



# Práctica espiritual: crecimiento emocional durante Covid-19

por Marilú Navarro, teóloga, Colombia

Este ejercicio espiritual busca aprovechar al máximo la crisis por Covid-19, trabajando con los sentimientos de ansiedad, incertidumbre y estrés que podamos experimentar. Se trata de pasar de tan solo hacerle frente a la crisis a crecer durante este tiempo.

## Instrucciones

1. Invierta algún tiempo explorando cómo se siente. ¿Qué está pasando dentro de usted? ¿Cómo se siente físicamente? ¿En qué sentido se siente diferente a lo normal? No se juzgue, ni trate de controlar esos sentimientos, intente acogerlos, darles la bienvenida o aceptarlos. Es posible que le sea útil explorar sus emociones anotándolas en un diario o a haciendo un dibujo.
2. Intente establecer un horario regular (un patrón diario sería lo ideal) para reflexionar sobre lo que está sintiendo.
3. Si le parece apropiado o útil, considere compartir sus sentimientos con una persona amiga o algún miembro de su familia, algún líder de su iglesia o un director espiritual. (Dependiendo de su contexto, es posible que esto deba hacerse de manera virtual en vez de personalmente)
4. Escriba, cada día, dos o tres cosas por las cuales usted está agradecido o agradecida.
5. Aproveche este tiempo para reducir el ritmo de la vida: elabore una lista de lo que le gustaría hacer. Si está en casa con los suyos o con quienes comparte su vivienda, aproveche este momento para tener tiempos significativos juntos. Procure aprender una nueva habilidad o desarrollar un nuevo pasatiempo saludable.
6. Confíe en que las cosas van a mejorar. Hay un alto grado de desconocimiento sobre el virus y lo que nos espera en el futuro. Sin embargo, reconociendo el gran impacto del momento presente, tenemos la seguridad que la situación actual no es permanente. Este tiempo va a pasar.

