



Cómo lidiar con los mecanismos de afrontamiento poco saludables

Cuando las cosas se ponen difíciles, el instinto a menudo empuja a las personas hacia mecanismos de afrontamiento. Estos mecanismos pueden ayudar a las personas a sentir que están escapando de la realidad al aliviar el estrés o distraer sus mentes. Aunque esta es una respuesta estándar, puede volverse problemática cuando se recurre a mecanismos de afrontamiento perjudiciales y poco saludables.

Alternativas a los mecanismos de afrontamiento poco saludables:

- Cree listas de tareas.
- Hable del estrés.
- Aborde los sentimientos negativos.
- Identifique sus desencadenantes.
- Elija un nuevo pasatiempo.

Presentado por **Integrity Consulting Group**

104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township, New Jersey 08831

(888) 737-4313 / customerservice@integritycg.com



INTEGRITY CONSULTING GROUP

Employee Benefits Specialists

Para fines informativos únicamente. Para obtener asesoramiento médico, consulte con un profesional de la salud.