

SEMÁFORO EMOCIONAL

ESCRIBO LA SITUACIÓN CONFLICTIVA:

.....

.....

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

COLOREO LAS ZONAS MÁS ACTIVADAS CON EL COLOR DE LA EMOCIÓN EXALTADA

FRENAR

ASÍ NO/ TIEMPO FUERA
¿QUÉ NECESITO HACER PARA DESCARGAR DESDE EL CUERPO ESA EMOCIÓN EXALTADA?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

COMPLETO CÓMO VOY SINTIENDO ESA EMOCIÓN EXALTADA.

RECUPERAR BALANCE

¿QUÉ NECESITO HACER PARA REGULAR LA INTENSIDAD DE ESA EMOCIÓN Y RECUPERAR BALANCE?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

COMPLETO CÓMO ME SIENTO CON LA EMOCIÓN REGULADA.

ACCIONAR

CON FLEXIBILIDAD Y OPCIONES.
¿QUÉ NIVEL DE INTENSIDAD NECESITO DE ESA EMOCIÓN EN ESTA SITUACIÓN CONFLICTIVA?