

ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN EL TRABAJO

Organización y país: LUV, Eslovenia

Nombre de la actividad: Árbol genealógico de problemas

Resumen (¿Qué voy a aprender?): El propósito de esta actividad es ayudar a los empleados a ver el panorama general de los problemas en el trabajo que les causan estrés.

Objetivo (¿Para qué lo voy a aprender?):

- Ver los verdaderos problemas, y lo que los causa, no como personas específicas que causan problemas, sino como cuestiones a menudo aparentemente pequeñas que se mezclan con otras pequeñas cuestiones para crear problemas mayores.
-

Materiales: papel

Tiempo: aproximadamente 30 minutos

Grupo destinatario: empleados

Instrucciones para los facilitadores

Para esta actividad es importante que los participantes lleguen a conclusiones por sí mismos.

El facilitador debe tener cuidado de dar a los participantes suficiente tiempo y espacio para pensar.

Tareas y procedimiento:

Entrega a cada participante una hoja de papel. Diles que escriban, en la parte superior de la hoja, un problema que tengan en el trabajo. Asegúrate de decirles que no debe dirigirse a una persona concreta. Deben ser quejas sobre el procedimiento, el producto o algún otro problema no humano que hayan observado o crean que existe.

A continuación, pídeles que escriban debajo, dejando un pequeño espacio, dos cosas que creen que causan ese problema (de nuevo, sin mencionar a personas concretas, pero encontrando una forma de centrarse en los sistemas, la ideología o los procedimientos que utiliza la gente). Dibuja una línea desde las dos ideas hasta el problema principal, de forma parecida a la estructura de un árbol genealógico. A continuación, pídeles que desglosen aún más esas dos ideas, dos para cada una, hasta donde puedan llegar. La idea es averiguar qué pequeñas cosas han llevado a las grandes.

Conclusión y evaluación:

El ejercicio podría detenerse aquí, permitiendo a los participantes simplemente disfrutar del descubrimiento personal, o sus resultados podrían discutirse en grupo para ver si hay pequeños problemas subyacentes que aparecen en múltiples árboles genealógicos problemáticos.

Referencia:

<https://wheniwork.com/blog/team-building-games>