



LA TÉCNICA DEL CAMALEÓN PARA GESTIONAR EMOCIONES



IDENTIFICA TU EMOCIÓN

Antes de cambiar o regular una emoción, primero debes identificarla. Pregúntate:

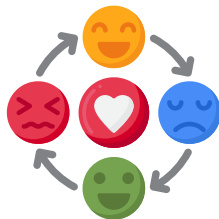
- **¿Qué estoy sintiendo exactamente? (ira, tristeza, miedo, alegría, etc.)**
- **¿Qué ha provocado esta emoción?**
- **¿Cómo está afectando mi cuerpo y mi pensamiento?**



ASOCIA DICHA EMOCIÓN A UN COLOR

Esto te ayudará a reconocerla y procesarla mejor. Puedes usar esta referencia o crear la tuya propia:

-  **Rojo** → Ira, frustración, enojo
-  **Azul** → Tristeza, melancolía, nostalgia
-  **Amarillo** → Alegría, entusiasmo, energía
-  **Verde** → Calma, tranquilidad, esperanza
-  **Naranja** → Motivación, creatividad, impulso
-  **Negro** → Miedo, angustia, inseguridad



BUSCA UN LUGAR SEGURO

Busca un lugar donde puedas sentirte tranquilo y a salvo. Este puede ser:

- **Un espacio físico:** Una habitación tranquila, un parque, un rincón de tu casa donde puedas estar sin distracciones o interrupciones.
- **Un lugar mental:** Si no puedes ir a un espacio físico, crea un "lugar seguro" en tu mente, un lugar imaginario donde te sientas completamente protegido, relajado y en paz.



CAMBIA DE COLOR CON TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La respiración profunda y consciente puede ayudarte a cambiar el "color" de tu emoción, transformándola hacia una más equilibrada. ¿Cómo hacerlo?

- 1. Respira profundamente:** Inhala lentamente por la nariz, contando hasta 4, mantén la respiración por 4 segundos, y luego exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- 2. Visualiza el cambio de color:** Mientras respiras, imagina que el color asociado con la emoción se va transformando.



ÚLTIMO PASO: CAMBIO DE ENTORNO

Ahora que has transformado tu emoción, es el momento de cambiar de entorno y focalizar tu atención en una actividad que te haga sentir bien. Aquí algunas ideas de actividades:

- **Ejercicio físico**
- **Escuchar música**
- **Conectar con la creatividad como pintar, escribir o dibujar.**
- **Hacer algo que disfrutes: Puede ser leer un libro, ver una serie, cocinar una receta que te guste o hacer un hobby que te apasione.**

