

SECUESTRO EMOCIONAL Y TÉCNICA DEL SEMÁFORO

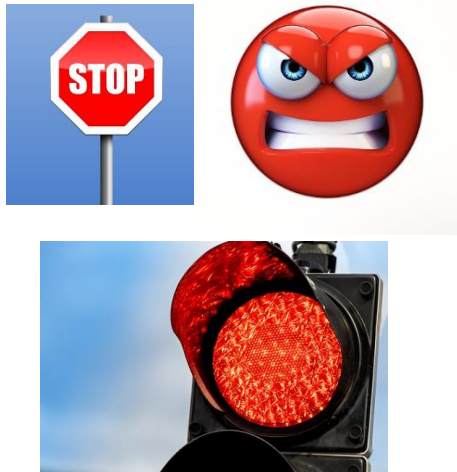
SECUESTRO EMOCIONAL

Se trata de las situaciones en la que la emoción nos invade, nos atrapa y actuamos sin pensar. En microsegundos, se genera un “estado de alarma” en nuestro organismo y reaccionamos de forma automática. Pasados unos minutos, puede que no recordemos muy bien qué es lo que ha ocurrido ni por qué.

CÓMO ATENUARLO: TÉCNICA DEL SEMÁFORO

!!!DETENTE!!!

Para controlar los impulsos y evitar reacciones impulsivas



!!!CÁLMATE!!!

Para pensar antes de actuar y tratar de dominar las emociones



!!!EXPLORA!!!

Para ver las alternativas y escoger la mejor de forma racional

