

¿Cómo resignificar mis emociones y sentimientos? INFO+

EJERCITA Realizar un trabajo de resignificación, es una oportunidad, de preguntarte cómo te sientes contigo misma y mismo en una situación, así como la oportunidad de hacerte otras preguntas que quizá en el momento no lograste identificar, trata de hacerte un tiempo personal, que sea sólo tuyo, y en el cual puedas reflexionar los elementos de la guía aquí mostrada...

