



Formas prácticas de reducir la ansiedad por los acontecimientos mundiales y mantenerse emocionalmente sano

En los Estados Unidos y en todo el mundo, muchas personas se sienten estresadas por las tensiones políticas y las incertidumbres globales. Las noticias constantes sobre conflictos entre países, desacuerdos entre grupos y cambios de gobierno pueden ser abrumadoras. La gente puede sentirse preocupada por el futuro.

Para preocuparse menos, puede reconocer sus sentimientos y tomar medidas deliberadas para desarrollar la resiliencia y controlar su salud mental.

- ✓ **Manténgase informado y conozca sus límites:** Considere la cantidad de noticias que lee y cómo esa información le afecta. Si le preocupan los acontecimientos nacionales que interfieren en su vida diaria, esto puede ser una señal para reducir su consumo de noticias y limitar las discusiones en las redes sociales. Controle cómo y cuándo recibe información cambiando la configuración de notificaciones en sus aplicaciones de noticias y redes sociales y estableciendo horas específicas para consultar las noticias.
- ✓ **Establezca límites:** Si las conversaciones políticas se vuelven estresantes, establezca límites para ayudar a mantener sus vínculos, proteger su salud mental y preservar su paz interior. Identifique lo que le incomoda y tenga claro por qué pone límites, es decir, "Siento ansiedad cuando surge este tema y no quiero discutirlo", mantenga la calma si los demás expresan emociones y sepa cuándo apartarse si la conversación se vuelve demasiado acalorada.
- ✓ **Concéntrese en lo que puede controlar:** Canalice su energía en actividades que sean buenas para su bienestar. Estas pueden incluir salidas con amigos, ejercicio, pasatiempos, trabajo de voluntario o pasar tiempo en la naturaleza. Estas actividades pueden brindar un sentido de propósito y control.
- ✓ **Aprenda y practique técnicas para aliviar el estrés:** Trátese a usted mismo con amabilidad reconociendo sus emociones y buscando formas de calmar su mente, como la respiración profunda, las meditaciones guiadas y el ejercicio. Mover el cuerpo aumenta las endorfinas, equilibra el sistema nervioso y mejora el estado de ánimo.

Si nota que la ansiedad se siente abrumadora e interfiere con su rutina diaria durante un período prolongado, considere buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.



Existe ayuda disponible. Escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com o llame al 1-800-327-0632 (TTY 711) para comenzar.

