

SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

¿QUÉ OCURRIÓ?

¿Qué ha pasado?
¿Cómo lo has gestionado?
¿Qué necesitas para manejar esta emoción?

¿QUÉ EMOCIÓN ESTOY EXPERIMENTANDO?

¿Qué te ha molestado?
¿Qué has hecho al respecto?
¿Qué puedes hacer para calmarte o solucionarlo?

INTRUCCIONES

Durante tres días, detente tres veces al día y responde las preguntas en los cuadros.

Escribelo usando:

- Emociones intensas
- Emociones moderadas
- Emociones positivas o de calma

¿CÓMO INFLUYE ESA EMOCIÓN EN MIS DECISIONES?

¿Qué ha pasado?
¿Cómo lo has gestionado?
¿Qué necesitas para sentirte mejor?

¿QUÉ APRENDIZAJE TE DEJÓ ESTA EXPERIENCIA?

Si pudieras volver a vivir la situación, ¿actuarías igual?
¿Qué harías diferente?