



Aceptar el cambio

Receptor de notas

Piensa en tres cambios en tu vida. A continuación, reflexiona cómo te han hecho sentir y en tus estrategias para afrontar esos cambios.

Cambio #1:

¿Cómo te hizo sentir este cambio?

¿Cómo afrontaste o afrontarás este cambio?

(Continúa a la siguiente página)



Aceptar el cambio

Receptor de notas

Cambio #2:

¿Cómo te hizo sentir este cambio?

¿Cómo afrontaste o afrontarás este cambio?

Cambio #3:

¿Cómo te hizo sentir este cambio?

¿Cómo afrontaste o afrontarás este cambio?