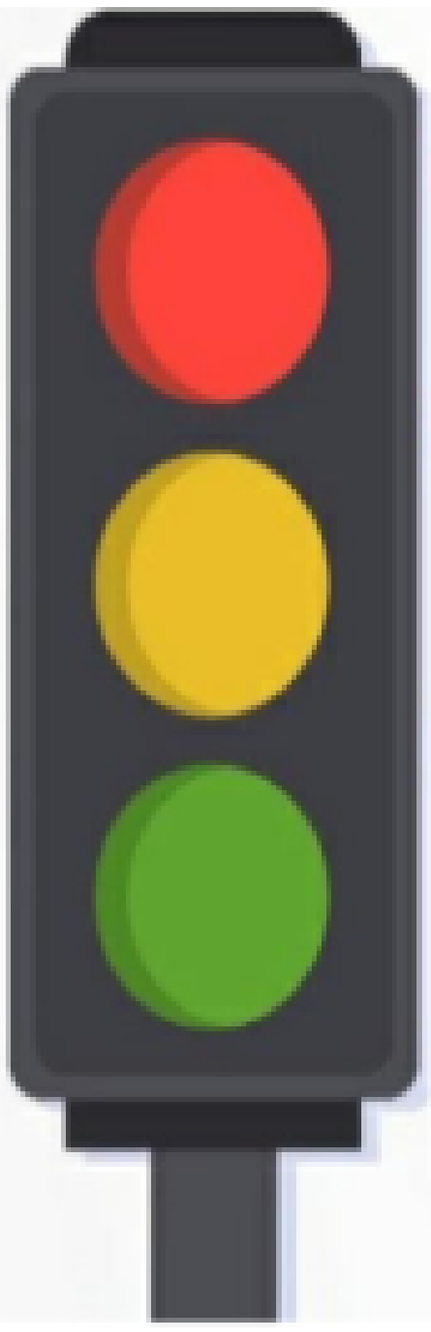
SEMAFORO EMOCIONAL

Frente a una situación conflictiva



PARAR: Respira lenta y profundamente. Fórmula el problema y di cómo te sientes.

PENSAR: ¿Qué es lo que puedo hacer? ¿Es la mejor decisión?

ACTUAR: llevar a la práctica la mejor de las alternativas ¿Ha funcionado?

IOCUS EMOTIO

https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio