

Coaching & Creencias

Conoce el Juego de los Miniyoos





Ana Benedito Pons

Coach Profesional Certificada por ASESCO n.10254.

ana@bl-training.com 664 664 932

- Co-fundadora de la Consultora B&L Training People, proveedora en instituciones públicas y privadas.
- Terapeuta Breve Caracteroanalítico y Ecología de Sistemas Humanos-Escuela Española de terapia Reichiana.
- Especialista en Gamificación en RRHH Diseño motivacional centrado en las personas-Universidad de Barcelona.
- Postgrado en Género e Igualdad-Especialidad Relaciones Laborales -Universidad de Barcelona.
- Co-creadora del Juego de los MINİYOS para Coaching&Creencias.
- Suma 10 años de experiencia en el desarrollo personal y profesional.



ana@bl-training.com

<https://bl-training.com>

<https://www.linkedin.com/feed/>

Equipo

EQUIPO DE EXPERTAS



*Silvia Adriasola
Coach y formadora.
Experta en
liderazgo
femenino.*



*Ana Bedito
Coach y
formadora.
Experta en
gamificación.*

EQUIPO CREATIVO



*Eva Bedito
Diseñadora
gráfica y
emprendedora*



*Xavi Catalá
Ilustrador
especializado
en
personajes.*



*Sandra Lafarga
Psicóloga y
coach.
Mediadora de
conflictos..*

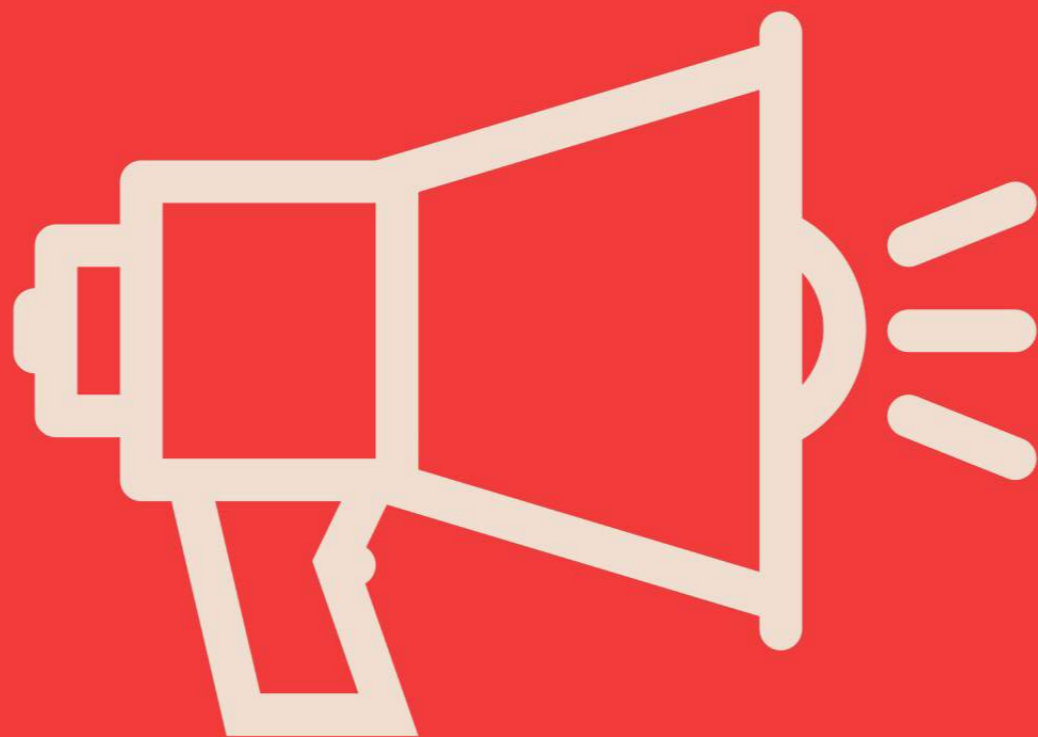


*Sandra Guasch
Recursos humanos
y gestión del
talento.*

Cómo trabajar las creencias de tus clientes

Después de años trabajando sobre el terreno, las creadoras de los miniyos advirtieron la falta de herramientas innovadoras para trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional a través del juego.

El juego de los Miniyos es el primer juego de autoconocimiento que trabaja las creencias limitantes, las identifica y las hace tangibles y concretas a través del juego.



**IDENTIFICA
TUS
VOCES
INTERNAS**

Hemos conseguido desmontar las voces (Miniyos) que boicotean nuestros objetivos y nos impiden desarrollarnos.

El juego no sólo proporciona instrucciones para reconocer el Miniyo como patrón limitante, también ayuda a gestionarlo para posteriormente tomar acción y crecer.

La idea central de la Terapia racional emotiva conductual (TREC), y las terapias cognitivas en general, es que la fuente principal, aunque no exclusiva, de nuestro malestar emocional son nuestros propios pensamientos.

A



B



C

Acontecimientos,
hechos o situaciones
Externos o internos

Proceso de creencias
(pensamientos, ideas,
imágenes, etc)

Consecuencias o
resultados (conductas y
emociones) funcionales o
disfuncionales.

Características de las ideas irracionales o disfuncionales

Condenatorias

- Condena o juicio: *Qué malo soy, qué malos son, qué injusto es el mundo.*

Demandantes

- Los deberías y tendrías: yo, tú, él o ella debe...

Catastróficas

- Evalúa los hecho pasados, presentes o futuros como terribles, horribles o peores.

Intolerantes a la frustración

- No se pueden soportar ciertas circunstancias o hechos.

A



B



C

Acontecimientos,
hechos o situaciones
Externos o internos

Proceso de creencias
(pensamientos, ideas,
imágenes, etc)

Consecuencias o
resultados (conductas y
emociones) funcionales o
disfuncionales.



D



E

Debate el pensamiento.
Construye un pensamiento
más adaptativo

Nuevo estado
emocional y por lo
tanto, nueva conducta.

El Juego de los Miniyos como
herramienta imprescindible
para tus sesiones



**QUE NO TE
RAYEN TUS
DIÁLOGOS INTERNOS**

“Él juego hace simple lo complejo, tangible lo intangible y específico lo abstracto”

Mucho más que un Juego



En la caja encontrarás **50 cartas**
30 personajes , 4 pasos para conocer a tu Miniyo, 6 fases
para transformar el diálogo interno y 10 comodines.

Fases del juego

A yellow trash can with a rounded top and a circular opening at the top. The can is mounted on a grey metal pole. The background is a solid teal color.

**LIMPIEZA
ON**

Aquí va un avance de **cómo se juega**, pero sobre todo, no te preocupes, tendrás las instrucciones que nosotras hemos desarrollado con la baraja.

vkm.is/miniyos

Es importante que comiences repartiendo todas las cartas de los Miniyos, con una sencilla dinámica haz que las personas que participen pasen por todos los Miniyos (te la contaremos en el video tutorial), es parte importante del trabajo de reflexión.

Una vez realizada esta fase, vamos a la metodología!

ELIGE UN MINIYO CON EL QUE TRABAJAR

Una vez la persona haya pasado por todos los Miniyos, es momento de reflexionar cuál de estos mininos me ayuda o no a avanzar, crecer o conseguir mis objetivos. Tomamos conciencia de ello y elegimos.
Ahora nos vamos a los 4 pasos!



LOS 4 PASOS DEL JUEGO DE LOS MINIYOS

PASO 1

DIBUJA A TU MINIYO

Coge papel y lápiz y dibuja a tu Miniyo tal y como lo veas (no se precisa dibujar bien!).

PASO 2

ASÍGNALE 3 EMOCIONES

El personaje que hemos dibujado, le pondremos 3 emociones. Podemos ayudarle haciéndole preguntas!

PASO 3

ASÍGNALE UN DIÁLOGO

Ahora, una vez que le hemos puesto cara y emociones, es el momento de identificar cómo nos habla (sin juzgarlo!).

PASO 4

ASÍGNALE UN COMPORTAMIENTO

En este paso nos preguntamos qué hace (o qué no hace mi Miniyo).



Gestión del proceso para generar
nuevos diálogos posibilitadores



A partir de esa información, y como profesionales tenemos mucha información útil para trabajar con nuestros/as clientes o alumnos/as.

En la misma baraja, indicamos todo un proceso completo para generar nuevos diálogos más adaptativos y siempre comprendiendo a nuestros Miniyo.

Sigue los 5 FILTROS y vuelve a dibujar a tu Miniyo con el nuevo diálogo.

En un breve espacio de tiempo habrás avanzado a pasos agigantados en tu proceso de autoconocimiento.

Enhorabuena, has conseguido “hacerte amigo/a” de tu Miniyo;) Aquí no se queda la cosa, tu Miniyo te acompaña desde siempre, así que mantener y construir esta nueva relación con tu Miniyo, depende de la voluntad y del entrenamiento que hagas.

Construye una nueva relación más sana, amigable y sobre todo adaptativa con tus Miniyos!



Cómo usar el Juego de los Miniyos en grupos y aulas formativas



Recomendamos 1 baraja por sub-grupos de 4/5 personas para que no se atropellen!

El Pack Formador/a contiene barajas para 4 trabajar con grupos de 20/25
Video tutorial y Asesoramiento individualizado para realizar toda la dinámica completa

Más info:
vkm.is/miniyos

Puntos fuertes del juego

RECORRIDO

Metodología probada y mejorada en los últimos 4 años.

RIGOR EN EL ENFOQUE TERAPÉUTICO

Basado en la psicología cognitiva y el ABC del Albert Ellis.

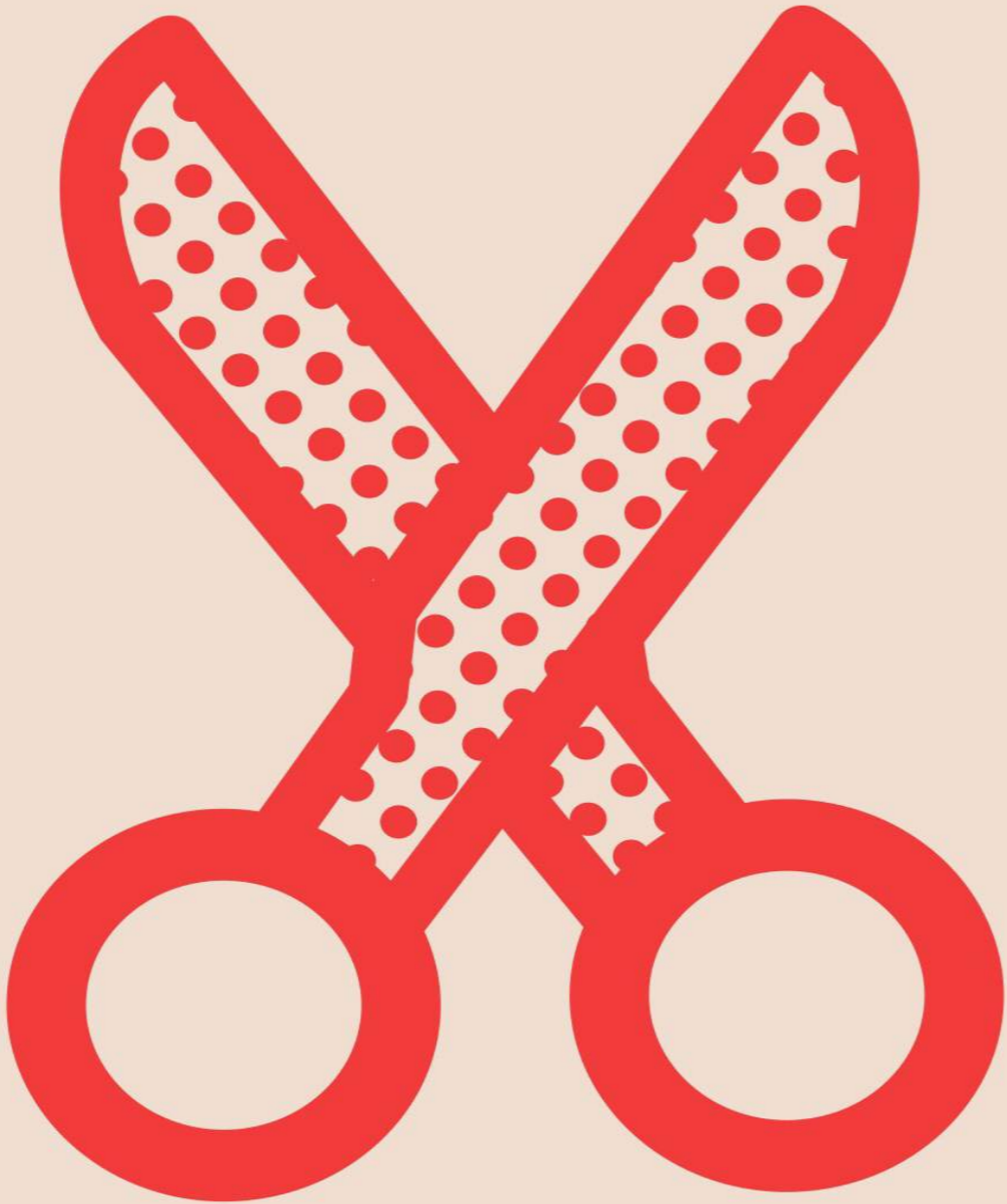
EXPERIENCIA PRÁCTICA

Ha llegado a más de 1000 personas, 800 han jugado en grupos de formación.

DISEÑO

El juego ha sido minuciosamente diseñado por profesionales especializados con más de veinte años de experiencia del diseño gráfico y la ilustración.

A quién a dirigido



El Juego de los Miniyos como herramienta imprescindible para profesionales de la formación, coaching, psicología, mediación, docencia, recursos humanos.

Para cualquier persona interesada en su autoconocimiento y para frikis del diseño y/o los juegos de mesa.

**CORTA CON TUS
CREENCIAS
LIMITANTES**



Cómo conseguirlo

Adquiere tu juego, difunde, apoya.

[vkm.is/miniyos](https://vk.com/miniyos)

Más información

<https://juegodelosminiyos.com/>



UN PROYECTO DE
ana@bl-training.com



CATEGORÍA
Juegos de mesa / #8m



CREADO EN
Barcelona

186%

6
DÍAS

215
MECENAS

9.290€
DE 5.000€



Seguir  254

Aporta al proyecto

Sobre el proyecto / [4 actualizaciones](#)

Recompensas



Ana Benedito Pons

Coach Profesional Certificada por ASESCO n.10254.

ana@bl-training.com

664 664 932

GRACIAS



<https://www.linkedin.com/feed/>

<https://bl-training.com>

<https://juegodelosminiyos.com/>