¿El covid-19 genera enojo? Si

Recuerde que es normal experimentar emociones entre ellas el enojo, ante la situación que estamos viviendo por riesgo del covid-19.

Defendernos

El enojo es una emoción causada por una experiencia **desagradable**.

Buscamos

Al sentirnos:

- ❑ Amenzados
- ❑ Ofendidos
- ❑ Agredidos

Estar en casa sin poder salir o las nuevas interacciones te pueden hacer sentir enojo, sin embargo es importante que este enojo no se vuelva problemático.

¿Cómo identificar si es problemático?

Características:

- Aparecen situaciones innecesarias.
- Produce consecuencias negativas (personales y para los demás).

Podemos sentir

Acumulación de tensión

Tiempo para el control

Aléjate física y psicológicamente de la situación.

Evita realizar conductas que te hagan enojar más.

¡Para tu pensamiento!, menciónate frases que eviten pensar en tu enojo... "Ya basta", "no pienses eso" etc.

Al mismo tiempo, realiza una actividad que te distraiga como: leer, caminar, practicar un deporte, etc.

+MMS Multiservicios Médicos Santander, S.A. de C.V. ...Tu salud, nuestra prioridad

www.mmsantander.com.mx

Fuente: Coronavirus.gob.mx