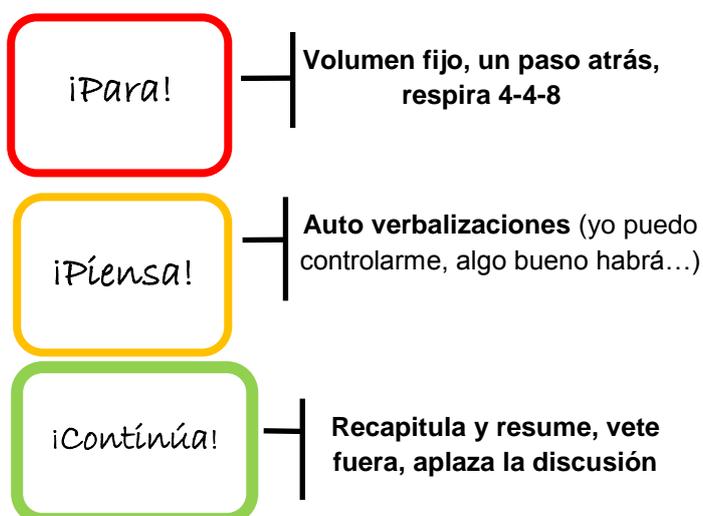
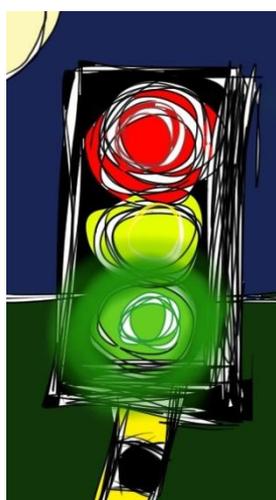


Anexo 2: Echa el freno que se pone rojo

Hoja de trabajo: Técnica del semáforo

¿CÓMO PUEDO REGULAR MIS EMOCIONES?

“ El Semáforo “



ALGUNAS TÉCNICAS UTILES:

- **Volumen fijo:** Darse de cuenta de que estás gritando no es fácil. ¡Ya lo tienes!, ahora busca un tono más bajo, siéntelo en los oídos e intenta mantenerlo durante la conversación.
- **Un paso atrás:** Tendemos a invadir el espacio de los demás cuando nos ponemos nerviosos/as. Si le ves muy cerca, da un paso atrás y mira al suelo (o al lado) mientras respiras hondo.
- **4-4-8:** La respiración nos afecta al ritmo del corazón, la sudoración, la tartamudez, etc. Intenta sentir cómo respiras. Inspira contando hasta 4, mantenlo contando hasta 4, expira contando hasta 8. Nota como se relajan tu corazón y tu cuerpo.
- **Autoverbalizaciones:** ¡Nadie como tú puede cambiar tus propios pensamientos!. Hay pensamientos negativos como las generalizaciones (“nadie, siempre”, etc.) y ver las cosas en “blanco/negro” (todo o nada, sí o no, etc.). Es importante identificarlos y rebatirlos (“No siempre será igual”, “ahora mismo no lo entiende, probaré más tarde, seguro que encuentro otra forma de hacerlo”, etc.)