



El Semáforo de las Emociones: una guía para la calma

El **semáforo de las emociones** es una herramienta simple y efectiva para aprender a gestionar lo que sentimos en momentos de alta intensidad emocional. Te ayuda a parar, pensar y actuar de una forma más consciente, evitando reacciones impulsivas de las que podríamos arrepentirnos.

También puedes usarlo asignando un valor del 0 al 10 a tu emoción.

¿Cómo funciona?

- **Luz Verde: ¡Actúa! (Emoción en nivel 1-6)** En este nivel, la emoción es manejable y te sientes en control. Es el momento perfecto para actuar de manera constructiva, tomar decisiones y llevar a cabo las acciones que te propongas.
- **Luz Amarilla: ¡Piensa! (Emoción en nivel 7-8)** Cuando sientes que la emoción está subiendo y te incomoda, es una señal de alerta. Detente. No actúes de inmediato. Tómate un momento para respirar y reflexionar. Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo?" y "¿Por qué me siento así?". Piensa en la mejor forma de actuar antes de seguir.
- **Luz Roja: ¡Para! (Emoción en nivel 9-10)** Cuando la emoción te desborda y sientes que no tienes el control, es crucial detenerte por completo. No actúes. Date un espacio, sal de la situación si es posible, o concéntrate en tu respiración para regularte. Esto te dará el tiempo necesario para que la intensidad baje y puedas pasar a la fase amarilla de reflexión.

Usar el semáforo te ayudará a pasar del "reaccionar" al "**responder**" de forma intencional y saludable.