

Reflexión Personal del Impacto de COVID

Escriba los impactos que selecciono aquí: (puede ser uno o más)

En los próximos 5 minutos (use un cronómetro o reloj si está haciendo esto solo(a/e)) escriba todas las palabras que se le vengan a la mente cuando piensa en cómo le ha impactado la pandemia. Siéntase con la libertad de hacer garabatos y dibujar, especialmente si las palabras no le fluyen sin tener que forzarlas. No deje de mover el lápiz, no se detenga ni corrija nada durante estos 5 minutos. Considere: ¿Cómo ha encontrado consuelo durante este tiempo?, ¿que sería algo que nunca va a olvidar?, ¿qué quisiera que la gente supiera?, ¿qué es algo que ha aprendido?, ¿qué ha perdido?, ¿qué es algo que nunca será igual?, ¿qué quisiera que se quede en nosotros?, etc.