



EL SEMÁFORO EMOCIONAL



ROJO: PARARSE

Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos o queremos salir corriendo...) tenemos que pararnos como cuando nos encontramos con la luz roja de un semáforo. Respira lenta y profundamente.



AMARILLO: PENSAR

Ahora es el momento de pensar y reflexionar acerca del problema y de lo que estamos sintiendo. ¿Cómo te sientes en estos momentos? ¿Qué alternativas tengo?. ¿Cuál es la forma más adecuada de responder? ¿Cuál es la solución que me da más beneficios?



VERDE: SOLUCIONAR

Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Elige solución que más te convenga y ponerla en marcha!!. ¿Ha funcionado?

