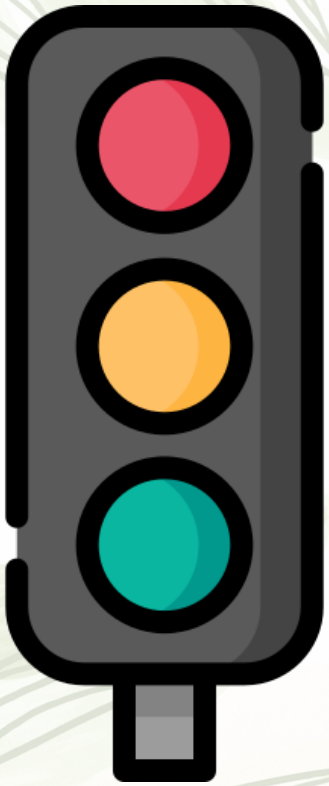
TÉCNICA DEL SEMÁFORO



ROJO. PARARSE → No podemos controlar la emoción (sentimos mucha rabia, estamos muy nerviosos o queremos pegar a alguien...). Si estamos en este estado tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja de un semáforo.

AMARILLO. PENSAR → Una vez hemos parado es el momento de pensar y darse cuenta de cuál es el problema y qué estamos sintiendo.

VERDE. SOLUCIONARLO → Cuando hayamos pensado habrán surgido alternativas de actuación para solucionar el problema o el conflicto. ¡Es hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha!

CENTRO PS
PSICOLOGÍA
@centropspsicologia