

VAMOS A REALIZAR UN EJERCICIO PARA COMPROBAR EL MANEJO DE NUESTRAS EMOCIONES DURANTE ESTA ETAPA NOVEDOSA COMO EL CONFINAMIENTO. RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Cuáles son las emociones que más se están experimentando durante el confinamiento?
2. ¿Cuáles son las emociones que mas expreso?
3. Y, ¿qué emociones tengo que ocultar para que los demás no lo noten?
4. ¿Experimento más emociones negativas que positivas?
5. ¿Qué me produce el desarrollo de la desescalada? ¿La incertidumbre me genera ansiedad?
6. Cuenta brevemente si tus propósitos o visión de vida han cambiado tras el COVID-19. Si han cambiado enuméralos, y si no, cuenta por qué tu enfoque de vida continuará siendo el mismo tras la pandemia.