

# Mis etapas de 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.”

---