

# Haz una pausa y toma un momento para analizar la ansiedad que sientes

Algunas de las cosas que hacen que sienta ansiedad son:

1

---

2

---

3

---

**Sentir ansiedad puede cambiar la forma como pienso y siento. Cuando siento ansiedad:**

Mi cuerpo se siente:	Pienso sobre:	Me siento:
----------------------	---------------	------------

**Cuando siento ansiedad, hago lo siguiente para controlarla:**

(Marca todas las estrategias que podrían ser útiles para tomar un momento y controlar la ansiedad)

- |   |   |  |                                |
|---|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Técnica de respiración 4-7-8.            | <input type="checkbox"/> Concentrarme en mí mismo.                            | <input type="checkbox"/> Meditar o relajarme.                    | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Ir a caminar.                            | <input type="checkbox"/> Hacer una pausa en el día y hacer algo diferente.    | <input type="checkbox"/> Entretenerme con un juego.              | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Escribir mis pensamientos.               | <input type="checkbox"/> Hablar con un amigo, una persona adulta o un mentor. | <input type="checkbox"/> Visualizar un lugar alegre y tranquilo. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tener una conversación interna positiva. | <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio.                                     | <input type="checkbox"/> Comer un bocadillo saludable.           | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Colorear.                                |   |  |                                |

**Consulta esta página cada vez que sientas ansiedad y practica las estrategias que te funcionen para superarla. Si sientes que el autocontrol no está funcionando o que no estás controlando tu ansiedad situacional, comunícate con un especialista o habla con alguien en quien confíes sobre tu lucha interna para obtener ayuda.**

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y están sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y/o educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

WF10070871 140452-042023