

# COVID-19 Consejo #11

septiembre 2020

## Covid-19: Manejar el estrés y el enojo

Es difícil estar lejos de la gente que amamos y de nuestras rutinas. La pérdida de ingresos, vivir amontonados, tener cerca la violencia, el miedo, la incertidumbre o vivir con depresión u otros problemas de salud mental es aún más difícil. Viviremos con estos retos por mucho tiempo mientras nos adaptamos al COVID-19, por lo que es importante encontrar formas de manejarlos.

### Tómese un minuto para regularse

Es difícil de creer, pero detenerse de 1 a 5 minutos para respirar y relajarse puede ayudar a regular sentimientos negativos y la rabia.

1. Siéntese cómodamente con los pies en el piso y las manos sobre su regazo. Cierre los ojos.
2. Reflexione, “¿En qué estoy pensando en este momento?” Perciba sus pensamientos, sentimientos y cómo se siente su cuerpo.
3. Sienta como su respiración entra y sale del cuerpo. Ponga una mano sobre la barriga y sienta como se expande y contrae con cada respiro. Repita, “Va a estar bien. Lo que está pasando, va a estar bien.” Continúe poniéndole atención a su respiración por unos momentos más y sienta como se va calmando.
4. De nuevo, evalúe cómo se siente su cuerpo.
5. Reflexione sobre cómo se siente en general. Abra los ojos y regrese a la situación con un poco más de capacidad para enfrentarla.



Adaptado de Covid-19: Manejar el estrés y el enojo  
Hesperian WikiSalud <https://es.hesperian.org>

