

Un verdadero chequeo personal

Es fácil volver al modo piloto automático. Tomarse un momento para hacer una pausa y reflexionar puede ayudarle a reconectarse con lo que más le importa. Utilice las indicaciones a continuación para hacer un chequeo personal de lo que está bien y lo que podría necesitar cambiar. Implemente esta práctica regularmente para mantenerse en sintonía con usted mismo y en el camino correcto.

En este momento me siento en conflicto

porque *a mi amiga del trabajo la despidieron. Estoy triste por ella, pero también aliviado porque todavía tengo un trabajo.*

En este momento me siento

porque

Lo que más necesito es

y una cosa que puedo hacer para satisfacer esa necesidad es

Un desafío al que me enfrento ahora mismo es

y puedo solucionarlo mediante

Algunas cosas que me causan ansiedad son

y puedo ayudar a aliviar mi ansiedad mediante

Algo que necesito dejar ir es

y una acción que puedo hacer para lograrlo es

Algo interesante que aprendí recientemente es

EJEMPLO

Algo que estoy evitando pero que debería afrontar es
y puedo empezar por

Cuando pienso en el mes pasado, me sentí principalmente

porque

Algo que me genera orgullo o que he logrado recientemente es

Cuando necesito apoyo, sé que puedo recurrir a

Algunas de las personas más importantes en mi vida son

Algo que me da alegría es

Siento gratitud por

porque

Algo que espero con entusiasmo es
porque

Fuentes:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 16 de enero de 2025.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF18068660 347049-082025 OHC

Optum