

Ejercicio 2: El Semáforo de los Conflictos

Técnica para aislar preocupaciones antes de empezar.

Si algo te preocupa ahora mismo, no intentes olvidarlo a la fuerza. ¡Escríbelo!

- **Rojo (Urgente):** ¿Hay algo que deba solucionar YA?
- **Ámbar (Importante):** ¿Qué me preocupa pero puede esperar 2 horas?
- **Verde (Fuera):** Problemas que hoy no puedo resolver.

Escribe aquí tu lista de "preocupaciones aparcadas":