

“Legado emocional de la pandemia”

Al conocer algunas de las consecuencias emocionales de la pandemia, podrás identificar si es algo que te ocurrió a ti, si necesitas trabajarlo, modificarlo o adaptarte a lo que ahora viene:

- 1. Pérdidas:** Si perdiste tu trabajo, a alguna persona amada, si te encuentras en duelo, ten paciencia, busca apoyo emocional.
- 2. Salud física y emocional.** Si necesitas consultar a un profesional no dejes pasar más tiempo, inicia los tratamientos necesarios para tu bienestar.
- 3. Autoconocimiento:** El encierro te llevó a reconocer cómo eres bajo presión, te entregaste a reflexiones para las que no habías tenido tiempo. Es tiempo de tomar retos que te apoyen a alinearte a tus propios valores.
- 4. Miedos:** En las circunstancias adversas, descubriste a qué le tienes miedo. Procura iniciar modificaciones en tu vida para reducir los factores de riesgo en torno a ello.
- 5. Aprendizajes:** Al reflexionar acerca de tu propia persona, de los que te rodean y del mundo en general, ubicas que necesitas hacer cambios, incluso ya estás implementando algunos.
- 6. Nuevas formas de solucionar:** Te diste cuenta de que has dejado pasar oportunidades, que tienes más recursos de los que pensabas y ahora conoces nuevas maneras de hacer las cosas.