

CONSEJOS PARA AFRONTAR UNA CRISIS

6
COMPROMISO Y ACCIÓN
Orientar las acciones hacia el cambio esperado



1
ESTAR PRESENTE
Situarse en el aquí y el ahora



5
VALORES
Establecer objetivos personales



2
DEFUSIÓN
Soltar, desengancharse y liberarse de la situación



4
YO CONTEXTUAL
Observar la experiencia desde la distancia



3
ACEPTACIÓN
Aceptar la experiencia y validar las emociones

