

Mis Etapas del Dolor

Instrucciones: Describe cómo cada etapa te ha afectado.

La Negación: “No puede ser.”

El Enojo: “¿Por qué me pasa a mí?”

La Negociación: “Haría cualquier cosa para cambiar la situación.”

La Depresión: “¿Por qué continuar después de esto?”

La Aceptación: “Sé que pasó, y no lo puedo cambiar. Ahora necesito lidiar con esto.”
