



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Ejercicio: Semáforo Emocional

Objetivo

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a identificar, comprender y gestionar tus emociones en momentos de tensión o confusión. A través de un sencillo sistema visual, podrás frenar reacciones impulsivas, tomar perspectiva y responder de forma más consciente.

Categoría

Gestión emocional

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- Tu atención
- Algo para escribir (opcional)
- Un espacio tranquilo o un momento de pausa

Desarrollo del ejercicio

Este ejercicio se basa en el modelo del semáforo (rojo-ámbar-verde). Se puede usar en tiempo real o como práctica reflexiva.

1. ROJO – Frena

Cuando sientas una emoción intensa (ira, tristeza, ansiedad...), haz una pausa.

No tomes decisiones, no respondas de inmediato.

Detente, respira profundo y reconoce que estás sintiendo algo fuerte.

2. ÁMBAR – Observa

Ponle nombre a lo que estás sintiendo. ¿Es enfado? ¿Frustración? ¿Tristeza?

Pregúntate: ¿Qué ha provocado esto? ¿Qué necesito realmente?

Puedes escribirlo o simplemente pensarlo en voz baja.

3. VERDE – Actúa con conciencia

Ahora que sabes cómo te sientes y qué necesitas, decide cómo quieres responder.

¿Necesitas hablar? ¿Alejarte un momento? ¿Pedir algo?

Hazlo desde un lugar más sereno y alineado contigo.

Cierre del ejercicio

Al finalizar, tómate un momento para valorar cómo te ha funcionado.

¿Te has sentido más en control? ¿Pudiste parar antes de reaccionar?

Recuerda: cada vez que eliges responder en lugar de reaccionar, estás entrenando tu inteligencia emocional.

Consejos

- Puedes visualizar mentalmente un semáforo cada vez que te sientas abrumado.
- Si estás practicando en casa, dibuja un pequeño semáforo en tu diario o agenda y úsalo como recordatorio.
- No siempre lograrás hacerlo a la perfección, y está bien. Lo importante es practicarlo con amabilidad hacia ti.

Utilidad

Este ejercicio es ideal para:

- Evitar reacciones impulsivas.
- Ganar claridad emocional.
- Fortalecer la autorregulación emocional.
- Mejorar tus relaciones y comunicación.

BONUS

Con el tiempo, este ejercicio te permitirá reconocer tus patrones emocionales más frecuentes. Al observar sin juicio, aprenderás a cuidar mejor de ti.

💡 "No podemos controlar lo que sentimos, pero sí cómo elegimos actuar a partir de ello." —Autor desconocido