos gramaticales.
- **Tenga cuidado con el humor.** No todo el mundo comparte su sentido del humor. Está bien ser divertido, pero asegúrese de que es apropiado para una audiencia diversa.
- **No discuta en línea.** Una buena regla es no decir nada en línea que usted no diría cara a cara. Además, cualquier discusión acalorada, virtual o de cualquier otro tipo, rara vez es constructiva.
- **No sea amigo ni siga a todo el mundo.** Utilice Facebook para conectarse con personas de ideas afines y Twitter y LinkedIn para seguir a líderes de la industria e personas influyentes.
- **Tenga cuidado con las solicitudes de juegos.** Los juegos de Facebook pueden ser divertidos pero puede que sus contactos no se diviertan recibiendo peticiones constantes para jugar al Farmville o que usted haya alcanzado un nuevo nivel en Candy Crush.
- **No publique, pida, comparta ni comente nada cuando esté enojado.** Piense antes de hacer clic.

En la actualidad, las primeras impresiones se hacen a menudo en línea. Como resultado, es importante administrar y supervisar su imagen en línea para asegurarse de que siempre deje su mejor huella digital.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)



## Hablar con los adolescentes sobre autoimagen y estima

La autoestima saludable es un factor importante en la buena salud mental y física. Ésta afecta a cómo nos vemos a nosotros mismos, nuestras habilidades, apariencia, creencias, comportamientos, sentimientos y lo más importante, a nuestro valor total. Cuando nuestra autoestima es baja, ponemos poco valor en nuestros talentos y fortalezas y nos centramos más en lo que percibimos como nuestros defectos y debilidades, y eso puede impedirnos alcanzar nuestro potencial pleno. Sin embargo, demasiada autoestima puede ser igualmente destructiva, resultando en actitudes y acciones egoístas, falta de empatía hacia los demás, además de enojo e intimidación cuando nos frustramos. La autoestima sana es cuando nuestra imagen de nosotros mismos permanece *equilibrada*. En otras palabras, es cuando tenemos una buena opinión de nosotros mismos y nuestras habilidades pero reconocemos nuestros defectos.

### Adolescentes y autoestima

La adolescencia es un momento de enormes cambios físicos y mentales. Uno de los cambios más significativos e invisibles se produce en los lóbulos frontales del cerebro: el lugar de la toma de decisiones, la empatía, el juicio, la comprensión y el control de los impulsos. Ya hemos sobrepasado los 20 años antes de que esta parte de nuestro cerebro esté completamente desarrollada. Como resultado, la autoestima saludable es importante durante los años de la adolescencia, ayudando a los niños a afrontar desafíos, actuar independientemente, sentirse orgullosos de sus logros y manejar emociones fuertes. Eso no siempre es fácil en el mundo digital de hoy.

### El papel de las redes sociales

Tener amigos en los que apoyarse es fundamental para nuestros sentimientos de autoestima, y las redes sociales permiten que incluso los más tímidos se conecten con personas de todo el mundo en cualquier momento y en cualquier lugar. Todos nos sentimos bien cuando nuestras publicaciones reciben varios “me gusta”, comentarios positivos o respuestas simpáticas. Sin embargo, las redes sociales también pueden tener un efecto negativo sobre cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Los constantes anuncios de éxitos profesionales de otras personas, fiestas, salidas nocturnas y eventos familiares pueden hacernos sentir solos, inseguros e inadecuados.

Para los jóvenes, también está el creciente problema de la humillación en línea y el acoso cibernético. El acoso a través de las redes sociales es mayormente, pero no exclusivamente, experimentada por niños y jóvenes en edad escolar y puede tener consecuencias devastadoras tanto en su salud física como psicológica. Según recientes estadísticas estadounidenses, más de la mitad de los adolescentes han sido acosados en línea, y uno de cada tres ha recibido amenazas en línea. Menos del 50 por ciento no le cuenta a sus padres cuando se produce acoso cibernético. La autoestima saludable ayuda a los adolescentes a mantener las cosas en perspectiva y a centrarse en lo que es importante en sus vidas.

**Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.**

**1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)**



## Cómo ayudar a los adolescentes a desarrollar una autoestima saludable

Desarrollar una autoestima sana comienza pronto. Si los niños tienen unas relaciones sólidas con sus padres, hermanos, amigos y otras personas de su comunidad y, por lo general, reciben comentarios positivos, es más probable que entren en su adolescencia con la confianza necesaria para tomar buenas decisiones y superar reveses.

Estas son algunas sugerencias para ayudarle a desarrollar la autoestima de su hijo:

- **Establezca normas de comportamiento.** No permita críticas que involucren la humillación o ridiculización de su hijo o de cualquier persona implicada en su vida. Algunas personas pueden no darse cuenta de que están haciendo esto, excusándose en que están “haciendo burlas” o “bromeando”, pero la ridiculización puede dañar gravemente la autoestima.
- **Anime a sus hijos adolescentes a no compararse con los demás.** Recuérdeles que la vida de otras personas puede parecer mejor que la suya, pero la realidad es que también tienen problemas: simplemente no los mencionan.
- **Fomente la positividad.** Los psicólogos han encontrado que el auto-diálogo negativo, como “Soy un perdedor” u “Odio cómo me veo”, está a menudo en la raíz de la depresión y la ansiedad. Fomente el auto-diálogo positivo. Por ejemplo, “hice todo lo posible y estoy orgulloso de mí mismo”, o “¡soy bajito... y fabuloso!”
- **Fomente la resolución de problemas.** Podemos ayudar a los adolescentes a mejorar su capacidad de superar obstáculos y tomar decisiones inteligentes. Cuando se enfrenten a un problema, hágales preguntas que señalen cómo se sienten acerca de una situación y lo que hace falta para cambiarla. Luego, haga una lluvia de ideas sobre posibles soluciones y sugiera alternativas.
- **Involucre a los adolescentes en las decisiones familiares.** Nada les gusta más a los adolescentes que ser tratados como adultos y mostrarles que se valoran sus aportes, lo cual puede ser valioso para reforzar su autoestima.
- **Fomente sus pasiones.** Todo el mundo es bueno en algo. Para los adolescentes esto podría ser un deporte, un instrumento musical o el mundo académico. Incluso algunos intereses que pueden parecer frívolos para los adultos podrían proporcionar oportunidades para que los adolescentes se sientan bien consigo mismos.
- **Fomente el voluntariado.** Muchos adolescentes hallan su autoestima ayudando a hacer una diferencia en su comunidad.

Y, por último, hágale saber a su hijo que todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando. Si no quieren hablar de sus sentimientos con usted, animelos a hablar con un consejero a través de su escuela o su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)





## Lecturas destacadas en línea

### Cinco claves para un bienestar de alto nivel

El bienestar de alto nivel es un estilo de vida edificante que puede diseñar para disfrutar del máximo grado de salud posible. Existen cinco procesos clave que le ayudarán a lograr su meta, pero no es suficiente con solo uno de ellos. Debe seguir los cinco para lograr un bienestar de alto nivel. [Seguir leyendo](#)

## Seminarios web destacados



### Fomento de la autoestima en adolescents

21 de julio de 2017, 1:00 PM CST

[Registro](#)



### Hablar en público con éxito

11 de agosto de 2017, 1:00 PM CST

[Registro](#)