



**La aceptación:
Una forma constructiva
de afrontar las situaciones
difíciles**

¿Cómo podemos poner en práctica la aceptación?

- Aceptando los hechos y viéndolos como una situación temporal. Así, evitamos que su impacto se prolongue en nuestras vidas.
- Aceptando los pensamientos y emociones que tenemos como respuesta al estrés en lugar de juzgar su naturaleza o juzgarnos por experimentarlos.





Aceptar los hechos,
aunque puedan ser
difíciles, no significa
resignarnos o darnos
por vencidos, por el
contrario, nos ayuda
a manejar el estrés
y a contemplar
nuevas
posibilidades.