



DESMIEDATOR

Herramientas cuidar



DESMIEDATOR

Herramientas cuidar



1-3 horas



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Diván afectuoso



Power Play



Los Ecuilibradores



OrgiZontal

Para qué sirve:

La emoción del miedo es una de las peores interferencias que tenemos las personas para lograr nuestros objetivos y realizar nuestros sueños. Por tanto, vale la pena realizar algunas reflexiones al respecto para comprenderlo y saber gestionarlo de la mejor forma posible. Hay muchos momentos en los que el miedo se apodera de nuestros proyectos y consecuentemente de nuestras vidas. Por ejemplo: a la hora de redactar un proyecto; por las exigencias del propio proyecto; cuando hay un cambio brusco en la disponibilidad de las personas del equipo; cuando hay que abordar un conflicto; cuando la situación económica se vuelve inestable; cuando alguien se marcha del equipo; cuando comenzamos una colaboración.

El **Desmiedator** es una herramienta para desactivar los miedos (individuales y colectivos) y generar entornos de confianza y autoconfianza. Su uso ayuda a detectar, concretar y visibilizar los miedos, actitudes y comportamientos que generan (des)confianza entre las personas que desarrollan un trabajo o llevan a cabo una tarea. Facilita realizar una evaluación estructurada de los miedos existentes para un objetivo o situación concreta.

Cuándo utilizarla:

Cada vez que se necesite, para un objetivo o situación concreta.

Materiales necesarios:

- Caja para meter los miedos
- Lápicos o bolis
- Tablero de juego con matriz impreso, dibujado en un cartón
- Fichas o "fantasmitas" recortables. 10 por persona o más

Cómo se utiliza:

1. Se establece una reunión con un objetivo o situación concreta, con todas las personas implicadas, en un entorno seguro, tranquilo y de confianza. Es importante fijar muy bien el objetivo de la reunión, el tema sobre el que vamos a aplicar el Desmiedator. Es igualmente importante convocar a las personas adecuadas. Dependiendo del motivo de la reunión, puede utilizarse con todo el equipo de trabajo o sólo con algunas personas, con colaboradores, incluso con clientes. ¿Cuál es la situación/objetivo?
2. Cada persona del equipo escribe los miedos que trae a nivel individual en los fantasmitas: se trata de los miedos personales. Metemos los papeles o fantasmitas en la caja y así, de alguna manera, ya estamos despojándonos de ellos. Del mismo modo, nuestros miedos ahora están juntos. No están solos.

3. Ahora se escriben los miedos colectivos, para lo cual habrá que tener un momento de reflexión grupal, donde entre todas se extraigan los fantasmitas que andan detrás de ese proceso de trabajo.
4. Dependiendo del tipo de grupo (diversidad, experiencia trabajando juntas, intereses particulares de cada una, etc.) y de los objetivos de la reunión, es posible que sea necesario abrir un momento para el debate que permita profundizar en las inseguridades y desconfianzas que estamos compartiendo.
5. En el tablero de juego del Desmiedator, se disponen los fantasmitas en función del eje +/- miedo y si es individual o colectivo.
6. Se debate sobre ellos el tiempo que sea necesario. ¿Qué podemos hacer para minimizar los miedos? ¿Como podemos ganar confianza? ¿Qué miedos se comparten? ¿Cómo ayuda el colectivo a perder miedos?. Detallar aquellas acciones que entran dentro de nuestro margen de maniobra. Ej: si vamos a tener financiación de un proyecto a través de una subvención, no podemos controlarlo pero sí prever alguna acción comercial extra como contrapeso. Ej: si me da miedo hablar en público, entrenar en casa o con una compañera.

Nota: es muy importante abordar este debate con unas normas mínimas de respeto:

- Libre de juicios, no vale decir "ese miedo es una bobada", "qué tontería de miedo", "tener esa desconfianza no vale para nada"
- Se deben respetar todos los miedos y desconfianzas

Nota (2): Si realizas el ejercicio de manera individual cuenta con una persona de confianza con quien puedas compartir esos miedos y tener una conversación.

Trucos para su uso

Generar un ambiente de confianza. No todo el mundo está obligado a compartir sus miedos. Habrá fichas que se puedan quedar boca abajo o en la caja porque la persona no quiera que se compartan. Es importante dar esa opción.

Listado de Fantasmitas de ayuda. Puede ser que encontremos personas en el equipo que no reconozcan sus miedos. ¿Qué hacemos para ayudarles a identificarlos? Podríamos dar un listado estándar de miedos típicos, para empezar a avanzar. Por ejemplo:

- Miedo a salirnos del presupuesto
- Miedo a cobrar por exceso o por defecto
- Miedo a que alguna persona del equipo abandone antes de que acabe el trabajo
- Miedo a no estar a la altura del proyecto
- Miedo al cansancio, al agotamiento antes de terminar
- Miedo a que alguien abuse de alguien durante el proceso
- Miedo a implicarse demasiado
- Miedo a descuidar la vida, ponerla en un segundo plano ante las exigencias de este trabajo
- Etc...

DESMIEDATOR

Fichas del juego

**MIEDOS
INDIVIDUAL**

**MIEDOS
COLECTIVO**

Escribe el miedo

