

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Página 3 — Recomendaciones prácticas

Aquí aparecerán indicaciones y recomendaciones adaptadas a tu resultado.

Son propuestas realistas para aplicar en tu día a día y reforzar tu bienestar emocional.

También incluimos lecturas sugeridas para profundizar si te interesa.

Recomendaciones concretas: hábitos, límites, autocuidado y habilidades emocionales.

Pautas ajustadas a tu perfil de resultado (no genéricas).

LECTURAS RECOMENDADAS

En esta sección apuntamos lecturas recomendadas y una nota final orientativa.

MBM – Sembrando bondad, recogiendo humanidad.



Informe anónimo generado por MBM (Más Bondad para el Mundo). Los datos se usan únicamente para la elaboración de este documento y no se almacenan ni comparten.