

# 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."

---