

Cómo controlar la ansiedad relacionada con la guerra

Si está preocupado por la guerra en Ucrania, **no es el único**. Según una encuesta reciente de la Asociación Estadounidense de Psicología, los estadounidenses están emocionalmente abrumados por los acontecimientos actuales. Pruebe estos consejos:

- **Evite el consumo excesivo de noticias negativas (“doomscrolling”).**
- **Manténgase físicamente activo.**
- **Practique la atención plena.**
- **Dedique tiempo a relajarse.**
- **Conéctese con otras personas.**

Presentado por: Integrity Consulting Group

104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township, NJ 08831
(888) 737-4313 customerservice@integritycg.com



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists