

¿Quién quiero ser durante el COVID-19?

Zona de miedo



Características

- Acaparo comida, papel higiénico y medicamentos que no necesito
- Contagio emociones relacionadas con el miedo y la ira
- Me quejo a menudo
- Reenvío todos los mensajes que recibo
- Me irrito fácilmente

Zona de aprendizaje



Características

- Dejo de consumir compulsivamente lo que me hace daño, desde alimentos a noticias
- Comienzo a soltar lo que no puedo controlar
- Identifico mis emociones
- Tomo conciencia de la situación y pienso cómo actuar
- Contrasto la información antes de divulgar bulos
- Reconozco que todos estamos tratando de dar lo mejor

Zona de crecimiento



Características

- Encuentro un propósito
- Pienso en los demás y busco cómo ayudarlos
- Pongo mis talentos al servicio de quien lo necesita
- Vivo el presente y me enfoco en el futuro
- Soy empático conmigo y con los demás
- Agradezco y valoro
- Mantengo un estado emocional alegre y contagio esperanza
- Busco la manera de adaptarme a nuevos cambios
- Practico el sosiego, la paciencia, las relaciones y la creatividad