

Haz una pausa y tómate un momento para analizar y entender la ansiedad que sientes

Algunas de las cosas que me hacen sentir ansiedad son:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Sentirme ansioso puede cambiar la forma en como pienso y siento. Cuando siento ansiedad:

Mi cuerpo se siente:	Pienso en:	Me siento:

Cuando siento ansiedad, puedo controlarla de la siguiente manera:

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

- | | | | |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Técnica de respiración 4-7-8 | <input type="checkbox"/> Conectar conmigo mismo | <input type="checkbox"/> Meditar o relajarme | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Salir 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, un adulto o un mentor | <input type="checkbox"/> Visualizar un lugar alegre y tranquilo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tener un diálogo interno positivo | <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 te sientas ansioso y practica las estrategias que te funcionen para superarla. Si sientes que la autosuperación no funciona o que no controla tu ansiedad situacional, comunícate con un profesional o habla con alguien de tu confianza sobre tu lucha interna para obtener ayuda.

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si te encuentras en Estados Unidos o al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos, o acude al centro de salud o de emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y todos sus componentes, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Podrían aplicarse exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum® es una marca registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y 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 140453-042023