

El semàfor

Categoria de competències: Habilitats de gestió de l'estrès

Descripció:

L'activitat del Semàfor està dissenyada per ajudar els participants a gestionar l'estrès mitjançant una tècnica que utilitza tres passos: identificar les emocions (vermell), reflexionar sobre les possibles respostes (groc) i actuar de manera constructiva (verda).

Categories de l'activitat:

En grup o individual, fàcil de preparar

Principals competències desenvolupades:

Afrontar la complexitat, Presa de decisions, Autoregulació emocional, Perseverança, Resolució de problemes

Altres competències (categoria diferent):

Adaptabilitat, Assertivitat, Creació d'entorns d'aprenentatge

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Llista de situacions estressants específiques (presentades en targetes o diapositives), fulls de paper o en format digital per a les respostes.

Opcional: En un format de grup, es pot fomentar un debat sobre cada escenari per analitzar diverses estratègies i perspectives de gestió de l'estrès.

Durada estimada:

25 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta la tècnica del Semàfor, explicant cada pas.

- **Vermell:** Per identificar i identificar l'emoció que sents.
- **Groc:** Reflexiona sobre les respostes possibles a la situació.
- **Verd:** Tria la millor opció per gestionar la situació de manera constructiva i actua en conseqüència.

Anima els participants a fer preguntes per assegurar-se que entenen la tècnica.



Pas 2: Explica als participants que trobaran una sèrie de situacions estressants, cadascuna de les quals els brindarà l'oportunitat de practicar la tècnica del semàfor. Esmenta que seguiran els passos de cada situació per identificar, reflexionar i actuar.

Pas 3: Presenta cada escenari d'un en un, deixant els participants aproximadament 3 minuts per escenari per completar cada pas de la tècnica del Semàfor. Els participants han d'anotar les respostes per a cada etapa (vermell, groc, verd) de cada situació.

Pas 4: Després de treballar amb els escenaris, deixa temps perquè els participants reflexionin sobre l'eficàcia amb què han gestionat cada situació. Avaluu si van poder identificar les seves emocions amb precisió i respondre de manera constructiva. Si es treballa en grup, analitza les estratègies de cada participant i com van passar de la fase vermella a la verda.



Explicació de la tècnica del semàfor

"La tècnica del semàfor emocional ajuda les persones a gestionar les seves emocions en situacions d'estrès mitjançant tres passos: vermell per aturar i identificar l'emoció, groc per reflexionar sobre les possibles respostes i verd per actuar triant la millor opció."

Vermell: Identifica l'emoció.

Quan sentis una emoció forta, para. Pren-te un moment per identificar quina emoció estàs experimentant (per exemple, ira, ansietat, frustració).

Groc: Pensa en possibles respostes.

Reflexiona sobre la situació i pensa com es pot gestionar l'emoció. Pregunta't: "Què està causant aquesta emoció?" i "Quines opcions tinc per respondre?".

Verd: Trieu la millor manera d'actuar.

Actua basant-te en la teva reflexió. Trieu una resposta constructiva que us ajudi a gestionar la situació eficaçment.



Exemples de situacions estressants		Possibles respostes
1	Reps una avaluació negativa d'un superior	Vermell: Sentir-se enfadat/trist/insegur
		Groc: Reflexiona sobre la crítica i valora si és vàlida/Pregunta't què pots aprendre de l'experiència/Considera si la crítica es basa en una percepció errònia
		Verd: Agraeix la crítica i demana exemples concrets/Estableix un pla per treballar a les àrees esmentades/Consulta un col·lega per obtenir una segona opinió
2	Diversos terminis que vencen el mateix dia	Vermell: Sentir-se ansiós/aclaparat/frustrat
		Groc: Fes una llista de tasques i prioritzar-les/Reflexiona sobre com gestionar el temps de manera més eficaç/Considera demanar ajuda a un company de feina.
		Verd: Crea un horari realista amb franges horàries/Divideix les tasques en passos més petits/Informa un supervisor sobre la càrrega de treball i discutiu les prioritats.
3	Conflicte amb un company de feina	Vermell: Sentir frustració/Ressentiment/Desconfiança.
		Groc: Reflexiona sobre com va sorgir el conflicte/Considera la perspectiva del company de treball i per què podria actuar així/Pensa en com la situació afecta l'entorn de treball.
		Verd: Apropa't al company amb calma per parlar el problema/Proposa-li una

		solució que beneficiï a tots dos/Sol·licita la mediació d'un supervisor si cal.
4	Un canvi inesperat en un projecte	Vermell: Sentir ansietat/Frustració/Indefensió.
		Groc: Reflexiona sobre les raons del canvi i el seu impacte/Considera les alternatives que es poden implementar/Avalua la reacció de l'equip davant del canvi.
		Verd: Comunica el canvi a l'equip i ajustar junts el pla/ Identifica els recursos addicionals necessaris/ Estableix nous terminis i objectius realistes.
5	Que els altres companys t'ignorin	Vermell: Sentir frustració/inseguretat/desenganxament.
		Groc: Reflexiona sobre si ser ignorat va ser intencionat o accidental/Pensa com respondre assertivament/Considera la dinàmica del grup i les millors formes de connectar amb els altres.
		Verd: Troba un moment adequat per expressar com et sents/Acosta't a un company per parlar de la situació i buscar suport/Suggereix activitats d'equip per reforçar la comunicació.
6	No rebre reconeixement per part de l'equip de treball	Vermell: Sentir-se desmotivats/desil·lusionats/frustrats.
		Groc: Reflexiona sobre les expectatives de reconeixement/Considera les diferents raons de la manca de reconeixement/Pensa com expressar una necessitat de retroalimentació.
		Verd: Parla amb el cap d'equip per compartir sentiments i demanar feedback/



		Expressa respectuosament als companys la importància de reconèixer els esforços col·lectius/Proposa una reunió de feedback per millorar la comunicació de l'equip.
--	--	--

