

CONTROLANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS: LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

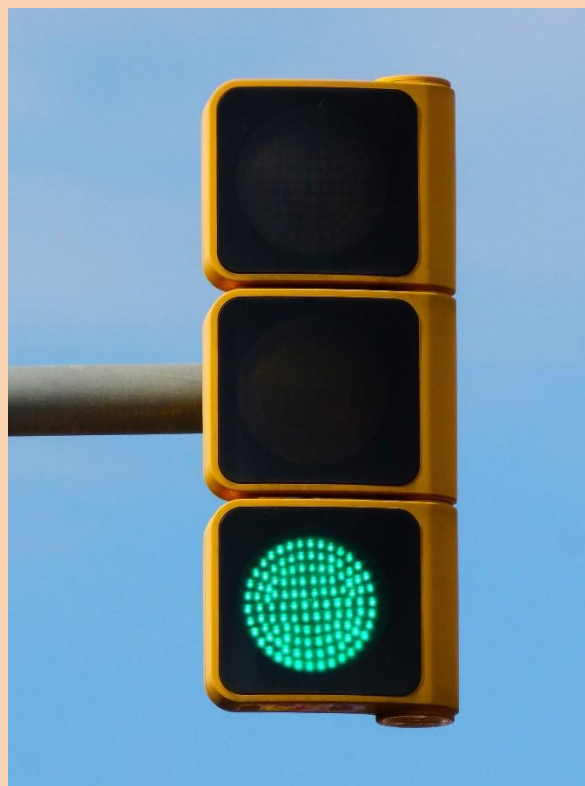
El objetivo de la Técnica del Semáforo es ayudar al alumnado a **controlar su emoción de ira o enfado**.

Para la explicación de dicha técnica se puede hacer uso de la Metáfora de “El semáforo”, indicándole al alumno/a lo siguiente:

“Existen situaciones que nos superan por diversos motivos, hay ausencia de control, no pensamos de forma clara, actuamos siguiendo nuestros impulsos y es en estos momentos cuando podemos decir que nos encontramos en el color rojo.

Hay otras situaciones en las que sentimos que estamos enojados y que el enfado puede ir en aumento, aunque tenemos la capacidad de manejarlas y controlar nuestros actos impulsivos, en estas circunstancias decimos que estamos en el color naranja.

El color verde representaría nuestro estado de ánimo normal, sin grandes enojos, es decir, sin enfado”.



En lo que se refiere a las **técnicas que se pueden aplicar cuando estamos en el color rojo**, tenemos las siguientes:

- ✓ **Tiempo fuera** → Se trata de abandonar la situación con el fin de no actuar dejándonos llevar por el gran enfado. Es esencial pactar una señal con las personas con las que estemos con el fin de que sepan que vamos a aplicar esta estrategia y que debemos estar solos para no dejarnos llevar por nuestra emoción de enfado, por tanto, es fundamental que expliquemos en qué consiste el tiempo fuera a nuestra familia. Cuando ya estemos en un sitio lo más lejano posible de la situación que nos ha generado el enfado, utilizaremos las autoinstrucciones.
- ✓ **Autoinstrucciones** → Se trata de modificar el diálogo interior que tenemos cuando afrontamos una determinada situación, lo que permitirá que cambiemos el comportamiento. En definitiva, consiste en cambiar los pensamientos negativos que surgen en situaciones de enfado por otros más adaptativos. Los pasos para poner en marcha esta técnica son:
 - 1) Identificar las verbalizaciones internas desadaptativas, es decir, los pensamientos negativos.
 - 2) Buscar autoinstrucciones alternativas adaptativas y positivas para hacer frente a la situación. Podemos apuntar estas nuevas autoinstrucciones en tarjetas y utilizarlas cuando tengamos que afrontar tales situaciones.

En cuanto a las **técnicas que se pueden utilizar cuando estamos en el color naranja**, tenemos las que se presentan a continuación:

- ✓ **Técnica de la distracción** → Con esta estrategia lo que se pretende es que nos quitemos de la cabeza los pensamientos que nos hacen enojarnos más y reemplazarlos por actividades mentales que ocupen el sitio que antes llenaban tales pensamientos. Se considera que si ponemos toda nuestra atención en otra actividad mental, no podemos darles vueltas a los pensamientos que nos producen molestias, ya que son actividades incompatibles. Algunas de las cosas que podemos hacer para aplicar esta técnica son:
 - Pensar en 10 nombres que empiecen por S.
 - Pensar en 10 objetos que empiecen por L.
 - Contar de 50 hacia atrás de 3 en 3.

- ✓ **Técnica de la respiración** → Los pasos que debemos tener en cuenta para practicar esta técnica son:
 - 1) Siéntate o tumbate de manera cómoda. Coloca una mano sobre el pecho y otra en el estómago.
 - 2) Coge el aire lentamente y de forma profunda por la nariz hasta llegar al abdomen (3-4 seg.). Aquí debes notar como se levanta la mano que tienes puesta en el abdomen, mientras que la que tienes puesta sobre el pecho apenas tiene que moverse.
 - 3) Mantén el aire dentro (2-3 seg.).
 - 4) Expulsa el aire de forma lenta y suave por la boca.
 - 5) Haz una pausa de 4 segundos antes de iniciar otra inspiración.



Por último, las **técnicas que se pueden emplear cuando nos encontramos en el color verde** (es decir, cuando nos genera molestia una determinada situación o comentario de alguna persona sin que haya gran enfado) son las siguientes:

- ✓ **Actividades agradables** → Hacer alguna actividad como realizar deporte, escuchar música, ver una película, leer, etc.

- ✓ **Técnica de la asertividad** → Indicarle a la otra persona (de forma apropiada) lo que nos ha generado malestar de lo que ha dicho o hecho.

Bibliografía:

- Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor (2013). Tratamiento Educativo y Terapéutico por Maltrato Familiar Ascendente.

