

El semáforo

Categoría de competencias: Habilidades de gestión del estrés

Descripción:

La actividad del Semáforo está diseñada para ayudar a los participantes a gestionar el estrés mediante una técnica que utiliza tres pasos: identificar las emociones (rojo), reflexionar sobre las posibles respuestas (amarillo) y actuar de forma constructiva (verde).

Categorías de la actividad:

En grupo o individual, fácil de preparar

Principales competencias desarrolladas:

Afrontar la complejidad, Toma de decisiones, Autorregulación emocional, Perseverancia, Resolución de problemas

Otras competencias (categoría distinta):

Adaptabilidad, Asertividad, Creación de entornos de aprendizaje

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Lista de situaciones estresantes específicas (presentadas en tarjetas o diapositivas), hojas de papel o en formato digital para las respuestas.

Opcional: En un formato de grupo, se puede fomentar un debate en torno a cada escenario para analizar diversas estrategias y perspectivas de gestión del estrés.

Duración estimada:

25 minutos

Descripción de la actividad:

Paso 1: Presenta la técnica del Semáforo, explicando cada paso.

- **Rojo:** Para e identifica la emoción que sientes.
- **Amarillo:** Reflexiona sobre las posibles respuestas a la situación.
- **Verde:** Elige la mejor opción para gestionar la situación de forma constructiva y actúa en consecuencia.

Anima a los participantes a hacer preguntas para asegurarse de que entienden la técnica.



Paso 2: Explica a los participantes que se encontrarán con una serie de situaciones estresantes, cada una de las cuales les brindará la oportunidad de practicar la técnica del semáforo. Menciona que seguirán los pasos de cada situación para identificar, reflexionar y actuar.

Paso 3: Presenta cada escenario de uno en uno, dejando a los participantes aproximadamente 3 minutos por escenario para completar cada paso de la técnica del Semáforo. Los participantes deben anotar sus respuestas para cada etapa (rojo, amarillo, verde) de cada situación.

Paso 4: Después de trabajar con los escenarios, deja tiempo para que los participantes reflexionen sobre la eficacia con la que han gestionado cada situación. Evalúa si pudieron identificar sus emociones con precisión y responder de forma constructiva. Si se trabaja en grupo, analiza las estrategias de cada participante y cómo pasaron de la fase roja a la verde.



Explicación de la técnica del semáforo

“La técnica del semáforo emocional ayuda a las personas a gestionar sus emociones en situaciones de estrés mediante tres pasos: rojo para parar e identificar la emoción, amarillo para reflexionar sobre las posibles respuestas y verde para actuar eligiendo la mejor opción.”

Rojo: Identifica la emoción.

Cuando sientas una emoción fuerte, para. Tómate un momento para identificar qué emoción estás experimentando (por ejemplo, ira, ansiedad, frustración).

Amarillo: Piensa en posibles respuestas.

Reflexiona sobre la situación y piensa cómo puedes gestionar la emoción. Pregúntate: “¿Qué está causando esta emoción?” y “¿Qué opciones tengo para responder?”.

Verde: Elige la mejor manera de actuar.

Actúa basándote en tu reflexión. Elige una respuesta constructiva que te ayude a gestionar la situación eficazmente.



Ejemplos de situaciones estresantes		Posibles respuestas
1	Recibes una evaluación negativa de un superior	Rojo: Sentirse enfadado/triste/inseguro
		Amarillo: Reflexiona sobre la crítica y valora si es válida/Pregúntate qué puedes aprender de la experiencia/Considera si la crítica se basa en una percepción errónea
		Verde: Agradece la crítica y pide ejemplos concretos/Establece un plan para trabajar en las áreas mencionadas/Consulta a un colega para obtener una segunda opinión
2	Varios plazos que vencen el mismo día	Rojo: Sentirse ansioso/abrumado/frustrado
		Amarillo: Haz una lista de tareas y priorizarlas/Reflexiona sobre cómo gestionar el tiempo de forma más eficaz/Considera pedir ayuda a un compañero de trabajo.
		Verde: Crea un horario realista con franjas horarias/Divide las tareas en pasos más pequeños/Informa a un supervisor sobre la carga de trabajo y discutid las prioridades.
3	Conflicto con un compañero de trabajo	Rojo: Sentir frustración/Resentimiento/Desconfianza.
		Amarillo: Reflexiona sobre cómo surgió el conflicto/Considera la perspectiva del compañero de trabajo y por qué podría actuar de esa manera/Piensa en cómo la situación afecta al entorno de trabajo.
		Verde: Acércate al compañero con calma para hablar el problema/Proponle una solución que beneficie a ambos/Solicita la



		mediación de un supervisor si es necesario.
4	Un cambio inesperado en un proyecto	Rojo: Sentir ansiedad/Frustración/Indefensión.
		Amarillo: Reflexiona sobre las razones del cambio y su impacto/Considera las alternativas que se pueden implementar/Evalúa la reacción del equipo ante el cambio.
		Verde: Comunica el cambio al equipo y ajustar juntos el plan/ Identifica los recursos adicionales necesarios/ Establece nuevos plazos y objetivos realistas.
5	Que los demás compañeros te ignoren	Rojo: Sentir frustración/inseguridad/desapego.
		Amarillo: Reflexiona sobre si ser ignorado fue intencionado o accidental/Piensa en cómo responder asertivamente/Considera la dinámica del grupo y las mejores formas de conectar con los demás.
		Verde: Encuentra un momento adecuado para expresar cómo te sientes/Acércate a un compañero para hablar de la situación y buscar apoyo/Sugiere actividades de equipo para reforzar la comunicación.
6	No recibir reconocimiento por parte del equipo de trabajo	Rojo: Sentirse desmotivado/desilusionado/frustrado.
		Amarillo: Reflexiona sobre las expectativas de reconocimiento/Considera las diferentes razones de la falta de reconocimiento/Piensa en cómo expresar una necesidad de retroalimentación.



		Verde: Habla con el jefe de equipo para compartir sentimientos y solicitar feedback/ Expresa respetuosamente a los compañeros la importancia de reconocer los esfuerzos colectivos/Propone una reunión de feedback para mejorar la comunicación del equipo.
--	--	---

