

EJERCICIO DE AUTOCONTROL

La práctica del semáforo

Dinámica

Dinámica en situaciones interpersonales conflictivas de nuestro día a día. En esa situación con nuestro hijo/a tenemos en cuenta las luces del semáforo:

- **Rojo:** Paro, observo y respiro para centrarme en el momento presente.
- **Ámbar:** Veo que opciones de respuesta tengo para llevar a cabo, y veo que consecuencias tengo de cada una de ellas.
- **Verde:** Elijo una de esas opciones y decido llevarla a cabo.

Podemos acompañar a nuestro hijo/a para que en situaciones con otras personas donde el enfado está presente, aprenda autocontrol como base para conseguir sus propios objetivos personales.

El objetivo es entrenar esta técnica de autocontrol para poder dar respuesta a situaciones complicadas con otras personas.