

ELSA GIMÉNEZ

TU GUÍA KITCO

JUEGOS Y DINÁMICAS PARA EL
AUTOCONOCIMIENTO, DESARROLLO
PERSONAL E INTELIGENCIA
EMOCIONAL

*Para hacer de forma individual
o de forma grupal, en equipo, en
familia, con amigos o en pareja*





KitCo for Personal Development

KitCo, tu kit de coaching, tu juego para el autoconocimiento, desarrollo personal e inteligencia emocional

CON KITCO CONTRIBUYES A CREAR UN MUNDO MEJOR

Bienvenida y bienvenido, enhorabuena por adquirir tu KitCo.

KitCo te llevará a explorar el autoconocimiento, desarrollo personal e inteligencia emocional, tanto con dinámicas y juegos individuales como grupales.

Está diseñado de manera lúdica, creativa e inspiradora, para que puedas llevar a cabo juegos y dinámicas de talentos, valores y emociones, como base del acompañamiento del crecimiento personal y la educación del ser. Podrás utilizar KitCo también como herramienta de apoyo visual mediante el uso de las cartas creando tus propias dinámicas o juegos.

KitCo te permitirá poner en valor los talentos y valores de las personas para una mejor toma de decisiones, así como entrenar la inteligencia emocional. Todo ello para una mayor satisfacción en la vida, mejorando la salud mental y las relaciones interpersonales. KitCo abre la puerta para tomar consciencia y encontrar el bienestar y coherencia que cada persona pueda necesitar para conseguir una vida plena y más satisfactoria.

Con KitCo trabajarás tanto habilidades intrapersonales (autoestima, autocontrol, pensamiento crítico, etc.) como interpersonales (comunicación, escucha activa, asertividad, empatía, etc.) para el mejor desarrollo individual y social de las personas.

KitCo brinda una conexión especial entre los miembros de un equipo, así como entre padres/madres e hijos/as, para descubrir aspectos de ellos/as mismos/as y de las demás personas, desconocidos y necesarios para una vida y convivencia en armonía.

En KitCo damos mucha importancia a la diversidad y la inclusión, y por ello hemos querido utilizar un lenguaje lo más inclusivo posible. Aún y así, para facilitar la lectura se ha utilizado el modo genérico masculino en el plural, haciendo la distinción masculino/femenino en el uso del singular.

NOTA: en el caso de haber adquirido un pack de KitCo (por ejemplo: Juego de Emociones, Juego de Valores, Juego de Talentos, Kit "Descubre tu ikigai", Kit "Descubre tu Profesión", etc.), y quieras completar el pack de KitCo, podrás adquirir el material adicional a través de la página web o enviándonos un mail a hello@tukitco.net.

NOTA: a través del código QR de la tarjeta, que se incluye en tu KitCo, podrás acceder tanto a la plataforma de KitCo como a un link de contenido multimedia y archivos descargables actualizados para la realización de algunas dinámicas, que se irán actualizando para que saques el máximo provecho de tu KitCo.



Tu Guía KitCo

El modelo educativo hasta ahora se ha basado en adquirir conocimientos y competencias para trabajar. KitCo tiene como objetivo que las personas adquieran conocimientos y competencias para "ser"; saber quiénes somos, qué queremos, y, en definitiva, cómo sacar lo mejor de nosotros mismos y mejorar la satisfacción en nuestra vida.

Nos encontramos en un entorno tan VUCA (Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo) como BANI (Frágil, de Ansiedad, No lineal, e Incomprensible). Un mundo de cambio rápido y constante, de incertidumbre, generador de ansiedad, en el que cada vez se hace más necesario mirar hacia nuestro interior y encontrar la respuesta para vivir una vida plena. Para ello, el autoconocimiento, el desarrollo personal y la inteligencia emocional, se hacen indispensables. Sólo así, nos responsabilizaremos de nuestra vida y pasaremos a la acción.

KitCo trabaja tres aspectos clave de la educación del ser para una vida satisfactoria: valores, talentos y emociones.

Descubrir quiénes somos, descubrir nuestros talentos, ser conscientes de nuestros valores y aprender a gestionar nuestras emociones, serán pócmias mágicas para tomar las decisiones que mejoren nuestra satisfacción en la vida. Esto nos ayudará a vivir una vida en armonía, mejorando nuestra salud mental y las relaciones interpersonales.

En el primer bloque de esta guía (*Juego de Emociones, Juego de Valores y Juego de*

Talentos) puedes encontrar dinámicas y juegos tanto individuales como grupales.

Para la realización de las dinámicas grupales dispones de una serie de pautas para el desarrollo de un Acuerdo de Grupo, trabajando las bases para una comunicación eficaz, afectiva y asertiva.

El segundo bloque (*"Coherencia con mi Esencia", "Descubriendo mi Profesión," y "Descubriendo mi Ikigai"*) está pensado para realizar dinámicas individuales para la reflexión, toma de consciencia y desarrollo de un plan de acción personal para encontrar el camino o mejorar la satisfacción en la vida.

En las cartas encontrarás imágenes inspiradoras que permitirán activar más el lado más creativo y emocional de tu cerebro, la intuición; y definiciones escritas, que activarán más la parte más analítica: la razón. La mirada hacia el interior se produce cuando la intuición confluye con el análisis y la emoción se funde con la razón.

Soy Elsa, coach de profesión y apasionada del desarrollo personal. Para mí, es una alegría disponer de KitCo tanto para hacer las dinámicas grupales y de autoconocimiento individual, como para jugar con mi familia. Espero que para ti también sea de gran valor.

Creo firmemente en el proceso de co-creación y co-evolución, te animo a que me envíes tus sugerencias para hacer KitCo mejor para todos y todas. Estoy disponible en: hello@tukitco.net.



Contenido

Capítulo 1: Acuerdo de Grupo	04
Pautas para una comunicación eficaz	
Capítulo 2: Juegos de Emociones	06
Entrenando mi Inteligencia Emocional	
Capítulo 3: Juegos de Valores	28
Descubriendo mis valores	
Capítulo 4: Juegos de ODS	39
Descubriendo mis ODS	
Capítulo 5: Juegos de Talentos	42
Descubriendo mis talentos	
Capítulo 6: Dinámica "Coherencia con mi Esencia"	55
Coherencia con mi esencia: mis talentos y valores	
Capítulo 7: Dinámica "Descubriendo mi Profesión"	63
¿Qué puedo estudiar? ¿De qué puedo trabajar?	
Capítulo 8: Dinámica "Descubriendo mi Ikigai"	73
Descubriendo mi propósito en la vida, mi ikigai	
Agradecimientos	81



Capítulo 1

Acuerdo de Grupo



Pautas para una comunicación eficaz y afectiva

En el caso de las dinámicas grupales, es recomendable desarrollar un acuerdo que permita llevarlas a cabo del modo más enriquecedor posible.

Los juegos y dinámicas propuestas en KitCo son juegos especiales, relacionados con la educación del ser. Lo que os puede llevar tanto a momentos divertidos y entretenidos, como a tener conversaciones profundas y significativas.

Se pueden establecer los acuerdos que el grupo considere. Os propongo, a continuación, aquellos aspectos que sería interesante que formaran parte del acuerdo, por ser pautas claves para una comunicación eficaz:

(i) No juzgar. Cada persona tiene su propio mapa mental, sus pensamientos debidos a sus experiencias vividas, creencias, etc. Me gusta mucho recordar esta frase: "*No hay razón sino razones*". Cada uno/a tiene sus propias razones, debemos respetarlo.

(ii) Escucha activa. Todos los miembros del grupo deben escuchar activamente lo que cada uno/a explica, demostrando que se está escuchando y entendiendo. Se puede no estar de acuerdo con una opinión, pero sí se debe hacer lo posible por entender el punto de vista de la otra persona. Se valida que esa es su opinión y que es totalmente respetable, aunque no estemos de acuerdo.

(iii) Participar. Todas las personas del grupo deben participar. Lo que piense una persona es tan importante como lo que piense otra. Se deberá crear un ambiente donde todos los participantes puedan expresarse, hablar de lo que sienten, de sus anhelos, sus necesidades, etc.

(iv) Respeto. No se buscará en las dinámicas o juegos sacar "los trapos sucios" ni hacer descalificaciones a nadie. El objetivo será simplemente expresarse con respeto: que cada persona dé su opinión, sin mirar hacia fuera sino mirando en su interior. De manera que cada jugador/a se expresará según su percepción personal.

(v) No interrumpir. Las personas del grupo deberán respetar los turnos de palabra y dejar que cada uno/a se exprese, sin interrumpir. La pelota podría servir para establecer los turnos de palabra, de manera que quien quiera expresarse solicite la pelota. En el caso de haber un facilitador/a en alguno de los juegos o dinámicas (profesional, educador/a, coach, etc.) debe añadir al grupo los elementos que crea necesarios, por lo que deberá poder pedir permiso para interrumpir.

(vi) No dar consejo si no nos lo piden. Las personas del grupo no buscarán dar soluciones en el transcurso de las dinámicas o juegos si es que no se lo piden.



(vii) No rechazar las emociones. Aunque percibamos que alguien del grupo está sintiendo una emoción de sensación incómoda o desagradable, como podría ser la "tristeza" o el "nerviosismo", no debemos rechazar estas emociones diciendo a la persona: "no estés triste, no pasa nada", o "no te pongas nerviosa". Las emociones que pueda estar sintiendo cada una de las personas del grupo se deben aceptar y, a ser posible, incluso reflejarlas con cariño, sin la necesidad de comprenderlas.

¿Qué quiere decir reflejar las emociones? Expresar lo que percibimos que la otra persona está sintiendo. Por ejemplo: "*creo que esto te hace sentir tristeza*". No se deben buscar soluciones ni dar consejos si no nos los piden. La persona que recibe este reflejo desde el cariño se siente vista, entendida, acompañada; quizás, en ese momento, no requiere nada más.



Reflejando nuestras percepciones sobre lo que la otra persona está sintiendo, estamos poniendo nombre a las emociones, y eso nos lleva también a entrenar nuestra inteligencia emocional.

(viii) Otros puntos. Se deben incluir los puntos que se consideren importantes para desarrollar de manera satisfactoria la dinámica o el juego. Por ejemplo, si se acepta o no el uso del móvil, etc.

Como KitCo permite compartir conversaciones profundas, puede ser un buen momento para dejar a un lado los móviles para poder estar presentes en el juego y sacar el máximo partido del mismo.

En definitiva, el acuerdo, o alianza de grupo, debe permitir desarrollar la dinámica del modo más enriquecedor posible, practicando además una comunicación afectiva, asertiva y eficaz.

Puede ser interesante que el grupo haga el siguiente ejercicio para comprender la importancia del sistema relacional: (i) cogeos de las manos todo el grupo y moveos, (ii) observad que si uno hace un movimiento brusco los demás también se moverán. Con ello se explica cómo lo que le ocurre a cada miembro impacta en los demás y en el conjunto.

Se recomienda que el acuerdo quede visible durante la dinámica o juego; y se propone que si alguien se salta alguna de las pautas establecidas en el acuerdo, quien quiera del grupo le recuerde desde el cariño, y a ser posible con humor, que eso no está permitido según el acuerdo establecido y sacamos la **iTarjeta de Acuerdo!** 😊



Capítulo 2

Juegos de Emociones

Entrenando la Inteligencia Emocional



Los juegos de emociones tienen como objetivo entrenar la inteligencia emocional. Permiten dar un paso adelante en la capacidad para comprender, gestionar y expresar nuestras emociones, así como relacionarnos con los demás. Somos seres emocionales tanto como seres racionales. Cuando nacemos somos totalmente emocionales, y vamos adquiriendo habilidades para afrontar la vida de forma racional. Las emociones siguen en nuestra vida, pero la sociedad no nos ha enseñado a reconocerlas, llegando incluso a reprimirlas.

La inteligencia emocional se basa en las siguientes habilidades: ser consciente de las emociones, aceptarlas, describirlas con palabras, entender qué nos quieren decir, regular los sentimientos que nos generan y hacer una interpretación útil para que nos sea saludable.

Uno de los puntos más importantes es aceptar la emoción, incluso si nos genera un sentimiento desagradable. A veces, malinterpretamos la palabra aceptar. "Aceptar" no quiere decir estar de acuerdo, sino reconocer que es como es. Debemos conocerla, saber que está cubriendo una necesidad, debemos mirarla y reconocerla como importante por lo que nos dice.

No hay emociones buenas o malas, tanto si nos producen sentimientos agradables

como desagradables. Todas las emociones tienen algo que decirnos. Es lo que queramos hacer con ellas lo que nos puede resultar positivo o negativo, útil o inútil.

Tendemos a esconder las emociones que no nos hacen sentir bien. Pero, para estar realmente bien, hay que enfrentarlas y entenderlas, porque si no, al final son ellas las que nos dominan a nosotros, a pesar de querer esconderlas. Por ejemplo, podemos tener una apariencia calmada por fuera y, en cambio, no estar calmados por dentro, porque las emociones "escondidas" están controlando nuestro interior.

Una gestión emocional inadecuada puede impedirme alcanzar tus objetivos, producir fallos en la comunicación y en las relaciones interpersonales, excesos en la conducta alimentaria, consumo excesivo de ciertos fármacos e incluso drogas y alcohol.

Las relaciones interpersonales en las familias o en los grupos suelen estar llenas de malentendidos y emociones bloqueadas. El entrenamiento de la inteligencia emocional permite encontrar la armonía y bienestar que las personas necesitan.

Cuantas más personas dejemos de ser "ignorantes emocionales", más granitos de arena aportaremos para lograr un mundo mejor. ¿Vamos a crearlo?





¿Qué contiene KitCo Emociones?

KitCo Emociones contiene varias instrucciones de dinámicas o juegos para realizar. Dinámicas individuales, de grupo, de equipo, de familia, de pareja, con niños, con adolescentes y con adultos. Dispones de una baraja de 50 cartas de emociones con imágenes inspiradoras y su definición, el

tablero del "Mapa Emocional" y una pelota antiestrés. Además de cartas comodines de uso libre (cartas blancas con el logo de KitCo) para incluir alguna emoción que consideras importante que no esté en el kit. Las cartas de emociones están agrupadas en seis grandes familias con un color diferente que representa una emoción básica:

Familia de la Alegría. Alegría, Alivio, Amor, Comprensión, Curiosidad, Esperanza, Gratitud, Ilusión, Inspiración, Optimismo, Satisfacción, Ternura, Tranquilidad y Valentía.

Familia de la Tristeza. Aburrimiento, Arrepentimiento, Culpa, Desesperanza, Dolor, Incomprensión, Insatisfacción, Nostalgia, Pesimismo, Soledad, Tristeza y Vergüenza.

Familia de la Ira. Agresividad, Celos, Enfado, Frustración, Impaciencia, Ira, Irritabilidad, Odio, Envidia y Rencor.

Familia del Miedo. Ansiedad, Estrés, Inseguridad, Miedo, Nerviosismo y Preocupación.

Familia del Asco. Asco, Desprecio y Rechazo.

Familia de la Sorpresa. Admiración, Asombro, Confusión, Desilusión y Sorpresa.

Se entiende como emociones básicas aquellas emociones universales, que tienen respuestas fisiológicas similares en las personas y que no dependen de la cultura o del lugar donde se haya nacido. Hay diversidad en la consideración de si son cuatro las emociones básicas (alegría, miedo, rabia y tristeza) o seis. En KitCo hemos querido considerar estas seis emociones básicas para trabajar desde el inicio.

El resto de las cartas muestran emociones que se generan a partir de las emociones básicas, pero, en este caso, tienen un componente social, cultural y de identidad muy importante. Por ello, algunas de estas emociones comienzan a aparecer a partir de la infancia tardía o adolescencia temprana, que es cuando se empieza a desarrollar la identidad.

Lo mejor de los juegos de emociones: jugaremos de forma inspiradora y ¡divertida!



JUEGO 1 DE EMOCIONES: MÍMICA DE LAS EMOCIONES

Instrucciones para jugar de forma grupal



Nº Jugadores: más de 2 jugadores. Ideal para trabajar con grupo de niños y adolescentes.

Edad: para todas las edades.

Duración: se puede acordar el tiempo de juego que se prefiera. Se recomienda entre 25 - 40 minutos, en función del número de jugadores y de si hay niños jugando.

Material necesario: 50 cartas de emociones + 1 carta blanca de KitCo + pelota antiestrés + tarjeta de preguntas de emociones.

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / comunicación eficaz / conocimiento de uno mismo y de los demás / cohesión de grupo.



Modo de juego según el número y edad de las personas que juegan:

- **Modo de juego A, "TODOS JUNTOS":** los jugadores forman parte del mismo equipo y compiten juntos para ganar la medalla de oro de las emociones. 2 o más personas adultas/adolescentes con o sin niños.
- **Modo de juego B, "INDIVIDUAL":** los jugadores compiten de forma individual entre sí. 3 o más personas adultas/adolescentes con o sin niños.
- **Modo de juego C, "POR EQUIPOS":** 3 o más equipos compitiendo entre sí. 3 o más personas adultas/adolescentes con o sin niños.
- **Modo de juego D, "DUO DE EQUIPOS":** 2 equipos compitiendo entre sí. 4 o más personas adultas/adolescentes con o sin niños.

La diferencia entre el modo de juego C y el D consiste en el sistema de puntos. El modo de juego C tiene un sistema de puntos "win - win", ganando un punto tanto el equipo que representa la mímica, como el equipo que acierta la emoción representada. Este sistema de puntos se recomienda por ser muy divertido y motivador, ya que en cada turno participan todos los jugadores y equipos.

El número de personas adultas/adolescentes recomendadas en cada modo de juego viene determinado por el hecho de que KitCo aconseja que un niño o una niña menor de 9 años juegue acompañado/a y no de forma individual. La persona adulta ayudará al pequeño/a a leer y entender la emoción que hay en la carta, a pensar en situaciones en las que la pueda vivir, a reconocer esa emoción en su cuerpo y a transmitirla haciendo el ejercicio de mímica.

Antes de empezar 

Antes de empezar, es recomendable el establecimiento de un Acuerdo de Grupo y las pautas para una comunicación eficaz (página 4). Si el juego es con niños, se recomienda utilizar unas pautas y un lenguaje más cercano. Poned el acuerdo encima de la mesa o en la pizarra. Si alguien se salta alguna pauta establecida en el acuerdo, no dudéis en coger la Tarjeta de Acuerdo, y, de manera cariñosa y con humor, decid: "¡Tarjeta de Acuerdo!". 😊





Empieza el juego:

(i) **Cartas encima de la mesa en un montón.** Barajad las cartas de emociones quedando las imágenes hacia arriba en un montón con la carta blanca de KitCo encima del todo. Esta carta servirá para que no se hagan visibles las imágenes a los jugadores.

(ii) **Establecimiento de turno.** Lanzad la pelota para establecer el turno. Si es tu turno:

- **Coge una carta del montón al azar.** Procura que nadie vea qué imagen o emoción es.
- **Observa la imagen que hay en la carta,** dale la vuelta, léela para ti mismo/a.
- **Representa mediante mímica** cómo vives tú, normalmente, esa emoción. Hay un tiempo máximo para representar, que puede ser de 60 segundos, o más si se considera.

NOTA 1: en el caso de ser el turno de un niño o una niña, estos pasos anteriores deberán ser acompañados por una persona adulta, que ayudará al pequeño/a a leer la emoción, entenderla, pensar en situaciones en las que la pueda haber vivido, reconocerla en su cuerpo y transmitirla haciendo el ejercicio de mímica; pudiendo acompañar el ejercicio de mímica con una pequeña representación de teatro conjunta.

NOTA 2: puede ser muy enriquecedor en la modalidad de juego C "POR EQUIPOS" que todos o varios jugadores del equipo representen una escena de teatro con mímica. En este caso, se deberá especificar (antes de empezar la escena) qué actor o actriz, de los que están representando, está sintiendo la emoción en cuestión que hay que adivinar.

(iii) **Objetivo y puntuación.** Varía según cada modo de juego:

- **Modo de juego A, "TODOS JUNTOS":** si acertáis la emoción, el grupo tendrá un punto.
- **Modo de juego B, "INDIVIDUAL":** sistema "win-win", si alguien acierta la emoción, quien ha representado tendrá un punto y quien ha acertado tendrá otro punto.
- **Modo de juego C, "POR EQUIPOS":** sistema "win-win", si algún equipo acierta la emoción, tendrá un punto, tanto el equipo que ha acertado como el equipo que ha representado.
- **Modo de juego D, "DUO DE EQUIPOS":** si alguien del propio equipo que representa la emoción acierta, el equipo ganará un punto.
- **IPUNTO EXTRA!** Podéis ganar un punto extra si la persona que haya acertado la emoción representada, identifica a qué familia de las emociones básicas pertenece: ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza. Cada familia está representada por un color: ira - rojo, alegría - amarillo, miedo -lila, sorpresa - rosa, asco - verde y tristeza - azul.



(iv) Repetición del proceso. Anotad los puntos, poned la carta de la emoción representada en un montón a parte, y pasad el turno y pelota a la persona o equipo de la derecha.

(v) Fin del juego / ganadores. Cuando se cumpla el tiempo o los turnos acordados haced un recuento de puntos. El equipo o la persona que tenga más puntos será el equipo o persona ganadora. ¡Enhorabuena!



Haced preguntas para el entrenamiento emocional de quien haya representado la emoción, por ejemplo:

¿Qué te ha llevado a representar la emoción de la manera en la que lo has hecho?, ¿qué momento has recordado en el que hayas vivido esta emoción?, ¿en qué parte del cuerpo has observado que sientes la emoción?, ¿con qué frecuencia sientes esta emoción?, etc.

En el caso del *Modo de juego A*, "**TODOS JUNTOS**", ¿queréis saber qué medalla habéis ganado? ¡Claro! Dividid el número total de puntos conseguidos entre el número total de cartas de emociones representadas y multiplicad el resultado por 100.



Si el resultado es menor de 50 tenéis la **Medalla de Iniciación**.



Si el resultado es igual o mayor de 50 y menor de 80 habéis conseguido la **Medalla de Bronce**.



Si el resultado es igual o mayor de 80 y menor de 100 habéis conseguido la **Medalla de Plata**.



Si el resultado es igual o mayor de 100 ¡Habéis conseguido la **Medalla de Oro**!

JUEGO 2 DE EMOCIONES: DICCIONARIO EMOCIONAL

Instrucciones para jugar de forma grupal



Nº Jugadores: más de 2 jugadores. Ideal para trabajar con grupo de niños y adolescentes.

Edad: para todas las edades.

Duración: se puede acordar el tiempo de juego que se prefiera. En este juego se puede competir jugando por grupos. Se recomienda unos 20 - 35 minutos de juego.

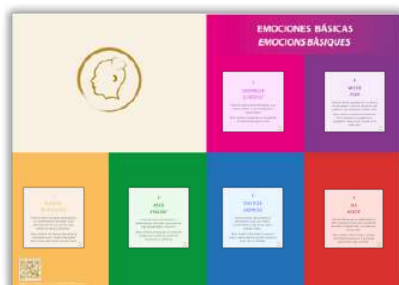
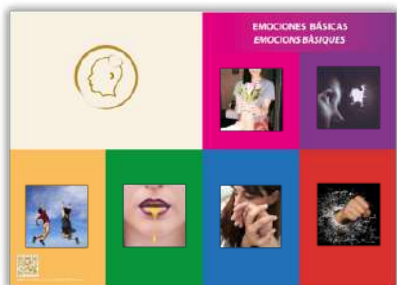
Material necesario: 50 cartas de emociones + pelota + tarjeta de preguntas de emociones + tablero "Emociones Básicas".

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / comunicación eficaz.



Empieza el juego:

(i) **Selección de las 6 cartas de emociones básicas.** Se colocan las 6 cartas de emociones básicas en el Tablero "Emociones Básicas" con la imagen hacia arriba: miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa y asco.



(ii) **Reflexión y representación sobre las emociones básicas.** Este paso lo realizará en conjunto todo el grupo. Deberéis representar corporalmente cada una de estas seis emociones básicas y después reflexionar sobre ellas. Por ejemplo, primero todos a la vez representáis la alegría, responderéis unas preguntas y reflexionaréis sobre dicha emoción.



Haceos preguntas de reflexión y entrenamiento emocional:

¿Qué es una emoción? ¿Por qué se llaman emociones básicas? ¿Qué tienen en común las diferentes representaciones corporales que habéis hecho en el grupo para la misma emoción? ¿en qué parte del cuerpo sentís esta emoción?, ¿qué momento recordáis en el que hayáis vivido esta emoción?, ¿qué significa para cada uno/a de vosotros/as esta emoción?, ¿esta emoción os genera un sentimiento agradable o desagradable?, etc.



Una **emoción** es **información** que nos lleva a la acción. No hay emociones buenas o malas, todas son **necesarias**, aunque sean de sensación incómoda o desagradable. Todas tienen una **información útil** que darnos. Que la información sea útil o no, depende de nuestra **gestión emocional**.

Las **emociones básicas** se consideran aquellas que tienen que ver con las necesidades elementales más básicas. Se consideran emociones universales porque tienen un patrón de respuesta muy similar independientemente de las personas, de la cultura que se tenga o del lugar donde se viva. Tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, a dirigir nuestra conducta y favorecer las relaciones entre las personas. Nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos que pueden dañarnos o ser un peligro, o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas como el agua, la comida, etc. Tienen como función mantener la supervivencia.





Preguntaos para qué creéis que sirve cada una de las emociones básicas:

¿Para qué creéis que sirve cada una de estas emociones básicas?, ¿para qué nos puede servir el miedo?, ¿y la ira?, ¿y la alegría?, ¿y la tristeza?, ¿y la sorpresa?, ¿y el asco?



Algunos ejemplos de para qué sirve cada una de las emociones básicas:

El miedo nos permite estar atentos y sirve para protegernos de peligros, nos prepara para la huida; **la ira** nos ayuda a reafirmar la identidad y nos dota de valor y recursos para la autodefensa; **la alegría** nos lleva al desarrollo de habilidades físicas y sociales, mejorando nuestras relaciones de amistad y de apoyo; **la tristeza** nos permite trabajar la aceptación y hacer una pausa, un tiempo para pensar y poder mostrar a otros que necesitamos apoyo; **la sorpresa** nos lleva a poner la atención en lo imprevisto, nos ayuda a orientarnos frente a una nueva situación; **el asco** nos lleva al rechazo o a evitar lo que nos pueda perjudicar.

Podéis tener presente en el juego la ficha de las emociones básicas de KitCo que se encuentra como descargable en el link de archivos descargables. Esta información es importante porque nos ayuda a entender el para qué de las emociones, entendiendo que todas tienen una información útil que darnos.



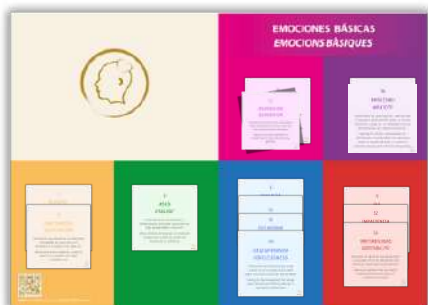
(iii) **Estableced un tiempo determinado:** Podéis establecer, por ejemplo, 20 minutos de juego, en dicho tiempo el grupo tendrá que adivinar el máximo número de emociones posible.

(iv) **Adivinad la emoción de la carta:** Por turnos deberéis coger una carta del montón situadas por la imagen, sin que el resto de jugadores vean la parte de detrás de la carta. Mostrando únicamente la imagen al resto de jugadores. Éstos deberán adivinar de qué emoción se trata, podrán ir diciendo vocabulario emocional hasta acertar con la emoción en concreto que está escrita en la carta. La persona en su turno podrá dar pistas, como representar con mímica o comentar situaciones que a él o ella le hacen sentir de esa manera. Se puede descartar la carta en el caso que se considere necesario, y pasar a la carta siguiente.

(v) **Adivinad la familia básica con la que se relaciona la emoción de la carta:** Una vez adivinada la palabra de la emoción que está escrita en la carta, el grupo deberá adivinar la familia básica con la que más se relaciona dicha emoción, en este caso sólo se dará la opción de una respuesta.



NOTA: El/la jugador/a en su turno sabrá con qué familia básica se relaciona dicha emoción por el color de la carta de la parte escrita.



(vi) **Cartas adivinadas colocadas en el tablero:** Cada carta adivinada, será colocada en el tablero, en el lugar donde se sitúa la carta de la emoción básica. No se colocarán en el tablero las cartas que en el paso (iv) se hayan descartado, o que, habiendo adivinado la palabra de la emoción, no se haya adivinado la familia básica con la que se relaciona.

(vii) **Número de cartas adivinadas:** Cuando se haya pasado el tiempo determinado, se contarán el número de cartas que hay en el tablero. En el caso de jugar por grupos, ganará el grupo que haya adivinado más cartas, el que tenga más cartas colocadas en el tablero. ¡Enhorabuena!



NOTA: MODALIDAD DE JUEGO SIN COMPETICIÓN

A partir del segundo paso, se puede optar por una modalidad de juego de más reflexión, sin competición ni tiempo determinado. En esta modalidad, el/la jugador/a en su turno escogerá una imagen de las del montón. Sin mirar la parte escrita de la carta, deberá responder preguntas como: ¿qué te inspira esta imagen?, ¿qué te ha hecho escoger esta imagen?, ¿en qué parte de la imagen te has fijado más?, ¿qué situación te ha hecho recordar?, ¿qué nombre de emoción le pondrías?, ¿esta emoción te genera un sentimiento agradable o desagradable?, etc.

Siempre dando libertad para que el/la jugador/a en su turno nos cuente lo que quiera que le inspire dicha carta imagen. En este caso, no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son importantes porque nos ayudan a conocernos mejor, tanto a nosotros mismos como a las demás personas del grupo.

Posteriormente, se le pide que dé la vuelta a la carta y que lea y reflexione sobre la emoción descrita y la familia básica con la que se relaciona. Puede responder preguntas como: ¿qué tiene en común con la emoción que había considerado previamente?, ¿qué situación recuerda en la que haya vivido esta emoción?, etc.

Al finalizar el juego, puede ser muy útil recordar el vocabulario de emociones que han ido saliendo durante la partida.



JUEGO 3 DE EMOCIONES: ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?

Instrucciones para jugar de forma grupal



Nº Jugadores: 2 o más jugadores. Ideal para hacer en escuelas, en la familia, en la empresa o con amigos.

Edad: para todas las edades.

Duración: se puede acordar el tiempo de juego que se prefiera. Se recomienda entre 25 - 40 minutos.

Material necesario: 50 cartas de emociones + pelota antiestrés + tarjeta de preguntas de emociones + tablero de situaciones "¿Cómo me siento cuando...? *NOTA: se puede plantear hacer un tablero de situaciones personalizado según las experiencias vividas de cada grupo, equipo o familia. Así como utilizar también las cartas de valores, en el caso que disponer de ellas.*

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / comunicación eficaz / conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás / fomento de la empatía / cohesión de grupo.

Antes de empezar 

Es recomendable el establecimiento de un Acuerdo de Grupo y las pautas para una comunicación eficaz (página 4). 😊



Empieza el juego:

(i) **Cartas y tablero, material necesario.**

Poned todas las cartas de emociones encima de la mesa con la imagen hacia arriba (también se puede hacer con la cara del texto de la carta hacia arriba) y colocad el tablero de emociones por la parte "¿Cómo me siento cuando...?" Coged también papel y bolígrafo.



NOTA 1: Dispones de más tableros de situaciones según edades y niveles de profundidad en el link de archivos descargables de KitCo, o en el código QR del propio tablero de situaciones.

(ii) Por turnos, si es tu turno:

- Lee y escoge alguna de las situaciones descritas en el tablero de "¿Cómo me siento cuando...?" y escribe en un papel el número de dicha situación sin que nadie te vea.
- Coge la carta con la imagen/emoción que te inspira a responder cómo te sientes en dicha situación y muestra la imagen al resto de las personas.
- Pide a cada jugador/a que anote en un papel el número de la situación que cree que te ha llevado a coger esa imagen/emoción y muéstrasela al resto.



(iii) **Puntuación.** Ganará un punto quien haya acertado la situación. Anotad los puntos.

(iv) **Reflexión.** Antes de pasar al turno siguiente, toca el momento de reflexión para el entrenamiento emocional.



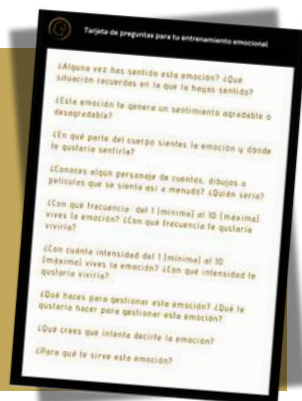
Haced preguntas como:

¿Qué es lo que ha hecho que escojas esta carta?, ¿en qué parte de la imagen te has fijado más?, ¿qué situación recuerdas?

NOTA: podéis utilizar la "Tarjeta de preguntas de emociones".

Compartid entre todos cómo os sentíais en esa misma situación.

El juego debe servir para darnos cuenta de que no todos nos sentimos igual en la misma situación, fomentando el trabajo de la empatía.



(v) **Repetid el proceso.** Se repite el proceso con nuevos turnos de jugadores.

(vi) **Fin del juego/ganadores.** Una vez finalizado el tiempo, haced un recuento de puntos. ¡Enhorabuena al ganador o la ganadora!

NOTA 2: podéis probar de haceros vuestro propio tablero de juego considerando diferentes situaciones que os resulten interesantes analizar (situaciones del trabajo, de la familia, del grupo de amigos, etc.).

NOTA 3: se puede jugar por equipos, haciendo el mismo número de rondas, sumando los puntos de todo el equipo, y dividiendo el número de puntos por el número de personas del grupo para saber qué equipo es el ganador. ¡Enhorabuena!

JUEGO 4 DE EMOCIONES: ¿CÓMO ESTÁS?

Instrucciones para jugar de forma grupal



Nº Jugadores: 2 o más jugadores. Ideal para dinámica de grupo, equipo o familia, para realizar al inicio de sesiones, reuniones, clases, etc.

Edad: para todas las edades tanto infantiles como adolescentes y adultos. En este juego no se compite, se trabaja conjuntamente las emociones para entrenar nuestra inteligencia emocional.

Duración: 5 - 10 minutos en función de las personas del grupo.

Material necesario: no aplica.

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / gestión emocional / comunicación eficaz / fomento de la empatía / cohesión de grupo.



Antes de empezar

Este juego permite analizar la evolución del entrenamiento emocional, resultado de la práctica de otros juegos o dinámicas de emociones. Notaréis cómo se va enriqueciendo tanto el reconocimiento de emociones como el vocabulario emocional.

Es muy recomendable tener presente las pautas para la comunicación eficaz. Las podréis ver descritas en la página 4. No se debe juzgar ni dar consejos si no nos lo piden. En el caso de que alguna persona exprese una emoción que pueda generar un sentimiento incómodo o desagradable como "tristeza", etc. se puede preguntar a esa persona si quiere compartir algo más, y si se le puede ayudar. Si la persona prefiere no compartir nada más en ese momento, no se volverá a insistir, ni preguntar, ni juzgar, ni dar consejos; se respetará ese momento y esa emoción.

Empieza la dinámica:

(i) **Momento presente.** Esta dinámica está indicada para el inicio de sesiones, reuniones, clases, comidas, etc.

(ii) **¿Cómo estás?** Cada persona del grupo deberá responder esta pregunta: ¿Cómo estás?. No serán válidas respuestas como: "bien, bueno, vamos haciendo, regular, mal, aquí, etc.". Para responder esta pregunta, hay que mirar en el interior, reconocer la emoción que se está sintiendo y expresarla.



Cada persona del grupo debe responder:

¿Cómo estás?

(iii) **Fin de la dinámica.** En este juego no se compite, el objetivo es entrenar la inteligencia emocional, reconociendo las emociones en uno/a mismo/a y en los demás, fomentando la empatía y la cohesión de grupo. ¡Enhorabuena por el trabajo realizado!

JUEGO 5 DE EMOCIONES: ADIVINA LA CARTA

Instrucciones para jugar de forma grupal



Nº Jugadores: 3 o más jugadores. Ideal para jugar en la escuela, la empresa, en familia y con amigos.

Edad: ideal para todas las edades.

Duración: el tiempo que decidáis acordar. Podría ser entre 25 - 40 minutos.

Material necesario: 50 cartas de emociones. (+ 56 cartas de valores si dispones ellas). *NOTA: en este juego sólo se hace uso de las imágenes de las cartas, no de la descripción en ellas. Por ello, si dispones de las cartas de valores también las podrás utilizar.*

Aprendizaje: lenguaje emocional / comunicación asertiva y eficaz / expresión de sentimientos / fomento de la autoestima / cohesión de grupo.



Antes de empezar

Como en los anteriores juegos, es recomendable tener presente la realización de un Acuerdo de Grupo y las pautas para la comunicación eficaz que podréis ver descritas en la página 4. Poned el acuerdo encima de la mesa y, cuando alguien se salte alguna de las pautas establecidas en el acuerdo, no dudéis en coger la Tarjeta de Acuerdo, y, de manera cariñosa y con humor, decid: "¡Tarjeta de Acuerdo!". 😊

Empieza el juego:

(i) **Repartid al menos seis cartas para cada jugador/a.** Podéis usar o sólo la baraja de cartas de emociones, o la baraja de cartas de emociones más la baraja de cartas de valores. Repartid al menos unas seis cartas para cada jugador/a procurando que las otras personas no vean las imágenes de vuestras cartas.

(ii) **Establecimiento de turno.** Lanzad la pelota antiestrés para establecer el turno.

(iii) **Pasos a dar.** Si es tu turno:

- Pide al/a la jugador/a de tu derecha que se dé la vuelta para que no pueda ver lo que sucede en la mesa de juego.
- **Observa tus imágenes** (en este juego la parte escrita de la carta no se tiene en cuenta). **Escoge una de las imágenes que te inspire algo sobre alguien del grupo.** Pon esa carta encima de la mesa con la imagen hacia arriba. Di en voz alta sobre quién te ha inspirado esa imagen, sin dar más explicación. Por ejemplo: "esta carta me inspira algo sobre Carmen".
- El resto de jugadores deberán escoger, de entre sus cartas, la imagen que más les inspire sobre dicha persona que has indicado y ponerla encima de la mesa.
- Cuando cada jugador/a haya colocado su carta encima de la mesa, el/la jugador/a que se había dado la vuelta deberá visualizar las imágenes que hay encima de la mesa. Deberá adivinar la carta que ha puesto el/la jugador/a en su turno. ¡Sería de nota si prueba de adivinar quién ha puesto cada carta! Es enriquecedor que el/la jugador/a que debe adivinar se vaya expresando en voz alta, indicando qué le hace pensar que una u otra persona haya puesto una u otra carta.

NOTA: Podéis jugar cambiando la pregunta para escoger una carta. En lugar de una carta que os inspire sobre alguien del grupo, se puede optar por una carta que responda a cómo os sentís, u os sentíais, en una determinada situación vivida por el grupo, etc. Por ejemplo: diciendo "yo me siento así cuando suspendo un examen" o "esta carta me recuerda a cuando conseguimos el proyecto de tecnología", etc.

(iv) **Puntuación.** Si la persona adivina la carta ganará un punto.

(v) **Expresión oral.** Cada uno de los jugadores deberá indicar qué es lo que le ha inspirado a poner la carta escogida encima de la mesa, esta es la parte necesaria y más enriquecedora del juego.



Podemos expresar, por ejemplo: "Esta imagen me inspira en Carmen por el color amarillo, porque me recuerda a su alegría. Además, en la imagen la chica está pintando y es como si estuviera en un momento de inspiración, y considero que Carmen es una persona inspiradora, también es como si estuviera pintando de amarillo el futuro, Carmen me transmite optimismo, creo que Carmen sabe aprender de las situaciones vividas, etc.". Y así cada jugador/a deberá expresar qué le ha inspirado de su imagen sobre Carmen.

(vi) **Repetid el proceso.** Retirad todas las cartas de encima de la mesa, ponedlas en un montón a parte. Volved a poner vuestras cinco cartas restantes en el montón de cartas inicial, barajad y repartid al menos seis nuevas cartas tratando de no ver las imágenes. También podéis quedaros con las cartas que tenáis y repartiros una carta más a todos los jugadores excepto al jugador/a que estaba girado/a (ya que es el único/a que no ha colocado carta encima de la mesa). Repetid el proceso según los turnos.

(vii) **Fin del juego - ganador/a.** El ganador/a será quien tenga más puntos. ¡Enhorabuena!

JUEGO 6 DE EMOCIONES: MAPA EMOCIONAL

Instrucciones para hacer de forma grupal y de forma individual



Nº jugadores: Grupal: (i) "Modalidad (A)" para hacer de forma sencilla. Ideal para hacer en escuelas, empresas y con amigos o en familia. (ii) "Modalidad (B)" algo más complicada. El juego puede causar que afloren emociones que se tienen guardadas, por lo que se debe tener muy presente el Acuerdo de Grupo con las pautas para una comunicación eficaz. Ideal para trabajar en familia con acompañamiento de un coach, psicólogo/a o mediador/a. Individual: ideal para visualizar el mapa emocional de la persona en función de cómo está viviendo las emociones para tomar consciencia y pasar a la acción.

Edad: para todas las edades a partir de 6 años.

Duración: en el juego grupal se puede decidir el tiempo o el número de emociones a tratar; por ejemplo, puede ser de 15 - 30 minutos o de 7 - 15 emociones respectivamente. En el caso del juego individual se aconseja el tiempo necesario para tener un proceso de reflexión y aprendizaje satisfactorio.

Material necesario: 50 cartas de emociones + tablero "Mapa Emocional" + tarjeta de preguntas de emociones.

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / gestión emocional / regulación emocional / fomento de la empatía / cohesión de grupo.

Antes de empezar



Se debe desarrollar la dinámica en un momento el que se pueda estar presente, dejando las distracciones a un lado. La dinámica presenta dos bloques. El *primer bloque* es tanto para el juego individual como el grupal, en el que se toma consciencia de las emociones que se están viviendo, así como la intensidad y frecuencia con la que se viven. El *segundo bloque* es únicamente para la dinámica individual, ya que la persona podrá visualizar su "Mapa Emocional", lo que le permitirá tomar consciencia para mejorar su regulación emocional.



Empieza la dinámica, primer bloque (modo individual):

- (i) **Cartas en un montón y tablero "Mapa Emocional".** Coloca las cartas de emociones en un montón con las imágenes hacia arriba, y pon el tablero por la parte de "Mapa Emocional" encima de la mesa.
- (ii) **Coge una carta y observa la imagen.** Cuando observamos la imagen activamos la parte del cerebro que corresponde más a la intuición, la creatividad y la emoción.
- (iii) **Dale la vuelta a la carta, lee la palabra y la definición de la emoción de la carta.** Con el lenguaje activamos la parte del cerebro que trabaja más con la lógica y la razón.
- (iv) **Reflexiona** cómo vives esta emoción desde una perspectiva completa, confluyendo la intuición y la emoción con la lógica y la razón. Conecta con tu interior.
- (v) **Cuadrante del "Mapa Emocional".** Coloca la carta en el cuadrante del "Mapa Emocional" según la intensidad y frecuencia con la que te identifiques que vives dicha emoción.
- (vi) **Repite el proceso para cada carta de emociones.** En la imagen de abajo puedes ver un ejemplo de la dinámica con algunas cartas de emociones.



NOTA: Procede con el segundo bloque de esta dinámica individual en las páginas posteriores. Te servirá para analizar y comprender cómo estás viviendo las emociones y trazar un plan de acción para mejorar tu bienestar.

Modalidad Grupal (ideal para hacer en grupo, en equipo, con amigos, en familia, etc.):

Cada jugador/a dispone de un *post it* con su nombre o ficha que le represente. Se coge una carta de emoción del montón, se lee la emoción y cada jugador/a reflexiona sobre cómo vive dicha emoción, con qué intensidad y con qué frecuencia. Todos los jugadores colocan su *post it* o ficha en el tablero del Mapa Emocional y se comparte en grupo como se vive dicha emoción.





También se puede llevar a cabo este juego utilizando el propio suelo de la sala o aula como tablero, colocándose cada jugador/a físicamente en el cuadrante del suelo que corresponda a cómo vive o siente dicha emoción, en función de la intensidad y frecuencia. Y, como en el caso anterior, se dará paso a si alguien quiere compartir su reflexión.

Con esta modalidad grupal todos los participantes reflexionan cómo viven o sienten cada una de las emociones. **Se fomenta la empatía y la cohesión de grupo.** Así mismo, el juego aporta una visión muy clara de las emociones que se viven en el grupo o en el equipo, lo que permite tomar acción en el caso en que sea necesario.

JUEGO GRUPAL MODALIDAD B: *para hacer en equipos, con amigos o familias. Idealmente con el acompañamiento de un profesional como un/a coach, mediador/a o psicólogo/a.*

Esta modalidad de juego no es sencilla y requiere de un ejercicio importante de comunicación asertiva y eficaz. Puede ser interesante que sea facilitada por un/a coach, psicólogo/a o mediador/a. **El grupo o equipo deberá reflexionar conjuntamente y acordar cómo se viven las emociones en el conjunto de la convivencia grupal.** Cada jugador/a expresará como siente o vive esa emoción en el conjunto del grupo, y, entre todos, se acordará en qué cuadrante se colocará la carta, en función de las diferentes reflexiones de cada jugador/a.

Esta modalidad servirá para observar el "Mapa Emocional" del grupo y ver posibles acciones necesarias para mejorar la convivencia. Se puede dar respuesta a preguntas como: ¿el "Mapa Emocional" representa como se viven las emociones en el grupo?, ¿estamos satisfechos con el resultado de cómo estamos viviendo las emociones en el conjunto del grupo?, ¿hay alguna emoción que nos gustaría tener en algún otro cuadrante?

Si el grupo considera que hay emociones que deberían cambiar de cuadrante para mejorar la convivencia, podéis reflexionar con respuestas a preguntas como: ¿qué podemos hacer como grupo para conseguirlo?, ¿qué nos está limitando? Sería interesante acompañar esta dinámica con la realización de un plan de acción que ayude a mejorar la gestión o regulación emocional y, por tanto, la convivencia.

Por ejemplo, una familia realiza el "Mapa Emocional" y una de las emociones que se está viviendo, en el conjunto de la familia, con alta intensidad y frecuencia es "la rabia". Tienen una conversación significativa y profunda aplicando las pautas para una comunicación eficaz, recordando que cada uno de nosotros es responsable de sus propias emociones, recordando que no hay razón sino razones, lo que les permite no entrar a discutir si es cierto o no lo que cada persona indica.



Cada persona está comentando la percepción de sus sentimientos en el conjunto de la familia, y toda percepción es válida. De esta manera el hijo le dice a sus padres: "Yo siento rabia cuando me pedís llegar a las nueve de la noche a casa cuando salgo con los amigos y a ellos les dejan hasta las diez y media", el padre le dice al hijo: "Yo siento rabia si veo tus zapatos por el medio de la casa" y la madre le dice al hijo: "Yo siento rabia cuando veo que estás con el móvil en la comida o en la cena y no nos comunicamos".

La familia querría vivir "la rabia" con menos intensidad y frecuencia, por lo que desarrollan un plan de acción. Deciden entre todos llegar a acuerdos; el hijo se va a responsabilizar de recoger los zapatos y de hacer alguna cena o comida sin móvil para estar presente con la familia y poder comunicarse, y los padres se comprometen a ser más flexibles al establecer los horarios de vuelta a casa.

Esta dinámica se recomienda que sea acompañada de un profesional coach, mediador/a, psicólogo/a o facilitador/a. No se debe tener miedo al conflicto que pueda surgir en la dinámica, pues en el conflicto está la semilla de la solución. Si ocurre, se debe ser valiente para intervenir y redirigir la situación. Se trata de una dinámica muy enriquecedora que permite generar un clima de comunicación y confianza en el grupo, necesario para empezar a cerrar heridas y mejorar las relaciones interpersonales.

NOTA PRIMER BLOQUE: ¡Enhorabuena por el trabajo realizado! Te habrá permitido aprender a poner nombre a las emociones y poder reconocerlas en ti, y en los demás en el caso del juego grupal. Este es el primer paso para el autoconocimiento y desarrollo de la inteligencia emocional. En el caso de la dinámica individual, ahora o en otro momento, puedes seguir con el segundo bloque.

Segundo bloque (para el juego individual):

(i) **Emociones de sentimiento agradable o desagradable.** Separa las emociones de cada cuadrante en dos grupos, emociones que te generan un sentimiento agradable, o cómodo, y emociones que te generan un sentimiento desagradable o incómodo.

(ii) **Observa tu "Mapa Emocional".** El "Mapa Emocional" representa cómo estás viviendo las emociones en este momento actual de tu vida. Coge perspectiva de tu "Mapa emocional" y observa el resultado.



Preguntas para la reflexión:

¿Cómo estás viviendo las emociones?, ¿cuáles son las emociones que vives con más intensidad y frecuencia?, ¿y las que vives con menos intensidad y frecuencia?, ¿qué dice de ti este "Mapa Emocional"?, ¿estás satisfecho/a con el resultado?, ¿el "Mapa Emocional" representa la persona que eres y quieres ser?





Todas las emociones son necesarias:

Tenemos la falsa creencia de que hay emociones negativas o malas. Todas las emociones son necesarias y tienen algo que decirnos. Lo negativo o positivo dependerá de la información que saquemos de dicha emoción y lo que queramos hacer con dicha información.

(iii) Cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia, emoción raíz: Podemos trabajar muchos aspectos con el Mapa Emocional, uno de ellos es poner foco en el cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia de las emociones que me generan una sensación desagradable. Busca la relación que tienen unas emociones con otras de este grupo. Es interesante que puedas encontrar tu emoción raíz, aquella emoción que te está generando otras emociones de sensaciones desagradables. Puede ser un ejemplo el siguiente:



Escribe el relato de cómo una emoción te lleva a otra. La persona de este ejemplo realiza este relato: *“El dolor que siento de esto que me ha pasado me lleva a la confusión, a no sentirme en disposición mental ni preparado para analizar las situaciones y tomar decisiones, y eso me lleva a la frustración porque no avanzo en el trabajo, no veo por dónde avanzar, y eso me lleva a la impaciencia de querer poder avanzar y no poder, lo que me lleva al estrés de hacer muchas cosas pero no saber por dónde ir.”* En este caso la persona se da cuenta de que el estrés que tiene viene dado por su emoción raíz del dolor, y con esta emoción es la que hay que poner foco para poder gestionar adecuadamente.

NOTA 1: esta parte de la dinámica puede ser interesante llevarla a cabo con la ayuda de un coach, psicólogo/a para sacar el máximo partido a tu entrenamiento emocional.

(iv) Gestión emocional / Regulación emocional: Debemos encontrar la información útil de la emoción raíz del punto anterior. Todas las emociones tienen algo útil que decirnos, no somos ni peores personas ni más débiles por sentir cualquier emoción que sintamos. Lo importante es aprender a extraer la información útil y regular lo que sentimos para nuestro mayor bienestar. Esto lo conseguiremos dando el espacio necesario a dicha emoción desde la aceptación y el cariño para extraer la información útil.

En este caso, la información útil que la persona extrajo del dolor es la siguiente: *“el dolor me está diciendo que debo aceptar que está ahí y que debo llorar lo que sea necesario, que me debo dar el espacio para llorar y aceptar, que no trate de buscar soluciones a todo, y que pida ayuda porque tengo el derecho y merezco dejarme ayudar por las personas que me quieren”.*



Sientes que has extraído una información útil cuando puedes visualizar dicha emoción desde el agradecimiento por estar ahí, por darte esta información. Y es cuando esto ocurre que conseguimos regular su intensidad y frecuencia pudiendo gestionar lo que sentimos para nuestro mayor bienestar. Observar la ficha de las emociones básicas puede ayudarnos para conseguir información útil. En este caso, por ejemplo, el dolor (azul) es de la familia de la tristeza (azul) que nos lleva a trabajar la aceptación y nos sirve para hacer una pausa y mostrar a otros que necesitamos ayuda.



Este ejercicio puede servirte para extraer una información útil de tu emoción.
Conecta con tu interior y escucha tus emociones:

Coloca dos sillas, una enfrente de la otra para tener una conversación con tu emoción. En una te sentarás como tú mismo/a y en la otra te sentarás como tu emoción. Haz este ejercicio por muy difícil o raro que te parezca, si consigues conectar y conversar para escuchar a tu emoción desde el cariño y la aceptación habrás dado un gran paso en tu entrenamiento emocional.

Pon un físico o característica a la emoción que está sentada delante de ti: ¿qué forma tiene?, ¿de qué color es?, ¿si fuera música cuál sería?, ¿si fuera un cuadro cómo sería?, etc. Ahora empieza la conversación desde la amistad, recuerda que la emoción está dentro de ti y quiere ayudarte. Por ejemplo, dile a tu emoción: "Hola emoción (según su nombre), he conseguido entender que tienes algo que decirme, sé que lo haces por mi bien, y quiero escucharte. Dime, ¿qué me quieres decir?".

Ahora piensa que tú eres la emoción, siéntate en la silla de la emoción y responde tus propias preguntas. Por ejemplo, puedes empezar respondiendo: "gracias por darme el espacio que llevo pidiendo, sí, tengo algo que decirte porque quiero protegerte, y lo que te quiero decir es que...".

A partir de aquí, debes generar tu propia conversación de amistad con tu emoción, sea la emoción que sea. Verás cómo te sientes cuando hayas conseguido esa información útil y agradezcas a tu emoción lo que te ha dicho para ayudarte. Es así cuando consigues regularla y tener una respuesta útil para ti. ¡Enhorabuena! ¡Gran trabajo!

NOTA 2: A partir del segundo paso, puedes hacer el ejercicio poniendo foco en la valoración de intensidad y frecuencia del 1 al 10 con la que vives las emociones de sensación desagradable. Puede que en alguna sientas que la estás viviendo con demasiada intensidad o frecuencia, o que simplemente no la dejas aparecer en escena por miedo a tener sensaciones que no son agradables. En cualquiera de estos casos, probablemente no estés llevando a cabo una buena regulación emocional. Quizás no estás dando el espacio que merecen estas emociones para extraer una información útil y poder regularlas para tu bienestar emocional.





La gestión emocional debe empezar por aceptar nuestras emociones, considerarlas "amigas" para poder conectar con ellas y escucharlas, respirar, y analizar qué información útil podemos sacar de ellas. Debemos aceptar la emoción, reconocerla, escucharla, darle las gracias por lo que nos está diciendo y decidir nosotros qué queremos hacer, cómo queremos pasar a la acción. Así es como podremos regular y gestionar nuestras emociones.

JUEGO 7 DE EMOCIONES: DESARROLLO EMOCIONAL DIARIO

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: mientras desarrollas tu actividad diaria.

Material necesario: cartas de emociones de KitCo.

Aprendizaje: lenguaje emocional / reconocimiento de emociones / expresión de las emociones / gestión y regulación emocional.

Antes de empezar

Este ejercicio se propone como entrenamiento emocional para desarrollar el aprendizaje resultado de otras dinámicas de emociones de KitCo.



Empieza el ejercicio:

(i) **Consciencia de emociones.** Toma consciencia de las emociones que vas experimentando a lo largo del día.

(ii) **Pon nombre a las emociones que vas experimentando y anótalas.** Por ejemplo: puedes sentirte "contento/a" si el examen te ha salido bien, o "satisfecho/a" cuando has tenido que esforzarte y el resultado ha valido la pena, o "nervioso/a" cuando tienes que dar una charla en público, o "preocupado/a" porque no vas a llegar a tiempo a la reunión, o "esperanzado/a" en que las cosas mejoren con el nuevo jefe o la nueva jefa, o "solo/a" porque te has separado de tu pareja, o "aburrido/a" porque lo que tienes que hacer no te motiva, etc.



Haz este ejercicio diario para entrenar tu inteligencia emocional:

¿Esta emoción que sientes te está generando un sentimiento agradable o desagradable?, ¿qué nombre de emoción le pondrías?, ¿con qué grado de intensidad del 1 al 10 la estás viviendo, y con qué grado te gustaría vivirla?, ¿en qué parte del cuerpo la sientes?, ¿qué te está diciendo esta emoción?, ¿para qué te sirve esta emoción?, etc.



(iii) **Identifica en qué parte de tu cuerpo estás sintiendo dicha emoción.** Analiza si es una emoción que te está generando un sentimiento agradable o desagradable. Respira y conecta con tu interior, ¿en qué parte del cuerpo la estás sintiendo?, ¿en el corazón?, ¿en el pecho?, ¿en la cabeza?, ¿en la espalda?, ¿en los hombros?, ¿en las piernas?, ¿en las manos?, ¿en los brazos?, etc.

(iv) **Analiza con qué grado de intensidad la vives.** Si la escala es del 1 al 10, siendo 1 baja intensidad y 10 alta intensidad ¿con qué número de intensidad la vives?

(v) **Atrévete a compartir tus emociones con las personas cercanas a ti.**



Los beneficios de expresar las emociones:

Expresar las emociones te va a permitir:

- **Aprender vocabulario emocional.** Si vas a expresar la emoción debes esforzarte en ponerle el nombre más adecuado, lo que enriquece tu vocabulario emocional y te ayuda a identificar y comprender mejor tus sentimientos.
- **Escucharnos a nosotros mismos.** Expresar nuestros sentimientos nos permite escucharnos a nosotros mismos, observar lo que estamos diciendo y reflexionar sobre ello. De esta manera, podemos descubrir o preguntarnos qué estamos necesitando, ya que las emociones nos dan pistas sobre lo que necesitamos para hacernos sentir bien.
- **Conocernos mejor a nosotros mismos.** Expresar nuestras emociones nos ayuda a tomar consciencia de lo que sentimos, lo que nos permite analizarnos mejor y alcanzar coherencia entre lo que somos y lo que sentimos, haciéndonos sentir más plenos.
- **Mejorar nuestra autoestima.** Cuando no decimos lo que sentimos, de alguna manera, reprimimos nuestra personalidad. Al expresar nuestras emociones, ponemos en valor lo que sentimos, lo que nos permite sentirnos escuchados, comprendidos y aceptados, mejorando así nuestra autoestima.
- **Fortalecer las relaciones interpersonales mejorando la comunicación.** Expresar nuestras emociones nos acerca a nuestros compañeros, amigos, pareja, padres, etc. mejorando la comunicación. Esto permite que nos conozcan mejor y facilita recibir la comprensión y el apoyo de los demás.
- **Liberar la tensión de manera saludable.** Expresar nuestras emociones de manera constructiva y asertiva ayuda a liberar la tensión acumulada, especialmente en el caso de emociones que nos generan sensaciones desagradables.
- **Mejorar nuestra salud mental.** Reprimir las emociones puede llevar a estrés, ansiedad y otros problemas emocionales. Al expresar lo que sentimos de manera adecuada, mantenemos un equilibrio emocional y prevenimos la acumulación de tensión.



JUEGO 8 DE EMOCIONES: CONECTANDO

Instrucciones para hacer la dinámica de forma grupal



Nº participantes: 2 participantes o más. Ideal para hacer en empresas, en escuelas, en talleres de grupo, en familia, etc.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: en función del número de participantes, máximo uno o dos minutos por participante.

Material necesario: se pueden usar todas las cartas de imágenes.

Aprendizaje: cohesión grupal / conexión de equipo o grupo / expresión de sensaciones o sentimientos / conocimiento de uno/a mismo/a y de las demás personas.

Antes de empezar

La potencia de esta dinámica está en la pregunta que hagamos para escoger la carta imagen. Se recomienda tanto para dinámicas de presentación o inicio de talleres, como dinámica de cohesión de grupo, para realización de entrevistas, etc. Facilita la expresión oral de sensaciones, sentimientos, expectativas, etc. ante determinadas situaciones.

Empieza la dinámica:

(i) **Cartas con imágenes hacia arriba.** Poned todas las cartas de KitCo con las imágenes hacia arriba y coloaos alrededor de ellas.

(ii) **Preguntas para la expresión.** Se lanzan preguntas en función del objetivo del juego.



Se plantea al grupo una o dos preguntas según el objetivo, algunos ejemplos son:

¿Qué carta te inspira a algo sobre ti? ¿Qué carta te inspira a algo sobre lo que esperas de este taller/proyecto/empresa? ¿Qué carta te inspira a algo sobre tu familia o grupo de amigos?

¿Qué carta te inspira algo sobre quien quieres ser? ¿Qué carta te inspira algo sobre cuál quieres que sea tu rol en el equipo? ¿Qué carta te inspira sobre lo que has aprendido de...?, etc.

(iii) **Selección de cartas.** Sin pensar la respuesta, observad las cartas y coged aquella que os ha inspirado a responder la pregunta. Podría ocurrir que alguien proceda a coger la misma carta que queréis vosotros, no pasa nada, dejad que la coja, compartiréis la misma carta y cuando sea vuestro turno se la pedís.

(iv) **Establecimiento de turno y comunicación.** Se lanza la pelota para establecer el turno, a quien le toque deberá compartir qué es lo que le ha inspirado de la carta imagen para responder dicha pregunta. Máximo un minuto por persona.



NOTA: El ejercicio grupal no está pensado para que haya debate, ni consejos ni comentarios sobre las expresiones de nuestro/a compañero/a. La idea es que cada uno/a se exprese, se agradece su intervención y se lanza la pelota para pasar el turno.



JUEGO 9 DE EMOCIONES: MAPA DE VISUALIZACIÓN

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº participantes: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: unos 45 minutos.

Material necesario: "Mapa emocional o Mapa de Visualización", cartas de imágenes de KitCo.

Aprendizaje: conocimiento de uno/a mismo/a o autodescubrimiento.

Empieza la dinámica:

(i) **Tablero del "Mapa de Visualización o Mapa Emocional".** El tablero dispuesto en cuatro cuadrantes: (1) tu "yo futuro", (2) "lo que tengo que aprender o desaprender", (3) "mis debilidades" y (4) "mis fortalezas" para conseguir ser mi "yo futuro".

(ii) **Cartas de imágenes.** Empieza por tu "yo futuro", arriba a la izquierda. Sin pensar ni reflexionar sobre ello, ve observando imágenes, cuando lo sientas así, aunque no sepas por qué, coge esa imagen y colócala en el mapa, en la zona de "yo futuro". Procede con cada uno de los cuadrantes de la misma manera.

(iii) **Momento de observar y reflexionar:** Cuando tengas todo el mapa con imágenes, Plántate estas preguntas para tu reflexión: ¿Qué te están diciendo las imágenes seleccionadas en cada uno de tus cuadrantes?, ¿cómo te hace sentir lo que estás observando?



(iv) **Storytelling.** Crea un relato de tu "yo futuro" en base a las imágenes que has seleccionado, ¿quién es tu "yo futuro"?, ¿qué tienes que aprender y desaprender para ser tu "yo futuro"?, ¿qué debilidades tendrás que salvar? y ¿qué fortalezas te ayudarán a conseguirlo? Ponle un título a tu ejercicio y haz una foto para guardarlo.

(v) **Plan de acción.** Proponte un plan de acción. Observa de vez en cuando tu foto y analiza cómo te sientes según tus avances. Puede ser interesante que contrates a un/a coach para poder establecer tu plan de acción.



Capítulo 3

Juegos de Valores

Descubriendo los valores



El juego de valores tiene como objetivo tomar consciencia de nuestros valores, aquellos que forman parte de la brújula que guía nuestra vida, el motor de nuestras acciones, el ADN de nuestro comportamiento.

Los valores son el vínculo entre quienes somos y cómo nos comportamos. Son nuestro estímulo, el impulso que necesitamos para vivir.

Averiguar o ser conscientes de cuáles son nuestros valores, será de suma importancia para muchas situaciones de nuestra vida, como por ejemplo, saber qué profesión elegir, etc.

Por eso es fundamental hacer un alto en el camino y reflexionar sobre cuáles son nuestros valores, y, más importante aún, verificar si vivimos en coherencia con ellos.

¿Has observado en algún momento si tu realidad es consecuente con tus valores más importantes? ¿Uno de tus valores principales es la salud o bienestar y tu peso va en aumento mes tras mes?

¿Es un valor para ti la libertad y estás trabajando en un lugar con horarios rígidos que no te permiten casi ni ir al lavabo?

Es probable que en nuestro día a día no estén reflejados nuestros principales valores, y seguramente ni siquiera seamos conscientes porque no nos hemos parado a pensar en ello. Quizás te preguntarás: ¿qué pasa si nuestra vida no está en coherencia con nuestros valores?

La discrepancia entre nuestra realidad y nuestros valores nos causa conflicto interior, malestar. Es esa tristeza que no sabemos de dónde viene, ese "sentirnos perdidos". Los valores deben guiar nuestras decisiones para vivir una vida satisfactoria.

Descubrir nuestros valores nos permite analizar en qué ámbito de nuestra vida no estamos actuando en coherencia, para pasar a la acción y mejorar nuestra satisfacción.

Conocer nuestros valores, los valores del equipo, de la familia o pareja, nos va a llevar a vivir una vida en armonía.



También es importante sentirnos identificados con los valores de la empresa donde trabajamos. Por ello cada vez más, en las empresas se está dando importancia a formular los valores y a actuar tomando decisiones en coherencia. Hacerlo de forma sincera, y no únicamente como acciones de marketing, **lleva a las empresas a un enriquecimiento de valor**: clientes que se sientan identificados con esos valores tendrán más facilidad para decidirse a comprar, y profesionales que se sientan identificados con esos valores estarán más motivados para trabajar en ella.

¿Qué contiene KitCo Valores?

Podrás llevar a cabo los juegos de valores con dinámicas tanto grupales como individuales. Para ello dispones de tu baraja de 56 cartas de valores con imágenes inspiradoras y su definición. Tanto las imágenes como las definiciones de cada valor sirven simplemente de inspiración. **Lo verdaderamente importante es la definición correcta del valor que cada persona quiera darle, la percepción que cada persona tenga del significado de dicho valor.**

Si alguno de los valores importantes para ti no está representado en las cartas de valores, puedes incluirlo utilizando alguna de las tres cartas comodín que encontrarás en la baraja de valores (las tres cartas blancas con el logo de KitCo).

KitCo clasifica las cartas de valores en cuatro grupos:

- **Valores humanos - sociales.** Valores que tienen que ver con nuestra relación con los demás y/o con nuestro entorno: Amabilidad, Amistad, Armonía, Bondad, Cariño, Comunicación, Conciencia Ecológica, Cooperación, Empatía, Familia, Generosidad, Honestidad, Igualdad, Justicia, Perdón, Proximidad, Lealtad, Respeto, Tolerancia y Transparencia.
- **Valores personales.** Valores que tienen que ver con nosotros mismos: Alegría, Autocontrol, Autoestima, Diversión, Espiritualidad, Integridad, Optimismo, Paciencia, Privacidad, Libertad, Responsabilidad, Salud, Valentía.
- **Valores de estatus.** Valores que tienen que ver con nuestro posicionamiento en el entorno: Competitividad, Estabilidad, Éxito, Humildad, Liderazgo, Reconocimiento, Riqueza y Seguridad.
- **Valores de desarrollo - intelectuales.** Valores que nos mejoran en términos de razón e intelecto: Aprendizaje, Coherencia, Compromiso, Disciplina, Excelencia, Flexibilidad, Iniciativa, Innovación, Organización-Orden, Perseverancia, Profesionalidad, Puntualidad, Sabiduría y Vocación.



A parte, se considera el valor de la **confianza** de color lila. Todo lo que no se construye sobre la base de confianza corre el riesgo de quebrantarse por el camino. Es un valor necesario para llevar a cabo el proceso de autoconocimiento y desarrollo personal, la confianza te permite ser. La confianza es muy difícil de construir y muy fácil de destruir, por ello es un valor que debemos tener presente en nuestro día a día.

JUEGO 1 DE VALORES: DESCUBRIENDO MIS VALORES

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, puede requerir aproximadamente unos 45 minutos.

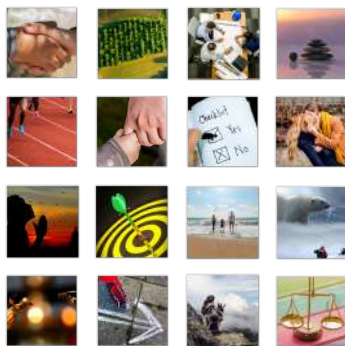
Material necesario: 56 cartas de valores + archivo descargable del link web (plantilla de valores).

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / coherencia con uno mismo/a.

Antes de empezar: Descubrir nuestros valores nos permite tomar decisiones y actuar en consecuencia para vivir una vida en coherencia, con más satisfacción en nuestra vida.

Empieza la dinámica:

(i) **5 imágenes de valores.** Coloca todas las cartas con la parte de la imagen hacia arriba. Selecciona 5 cartas según lo que te conecte con la imagen, conectando con tu parte intuitiva y emocional de tu cerebro.



(ii) **La reflexión - reformulación.** Dale la vuelta una a una observando qué sientes al leer el valor (no el significado). ¿Cómo te sientes? ¿Te sientes identificado/a con esos valores? ¿Hay algún valor que te haya generado un cierto rechazo?

Si algún valor te ha generado un cierto rechazo, debes pensar qué significado tiene para ti dicho valor, e indagar si de alguna manera te puede estar limitando. De ser así, debes buscar la manera de reformularlo en positivo para que no te limite. *Por ejemplo, una persona siente cierto rechazo por el valor del éxito, que lo considera como conseguir fama, dinero, etc. sin llevárselo a algo más profundo.* Este significado del éxito le puede estar limitando ya que no está de acuerdo con el éxito. En este caso es necesario reformular en positivo este significado para que sea un valor potenciador y no limitante. *En este ejemplo la persona reformula el éxito de la siguiente manera: el éxito es conseguir que aquello que hago me genere satisfacción.*

(iii) **La confianza.** Observa si has cogido entre las cinco, la carta de la confianza. Si no lo has hecho cógela. Si la habías escogido, coge otra imagen y haz lo mismo que en el paso anterior. Es importante tener presente este valor durante el proceso.

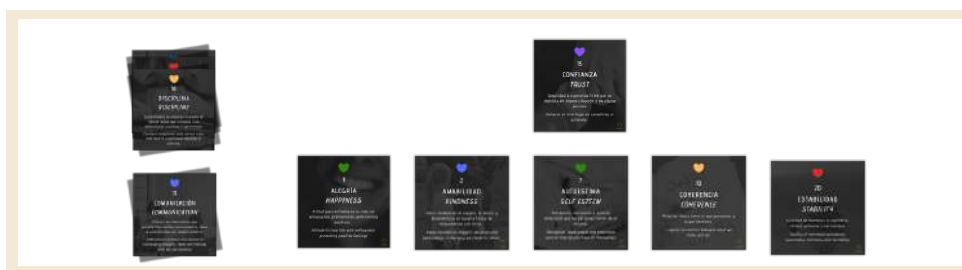


“

Todo lo que no se construye sobre la base de la confianza corre el riesgo de quebrarse en el camino.

”

(iv) **Reflexión de nueva carta de valor y selección.** Sin jugar con la confianza, que la dejaremos presente en el proceso. Coge una carta del montón y reflexiona sobre cómo el valor de la carta que has cogido es de importante para ti. Hazte esta pregunta: ¿es más importante el valor de esta carta que los cinco que tengo delante? Si es así cámbiala por la que consideres que es más importante, si no, retírala a un montón de descarte.



Si tienes dudas, puedes situar la carta en un montón que sea el montón de cartas de dudas, te servirá para revisar posteriormente. Puede ocurrir que en el transcurso del ejercicio aparezcan otros valores que consideres más importantes; de manera que cuando revises el montón de cartas de dudas puedas ver de forma más clara si seleccionar o no ese valor entre tus seis valores principales (cinco seleccionados + el valor de la confianza).

(v) **Repetición del proceso.** Sigue cogiendo cartas del montón y seleccionando hasta que ya no te quede ninguna.

(vi) **Análisis de los seis valores fundamentales.** Toma distancia y observa si estás satisfecho/a con los valores finalmente seleccionados, o si prefieres revisar los valores a partir del montón de cartas de dudas. ¿Hay algo que te haya sorprendido? También puedes analizar si has echado en falta algún valor. Si es así, añade una de las cartas comodín y pon el valor que tú consideres.



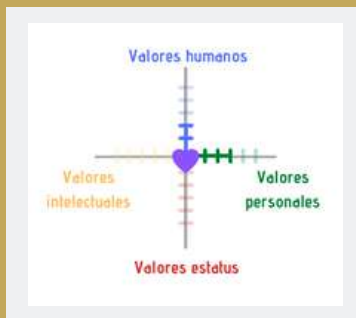
Reflexiona:

¿Cómo son de importantes para ti estos valores en este momento actual de tu vida?

Tómate tu tiempo, se trata de que reflexiones sobre lo que en este momento es importante para ti. La importancia que le damos a cada valor puede ir cambiando a lo largo de nuestra vida. Lo que para mí fue importante en la adolescencia, en la etapa adulta puede ser diferente. Por eso céntrate en la reflexión de cada valor desde tu situación actual.



(vii) **Cuadrante de los valores.** Visualiza en una imagen el cuadrante de tus valores, según los ejes de clasificación de los diferentes grupos de valores. Reflexiona sobre el resultado. Puedes ver un ejemplo a continuación:



En este ejemplo, los valores de la persona son: Confianza (el corazón en el centro), Empatía, Salud, Optimismo, Libertad y Generosidad. Por tanto, se consideran dos pasos del eje azul (Empatía y Generosidad) y tres pasos del eje verde (Optimismo, Salud y Libertad).

Los valores de esta persona están muy enfocados hacia los "valores personales" y algo a los "valores humanos - sociales", es decir a cómo se relaciona esa persona consigo misma y cómo se relaciona con su entorno.

Entre los seis valores fundamentales de este ejemplo no se encuentran "valores de estatus" (valores relacionados a cómo nos posicionamos en nuestro entorno) ni "valores de desarrollo - intelectuales" (relacionados con nuestra mejora en términos de razón e intelecto).

Este ejercicio te puede llevar a la reflexión. Puede que te sientas satisfecho/a con tus seis valores principales aunque no se encuentre ningún valor de alguno de los grupos. O puede que prefieras revisar nuevamente el montón de cartas de dudas y cambiar algún valor. Revisa hasta que te sientas totalmente satisfecho/a con tus seis valores fundamentales.

(viii) **Orden de importancia.** Ordena de mayor a menor importancia tus seis valores fundamentales. Siendo el primer valor el más importante de todos. Se incluye en este proceso el valor de la confianza.

(ix) **Presencia actual de los valores.** Es el momento de observar y analizar si tu realidad es coherente con tus valores principales. ¿Cómo de presente tienes cada uno de tus valores fundamentales en tu día a día del 1 al 10, siendo el 10 la máxima presencia? Puedes descargar la hoja de puntuación de valores del link de archivos descargables de KitCo.

(x) **Presencia deseada de los valores.** Ahora puntúa del 1 al 10 cómo te gustaría tener presente estos valores en tu vida. Siendo el 10 la máxima presencia. Quizás puedes pensar que debería ser un 10 en cada uno de los valores; no tiene por qué ser así. Puedes puntuar lo que consideres, según lo que sientas para cada valor.



NOTA: Si la puntuación deseada es menor que la actual (especialmente si es de dos puntos de diferencia o más), probablemente indique que te gustaría tener menos presente este valor en tu vida de lo que lo tienes ¿es así? En este caso debes hacer un ejercicio de reflexión sobre si ese valor es realmente un valor genuino tuyo que te lleva a la satisfacción, o se trata de un valor "heredado" por la educación que has recibido; o se trata, incluso, de una creencia limitante, un valor heredado que te está pesando y en parte limitando. Reflexiona sobre ello y, si lo necesitas, vuelve a coger las cartas del montón de dudas y analiza si hay alguno de los valores de ese montón que te haría realmente sentir más satisfacción al tenerlo más presente en tu vida. Y haz de nuevo los pasos de puntuación anteriores.

(xi) **Plan de acción de valores.** Observa las puntuaciones y analiza los valores que te gustaría tener más presentes en tu vida. ¿Qué quieres hacer con ello?



Incluye en la plantilla (del link web de archivos descargables) tus seis valores fundamentales, por orden de importancia, puntuados del 1 al 10 según cómo consideres que tienes de presente estos valores en tu vida y puntuados del 1 al 10 según cómo te gustaría tenerlos de presente.

¿Qué acciones puedes poner en marcha?, ¿cuándo empezarás?

NOTA: accede a la plantilla de valores a través del link web de archivos descargables de KitCo.

Mis 6 valores principales son:		Presencia Actual (realeste)	¿Qué me propongo tener?
_____	_____	☐	
_____	_____	☐	
_____	_____	☐	
_____	_____	☐	
_____	_____	☐	
_____	_____	☐	

TukitCo.net

Para empezar a establecer el plan de acción, piensa en tus recursos, tus fortalezas, los beneficios de poner en marcha tu plan de acción, así como aquello que te lo puede impedir.

(xii) **Objetivo.** Ponte una fecha, comprometiéndote a cumplir lo que te has propuesto. Piensa que tu satisfacción en la vida aumentará teniendo más presente tus valores y actuando en coherencia. De tres a seis meses podría ser un periodo orientativo.

(xiii) **Seguimiento y evolución.** Observa la evolución, el grado de compromiso, las dificultades al llevar a cabo el plan de acción y los motivos que lo impidieron si fuese el caso. Si has conseguido los objetivos, felicidades por los logros obtenidos, te animo a te permitas celebrarlo. ¡Enhorabuena!



JUEGO 2 DE VALORES: LOS VALORES DEL GRUPO/ AMIGOS/FAMILIA/PAREJA

Instrucciones para hacer la dinámica de forma grupal



Nº Jugadores: 2 o más jugadores. Ideal para hacer en empresas, en escuelas, en familia, en pareja o con amigos.

Edad: para todas las edades a partir de 6 años.

Duración: el tiempo necesario, puede requerir aproximadamente unos 45 minutos.

Material necesario: 56 cartas de valores + archivo descargable del link web (plantilla de valores).

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / comunicación eficaz / fomento de la empatía / cohesión de grupo.

Antes de empezar



Los equipos, los grupos, la familia, la pareja, los amigos, son los entornos ideales para forjar los valores y lograr una forma de vida más humana, en armonía. Los pasos a seguir en la dinámica son los mismos pasos que en el caso de la dinámica individual de valores. No obstante, en esta dinámica debemos reflexionar y poner foco en los valores que consideramos más importantes para el conjunto del grupo.

Esta dinámica va a permitir tener conversaciones profundas y significativas, mejorando la comunicación del grupo. Este simple hecho será totalmente enriquecedor para acercarnos a los sentimientos de las personas allegadas y poder conectar con ellas. Como en otras dinámicas grupales, se recomienda llevar a cabo el Acuerdo de Grupo que permita establecer las pautas para desarrollar el juego de forma satisfactoria, practicando una comunicación eficaz como: no juzgar, escuchar activamente, participar, respetar, no interrumpir, no dar consejos si no nos los piden, no rechazar las emociones, etc.

Poned el acuerdo encima de la mesa. Cuando alguien se salte alguna de las pautas establecidas, no dudéis en coger la Tarjeta de Acuerdo, y, de manera cariñosa y con humor, decid: "¡Tarjeta de Acuerdo!". 😊

Empieza la dinámica:

(i) **Valor de la confianza.** Coged la carta del valor de la confianza, ponedla encima de la mesa y reflexionad sobre ella.



Se hace una distinción especial a este valor, porque se considera necesario para el proceso. Tal como indicábamos en la dinámica de valores individual, todo lo que no se construye sobre la base de la confianza corre el riesgo de quebrarse por el camino.



(ii) **5 cartas de valores al azar.** Seleccionad al azar 5 cartas de valores y ponedlas encima de la mesa con la imagen hacia arriba. Poned el resto de cartas en un montón.

(iii) **Reflexión de valores.** Observad las imágenes de las cartas y conectad con vuestro lado intuitivo, creativo y emocional. Dad la vuelta a las cartas y leed el valor indicado en cada una de ellas, conectando con vuestra lógica y razón.

Reflexionad sobre lo que significa para vosotros cada uno de los cinco valores que han surgido al azar. Pensad en cómo son de importantes estos valores en este momento actual para la pareja o el conjunto del grupo o de la familia.



Es importante tener presente que no estamos analizando los valores individuales de cada persona, sino, analizando los valores que cada persona considera más importantes para el grupo, equipo, la familia, la pareja o los amigos.

(iv) **Reflexión de nueva carta de valor y selección.** Coged una carta del montón y reflexionad sobre cómo el valor de la carta que habéis cogido es de importante para vosotros. Hacedos esta pregunta: ¿es más importante esta carta que las seis que tenemos encima de la mesa? Si es así, cambiadla por la carta que consideréis que es más importante, si no, retiradla a un montón de descarte.

Si tenéis dudas podéis situar la carta en un montón a parte, que sea el montón de cartas de dudas. Os servirá para revisar posteriormente. Suele ocurrir que en el transcurso del ejercicio van apareciendo otros valores encima de la mesa y que, fácilmente, se llega al acuerdo de que son más importantes, de manera que cuando reviséis las cartas del montón de dudas quizás podéis ver de forma más clara si seleccionar o no ese valor y cambiarlo por alguno de los que están encima de la mesa.

(v) **Repetición del proceso.** Seguid cogiendo cartas del montón y seleccionando hasta que ya no os quede ninguna.



(vi) **Análisis de los seis valores fundamentales.** Tomad distancia y pensad si estáis satisfechos con los valores finalmente seleccionados, o preferís revisar los valores según el montón de cartas a parte que tenéis de dudas. ¿Hay algo que os haya sorprendido? También podéis analizar si habéis echado en falta algún valor. Si es así, añadid una de las cartas comodín y poned el valor que consideréis.



(vii) **Cuadrante de los valores.** Visualizad en una imagen el cuadrante de vuestros valores, según los ejes de clasificación de los diferentes grupos de valores y reflexionad sobre el resultado. Podéis ver un ejemplo en la dinámica anterior de valores individuales personales.

(viii) **Orden de importancia.** Ordenad de mayor a menor importancia vuestros seis valores finalmente seleccionados, vuestros valores fundamentales. Siendo el primer valor el más importante de todos. Para ello comentad cada uno de vosotros cómo de importante es un valor sobre otro y llegad a un acuerdo según lo comentado.

(ix) **Presencia de los valores.** Es el momento de observar y analizar si vuestra realidad es consecuente o coherente con vuestros valores de grupo, amigos, familia o pareja. Pensad en cada uno de ellos y observad si se están teniendo presente en vuestra realidad. ¿Cómo conectáis con cada uno de vuestros valores principales en vuestro día a día?

(x) **Puntuación actual.** Puntúa del 1 al 10 según cómo consideráis que tenéis presente estos valores en vuestro grupo, familia, etc., siendo el 10 el valor con más presencia y el 1 con menos presencia.

(xi) **Puntuación deseada.** Ahora puntúa del 1 al 10 cómo os gustaría tener presente estos valores en vuestro grupo, familia, etc.

(xii) **Plan de acción de valores.** Observad las puntuaciones.



Observad y analizad los valores que os gustaría tener más presente. Estableced un plan de acción para mejorar la satisfacción de vuestra vida tomando consciencia y teniendo más presente estos valores.



(xiii) **Objetivo.** Poned una fecha, de tres a seis meses podría ser un periodo orientativo. Comprometeos a cumplir lo que os habéis propuesto. Pensad que vuestra satisfacción en la convivencia aumentará teniendo más presente vuestros valores y actuando en coherencia.

(xiv) **Seguimiento y evolución.** Observad la evolución, vuestro grado de compromiso, las dificultades en llevar a cabo el plan de acción y los motivos que lo impidieron si fuese el caso. Si habéis conseguido los objetivos, felicidades por los logros obtenidos, os animo a que os permitáis celebrarlo. ¡Enhorabuena!



JUEGO 3 DE VALORES: LOS VALORES DEL EQUIPO / EMPRESA

Instrucciones para hacer la dinámica de forma grupal



Nº Jugadores: 2 o más jugadores.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, puede requerir aproximadamente unos 45 minutos.

Material necesario: 56 cartas de valores.

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / comunicación eficaz.

Antes de empezar

Como en las anteriores dinámicas de KitCo, es recomendable tener presente las pautas para la comunicación eficaz y establecer un Acuerdo de Grupo.

Los valores de los equipos o la empresa son la guía para la toma de decisiones en coherencia para llevar a cabo los objetivos o misión de la empresa. Estos valores forman parte de la cultura de la organización, y hacen que los clientes quieran comprar o los trabajadores quieran trabajar en ella.

Empieza la dinámica:

(i) **Cartas de valores con imágenes hacia arriba.** Colocaos en círculo y poned las cartas de los valores con la cara de las imágenes hacia arriba. Dedica unos segundos a observar estas imágenes inspiradoras para conectar con vuestra parte del cerebro más intuitiva creativa y emocional.

(ii) **Inspiración.** Sin coger ninguna carta, observad las imágenes y analizad qué carta cogerais que os inspire a responder preguntas sobre los valores del equipo o la empresa.



Se plantea al grupo:

¿Qué carta te inspira un valor sobre el equipo?, ¿qué carta te inspira un valor sobre la empresa?

(iii) **Selección de cartas.** Coged las cartas que os han inspirado a responder las preguntas del punto anterior. Podría ocurrir que alguien proceda a coger la misma carta que queréis vosotros, no pasa nada, dejad que la coja y vosotros no cambiéis de imagen, no la sustituyáis. Simplemente debéis esperar a que llegue vuestro turno de palabra, en el que le pediréis la carta a la persona que la había cogido previamente, de forma que compartiréis la misma carta.

(iv) **Reflexión y comunicación.** Cada participante deberá responder en su turno qué le ha inspirado de la imagen a responder las preguntas establecidas.





Pregunta a la persona en su turno:

¿Qué te ha inspirado esta carta sobre un valor del equipo?, ¿qué te ha inspirado esta carta sobre un valor de la empresa?, etc.



(v) **Repetición del proceso.** Se procede hasta que todas las personas hayan respondido las preguntas.

Una vez realizados los pasos anteriores, y habiendo entrado en un momento significativo y emocional, podéis proceder a formular los valores del equipo o la empresa.

(vi) **Cartas de valores con el texto hacia arriba.** Poned todas las cartas de valores en el centro con la cara del texto hacia arriba.

(vii) **Selección de valores:**

Modalidad A: una opción es generar un debate entre todos e ir descartando o seleccionando en acuerdo los valores que se consideren más importantes para el equipo o empresa, con el objetivo de seleccionar los seis valores principales.

Modalidad B: otra opción es que cada persona anote en un papel los seis valores que considera más importantes para el equipo o la empresa. Cuando todos hayan realizado su selección, una persona deberá ir anotando en la pizarra los valores que cada miembro del equipo haya seleccionado. En el caso de indicar valores que ya han sido mencionados y, por tanto, escritos, se marcará un voto en ese valor cada vez que alguien lo mencione. De esta manera, se hará el recuento de votos de cada valor escrito en la pizarra y se escogerán los seis valores más votados. En el caso de haber empate, se puede generar un debate y finalmente votar para el desempate, con el objetivo de formular los seis valores principales para el equipo o la empresa.



Puede ayudar en la selección de valores la reflexión de estas preguntas:

¿En qué creemos como equipo o empresa?, ¿si la empresa o el equipo fuera una persona cómo sería?, ¿a qué aspectos de nuestro proceder prestamos más atención?



Los valores de un equipo o una empresa deben ser el conjunto de principios éticos y profesionales mediante los cuales se debe elegir guiar las decisiones y actividades, formando parte de la cultura de equipo u organización.



Capítulo 4

Juegos de ODS

Descubriendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible



Los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) fueron creados en el 2015 por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) para abordar los grandes retos globales.

En total, 193 países apostaron por el compromiso de un desarrollo que buscase responder a las necesidades globales para construir un mundo mejor, concretado en una agenda de 17 objetivos -con 169 metas- que deberían cumplirse en 2030.

17 Objetivos de Desarrollo Sostenible: Agenda 2030

La Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible es una hoja de ruta elaborada para conseguir un objetivo social común: el desarrollo global y humano sostenible.

Propone la acción global, no solo para el sector gubernamental, también para implicar y comprometer a empresas, organizaciones sociales y otros actores que operan a nivel internacional, nacional, regional y local.

Para las empresas, los ODS representan un mapa para identificar el impacto y el valor social, económico y medioambiental que aportan y causan en el mundo, lo que permite mejorar su reputación y sus relaciones con grupos de interés.

Los ODS son objetivos ambiciosos, pero también necesarios para conseguir un mundo mejor en el que desaparezcan las desigualdades y se respete el planeta en el que vivimos.

KitCo apuesta fuertemente por ello, así como en acompañar a las personas a conectar con estas necesidades para su aportación de valor. Por pequeños granitos de arena que sean, la suma de todo es significativa.

Conocer los ODS, y sentirse identificado con la aportación de valor en alguno o algunos de ellos, conlleva sentirse conectado con el mundo o la sociedad para construir un mundo mejor.

¡Te animo a que lo descubras!



JUEGO 1 DE ODS: DESCUBRIENDO MIS ODS

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: puede requerir aproximadamente unos 45 minutos.

Material necesario: 17 cartas de ODS de KitCo.

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / conexión con la sociedad o el mundo a través de los ODS.



Empieza la dinámica:

(i) **Conocimiento de ODS.** Accede al link que viene en la tarjeta de KitCo (si dispones de las cartas de KitCo de ODS) o que encontrarás en la página web de archivos descargables de KitCo. Empieza por un ODS analizando la información disponible en dicho link, lee y reflexiona sobre la definición del objetivo que encontrarás en la carta de KitCo.

(ii) **Puntuación.** Puntúa del 1 al 5 cómo te sientes identificado con dicho ODS, siendo el 5 la máxima puntuación. Haz este ejercicio para cada uno de los ODS.

(iii) **Análisis.** Deberás disponer de tres ODS puntuados con un 5, la máxima puntuación. Si tienes más de tres ODS puntuados con un 5, tendrás que seleccionar sólo tres.

Para hacerlo puedes preguntarte: ¿a qué ODS que he puntuado con un 5 les podría poner un 6? Por otro lado, si tienes menos de tres ODS puntuados con un 5 tendrás que analizar, de los que tienes puntuados con un 4, a cuáles les pondrías un 5.

NOTA: puede ayudarte si coges las cartas de ODS que has puntuado con un 5 y las pones encima de la mesa para observarlas y acabar de seleccionar. En el caso de que hayas puntuado menos de tres cartas de ODS con un 5, coge también, y pon encima de la mesa, las que hayas puntuado con un 4 para visualizarlas y acabar de decidir a cuáles les pondrías un 5. Si quieres puedes hacer una fotografía de las cartas de tus ODS principales.

(iv) **Reflexión.** Coloca por orden de importancia los tres ODS puntuados con un 5, del más al menos importante. Puntúa del 1 al 10 cómo de presente tienes esta necesidad (o ODS) en tu vida, siendo 1 muy poco presente. Así mismo, puntúa del 1 al 10 cómo de presente te gustaría tener este ODS en tu vida.



Plantéate estas preguntas para tu reflexión:

¿Qué puedes hacer para tener estos ODS presentes en tu vida?, ¿qué valor puedes aportar a la sociedad para contribuir a hacer un mundo mejor?



JUEGO 2 DE ODS: LOS ODS DEL EQUIPO / LA EMPRESA

Instrucciones para hacer la dinámica de forma grupal



Nº Jugadores: 2 o más jugadores. Ideal para hacer en empresas o escuelas.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: puede requerir unos 45 minutos.

Material necesario: 17 cartas de ODS.

Aprendizaje: conexión con la sociedad o el mundo a través de los ODS.



Empieza la dinámica:

(i) **Conocimiento de ODS.** Si dispones de las cartas de ODS KitCo, colócalas con las imágenes hacia arriba.

Podéis dar la vuelta a la carta para leer de qué trata el ODS en cuestión. También podéis acceder al link que se incluye en el código QR de la tarjeta de ODS de KitCo, o en la página web de archivos descargables de KitCo, para disponer de más información.

(ii) **Inspiración.** Sin coger ninguna carta, analizad y reflexionad sobre cómo os hace sentir cada uno de los ODS.



Se plantea al grupo:

¿Qué ODS creéis que es importante para la empresa?

(iii) **Selección de ODS.** Cada persona cogerá la carta, o escribirá el número del ODS en un *post it*, que le ha inspirado a responder esta petición. Si la carta que una persona quiere coger la escoge otro/a compañero/a, no seleccionará otra carta, sino que esperará a su turno de palabra y pedirá al/a la compañero/a que tiene la carta que se la ceda para hablar.

(iv) **Establecimiento de turno.** Se lanza la pelota para establecer el turno.

(v) **Reflexión y comunicación.** Cada participante compartirá qué es lo que le ha inspirado a escoger dicho ODS y por qué lo considera importante.

(vi) **Debate y selección.** El grupo deberá escoger tres ODS que representen a la empresa. Se apuntará en una pizarra todos los ODS que se hayan escogido y el equipo votará los ODS repartiendo tres puntos como prefiera, sin poder ser tres puntos para el mismo ODS. Así, por votaciones, se seleccionarán los ODS con los que el equipo de la empresa se siente identificado y comprometido.



Capítulo 5

Juegos de Talentos



Descubriendo nuestros talentos

Numerosas investigaciones indican que las personas que conocen y usan sus talentos todos los días tienen más probabilidades de experimentar sensaciones agradables, como energía, felicidad o respeto; y menos probabilidades de vivir sensaciones desagradables como estrés, preocupación, ira o tristeza.

Tener claro cuáles son nuestros talentos es tener un as bajo la manga en la búsqueda de un trabajo o en la toma de decisiones.

Conocer nuestros talentos nos va a permitir saber cuál es nuestra misión en la vida, nuestra razón de ser, o lo que se conoce con el término japonés, nuestro "ikigai".

Cuanto antes descubramos nuestros talentos, mejor será la oportunidad de incrementarlos y potenciarlos. Invertir tiempo y energía en desarrollar nuestros talentos nos permitirá convertirlos en nuestras fortalezas mediante la combinación entre nuestros conocimientos y experiencias.

Alguien se podría preguntar, pero si los talentos son innatos, ¿ya estarán desarrollados por defecto?

Los talentos no están desarrollados por defecto. Por ejemplo, podemos tener el talento de la habilidad deportiva y que se nos de muy bien jugar a fútbol, pero si no entrenamos

y practicamos no seremos un/a buen/a jugador/a.

Los talentos de cada persona son duraderos y únicos, y representan el mayor espacio para el crecimiento personal. Conocernos en este sentido es vital, a cualquier edad, de niño, adolescente o en la etapa adulta.

Poner en práctica nuestras fortalezas nos llevará a ser la mejor versión de nosotros mismos. Un talento desarrollado, trabajado y consolidado es un atajo del camino al éxito personal.

Se pueden emplear muchos métodos para descubrir nuestros talentos, pero no hay mejor método que aprender a mirar en nuestro interior. "Quien más sabe de nosotros, somos nosotros mismos".

La metodología propuesta en KitCo lleva a tomar consciencia de cuáles son nuestros talentos.

Analizaremos la valoración de nuestros talentos desde nuestra propia percepción y desde la percepción de las personas que nos conocen en nuestros distintos entornos (familia, amigos, trabajo, etc.) y con ello descubriremos por nosotros mismos cuáles son nuestros talentos principales, aquellos que, basándonos en la reflexión de la información analizada, nos visualizamos desarrollándolos y sentimos satisfacción.



¿Qué contiene el Juego de Talentos?

Podrás llevar a cabo dinámicas y juegos de talentos con tu baraja de 33 talentos con imágenes inspiradoras y su definición. Si alguno de los talentos que quieres analizar no está representado en las cartas, puedes incluirlo por tu cuenta utilizando las cartas comodines (cartas blancas con el logo de KitCo).

Verás que las cartas de los talentos presentan en la cara de su definición cuatro colores diferentes según la siguiente clasificación:

(i) Talentos de Precisión. Talentos orientados a tareas, especialmente a los detalles. Relacionados con el cumplimiento y el comportamiento más racional - introvertido: Analítico/a, Busco la excelencia, Disciplinado/a, Intelectual, Organizador/a, Prudente y Aprendo de cada situación.

(ii) Talentos de Resultados. Talentos orientados a tareas, especialmente a los objetivos y resultados. Relacionados con la dominancia y el comportamiento más racional - extrovertido: Competitivo/a, Emprendedor/a, Innovador/a, Pongo foco y priorizo, Productivo/a, Resolutivo/a, Confío en mí, Deportivo/a, Activador/a.

(iii) Talentos de Estabilidad. Talentos orientados a personas, especialmente a la seguridad. Relacionados con la serenidad y el comportamiento más emocional - introvertido: Coherente con mis valores, Me gusta aprender, Flexible - Adaptable, Inclusivo/a, Empático/a, Mediador/a, Responsable.

(iv) Talentos de Influencia. Talentos orientados a las personas, especialmente a la inspiración. Relacionados con la interacción y el comportamiento más emocional - extrovertido: Comunicador/a, Creativo/a, Desarrollador/a de potenciales, Inspirador/a, Líder, Positivo/a, Artístico/a, Visionario/a, Estratégico/a y Sociable.



En este ejemplo, la persona siente que tiene los siguientes talentos: Inspirador (amarillo), Positivo (amarillo), Comunicador (amarillo), Resolutivo (rojo), Emprendedor (rojo) y Organizador (azul).

La torre de colores será, por tanto: amarillo en primer lugar, rojo, azul, y por último, aunque no representado por ninguno de los 6 talentos principales, estaría el verde. En este caso la mayoría de color amarillo indica mayor orientación a personas, especialmente a inspiración.

La clasificación de colores está inspirada en las dinámicas "DISC" e "Insight Discovery". Te servirá para analizar la torre de colores de los talentos de la persona observando los colores de los 6 talentos principales, así como de las valoraciones globales de los talentos.



JUEGO 1 DE TALENTOS: DESCUBRIENDO MIS TALENTOS

Instrucciones para hacer la dinámica individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, puede requerir unos 40 minutos.

Modalidad y material necesario: Modalidad (A) "Dinámica presencial": cartas de talentos + archivo descargable. Modalidad (B) "Dinámica digital": acceso a la plataforma. Modalidad (C) "Dinámica mixta": presencial + plataforma.

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de talentos / propuesta de valor.

Antes de empezar

La dinámica se debe llevar a cabo en tres etapas, por lo que se ha dividido en tres bloques.

En el primer bloque o etapa realizarás tu propia autoevaluación y seleccionarás tus seis talentos principales según tu propia percepción.

En el segundo bloque serán las personas de tu entorno quienes valoren y seleccionen tus talentos según su percepción. Este bloque es muy importante, ya que puede ocurrir que tengas un talento totalmente integrado y que no lo gres verlo. Un/a observador/a nuestro puede ser más consciente de algunas de nuestras fortalezas o habilidades.

En el tercer bloque analizarás y reflexionarás sobre las valoraciones de las personas de tu entorno así como la tuya propia. Será interesante que analices qué talentos perciben los demás en ti que tu no estás viendo, y al revés, qué talentos sientes que tienes que los demás no perciben en ti y reflexiones sobre ello. Así mismo, puede ser enriquecedor que analices los dos o tres talentos menos puntuados, aquellos que tú y tu entorno percibís como una debilidad.

Tras analizar y reflexionar sobre la información disponible, acabarás seleccionando tus seis talentos principales, aquellos que, si te visualizas desarrollando, sientes satisfacción.



No hay mejor test que mirar en tu interior analizando tu propia percepción y la percepción de los demás sobre tus talentos. No hay mejor selección de talentos que la tuya propia tras este proceso de reflexión interna.

Empieza el primer bloque:

NOTA 1: si realizas la dinámica a través de la plataforma digital, únicamente deberás seguir los pasos que se vayan indicando en la misma.

(i) Observación. Coge una carta de talentos, observa la imagen, conecta con tu lado creativo, intuitivo y emocional; dale la vuelta a la carta y lee el talento y su descripción, conecta con tu lógica y razón. La reflexión completa te va a permitir verte como observador/a y poder analizar cómo de presente tienes ese talento en ti. Tener el talento presente en ti no implica tenerlo desarrollado, no implica haberlo convertido en fortaleza.



“

La fortaleza depende de lo que hemos hecho en nuestra vida, de la práctica y el desarrollo de una habilidad, ya sea talento o no. El talento es una habilidad que se nos da bien desarrollarla. No quedarnos tan solo en fortalezas y analizar nuestros talentos nos da la oportunidad de descubrirnos y potenciar ser quienes somos, ser la mejor versión de nosotros mismos.

”

(ii) **Valoración del talento.** Valora el talento del 1 al 5 en función de cómo crees que lo tienes presente en ti, siendo el 5 la máxima puntuación. Puedes valorarte con un 5 un talento que sientes presente aunque no lo hayas desarrollado y convertido en fortaleza. Debemos darnos la oportunidad de descubrirnos. Analiza si hay algo dentro de ti que te hace pensar si se te da o se te daría bien desarrollar dicho talento.

NOTA 2: Puedes hacer cinco columnas de cartas, colocándolas según su valoración en una u otra columna. También puedes utilizar la plantilla de talentos que encontrarás en el link web de archivos descargables de KitCo o escribir en una hoja de papel el talento y la puntuación asignada al mismo.



(iii) **Repetición del proceso.** Repite el proceso para cada una de las cartas de talentos, hasta que hayas valorado todos los talentos. Puede que eches en falta algún talento que no se encuentre en la baraja de KitCo; si es así, añádelo con una de las cartas comodines (carta blanca con logo de KitCo).

(iv) **Repaso de la lista.** ¿Cuántos talentos tienes en la columna del 5 o puntuados con un 5? Si tienes menos de seis talentos puntuados con un cinco, deberás rescatar los necesarios de la columna del 4 para tener seis talentos con un 5, ¿a cuál o cuáles de la columna del 4 le podrías poner un 5? Si, en cambio, tienes más de seis talentos puntuados con un 5, deberás quedarte tan sólo con seis talentos puntuados con un 5, selecciona aquellos que te generen mayor satisfacción si te visualizas desarrollándolos.

Puede ayudarte si coges las cartas de talentos que has puntuado con un 5 y las pones encima de la mesa para observarlas y acabar de seleccionar. En el caso de que hayas puntuado menos de seis cartas de talentos con un 5, coge también, y pon encima de la mesa, las que has puntuado con un 4 para visualizarlas y acabar de decidir a cuáles les pondrías un 5. Haz una fotografía de las cartas de tus talentos principales según tu autoevaluación.





Hazte preguntas que te lleven a conectar con tu interior:

¿Cuáles han sido tus mayores éxitos, de los cuales te sientes satisfecho/a?, ¿qué te hace ser auténtico/a?, ¿qué tareas, personas o momentos te hacen sentir lleno/a de energía?, ¿qué momento te ha permitido mostrar ser quién eres en realidad? Si piensas en un futuro muy positivo, ¿qué ves que estás haciendo?

Empieza el segundo bloque:



NOTA 3: este segundo bloque también puedes llevarlo a cabo a través de la plataforma. Si es así, solo tendrás que seguir los pasos que se vayan indicando.

(v) Envío de Test de talentos. Descarga la plantilla de talentos (a través del link web de archivos descargables de KitCo) para enviar a diferentes personas de diferentes entornos y valorar su percepción sobre tus talentos. Un entorno podría ser la familia, otro entorno, los amigos, otro, el trabajo, etc. Se recomienda unas cinco personas de cada entorno.

Lo que necesitas, y más te ayudaría, es conocer su percepción y valoración sincera, identificando tanto los 6 talentos principales que consideran en ti (puntuados con un 5, máxima puntuación), como aquellos que perciben que no se te dan bien. Esta información también es importante para tu autoconocimiento.

NOTA 4: aunque en la plantilla de test de talentos para enviar a los entornos ya se incluyen las instrucciones, te recomendamos que, al enviársela, les indiques que deben valorarte los 33 talentos según sus percepciones, y que deben escoger sólo seis talentos puntuados con un 5, la máxima puntuación. A veces alguna persona únicamente te envía tus seis talentos principales pero no te envía la valoración de los 33 talentos de KitCo; pídele, si puede ser, que te envíe la valoración de todos los talentos. También puede ocurrir que alguna persona te envíe una lista de valoraciones con más de seis talentos puntuados con un 5 o menos de seis talentos puntuados con un 5; pídele que te envíe la lista de valoraciones de talentos en la que haya SEIS talentos puntuados con un 5.

Si finalmente no consigues tener la lista de valoraciones según estas indicaciones, no te preocupes, puedes proceder perfectamente con los siguientes pasos. Se trata de un proceso de reflexión y cualquier información que tengas es buena.

(vi) Valoración de las puntuaciones. Analiza las diferentes valoraciones obtenidas.

No debes entrar a analizar si estás de acuerdo o no con las percepciones de tus talentos de las diferentes personas, son sus percepciones, y por ello son completamente válidas y es interesante que las conozcas para tu reflexión.



(vii) **Conjunto de puntuaciones.** Recoge todas las puntuaciones obtenidas, diferenciando quién ha puntuado que: padre, madre, hermano, etc. Para ello tienes a tu disposición una plantilla Excel a través del link web de archivos descargables de KitCo. Puedes completar la información de la que dispones en dicha plantilla.

A continuación, puedes ver un ejemplo de cómo quedaría la plantilla Excel completada:

Talento	Familia	Escuela	Peers	Sociedad
ANALÍTICA	4	4	5	4
APRENDIZAJE DE LENGUAJES	4	4	4	4
BUSCA LA INFLUENCIA	1	4	4	2
COHERENTE CON MIS VALORES	2	4	5	4
COMBATIVA	3	4	4	3
COMUNICADORA	4	5	5	5
CREATIVA	4	4	4	4
DETERMINACIÓN DE POTENCIALES	4	4	4	4
DISCIPLINADA	2	4	5	3
ME GUSTA APRENDER	3	4	4	4
EMPRESARIA	1	4	4	1
FLEXIBLE / ADAPTABLE	1	4	4	4
INCLUSIVA	1	4	4	4
INNOVADORA	1	4	4	4
INTEGRADORA	4	4	5	3
INTELLECTUAL	4	4	4	4
LEAL	4	4	4	4
EMPTEDORA	3	4	4	3
ORGANIZADORA	4	4	4	4
PONER FOCO / PRIORIZO	1	4	4	4
POSITIVA	4	4	4	4
PRODUCTIVA	1	4	4	4
RESISTENTE	1	4	4	4
RESOLUTIVA	4	4	4	4
RESPONSABLE	1	4	4	4
CONFÍO EN MÍ	4	4	4	4
ARTÍSTICA	3	4	4	4
DETERMINADA	1	4	4	4
VIGILANTE	1	4	4	4
ESTRATEGICA	1	4	4	4
ACTIVADORA	1	4	4	4
SOCIAL	1	4	4	4

Talento	Promedio	Diferencia	Entorno	Diferencia
TALENTOS DE PERCEPCIÓN	4,7	4,3	4,3	2,7
TALENTOS DE RESOLUCIÓN	4,7	4,3	4,3	3,0
TALENTOS DE ESTABILIDAD	4,3	4,3	4,3	3,3
TALENTOS DE INFLUENCIA	4,7	4,3	4,3	3,2

(viii) **Análisis de la información.** Deberás analizar lo siguiente:

- Tus seis talentos principales según tu propia valoración.
- Tus seis talentos principales según la percepción y valoración de cada una de las personas que te han valorado.
- Los seis talentos más puntuados del total de las valoraciones.
- La diferencia de valoraciones según los entornos y entre los entornos y tú.
- Los talentos menos puntuados.

Puedes hacerte estas preguntas para tu reflexión y proceso de autoconocimiento:

¿Hay algún talento que tú no estabas percibiendo de ti mismo/a que claramente alguno de tus entornos sí perciben? ¿hay algún talento que identificas en ti que las personas de tu entorno no perciben? ¿cuáles de los talentos más puntuados coinciden con tu percepción de tus seis talentos principales? ¿cuáles de los talentos más puntuados no estabas considerando como tus talentos principales? ¿hay algún talento que un entorno percibe en ti y, en cambio, otros entornos no? ¿Cuáles son los talentos menos puntuados? ¿qué diferencias observas entre las puntuaciones de los diferentes entornos? ¿qué diferencia observas entre tus puntuaciones y las de los diferentes entornos?





Si las personas que te han valorado perciben un talento en ti que tú no estabas percibiendo, ¿cómo te sientes?, ¿cuál es tu reacción?, ¿tienes una sonrisa en la cara?, ¿sientes satisfacción?

Conectar con tus sentimientos te va a servir para decidir si ese podría ser un talento de tus seis talentos principales.

A continuación, puedes ver una parte de la plantilla Excel en la cual se muestra la autovaloración y los promedios de las valoraciones por cada entorno (familia, amigos, trabajo, etc.):

Resultados										
Tipo	TALENTO	Tu	FAMILIA	AMIGOS	TRABAJO	A analizar (puede ser talento)	Total	TALENTO	Tu	
ANALÍTICA	4	4.0	3.5	3.4	FAMILIA	3.7	ANALÍTICA	4	4.0	
APRENDO DE CADA SITUACIÓN	4	3.9	3.5	4.4	FAMILIA, TRABAJO	4.0	APRENDO DE CADA SITUACIÓN	4	3.9	
BUSCO LA EXCELENCIA	1	3.3	4.0	3.4	AMIGOS	3.5	BUSCO LA EXCELENCIA	1	3.3	
COHERENTE CON MIS VALORES	2	3.9	3.0	4.4	FAMILIA, TRABAJO	3.7	COHERENTE CON MIS VALORES	2	3.9	
COMPETITIVA	2	3.4	4.0	3.4	AMIGOS	3.5	COMPETITIVA	2	3.4	
COMUNICADORA	5	4.9	5.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.7	COMUNICADORA	5	4.9	
CREATIVA	4	3.9	4.5	4.2	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.1	CREATIVA	4	3.9	
DESARROLLADORA DE POTENCIALES	4	3.6	3.0	4.4	TRABAJO	3.7	DESARROLLADORA DE POTENCIALES	4	3.6	
DISCIPLINADA	2	3.9	2.5	2.5	FAMILIA	3.0	DISCIPLINADA	2	3.9	
ME GUSTA APRENDER	3	3.9	4.0	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	3.9	ME GUSTA APRENDER	3	3.9	
EMPREENDEDORA	3	3.3	4.5	3.4	AMIGOS	3.5	EMPREENDEDORA	3	3.3	
FLEXIBLE - ADAPTABLE	3	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	FLEXIBLE - ADAPTABLE	3	3.9	
INCLUSIVA	4	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	INCLUSIVA	4	3.9	
INNOVADORA	5	4.0	4.5	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.3	INNOVADORA	5	4.0	
INSPIRADORA	4	3.9	4.0	4.2	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	INSPIRADORA	4	3.9	
INTELLECTUAL	4	3.9	3.5	3.4	FAMILIA	3.7	INTELLECTUAL	4	3.9	
LEÍDA	4	4.5	3.0	4.2	FAMILIA, TRABAJO	3.8	LEÍDA	4	4.5	
EMPÁTICA	3	3.4	2.5	4.4	TRABAJO	3.4	EMPÁTICA	3	3.4	
MEDIADORA	4	3.7	3.0	4.0	TRABAJO	3.5	MEDIADORA	4	3.7	
ORGANIZADORA	2	3.4	4.0	2.8	AMIGOS	3.3	ORGANIZADORA	2	3.4	
PONGO FOCO Y PRIORIZO	3	3.4	4.5	3.6	AMIGOS	3.5	PONGO FOCO Y PRIORIZO	3	3.4	
POSITIVA	4	4.2	4.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.2	POSITIVA	4	4.2	
PRODUCTIVA	3	3.9	4.0	3.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	3.9	PRODUCTIVA	3	3.9	
PRUDENTE	3	3.7	3.0	3.4	TRABAJO	3.4	PRUDENTE	3	3.7	
RESOLUTIVA	4	3.7	4.5	3.4	AMIGOS, TRABAJO	3.9	RESOLUTIVA	4	3.7	
RESPONSABLE	3	4.3	4.0	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.1	RESPONSABLE	3	4.3	
CONFÍO EN MÍ	4	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	CONFÍO EN MÍ	4	3.9	
ARTÍSTICA	3	3.9	2.0	2.8		3.7	ARTÍSTICA	3	3.9	
DEPORTIVA	3	3.3	2.0	3.6		3.0	DEPORTIVA	3	3.3	
VISIONARIA	5	4.3	4.5	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.3	VISIONARIA	5	4.3	
ESTRATÉGICA	4	3.7	3.5	3.8	TRABAJO	3.7	ESTRATÉGICA	4	3.7	
ACTIVADORA	3	3.9	4.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.1	ACTIVADORA	3	3.9	
ISÓBARA	3	3.4	3.4	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	ISÓBARA	3	3.4	
TALENTOS DE PRECISIÓN	2.7	3.7	3.4	3.3		3.4	TALENTOS DE PRECISIÓN	2.7	3.7	
TALENTOS DE RESULTADOS	3.7	3.7	3.9	3.9		3.8	TALENTOS DE RESULTADOS	3.7	3.7	
TALENTOS DE ESTABILIDAD	3.1	3.8	3.4	4.2		3.8	TALENTOS DE ESTABILIDAD	3.1	3.8	
TALENTOS DE INFLUENCIA	4.2	4.0	3.9	4.2		4.0	TALENTOS DE INFLUENCIA	4.2	4.0	



En la columna "Total" de la tabla anterior, se muestra el resumen del promedio global de las valoraciones: (1) La casilla con fondo dorado oscuro y letra blanca, muestra la valoración media de uno de los seis talentos más puntuados según el conjunto de valoraciones.

(2) La casilla con fondo dorado claro y letra dorada oscura, muestra la puntuación media de los talentos que, no siendo de los seis talentos más puntuados, podría ser un talento porque algún entorno lo está percibiendo así. (3) La casilla marcada con fondo amarillo anaranjado con letra blanca, muestra la puntuación de los talentos menos puntuados.

En la columna "A analizar (puede ser talento)" se resume para cada talento los entornos que consideran que ese puede ser un talento tuyo.

También encuentras en dicha tabla el promedio de cada uno de los colores de talentos. Puedes ver el significado de los colores en la propia plantilla o al inicio de este capítulo.



Podría ocurrir que un entorno esté percibiendo claramente un talento que otro entorno no percibe.

Recuerdo el caso de un adolescente al que su familia le puntuó con un 3 y un 2 el talento comunicador, en cambio, todas las personas del entorno de amigos le puntuaron con un 5 dicho talento. Tras la reflexión, el adolescente se dio cuenta de que en la familia no se estaba comunicando porque no se sentía comprendido; en cambio, tomó consciencia de que el talento "comunicador" sí era un talento suyo.

Así mismo, puede ocurrir que los demás perciban claramente un talento en ti que tú no percibes. Y en concreto te puede pasar que, si te visualizas desarrollando dicho talento, sientes gran satisfacción. Por lo que deberías plantearte si escogerlo como uno de tus seis principales talentos para poner foco en tu plan de acción.

Recuerdo el caso de una chica que se puntuó un 3 en el talento artístico y, en cambio, cuando recibió las puntuaciones de las personas de sus distintos entornos, prácticamente todos lo habían seleccionado como uno de sus seis talentos principales. Eso le hizo sentir gran satisfacción dibujando una sonrisa en su cara. De manera que decidió cambiarlo por uno de sus seis talentos inicialmente escogidos en su autoevaluación, formando parte de sus seis talentos para poner foco. Y eso le llevó a escoger la carrera de diseño gráfico y a empoderarse creando su propio book de proyectos artísticos.

Top 6 talentos			Down 6 talentos		
A continuación encontrarás los 6 talentos con mayor puntuación en el total de áreas.			A continuación encontrarás los 6 talentos con menor puntuación en el total de áreas.		
#	Talento	Puntuación	#	Talento	Puntuación
1	COMUNICADOR/A	4,7	1	ARTÍSTICO/A	2,7
2	SOCABLE	4,5	2	DISCIPLINADO/A	3,1
3	INNOVADOR/A	4,3	3	ORGANIZADOR/A	3,2
4	POSITIVO/A	4,3	4	DEPORTIVO/A	3,2
5	VISOR/ARCA/A	4,1	5	BUSCO LA EXCELENCIA	3,3
6	ACTIVADOR/A	4,1	6	COMPETITIVO/A	3,3

Así mismo, dispones en la tabla de los SEIS talentos MÁS PUNTUADOS y de los SEIS talentos MENOS PUNTUADOS.

No quiere decir que los seis talentos más puntuados sean tus talentos, al final eres tú quien debe escoger tus talentos en base a toda la información analizada. Considerando tu propia autoevaluación y las percepciones de las personas. No hay nadie que sepa más de ti mismo/a que tú mismo/a mirando en tu interior.

También es importante que analices los talentos menos puntuados por si consideras que debes poner foco en desarrollar o mejorar alguno de ellos, por necesitarlos en tu profesión, actividad o vida personal.



(ix) **Selección de talentos.** Con toda esta información analizada, piensa en cuáles quieres que sean finalmente tus seis talentos principales. ¿Cómo debes seleccionarlos? Conectando con tu interior y reflexionando sobre la información obtenida en los pasos anteriores. Observa tus sentimientos al visualizarte desarrollando ese talento, dejándote llevar por tu intuición.



Es importante que los seis talentos seleccionados sean talentos con los que, si te visualizas desarrollándolos, sientas satisfacción. Serán la base de tu crecimiento personal, lo que te permitirá estar en coherencia o ser la mejor versión de ti mismo/a.

Piensa en cómo los estás desarrollando actualmente o si crees que puedes hacer algo más para desarrollarlos.

NOTA: accede a la plantilla de talentos a través del link web de archivos descargables de KitCo.



“

La puesta en práctica de nuestros talentos, conjuntamente con una vida en coherencia con nuestros valores, es fundamental para nuestro bienestar.

”

(x) **Informe de resultados para el proceso de autoconocimiento.** Puedes llevar a cabo tu informe de resultados a través del ejemplo que se encuentra en el link web de archivos descargables de KitCo. Te servirá como resumen para tu análisis y reflexión en tu proceso de autoconocimiento. **NOTA:** Si has llevado a cabo la dinámica, al menos el segundo bloque, a través de la plataforma, el informe se generará automáticamente. Encontrarás tablas como estas:

Talentos más y menos puntuados por ti, por cada entorno y según el promedio total:

Los TALENTOS MÁS PUNTUADOS por ti, por cada entorno y según el promedio total son:

Autoconocimiento	Entorno Amigo	Entorno Familia	Entorno Social
Aprendizaje de cada situación	Aprendizaje de cada situación	Productiva	Aprendizaje de cada situación
Productiva	Productiva	Disciplinada	Productiva
Disciplinada	Pengo feroz y generoso	Organizadora	Pengo feroz y generoso
Organizadora	Disciplinada	Disciplinada	Disciplinada
Comunicativa	Organizadora	Comunicativa	Organizadora
Resiliente	Intelectual	Respetuosa	Comunicativa
	Pengo la creatividad	Mi gusto a sentir	Respetuosa
	Responsable		

Los TALENTOS MENOS PUNTUADOS por ti, por cada entorno y según el promedio total son:

Autoconocimiento	Entorno Amigo	Entorno Familia	Entorno Social
Competitiva	Competitiva	Competitiva	Competitiva
Lider	Dependiente	Dependiente	Dependiente
Cooperativa	Cooperativa	Cooperativa	Cooperativa
Dependiente	Dependiente	Dependiente	Dependiente
Intelectual	Intelectual	Intelectual	Intelectual
Comunicativa	Comunicativa	Comunicativa	Comunicativa
Respetuosa	Respetuosa	Respetuosa	Respetuosa
Productiva	Productiva	Productiva	Productiva
Disciplinada	Disciplinada	Disciplinada	Disciplinada
Organizadora	Organizadora	Organizadora	Organizadora

En el ejemplo anterior se observa cómo en los talentos más puntuados predominan los de color rojo y azul, y en los talentos menos puntuados predomina el amarillo. También, entre otros, que los talentos disciplinada, productiva y organizadora, son talentos que tanto la persona como los diferentes entornos coinciden en los más puntuados.



Dispondrás de una tabla que responde al desarrollo de la ventana de Johari, para observar las diferencias entre cómo nos percibimos y cómo otras personas nos perciben. De forma que nos pueda ayudar a conocernos mejor y a decidir. Te servirá para analizar tu área más ciega, tomando consciencia de los talentos que los demás ven en ti que tú no ves tanto; así como tu área más privada, para analizar qué talentos dejas ver menos a los demás y poder arrojar más luz en ellos.

ÁREA MÁS PRIVADA	ZONA PÚBLICA	ÁREA MÁS CIEGA
Lo que los demás conocen menos de ti	Lo que los demás conocen de ti	Lo que conoces menos de ti
Tu puntuación > promedio total	Tu puntuación ☐ promedio total Diferencia mayor e igual a 0,5	Tu puntuación < promedio total
Inclusiva 5 > 4,0	Busco la excelencia 4 = 4,0	Responsable 3 < 4,6
Visionaria 5 > 4,0	Coherente con mis valores 4 = 4,0	Intelectual 3 < 4,3
Mediadora 4 > 3,3	Innovadora 4 = 4,0	Artística 2 < 3,3
Aprendo de cada situación 5 > 4,4	Me gusta aprender 4 ☐ 4,1	Deportiva 2 < 3,0
	Activadora 4 ☐ 4,1	Inspiradora 3 < 3,8
	Prudente 4 ☐ 3,9	Desarrolladora de potenciales 3 < 3,8
	Analítica 3 ☐ 3,1	
	Confío en mí 3 ☐ 3,1	
	Flexible - adaptable 3 ☐ 3,1	
	Creativa 4 ☐ 3,8	
	Emprendedora 4 ☐ 3,8	
	Disciplinada 5 ☐ 4,8	
	Estratégica 4 > 3,5	
	Productiva 5 > 4,5	
	Organizadora 5 > 4,6	
	Resolutiva 4 > 3,6	
	Pongo foco y priorizo 4 > 4,3	
	Líder 3 < 3,6	
	Empática 3 < 3,5	
	Positiva 3 < 3,5	
	Comunicadora 3 < 3,4	
	Socialite 4 < 4,3	
	Competitiva 3 < 3,3	

En el ejemplo anterior los talentos "Inclusiva" y "Visionaria" pertenecen a la zona privada de la persona. Si los selecciona entre sus seis talentos principales, sería bueno que los desarrollará para poder mostrarlos y aportar más valor sobre ellos.

En cambio, los talentos "Responsable" e "Intelectual" pertenecen a su área ciega. Por lo que sería interesante que los integrara en su personalidad más consciente.



También podrás analizar la siguiente tabla, en la que se encuentran aquellos talentos que, teniendo un promedio total de más de 3,8, han sido puntuados por un 5 (máxima puntuación) por alguna de las evaluaciones.

Tus posibles talentos según las distintas evaluaciones:

	Auto- evaluación	Promedio total	Evaluaciones con un 5		Auto- evaluación	Promedio total	Evaluaciones con un 5
Productiva	5 vs 4,5	4		Responsable	3 vs 4,5	4	
Aprendo de cada situación	5 vs 4,4	3		Inclusiva	5 vs 4,0	1	
Pongo foco y priorizo	4 vs 4,3	2		Me gusta aprender	4 vs 4,1	1	
Activadora	4 vs 4,1	1		Coherente con mis valores	4 vs 4,0	2	
Innovadora	4 vs 4,0	2					
Disciplinada	5 vs 4,8	5		Sociable	4 vs 4,3	2	
Organizadora	5 vs 4,6	3		Inspiradora	3 vs 3,8	1	
Intelectual	3 vs 4,3	3		Visionaria	5 vs 4,0	1	
Busco la excelencia	4 vs 4,0	2					

NOTA: Talentos puntuados con 5 en alguna o varias de las distintas evaluaciones, y con promedio mayor igual a mayor a 3,8

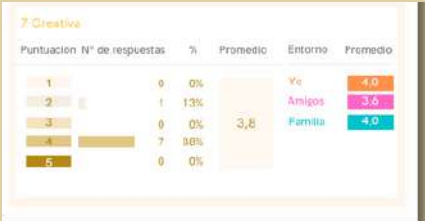
En este ejemplo, la mayoría de talentos puntuados con un 5 son talentos que la propia persona había seleccionado entre sus talentos principales.

Especial atención merecen los talentos: "Responsable, Intelectual, Busco la Excelencia, Coherente con mis valores, Pongo Foco y Priorizo, Innovadora y Sociable", que no han sido seleccionados como talentos por la persona, pero que sí han sido seleccionados como talentos por varias personas de sus entornos.

Es interesante la observación de que la mayoría de los talentos más puntuados son de color rojo y azul, talentos enfocados a resultados y a precisión y detalle.

Dispondrás de un análisis detallado por cada talento que te servirá para trazar tu plan de acción:

Análisis por talento: número de respuestas según la puntuación, porcentaje correspondiente, autoevaluación, promedio total y promedio de los diferentes entornos.



JUEGO 2 DE TALENTOS: DESCUBRIENDO MI PROPUESTA DE VALOR

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, puede unos 40 minutos.

Material necesario: 33 cartas de talentos.

Aprendizaje: descubrimiento de talentos / fortalecimiento de la autoestima / autoconocimiento / propuesta de valor.

Empieza el juego:

(i) Mis talentos. Procede con la dinámica anterior "Descubre tus talentos".

(ii) Propuesta de valor. Una vez tengas los seis talentos principales observa qué relación hay entre ellos. Construye un párrafo describiéndote que incluya tus talentos.

Recuerdo un caso en que los talentos de la persona eran: visionaria, organizadora, planificadora, disciplinada, inclusiva y aprendo de cada situación. La propuesta de valor que redactó fue: "soy una persona visionaria, me gusta pensar en el futuro y establecerme objetivos. Me organizo y me planifico para ello y, de forma disciplinada, me esfuerzo en conseguirlos, aprendiendo de todas las situaciones para mejorar, e involucrando e incluyendo a las personas de mi alrededor para cooperar y alcanzar las metas conjuntas".



“

Tener clara tu propuesta de valor te va a permitir tomar decisiones que te satisfagan, teniendo clara tu aportación de valor al grupo, a la empresa, o a la sociedad, fortaleciendo tu autoestima y ganando confianza en ti mismo/a.

”

JUEGO 3 DE TALENTOS: ¿A QUIÉN REPRESENTA ESTOS TALENTOS?

Instrucciones para hacer el juego grupal

Nº Jugadores: 2 o más jugadores. Ideal para hacer en empresas, escuelas y en familias.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, puede requerir unos 40 minutos.

Material necesario: 33 cartas de talentos

Aprendizaje: descubrimiento de talentos / fortalecimiento de la autoestima



Empieza el juego:

(i) **Cartas de talentos encima de la mesa.** Colocad las cartas de talentos encima de la mesa, de manera que se puedan visualizar todas ellas.



(ii) **Establecimiento del turno.** La persona en su turno deberá salir de la sala, de manera que no pueda ni ver ni escuchar lo que sucede en la mesa.

(iii) **Selección de la persona para analizar los talentos.** El grupo escoge sobre quién de los jugadores (o bien alguien de los que están en la mesa de juego o la persona que ha salido de la sala) se van a seleccionar los talentos.

(iv) **Selección de talentos.** Cada jugador/a de la mesa de juego escogerá una carta de talento que considere que tiene la persona seleccionada y la colocará encima de la mesa; debiéndose recoger las cartas no escogidas.

NOTA 1: Podemos poner primero las cartas con la parte de la imagen, ya que puede facilitar la selección; aunque se recomienda leer el talento y seleccionarlo por la parte escrita, ya que nos va a ayudar a adquirir vocabulario competencial.

NOTA 2: Se recomienda un máximo de seis o siete cartas de talentos encima de la mesa que definan la persona seleccionada. La idea es que en la medida de lo posible cada uno/a escoja sus cartas sin debate, si es necesario por el número de personas de juego se llegará a un acuerdo para elegir la/s carta/s. Si la persona seleccionada está en la mesa de juego, también deberá colocar una carta de talento que le inspire sobre sí misma.

(v) **Adivinar la persona definida por las cartas de talentos.** Se pide a la persona en su turno (la que había salido de la sala) que entre y que, visualizando las cartas de talentos que hay encima de la mesa, adivine a qué persona representan esos talentos. No se le dirá si lo ha adivinado o no, primero deberá dar el feedback de regalo a la persona que cree que es. Deberá comentarle qué le lleva a ver esos talentos en él o ella, a ser posible con ejemplos descriptivos. Una vez realizado este regalo, se le dirá si lo ha adivinado o no. Si lo ha adivinado se llevará un punto.

(vi) **Comunicación / Feedback.** Cada jugador/a del grupo deberá comentar a la persona seleccionada, la representada por las cartas de talentos, qué es lo que les inspiró a escoger la carta que escogieron. Esta es una parte muy enriquecedora del juego, que fomenta la autoestima, la expresión de sentimientos, la comunicación asertiva y el autoconocimiento.

(vii) **Repetición del proceso.** Se procederá con el siguiente turno siguiendo los mismos pasos anteriores, hasta que todas las personas hayan recibido el feedback de regalo.



Capítulo 6

Dinámica "Coherencia con mi esencia"

Coherencia con mis talentos y mis valores



Es bastante habitual sentir desmotivación o la falta de conexión con nuestra vida actual.

Muchas personas tienen dudas a cerca del trabajo que están haciendo o, en general, de su actividad actual, dudas sobre su vida en pareja, etc.

Cuando nuestra vida empieza a ser uno de los últimos aspectos que cuidamos, podemos llegar a situaciones de verdadero caos interior, nos sentimos personas perdidas, agobiadas, cansadas, etc.

Vivimos la mayor parte del tiempo por y para nuestras obligaciones, como si nuestra propia existencia, nuestro propio ser, no tuviera importancia alguna.

Si queremos que nuestra vida mejore, debemos empezar por cuidarnos a nosotros mismos, dando importancia a nuestro ser, a nuestra esencia.

Nuestros talentos y nuestros valores forman parte de nuestra esencia. No vivir una vida en coherencia con nuestros valores y nuestros talentos nos genera

malestar y esa sensación de no sentir que estamos haciendo lo que queremos en nuestra vida.

Conocer nuestros talentos y valores nos va a permitir valorar si nuestra actividad actual, tanto profesional como personal, es coherente con nuestro ser interior.

Con esta dinámica se toma consciencia del grado de satisfacción de nuestras actividades diarias o esporádicas en función del grado de satisfacción de desarrollo de nuestros talentos y en función del grado de satisfacción de la presencia que tengamos de nuestros valores.

Te propongo que lleves a cabo esta dinámica que te va a ayudar a aterrizar y tomar consciencia de cómo se desarrolla tu vida para poder poner acción.

Podrás establecer pequeños planes de acción para mejorar tu satisfacción y coherencia, así como incluso puede que te plantees un cambio importante en tu vida. Con esta dinámica sabrás dónde poner foco.



DINÁMICA DE COHERENCIA: COHERENCIA CON MIS VALORES Y TALENTOS

Instrucciones para hacer la dinámica individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario.

Material necesario: 33 cartas de talentos + 56 cartas de valores + archivo descargable del link web (plantilla de valores + plantilla de talentos + plantilla dinámica coherencia con tus valores y talentos).

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / descubrimiento de talentos / consciencia para tomar acción.



Antes de empezar

Esta dinámica se debe llevar a cabo en un momento donde se pueda estar tranquilo/a, dejando a un lado los móviles o distracciones. Un momento en el que la persona pueda estar presente consigo mismo/a. Para llevar a cabo esta dinámica se necesita realizar primero la dinámica del capítulo 3. Descubriendo mis Valores y la dinámica del capítulo 5. Descubriendo mis Talentos. Una vez tengas tus seis valores fundamentales y tus seis talentos principales podrás analizar cómo de coherente estás siendo en tu vida para poder tomar consciencia y pasar a la acción mejorando tu satisfacción.

Empieza la dinámica:

(i) **Dinámica del capítulo 3. "Descubriendo mis Valores".** Realiza esta dinámica para tomar consciencia de tus seis valores fundamentales, tus valores genuinos que, teniendo presente en tu vida, te van a dar sentido y satisfacción.

(ii) **Dinámica del capítulo 5. "Descubriendo mis Talentos".** Realiza esta dinámica para descubrir tus seis talentos principales, para poder desarrollarlos, convertirlos en fortalezas y sentir tu aportación para una vida más plena.

NOTA: puedes hacer esta dinámica en la plataforma digital de KitCo siguiendo los pasos indicados; o utilizar la plantilla que encontrarás en el link web de archivos descargables de KitCo, introduciendo tus seis talentos y seis valores principales.

Resultados Test de TALENTOS y de VALORES		
TALENTOS Introduce y continuación TUS TALENTOS destacados resultantes del test realizado anteriormente.	1. ME GUSTA APRENDER 2. EMPRENDEDOR/A 3. INSPIRADOR/A 4. COMUNICADOR/A 5. ARTÍSTICO/A 6. SOCIABLE	VALORES Introduce y continuación TUS VALORES destacados resultantes del test realizado anteriormente.
	1. LIBERTAD 2. AUTOESTIMA 3. OPTIMISMO 4. EMPATÍA 5. GENEROSIDAD 6. CONFIANZA	



(iii) **Lista de actividades y tiempo de actividad.** Haz una lista de las tareas de tus actividades diarias y/o esporádicas. Indica de qué tipo de actividad se trata. Pueden ser tanto actividades de tu trabajo, actividades con amigos, con la pareja o tus hijos, actividades personales, etc. Así mismo, pondera el tiempo que dedicas a dicha actividad. Siendo: "muy poco" hasta una media hora dedicada, "poco" de media hora a una hora, "bastante" de una hora a dos horas y "mucho" mas de dos horas. *NOTA: no se trata de lo que te parece, sino de ponderar el tiempo real que más o menos dedicas.*



En el ejemplo de la tabla de la derecha se puede observar como las actividades pueden ser, por ejemplo: estirar en la cama al levantarse, preparar ofertas de trabajo, comer con tus hijos, etc. Tú decides qué actividades quieres incluir para analizar tu actividad diaria o rutinaria.

Actividad	Tipo	Tiempo
ESTIRAR EN LA CAMA	Personal	Muy poco
DUCHA	Personal	Muy poco
VESTIRME	Personal	Muy poco
LLEVAR LOS NIÑOS AL COLE	Personal	Muy poco
COGER EL AUTOBUS	Personal	Poco
REVISAR TAREAS DEL DÍA	Profesional	Poco
CONTACTO CLIENTES	Profesional	Mucho
REALIZACIÓN DE OFERTA	Profesional	Mucho
TRABAJO DE ANÁLISIS	Profesional	Bastante
PREPARAR PRESENTACIONES	Profesional	Poco
PREPARAR LA COMIDA	Personal	Poco
COMER EN CASA CON LOS NIÑOS	Personal	Bastante
VISITAS COMERCIALES	Profesional	Bastante

(iv) **Talentos, valores y grado de satisfacción por actividad.** Para cada tarea indica cuáles de tus talentos principales desarrollas y el grado de satisfacción del 1 al 10 (siendo 10 la máxima puntuación) y cuáles de tus valores fundamentales tienes presente y tu grado de satisfacción del 1 al 10.

Actividad	Tipo	Tiempo	Grado de contribución de TALENTOS								Grado de contribución de VALORES							
			Intelecto	Comunicación	Relaciones	Organización	Autodisciplina	Compromiso	Proactividad	Resiliencia	Autodisciplina	Resiliencia	Autodisciplina	Resiliencia	Compromiso	Proactividad	Resiliencia	Autodisciplina
ESTIRAR EN LA CAMA	Personal	Muy poco		9					9.0		6							9.0
DUCHA	Personal	Muy poco		7					7.0		6	6						7.0
VESTIRME	Personal	Muy poco	7	7					7.0		6							9.0
LLEVAR LOS NIÑOS AL COLE	Personal	Muy poco											6	9				9.0
COGER EL AUTOBUS	Personal	Poco	6	6					7.0		6					6		9.0
REVISAR TAREAS DEL DÍA	Profesional	Poco													6			9.0
CONTACTO CLIENTES	Profesional	Mucho						3	3.0									
REALIZACIÓN DE OFERTA	Profesional	Mucho											6					9.0
TRABAJO DE ANÁLISIS	Profesional	Bastante	7	4					5.5					7				7.0
PREPARAR PRESENTACIONES	Profesional	Poco	6	6					9.0				6	6				9.0
PREPARAR LA COMIDA	Personal	Poco					6		6.0				7	6				7.5
COMER EN CASA CON LOS NIÑOS	Personal	Bastante		6	6				6.5				7	7				7.0
VISITAS COMERCIALES	Profesional	Bastante		2	5			2	1.7				6	6				9.0

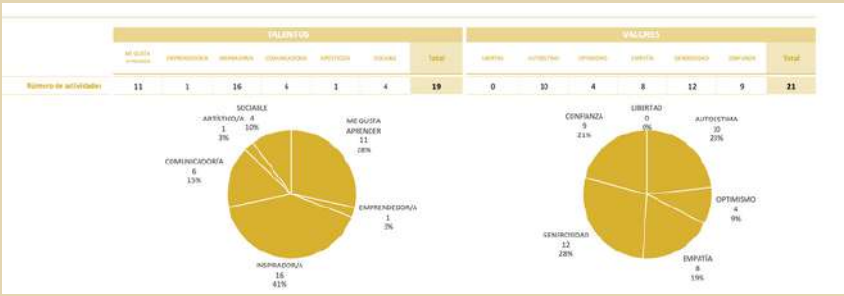




En la tabla anterior se muestra, para cada actividad, qué talentos desarrollas y tu grado de satisfacción del 1 al 10, así como qué valores tienes presente y tu grado de satisfacción del 1 al 10. Los colores marcan un semáforo: siendo rojo, naranja y amarillo baja satisfacción y verde alta satisfacción. Es interesante que analices esta información y puedas pensar qué puedes hacer según la actividad para mejorar tu satisfacción.

En el ejemplo mostrado, la persona se da cuenta que en las actividades de tipo profesional, desarrolla muy pocos talentos y no tiene presente prácticamente ninguno de sus valores, siendo además la satisfacción muy baja.

(v) Análisis de los talentos o valores que más o menos estás desarrollando o teniendo presente en tu vida por número de actividades. De las valoraciones del punto anterior, resultan automáticamente una serie de gráficos y tablas. Con ello, analiza los talentos y valores que más o menos presente estás teniendo en tu vida; lo que te permitirá tomar consciencia y poner foco para trazar un plan de acción.



En la tabla anterior se muestra información sobre el número de actividades en general en las que desarrollas tus talentos y el número de actividades en las que tienes presente tus valores.

En el ejemplo mostrado, la persona tomó consciencia de que no estaba teniendo presente el valor de la libertad en su vida, así como prácticamente no estaba desarrollando los talentos artístico y emprendedor.

Número de actividades		TALENTOS							VALORES						
		Artística	Comunicativa	Emprendedora	Inspiradora	Social	Me gusta aprender	Total	Confianza	Autoestima	Optimismo	Libertad	Generosidad	Empatía	Total
Participa en actividades	Personal	8	2	12	4	1	2	14	0	9	1	5	7	8	15
	Profesional	5	1	4	0	0	2	6	0	1	1	0	5	1	6
Participa en actividades	Muy poco	5	1	8	2	0	2	8	0	1	2	3	4	4	9
	Poco	5	2	5	1	1	0	7	0	1	2	2	5	5	8
	Nada	2	0	3	0	0	1	3	0	0	0	0	3	0	3
	Mucha	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	0	1





En la tabla anterior se muestra el número de actividades en las que se desarrolla un talento o se tiene presente un valor por tipo de actividad (personal, profesional, etc.), así como el número de actividades por tiempo dedicado.

En este ejemplo, la persona tomó consciencia de que la mayor parte de actividades en las que tenía presente sus talentos o valores eran actividades de tipo personal. Por lo que se dio cuenta de que en el trabajo no estaba siendo coherente con su esencia. De hecho, se dio cuenta de que en muchas de las actividades profesionales no estaba desarrollando ninguno de sus talentos, ni estaba teniendo presente ninguno de sus valores. Lo que explicaba la extraña, y no agradable, sensación que sentía en su trabajo.

(vi) Análisis del grado de satisfacción de desarrollo de tus talentos y del grado de satisfacción de la presencia de tus valores. Lleva a cabo el análisis del grado de satisfacción de tus talentos o valores para cada actividad.

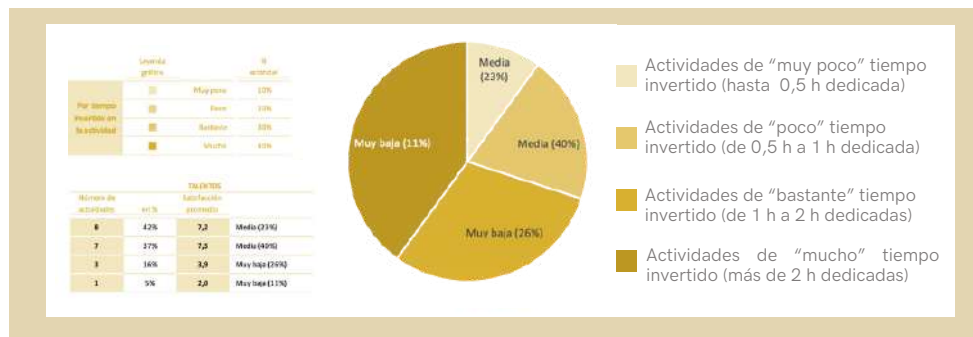


En la tabla anterior se muestra, para cada talento, su grado de satisfacción de desarrollo, y, para cada valor, su grado de satisfacción de presencia en la vida.



En el ejemplo, la persona tomó consciencia de que el grado de satisfacción era muy bajo respecto al desarrollo de los talentos: sociable, artístico, comunicador y emprendedor; así como se dio cuenta de que el grado de satisfacción de presencia de los valores: libertad y optimismo, eran también muy bajos.

(vii) Análisis del grado de satisfacción según el tiempo dedicado. Lleva a cabo el análisis del grado de satisfacción de tus talentos o valores según el tiempo dedicado en tu día a día.



En la tabla anterior se muestra el grado de satisfacción de desarrollo de talentos según el tiempo dedicado. Por ejemplo, se observa que las actividades de "mucho" tiempo dedicado, color dorado oscuro, presentan una satisfacción muy baja del desarrollo de talentos. Puedes realizar este análisis considerando el mismo gráfico respecto a valores.

En el ejemplo, la persona toma consciencia de que la mayor parte de su tiempo tiene una satisfacción muy baja, tanto de desarrollo de sus talentos, como de presencia de sus valores.

(viii) Reflexión final y Plan de Acción. Extrae conclusiones de toda la información analizada. Esta información te va a permitir tomar consciencia sobre cómo estás viviendo tu día a día: qué talentos desarrollas y cuáles no, qué valores tienes presente y cuáles no, cuál es tu grado de satisfacción por actividad, por talento, por valor, según el tiempo dedicado, etc. A partir de tus conclusiones establece planes de acción para mejorar tu vida.

Puedes establecer planes de acción con nuevas actividades en tu día a día para permitirte desarrollar talentos que no estés prácticamente desarrollando o actividades que te permitan tener presente alguno de tus valores.

Así mismo, puedes establecer planes de acción para mejorar la satisfacción en el desarrollo de las actividades actuales.





En el ejemplo anterior la persona se estableció los siguientes planes de acción:

- Plan de acción para el desarrollo de talentos: se propuso la realización de un MBA para desarrollar su talento emprendedor; y la realización de un curso de diseño para desarrollar su talento artístico.

- Plan de acción para la presencia de valores: se propuso ver el mar una vez cada quince días, para tener presente el valor de la libertad, ya que esta situación le recordaba a su infancia, a la libertad en el pueblo de la playa.

- Plan de acción por actividades: en la actividad de "comer con mis hijos" se propuso dejar el móvil de lado al menos dos días a la semana, para estar presente y poder desarrollar con más satisfacción los talentos de comunicador e inspirador; así como, entre otros, cambiar su actitud y tener presente el valor del optimismo en las visitas comerciales, pensando que, aunque el trabajo no le satisfaga, el contacto con las personas siempre es interesante, desarrollando además el talento sociable .

- Plan de acción de actividades de tipo profesional: dada su baja satisfacción, se propuso llevar a cabo un proceso de autoconocimiento con el objetivo de encontrar su propuesta de valor y con ello cambiar de trabajo.

Como en el ejemplo anterior, es posible que te des cuenta de que en tu trabajo o actividad actual no desarrollas suficiente tus talentos o no tienes presente alguno/s de tus valores. Si es así y quieres hacer algo para mejorar tu satisfacción o coherencia contigo mismo/a, te animo a que lleves a cabo la dinámica del capítulo 8. Dinámica "Descubriendo mi Ikigai".

Si todos tus talentos o valores quedan reflejados en tus actividades del día a día, de una u otra forma, quiere decir que estás cerca de tu coherencia con tu esencia. Aunque quizás debas desarrollar pequeños planes de acción según las actividades para mejorar tu satisfacción. También puede ocurrir que en tu trabajo los estés desarrollando o teniendo presente, pero, en cambio, no sientas que estás en coherencia. Si es así te animo a que realices la dinámica del capítulo 7. Dinámica "Descubriendo mi Profesión" para que te ayude a descubrir el canal de desarrollo de tu profesión que te haga sentir mayor satisfacción.

También puede que estés poniendo en práctica tus talentos o valores en actividades personales que no tienen que ver con tus tareas profesionales. Lo importante es tener claro qué actividades estás llevando a cabo en coherencia con tu esencia, con tus talentos y valores, y qué actividades no, para tomar consciencia y llevar a cabo pequeñas acciones que mejoren la satisfacción en tu vida.

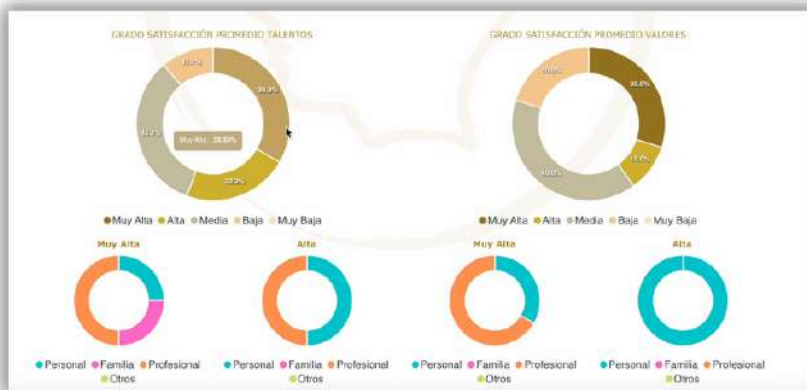




Con la información analizada establece un plan de acción para mejorar tu satisfacción en la vida. Pueden ser desde pequeñas acciones que mejoren la satisfacción de tus actividades, hasta nuevas acciones que no llevabas a cabo para desarrollar tus talentos o tener presente tus valores, etc., e incluso cambios importantes en tu vida, como un cambio de trabajo, la separación de pareja, etc.

En el ejemplo anterior, tras pasar por el proceso de autoconocimiento para definir su propuesta de valor, la persona tomó la iniciativa de pedir reducción de jornada en su trabajo actual, y así poder dedicar un tiempo para emprender su proyecto. Desarrollando su talento emprendedor y teniendo presente sus valores de libertad y optimismo; por lo que su grado de satisfacción aumentó considerablemente, pasando a sentir una vida más plena.

NOTA: Si haces el ejercicio por la plataforma digital, podrás descargar un informe con los planes de acción que te hayas propuesto, así como dispondrás de gráficos que resumen el grado de satisfacción de desarrollo y presencia de los talentos y valores en función del tipo de actividad y tiempo dedicado, entre otros.



No tienes por qué hacer un gran cambio de vida si no quieres o consideras que no estás preparado/a en este momento, pero sí puedes llevar a cabo pequeñas acciones que mejoren, sin duda, tu satisfacción. Esta dinámica te dará las pistas para que puedas hacerlo.

Ánimo, estás haciendo un gran trabajo que, sin duda, remueve cosas en tu interior, esa es la magia del autoconocimiento; se remueven cosas, nos vaciamos de lo que nos perjudica y nos llenamos de lo que nos hace sentir en plenitud.

¡Enhorabuena por este gran trabajo!



Capítulo 7

Dinámica "Descubriendo mi Profesión"

¿Qué puedo estudiar? ¿De qué puedo trabajar?



En el caso de los adolescentes que se encuentran en la etapa de bachillerato, probablemente empiecen a aparecer muchas dudas: ¿qué asignaturas optativas escojo?, ¿qué bachillerato hago?, ¿me pongo a trabajar?, ¿qué carrera universitaria elijo?

Elegir los estudios es una decisión muy importante. Marcará en gran parte nuestra formación como adulto/a, así como nuestro futuro profesional. Esta decisión no es nada fácil de tomar: hay una enorme cantidad de profesiones existentes, nuevas profesiones que surgen, y el modelo educativo hasta la actualidad tampoco ha ayudado mucho a que podamos tener recursos para tomar esta decisión.

Pasamos horas y horas estudiando para que, algún día, podamos trabajar y, en cambio, no dedicamos realmente tiempo para aprender simplemente a SER: a saber quiénes somos, a saber quiénes queremos ser, a saber cuál es nuestra propuesta de valor, etc.

¿Saben realmente los adolescentes que, independientemente de las notas que saquen, son seres únicos y que tienen unos talentos y unos valores que aportar a la sociedad?

Cada uno/a de nosotros/as es un ser único y tenemos algo que nos hace especiales y una propuesta de valor a aportar.

Por suerte, son muchas escuelas las que están evolucionando en la educación del ser, pero todavía queda mucho camino por recorrer.

Esa es mi lucha y mi sueño, un cambio de paradigma en el modelo educativo, que nos enseñe a conectar con nuestro interior para encontrar la felicidad, que es donde verdaderamente se halla.

Dedicar tiempo para el autoconocimiento, reflexionar sobre cuál es nuestra propuesta de valor, nuestros talentos, valores, etc. nos acercará, sin duda, al camino de la satisfacción, conduciendo nosotros la vida y no dejando que la vida nos lleve a nosotros.



Un 33% de los alumnos no finaliza el grado que inicia y un 21% abandona sin terminar sus estudios universitarios. La mayor tasa de abandono de los estudios se da en el primer año, esto nos indica que el estudiante percibe con rapidez que su elección no ha sido acertada.

Si no tenemos un objetivo que nos guste en aquello que hacemos, no solemos dedicarle esfuerzo, entusiasmo ni tenemos motivación.

Si ese abandono de estudios se da para realizar un cambio de carrera profesional, escogiendo lo que realmente se quiere, no es mala, sino buena noticia. No sería una buena noticia ser una de las personas del 80% que están insatisfechas con su trabajo, porcentaje que existe en la actualidad.

Desarrollar nuestra profesión ideal, aquello en lo que somos buenos y nos gusta hacer, nos va a permitir poner pasión y esfuerzo por conseguir nuestros objetivos, diferenciándonos de los demás, y eso es lo que nos llevará al éxito. La palabra éxito puede ser mal entendida: a menudo se relaciona con tener dinero, con ser muy conocido, etc. En realidad, el éxito es aquello que nos hace sentir bien, plenos, realizados, satisfechos.

“

Amar lo que hacemos en coherencia con nuestros talentos y valores nos va a permitir poner todo nuestro esfuerzo y pasión para conseguir los objetivos alcanzables que nos propongamos. Y esa es la verdadera ventaja de saber lo que queremos y coger las riendas de nuestra vida.

”

KitCo quiere ayudarte en este viaje y servirte de inspiración en esta aventura. Para lo cual, es importante que empecemos por saber qué hay en nuestro interior.

Si eres un adolescente, ya sé que pedirte que dediques unas horas al proceso de autoconocimiento, en lugar de dedicarlas a hacer otras cosas que sueles hacer en tu día a día, no es fácil, pero, ¿qué tal si te digo que este proceso se va a hacer viral con tus amigos y que ellos también van a querer hacerlo? ¿Lo probamos?



DINÁMICA DESCUBRE TU PROFESIÓN: DESCUBRIENDO MI PROFESIÓN

Dinámica para hacer de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes que quieran escoger estudios y adultos que quieran cambiar de tipo de trabajo.

Duración: el tiempo necesario, si ya has hecho la dinámica de talentos y valores, unos 50 minutos

Material necesario: 33 cartas de talentos + 56 cartas de valores + archivos descargables del link web (plantilla de talentos + test de talentos + plantilla de valores + anexo "talentos vs profesiones").

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de tus talentos / descubrimiento de tus valores / descubrimiento de posibles profesiones en coherencia con tu ser / descubrimiento de tu propuesta de valor.



Antes de empezar

Esta dinámica está pensada tanto para adolescentes que necesiten elegir sus estudios, como para adultos que quieran pasar un proceso de autodescubrimiento y poder estar más cerca de lo que sería su misión en la vida.

La dinámica está preparada en cuatro etapas o bloques. En el primer bloque se trata de adentrarse en el mundo del autoconocimiento, analizando las pasiones y descubriendo los talentos, los valores y las profesiones o actividades profesionales relacionadas con ellos. En el segundo bloque se hará un trabajo de exploración y reflexión para la selección de la profesión o las actividades profesionales que más se adecuen a su esencia. Para un adolescente, haber llegado hasta aquí ya será un gran paso, sea cual sea el resultado, habrá plantado una semilla que, tarde o temprano, florecerá. En el caso de una persona adulta, podrá realizar el tercer bloque para indagar más sobre cuál debe ser el canal de expresión de esa profesión más afín a ella.

Empieza la dinámica, primer bloque:

(i) **Tus pasiones.** Que tu profesión tenga relación con algo que te guste hacer, te va a permitir disfrutar de lo que haces y esforzarte con pasión para conseguir aquellos objetivos alcanzables que te propongas.

Haz una lista de las actividades que te guste hacer, aquello en lo que disfrutas, cosas en las que te sientas a gusto y guárdala a parte para, posteriormente, trabajar sobre ella.

(ii) **Tus Talentos.** Cada uno de nosotros tiene unos talentos que nos hace únicos, actividades o tareas en las que destacamos o podríamos destacar. Puede que no tengamos desarrollados nuestros talentos; descubrirlos nos va a permitir desarrollarlos para convertirlos en fortalezas, y así poder dar la mejor versión de nosotros mismos.



Para explorar cuál puede ser tu profesión ideal es necesario que conozcas y tengas en cuenta tus talentos principales. Realiza la dinámica del **capítulo 5. "Descubriendo mis Talentos"** para descubrir tus talentos, aquellos que, si te visualizas desarrollando en tu vida, sientes algo en tu interior que te hace sentir satisfacción.

(iii) **Profesiones vs talentos.** Existe una cierta correlación entre talentos, y profesiones que requieren de dichos talentos. Por ejemplo, el talento "analítico/a" puede estar relacionado con profesiones como finanzas o contabilidad, el talento "creativo/a" con profesiones como *marketing* y diseño gráfico, el talento de comunicador/a con profesiones como profesor/a, periodista o escritor/a, el talento "artístico/a" con profesiones como pintor o escultor, etc.

Es importante que tengas en cuenta que cada talento o fortaleza tiene una aplicabilidad en muchos campos diferentes de trabajo. Por ejemplo, si eres comunicador/a, puede ser bueno para cualquier trabajo, no obstante, existen ciertas profesiones que están más relacionadas con este talento, como profesor/a, periodista, escritor/a, community manager, etc.

Así mismo, es importante que tengas en cuenta que si te gusta una profesión que requiere unos talentos que no son tus principales talentos, vas a poder conseguir lo que te propongas si te gusta lo que haces. Por ello es importante amar lo que haces, porque es el motor que te da motivación para esforzarte en conseguir tus objetivos alcanzables.

Como guía para descubrir profesiones afines, te propongo que explores en qué profesiones tus talentos pueden ser requeridos y valorados. Te puede ayudar el Anexo de "Talentos vs Profesiones" de KitCo que encontrarás a través del link web de archivos descargables de KitCo, así mismo puedes hacer una búsqueda en internet.

Esta dinámica no consiste en un diagnóstico que te indica cuál es tu profesión, sino que se trata de un proceso de reflexión que debes llevar a cabo para tomar una decisión. La dinámica te aporta información para ayudarte y darte recursos en este proceso.

Así, por tanto, una vez hayas descubierto tus seis talentos principales:

- Identifica, para cada uno de tus talentos, las profesiones que se pueden correlacionar.

NOTA: Descárgate el Anexo de "Talentos vs Profesiones" de KitCo. Este documento se irá actualizando con las nuevas profesiones y nueva información por parte de profesionales para relacionar talentos vs profesiones.



- Conecta con tu interior, es importante que te encuentres en un momento de tranquilidad. Observa tus sensaciones al analizar las profesiones para cada talento. Sin nada que te limite, sólo conectando con tu interior.
- Para cada talento, subraya, pon de un color, o anota las profesiones que te hagan vibrar; aquellas que te hacen sonreír, o que te generan curiosidad, o que te hacen sentir ilusión o satisfacción.
- Así mismo, subraya en otro color o anota las profesiones que no conoces. Haz una búsqueda de estas profesiones en internet para saber de qué se tratan y así poder sentir si te generan curiosidad o te hacen vibrar de alguna manera y, por tanto, seleccionarlas o subrayarlas del color que escogiste en el punto anterior.
- Sólo debes descartar aquellas profesiones que conoces y que no te identificas con ellas, o no te hacen vibrar, o no te generan curiosidad.

En la tabla mostrada a continuación, se observa un ejemplo del talento "creativo/a". En este ejemplo, se señala en rosa las profesiones que la persona desconoce, en lila las profesiones que a la persona le hacen vibrar, y se deja en negro las profesiones descartadas.

7. CREATIVO/A	Tengo habilidad para generar nuevas ideas, imaginando y pensando de forma original.	Familia de la personalidad influenciadora. Trabajos en los que se requieran ideas.
Entorno Técnico y Tecnológico: Ingeniero/a (Ingeniería robótica, etc.), Arquitecto/a, Diseñador/a de herramientas y aparatos, etc. / Entorno de Tecnologías de la Información: Desarrollador/a de software o aplicaciones, Diseñador/a de realidad virtual, etc. / Entorno Sanitario: Psicopedagogo/a, etc. / Entorno de servicios sociales: Director/a de escuela, Educador/a, Cuidador/a, Trabajador/a familiar, Animador/a de gente mayor, Monitor/a de ocio, Asistente social, etc. / Entorno Humanístico y social: Abogado/a, Psicólogo/a, Counsellor, Coach, Mediador/a, Mentor/a, Profesor/a, Conferenciante, Influencer, Agente de viajes, Auxiliar de relaciones públicas, Periodista, Diseñador/a de materiales didácticos culturales, etc. / Entorno Económico y Empresarial: Emprendedor/a, Gerente de empresas, Consejero/a empresarial, Negocios Internacionales, etc. / Entorno Profesiones Manipulativas: Florero/a, Chef, Modelista y maquetador/a, Escultor/a, Barman, Carpintero/a, Modista, Peluquero/a, Zapatero/a, etc. / Entorno Artístico: Fotógrafo/a, Pintor/a, Músico/a, Disc - jockey, Operador/a de cámara, Esteticista, Maquillador/a, Director/a Creativo, Organizador/a de Eventos, Director/a de Arte, Director/a de Cine, Director/a de fotografía e imagen digital, Diseñador/a (de moda, de producto, de joyas, de espacios escénicos, de decorados y expositores, de interiores, gráfico, de videojuegos, de sitios web, de contenidos, etc.), Animador/a multimedia, Animador/a en 3D, Productor/a de audiovisuales y espectáculos, Escritor/a, Compositor/a, Blogger, Community manager, Guionista, Copywriter, Coreógrafo/a, Ilustrador, Marketing, Publicidad.		



(iv) **Profesiones que se repiten.** Observa qué profesiones se repiten en más de uno de tus talentos principales. Las profesiones que más se repiten serán las más afines a ti. ¿Qué profesiones de las que se repiten te hacen vibrar más?

(v) **Intuición y selección de profesiones.** Selecciona por intuición, y anota a parte, aquellas profesiones en las que, conectando con tu interior, sientes que puedes poner en práctica todo el potencial que tienes. Escúchate a ti mismo/a para comprender qué sientes o cómo reaccionas ante la idea de verte trabajando en una u otra profesión. ¿Qué reacciones o sentimientos te vienen ante la visualización de verte desarrollando cada uno de estos trabajos?

Especifica, para cada una de las profesiones seleccionadas, cuáles de tus talentos pueden ser importantes desarrollar en dichas profesiones.

Profesión	Talentos
Profesora	Comunicadora creativa, me gusta aprender, organizadora, mediadora
Periodista	Comunicadora creativa, me gusta aprender
Directora de Arte	Comunicadora creativa, me gusta aprender, artística, organizadora
Marketing	Comunicadora creativa, me gusta aprender, artística, organizadora

En el ejemplo, la persona, tras el proceso de análisis y reflexión, considera finalmente las profesiones mostradas en la tabla. Así como los talentos principales que desarrollaría en cada una de ellas.

NOTA: No tienes por qué quedarte con cuatro profesiones, pueden ser más o pueden ser menos, incluso una.

Posiblemente, harías bastante bien cada una de estas profesiones que requieren tus principales talentos, pero seguramente no todos los trabajos estén acorde con tu personalidad o con lo que quieres hacer el resto de tu vida.

A la hora de llevar a cabo una misión en la vida, no sólo entran en juego nuestros talentos, sino que hay una parte subjetiva, personal y de afinidad, que hará que nos decanemos por una actividad u otra.

Analiza qué tienen en común estas profesiones con el listado del paso (i) tus pasiones, con tus aficiones, con aquellas actividades en las que eres bueno/a y que te hacen disfrutar,

Puede que necesites explorar más información para cada una de estas profesiones seleccionadas, para poder relacionarlas con actividades que formen parte de tus aficiones o pasiones. Si necesitas más información en este momento, como saber qué actividades se desarrollan en dichas profesiones, etc., ves al paso "Exploración", del tercer bloque. Cuando tengas la información, vuelve a este punto para continuar con el ejercicio.



(vi) **Tus Valores.** En tus valores se encuentra reflejada tu personalidad. Las diferencias entre nuestra realidad y nuestros valores nos causan malestar y conflicto interior. Por ello puede ser interesante que tomes consciencia de tus valores para acabar descubriendo qué profesión te gustaría llevar a cabo. Este paso queda a elección de la persona.

Realiza la dinámica del capítulo 3. "Descubriendo mis Valores". Tomar consciencia de tus valores, y tenerlos presentes, te va a permitir tomar decisiones en coherencia con tu ser. Una vez dispongas de tus valores fundamentales, identifica en la lista de profesiones anteriormente seleccionadas, los valores que tendrías presente en cada una de ellas. Observa de nuevo tus sentimientos mientras haces este ejercicio.

En este ejemplo los valores de la persona son: Seguridad, Generosidad, Confianza, Integridad, Iniciativa y Optimismo. Ella siente que en la profesión de profesora tendría presente todos sus valores fundamentales; y considera que, quizás, en la profesión de periodista y marketing, no sería tan claro tener presente sus valores de generosidad e integridad.

Profesión	Valores	Talentos
Profesora	Confianza, seguridad, generosidad, Integridad, iniciativa y Optimismo	Comunicadora, creativa, me gusta aprender, organizadora, mediadora
Periodista	Confianza, iniciativa, Optimismo	Comunicadora, creativa, me gusta aprender
Directora de Arte	Confianza, iniciativa, Optimismo	Comunicadora, creativa, me gusta aprender, artística, organizadora
Marketing	Confianza, iniciativa, Optimismo	Comunicadora, creativa, me gusta aprender, artística, organizadora

Segundo bloque:

(vii) **Exploración.** Explora cada una de las profesiones que más te hagan vibrar de tu lista final. Busca a alguien que conozcas, o que alguien de tu entorno conozca, que esté desarrollando estas profesiones, y mantén una conversación con esa persona. Pregúntale en qué consiste su profesión, pídele que te enseñe ejemplos de cosas o actividades que lleve a cabo, pídele incluso la posibilidad de estar presente algún día en su trabajo.



Pregunta a personas de tu entorno si trabajan o conocen a alguien que trabaje en las profesiones que te gustaría explorar. Si no conoces a nadie a través de tu entorno, pregunta en foros de internet o a través de las redes sociales.

Ten conversaciones con personas que trabajen de ello y que el miedo o la vergüenza en preguntar no te limite, te sorprendería la cantidad de personas que hay dispuestas a ayudarte de forma voluntaria dándote la información que requieras para acabar escogiendo tus estudios o carrera profesional. Puedes hacer preguntas cómo: ¿en qué consiste tu día a día de trabajo?, ¿cuáles son tus objetivos?, ¿cuáles son tus entregables de trabajo?, ¿trabajas en equipo?, ¿es necesario trabajar en la oficina o se puede teletrabajar?, ¿qué es lo que más te gusta y lo que menos de tu trabajo?, etc.



Recuerdo el caso de una chica que después de realizar la dinámica, seleccionó finalmente estas dos profesiones: marketing y diseño gráfico. Sabía que las dos profesiones tenían que ver con sus talentos, pero no llegaba a saber qué valores tendría presente o no en cada una de esas profesiones, ni cómo se podían relacionar esas profesiones con su personalidad. Lo que le llevó a preguntar a su entorno si había alguien que trabajara de ello. Finalmente, a través de amigos de sus padres, consiguió contactar con personas que trabajaban en esas profesiones. La chica hizo preguntas como: ¿cuál es la diferencia entre el marketing y el diseño gráfico?, ¿cómo es tu trabajo en el día a día?, ¿qué objetivo tienes?, ¿me puedes enseñar algo que hayas hecho?, ¿cuál es el recorrido profesional habitual de una persona de marketing que va creciendo a nivel laboral?, ¿y el de una persona de diseño gráfico que va creciendo a nivel laboral?, etc.

No dejes de hacer preguntas que te surjan, la persona a quien estás preguntando ya decidirá qué puede o no contestarte.

Finalmente, en el ejemplo anterior, la chica entendió que el marketing era algo más global y relacionado con estrategia y ventas, y que el diseño gráfico era algo más creativo y artístico. Ella tenía dudas de si el diseño era estar todo el día dibujando con ordenador, etc., pero, cuando entendió que podría crear un logo a través de comprender las ideas y necesidades de sus clientes, o un anuncio, etc., sintió en su interior una gran satisfacción visualizándose trabajando de diseñadora gráfica.



La semilla está plantada:

Después de este gran trabajo que has llevado a cabo, puede que sigas teniendo dudas. En este ejercicio es importante la capacidad que tengas para extraer información tanto de tu interior como del exterior.

Sea cual sea el resultado, no te debes desanimar si no has conseguido ninguna respuesta en concreto que te haya satisfecho. El trabajo de autoconocimiento realizado ha plantado unas semillas en ti que en algún momento brotarán, no debes dejar de explorar cuál puede ser tu profesión más afín a tu propuesta de valor.

NOTA: puede ser interesante hacer la dinámica del capítulo 8. Dinámica "Descubriendo mi Ikigai" o el juego 9 del capítulo 2. Juegos de emociones: "Mapa de Visualización".

Visualización:

Te propongo que hagas el ejercicio de "Guion de cine": escribe cómo será un día en tu futuro. Describe qué haces, dónde vives, cómo es tu casa, con quién te relacionas, de qué trabajas, cómo trabajas, etc. Te ayudará a conectar con tu ser interior, con tus sueños, con lo que quieres para ti.



Tercer bloque:

Una vez sepas la profesión "genérica" afín a ti que quieres desarrollar, procede con el ejercicio de este bloque que te ayude a reflexionar sobre la elección del canal de expresión por el que desarrollarías dicha profesión.

Una profesión tiene muchos canales para desarrollar. Por ejemplo, considerando la profesión de profesor/a, no es lo mismo ser profesor/a de escuela que dar formación en un Máster o realizar talleres. Serán tus actitudes, tus características de la personalidad y tus necesidades actuales, lo que determinará la mejor manera de llevar tu misión a la práctica.

Por ello los canales de expresión pueden variar con el tiempo, con la experiencia, con el lugar donde te encuentres, con tu situación personal, con las condiciones laborales que necesites, etc. Es este el motivo por el cual se considera que este bloque de la dinámica no está tan pensada para adolescentes que inicien sus estudios, sino para adultos en la búsqueda de un cambio de trabajo.

NOTA: puedes acompañar el trabajo de este tercer bloque con la realización de la dinámica siguiente, capítulo 8. Dinámica "Descubriendo mi Ikigai" o el juego 9 del capítulo 2. Juegos de Emociones: "Mapa de Visualización".

(viii) Elección del canal. Todo el potencial que tienes debes poder expresarlo a través del mejor canal que se adapte a tus necesidades. El canal será la forma que tendrá tu trabajo para disfrutar de tu misión y pasión. Procede a buscar el mejor canal para expresar la profesión más afín a ti, a tus características, a tus gustos, en este momento justo de tu vida.

Para elegir tu canal debes tener en cuenta factores como intereses, preferencia por un entorno laboral u otro, etc. El resto de características y gustos que te definen como persona serán la quinda para la búsqueda de tu profesión ideal.

El objetivo será encontrar uno o dos canales que más se adecuen a tus necesidades.

- Haz una búsqueda de los canales de expresión en los que se puede desarrollar la profesión elegida.

Por ejemplo, puede que tu profesión afín esté relacionada con escribir. Los canales podrían ser: escribir libros, escribir artículos en un periódico, etc. Quizás no tengas paciencia para esperar a que salga publicado un libro o quizás prefieras escribir cosas diferentes de diferentes temáticas, por lo que en dichos casos tu canal se vería más ajustado a periodista en un periódico en lugar de escritor de libros.

Cuenta con todos los canales que veas para dicha profesión, no deseches en esta primera etapa ningún canal.



- Haz una lista de tus necesidades, en base a tu situación actual, que influyan en cómo pueda ser tu canal de trabajo. *Por ejemplo, que sea flexible, que esté cerca de tu casa, que contribuya a la sociedad, que tenga un sueldo que te permita cubrir tus compromisos y necesidades, etc.*
- Comprueba qué canales cumplen con tu lista de necesidades. ¿Cuál es el resultado? ¿Hay algunos canales que destacan del resto? ¿Hay alguno que cumple casi todo lo que quieres?
- Ahora se trata de ver cuál de ellos encaja mejor con tu situación actual, en este momento de tu vida. Para ello escúchate a ti mismo/a para comprender cómo reaccionas y te sientes ante la idea de verte trabajando en un canal u otro. ¿Qué sentimientos y reacciones te vienen ante la idea de verte desarrollando ese trabajo en un canal u otro? ¿Notas algún rechazo por alguno de los canales? ¿Sientes atracción especial por alguno de los canales?
- Reduce la lista y quédate con aquellos canales que destacan del resto, o quizás hay alguno que ya cumple lo que deseas.
- Puede servirte para la reflexión preguntar a tu entorno cercano como te verían desarrollando un canal u otro, así como la realización de la dinámica capítulo 8. Dinámica "Descubriendo mi Ikigai" o el juego 9 del capítulo 2. Juegos de Emociones: "Mapa de Visualización".
- Con toda esta información podrás acabar de sentir o intuir cuál sería tu canal para desarrollar tu profesión. Si sigues teniendo dudas sigue explorando canales y profesiones, indagando en tu interior y analizando tu selección.



El proceso de autoconocimiento requiere su tiempo:

Tanto si has descubierto el canal de expresión de tu profesión afín, como si sigues explorando, no debes tener prisa. El proceso de autoconocimiento requiere su tiempo de reflexión. ¿Qué es más importante, la dirección o la velocidad? Sin duda la dirección.

Probablemente hayas obtenido información en todo este proceso que te lleve a realizar varios ajustes en tu vida.

Será importante establecer un plan de acciones tanto a corto plazo, como a medio y largo plazo, y ponerte manos a la obra para tomar las riendas de tu vida.

¡Enhorabuena por las semillas plantadas!



Capítulo 8

Dinámica "Descubriendo mi Ikigai"

Descubriendo mi propósito en la vida, mi razón de ser



Según la cultura japonesa todos tenemos un ikigai, lo que se conoce como "razón de ser", nuestra razón de levantarnos cada mañana en paz con la vida y con nosotros mismos.

Encontrar nuestro ikigai puede no ser fácil, requiere de un trabajo de introspección. Está en nuestro interior y requiere de una exploración profunda de nuestro ser para conocerlo.

Tener un ikigai claro y definido nos da satisfacción, felicidad, significado a la vida.

Tener un propósito nos aporta seguridad, saber a dónde vamos.

Conocer nuestro propio ikigai es un proceso de autoconocimiento que incluye cuatro áreas de la vida: área del placer, de los talentos, de la recompensa y de los valores.

Una mandala de cuatro círculos: lo que amas, en lo que eres bueno, por lo que te pagan o recompensan, y lo que el mundo necesita.

En "lo que amas" se encuentran tus aficiones, en "lo que eres bueno/a" se encuentran tus habilidades o talentos;

la suma de tus aficiones y habilidades o talentos sería tu **pasión**. ¿Qué amo hacer siendo además bueno o buena en ello?

Por "lo que te pueden pagar o recompensar" sería la demanda de mercado. La suma de tus habilidades o talentos y la demanda de mercado sería tu **profesión**. ¿En qué soy bueno o buena? ¿Cómo encuentro la manera para que me paguen o recompensen por ello?

En "lo que el mundo necesita" se hayan los valores. La suma de los valores y la demanda de mercado sería tu **vocación**. ¿Qué puedo hacer sintiendo que aporte y tengo en cuenta mis valores y cómo puedo al mismo tiempo ser pagado/a o recompensado/a por ello?

La suma de tus aficiones (lo que amas) y los valores (lo que el mundo necesita) sería tu **misión**. ¿Cómo puedo unir lo que amo hacer con ayudar a otros, al mundo, a mi entorno?

La confluencia entre tu pasión, profesión, vocación y misión sería tu ikigai, tu razón de ser, aquello que da sentido a tu vida.

Encontrar tu ikigai es la felicidad de vivir con un propósito.



DINÁMICA DE IKIGAI: DESCUBRIENDO MI IKIGAI

Instrucciones para hacer la dinámica de forma individual

Nº Jugadores: dinámica individual.

Edad: ideal para adolescentes y adultos.

Duración: el tiempo necesario, lo puedes hacer en diferentes etapas o bloques.

Material necesario: 33 cartas de talentos + 56 cartas de valores + archivos descargables del link web (test de talentos, plantilla de talentos, plantilla de valores, archivo de talentos vs profesiones, y plantilla coherencia con mi esencia).

Aprendizaje: autoconocimiento / descubrimiento de valores / descubrimiento de talentos / descubrimiento del propósito / conexión con los ODS.



Antes de empezar

Antes de empezar con la dinámica del Ikigai deberás adentrarte en tu proceso de autoconocimiento, desarrollando las dinámicas: capítulo 3. Descubriendo mis Valores, capítulo 5. Descubriendo mis Talentos y puede serte útil también realizar la dinámica del capítulo 7. Dinámica "Descubriendo mi Profesión" y el juego 9 del capítulo 2. Juegos de Emociones: "Mapa de Visualización".



El Ikigai responde a un equilibrio energético en el fluir. Todos tenemos unos talentos y la capacidad de sentir placer al ponerlos en práctica. Cuando los entregamos al mundo, en coherencia con nuestros valores, estamos preparados para recibir nuestra recompensa.

La intersección entre las cuatro áreas es el centro de la mandala, nuestro ikigai.



Si no estamos en coherencia con nuestra esencia, si en nuestra actividad actual no se ponen en práctica nuestros talentos, o se tienen presentes nuestros valores, estaremos en una situación de dependencia.

Nuestra vida dependerá de las decisiones de los demás, ¿por qué?, porque no existirá un propósito mayor que guíe nuestras acciones, otros nos pondrán a trabajar para que les ayudemos a conseguir sus propósitos.

NOTA: puedes reflexionar si estás en coherencia con tu esencia (tus talentos y valores) haciendo la dinámica del capítulo 6. Dinámica "Coherencia con mi esencia".



“

“Unas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pasará, otras hacen que suceda.” Michael Jordan.

”

Si trabajamos en algo por lo que nos pagan, pero no amamos lo que hacemos, ni estamos desarrollando nuestros talentos, y lo que hacemos no está en coherencia con nuestros valores, probablemente no nos sentiremos en plenitud ni sentiremos ilusión de levantarnos todas las mañanas para llevar a cabo nuestro objetivo en el trabajo.



Tener un propósito no quiere decir que tengamos que emprender nuestro propio proyecto.

Podemos encontrar nuestro propósito y llevarlo a cabo en una empresa en coherencia con nuestros valores, en la que nos paguen o recompensen por desarrollar nuestros talentos, por hacer aquello que amamos. En ese caso, aunque estemos trabajando para una empresa de otros, sentiremos que estamos trabajando para nosotros mismos, porque estaremos haciendo lo que nos gusta y satisface.

Cuando tenemos un propósito en coherencia con nuestra esencia, no existe una relación de dependencia, tanto si tenemos nuestro propio empleo como si trabajamos para otros, sentiremos como si estuviéramos trabajando para nosotros mismos, porque nuestras acciones tendrán un objetivo claro, nuestro propósito en la vida.

Empieza la dinámica:

(i) **Tus pasiones.** Empieza a completar la mandala identificando tus pasiones. La confluencia entre lo que amas (tus aficiones) y en lo que eres bueno/a (tus talentos) serían tus pasiones.

En cuanto a tus talentos, te animo a que lleves a cabo la dinámica del **capítulo 5. Descubriendo mis Talentos**, en la que obtendrás información sobre tus talentos, tanto según tu percepción, como según la percepción de tu entorno. Una dinámica enriquecedora que te va a permitir conocerte mejor, y descubrir tus seis talentos principales, a partir de los cuales, si te visualizas desarrollándolos, sientes satisfacción.

Respecto a tus aficiones, puede que las tengas claras, anótalas. Si no las tienes claras, haz un viaje al pasado o pregunta a tu entorno qué te gustaba hacer de pequeño/a. *Por ejemplo puede que ahora te guste mucho ir al cine, o hacer deporte, etc. y puede que de pequeño/a te gustara pintar, bailar, etc.*

Reflexiona sobre qué tienen en común tus talentos con tus aficiones. La suma de tus aficiones y talentos corresponde a tus pasiones. Para identificar tus pasiones, debes prestar atención al estado de "flow" (fluir).



El estado de "flow" es ese estado en el que sientes que el tiempo pasa volando, en el que sientes que estás haciendo algo que te gusta y se te da bien.

Como ejemplo, te voy a dar mi caso personal. Mis talentos son: comunicadora, inspiradora, creativa, emprendedora, artística y me gusta aprender. Mis aficiones son: escribir, bailar, hacer manualidades, leer, viajar, etc. ¿Qué tienen en común mis talentos con mis aficiones? Están muy relacionados: mi afición de "escribir" tiene que ver con mi talento "comunicadora", mis aficiones "bailar" y "hacer manualidades" tienen que ver con mis talentos: "creativa" y "artística", mis aficiones de "viajar" y "leer" tienen que ver con mi talento "me gusta aprender".

¿Cuándo siento que estoy en estado de "flow"? Yo siento que estoy en estado de "flow" cuando bailo, cuando escribo, cuando leo, cuando desarrollo una estrategia para conseguir un objetivo, cuando pinto o dibujo, cuando creo presentaciones, vídeos, páginas web o cualquier tipo de material inspirador que requiere creatividad y arte, cuando decoro y limpio la casa, cuando hago manualidades, cuando hago talleres de temas que amo, cuando acompaño a los demás para sacar lo mejor de ellos mismos, y cuando estoy con mis hijos. En estos casos no representa para mí un esfuerzo ni sensación de trabajo, simplemente fluyo estando presente y conecto con la vida, con mi ser. Me siento llena de energía para hacerlo.

En el estado de fluidez se disfruta lo que se hace sin pensar en el resultado. Aunque, debido a que estamos disfrutando, normalmente, este estado produce resultados positivos de por sí.

(ii) **Tu profesión.** Por "lo que te pueden pagar o recompensar" sería la demanda del mercado. La suma de tus habilidades o talentos y la demanda de mercado sería tu profesión.

Si tienes claro qué profesiones te gustan en la que puedes desarrollar tus talentos, enhorabuena, anótalas en este paso. Si no, te animo que lleves a cabo la dinámica del capítulo 7. Dinámica "Descubriendo mi Profesión" y consultes el Anexo Talentos VS Profesiones que encontrarás en el link web de archivos descargables de KitCo.

En mi caso, las profesiones que se adaptan y me hacen vibrar de manera agradable son: Profesora, Educadora, Emprendedora, Mediadora, Coach, Psicóloga, Periodista, Escritora, Marketing, Ventas, Publicidad, Directora Creativa, Directora de Arte, etc. ¿Sabes qué carrera profesional escogí? Ingeniería. Estoy muy satisfecha de haber hecho la carrera de ingeniería química 😊 He aprendido mucho, y no sólo de ingeniería, me ha dado una perspectiva de vida que creo muy interesante. Pero cuántas veces agradezco el día que desperté. El día que desperté, sentía que mi trabajo no estaba en coherencia con mi ser. Así fue cuando empecé a tomar las riendas de mi vida.



Quizás te ha pasado a ti, un día te despiertas y sientes esa sensación de vacío interior, de no saber por qué trabajas en lo que trabajas, de no estar haciendo algo que te apasiona, de no encontrar un propósito en tu trabajo en coherencia con tus valores, etc. y tomas consciencia que tu éxito profesional no está alineado con tu éxito personal. ¿Sabías que esa sensación de "vacío interior" o de "estar perdido" es, en parte, una buena noticia? Pues sí, significa que estás despertando para adentrarte en el mundo del autoconocimiento y empezar a coger las riendas para llevar tú a la vida, y no que la vida te lleve a ti.

(iii) **Tu misión.** La suma de tus aficiones (lo que amas) y los valores (lo que el mundo necesita) sería tu misión. Es el lugar en el que, conectando con lo que te gusta y con tus valores, te sientes profundamente útil. En cuanto a lo que el mundo necesita, hazte estas preguntas: ¿cuáles son mis valores?, ¿qué cambiaría del mundo?, ¿cómo puedo contribuir a cambiarlo?

Para conocer tus valores haz la dinámica del capítulo 3. Descubriendo mis Valores. También puedes analizar qué cambiarías del mundo reflexionando sobre cómo te sientes de identificado/a con algunos de los objetivos mundiales de desarrollo sostenible, para lo cual puedes llevar a cabo la dinámica del capítulo 4. Descubriendo mis ODS.



ODS, Objetivos de Desarrollo Sostenibles, aprobados por la ONU:

1. Erradicación de la pobreza, 2. Lucha contra el hambre, 3. Buena salud, 4. Educación de calidad, 5. Igualdad de género, 6. Agua potable y saneamiento, 7. Energía Renovable, 8. Empleo digno y crecimiento económico, 9. Innovación e infraestructuras, 10. Reducción de la desigualdad, 11. Ciudades y comunidades sostenibles, 12. Consumo responsable, 13. Lucha contra el cambio climático, 14. Flora y fauna acuáticas, 15. Flora y fauna terrestres, 16. Paz y justicia, 17. Alianzas para el logro de los objetivos.

NOTA: conecta con tu interior para descubrir cuál de ellos te hace vibrar con más emoción. *En mi caso, con los objetivos 4. Educación de calidad y 16. Paz y justicia, mi corazón late con más fuerza.*

Relacionando mis valores con mis objetivos de desarrollo sostenible (con los que me siento más identificada) he hecho este relato que me lleva a descubrir mi misión: "Confío en que un mundo mejor es posible (valor: confianza), siempre digo que hay que creerlo para crearlo (valor: optimismo), sé que puedo aportar mi granito de arena (valor: autoestima) luchando por un cambio en el modelo educativo (ODS 4. Educación de calidad), y aunque yo sienta la felicidad en mi interior, quiero ayudar a las personas a encontrar la felicidad en su interior (valores: empatía), porque, sólo así, un mundo de paz será posible (ODS 16. Paz y justicia). Así que haré todo lo posible (generosidad) para conseguirlo porque soy libre de hacerlo (valor: libertad) y es lo que realmente quiero.



(iv) **Propósito de vida: ikiqai.** Si a la misión (aficiones y valores) le sumas tus talentos (en lo que eres bueno o buena) conectarás con tu propósito de vida. Y de esta forma encontrarás la manera de recibir tu recompensa. Y así, habrás encontrado tu ikiqai.



¿Qué trabajo o actividad harías si no tuvieras que preocuparte por ganar dinero?, si tuvieras una varita mágica y pudieras transformar las personas de tu entorno con ella, ¿qué te gustaría cambiar en su vida?, ¿qué te gustaría que la gente recordara de ti cuando ya no estés?, si tuvieras que hacer una serie que inspirara, ¿qué te gustaría decirle a la audiencia?, etc.

NOTA: puedes hacer el ejercicio de visualización del capítulo 2 "Mapa de Visualización"

¿Quién eres en 5 años?, ¿qué has tenido que aprender y desaprender?, ¿cuáles han sido tus debilidades?, ¿cuáles han sido tus fortalezas para llegar a ser quien eres?, ¿qué título pondrías a tu mapa de visualización?

Resumo, en mi caso, la información y el proceso llevado a cabo para descubrir mi ikiqai:

- Mis **AFICIONES**: escribir, bailar, hacer manualidades, leer, viajar, etc.
- Mis **TALENTOS**: comunicadora, inspiradora, creativa, emprendedora, artística y me gusta aprender.
- Mis **AFICIONES** + mis **TALENTOS**: mi afición de "escribir" tiene que ver con mi talento "comunicadora", mis aficiones de "bailar" y "hacer manualidades" tienen que ver con mis talentos: "creativa" y "artística", mis aficiones de "viajar" y "leer" tienen que ver con mi talento "me gusta aprender".
- Mis **PASIONES**, estado de "flow": cuando bailo, cuando escribo, cuando leo, cuando desarrollo una estrategia para conseguir un objetivo, cuando pinto o dibujo, cuando creo presentaciones, vídeos, páginas web o cualquier tipo de material inspirador que requiere creatividad y arte, cuando decoro y limpio la casa, cuando hago manualidades, cuando hago talleres de temas que amo, cuando acompaño a los demás para sacar lo mejor de sí mismos, y cuando estoy con mis hijos.
- Mis **PROFESIONES**: Profesora, Educadora, Emprendedora, Mediadora, Coach, Psicóloga, Periodista, Escritora, Marketing, Ventas, Publicidad, Directora Creativa, Directora de Arte, etc.
- Mis **ODS**: 4. Educación de calidad y 16. Paz y justicia
- Mis **VALORES**: confianza, optimismo, autoestima, empatía, generosidad y libertad.
- Mi **MISIÓN**: "Confío en que un mundo mejor es posible (valor: confianza), siempre digo que hay que creerlo para crearlo (valor: optimismo), sé que puedo aportar mi granito de arena (valor: autoestima) luchando por un cambio en el modelo educativo (ODS 4. Educación de calidad), y aunque yo experimente la felicidad quiero ayudar a las personas a encontrar la felicidad en su interior (valores: empatía), porque, sólo así, un mundo de paz será posible (ODS 16. Paz y justicia). Así que haré todo lo posible (generosidad) para conseguirlo porque soy libre de hacerlo (valor: libertad) y es lo que realmente quiero."



- *Mi PROPÓSITO: el propósito se conforma con la misión, teniendo en cuenta tus talentos. Así es que conectando con mi interior completo el relato del ejercicio de la misión, pensando en mis talentos:*

"Confío en que un mundo mejor es posible (valor: confianza), siempre digo que hay que creerlo para crearlo (valor: optimismo), sé que puedo aportar mi granito de arena (valor: autoestima) luchando por un cambio en el modelo educativo (ODS 4. Educación de calidad), desarrollando material de aprendizaje (talento: me gusta aprender, creativa y artística) y llevando a cabo talleres (talento: comunicadora e inspiradora) y, aunque yo experimente la felicidad en mi interior, quiero ayudar a las personas a encontrar la felicidad en su interior (valores: empatía), porque, sólo así, un mundo de paz será posible (ODS 16. Paz y justicia). Así que haré todo lo posible (valor: generosidad) para conseguirlo porque soy libre de hacerlo (valor: libertad) y es lo que realmente quiero (emprendedora)."

Y es así como surge mi propósito de vida, resumiéndolo finalmente en: "Aprendizaje continuo del ser, en materia de crecimiento personal e inteligencia emocional, llevando mi aprendizaje a acciones que puedan inspirar a otras personas a descubrirse a sí mismas y a tomar decisiones que mejoren la satisfacción de su vida, encontrando la felicidad en su interior para construir entre todos un mundo mejor".



No debemos tener prisa en definir nuestro propósito de vida. Descubrir nuestro ikiqai conlleva un trabajo profundo de reflexión, y autoconocimiento. Puede incluso que necesitemos explorar diferentes actividades que no habíamos contemplado previamente para conectar con nuestro interior y, poco a poco, ir descubriendo nuestro ikiqai.

Recuerdo el caso de una chica que trabajada de comercial de una empresa tecnológica, y cuando fue haciendo todos los pasos para descubrir su ikiqai, tomó consciencia de que una de sus pasiones (aficiones + talentos) era escribir, siendo además las profesiones de periodista y escritora, dos de las profesiones resultantes de la dinámica que le hicieron vibrar. Su intuición le decía que estaba muy cerca de encontrar su ikiqai, pero le fallaba la parte de la economía o recompensa, el área "por lo que te pueden pagar o recompensar".



Puede que intuyamos nuestro tu ikiqai pero no sepamos cómo encontrar la forma de que nos paguen por ello. Justo esa parte del ikiqai, el de la recompensa, llega cuando ya hemos trabajado todas las demás. Cuando hacemos algo que nos gusta, en lo que somos buenos y pensando en lo que el mundo necesita, tarde o temprano llega nuestra recompensa.





Ahora toca soñar despierto/a, cierra los ojos e imagina que ya lo has conseguido, estás desarrollando tu ikigai. Observa ¿quién eres?, ¿cómo te sientes?, ¿cuáles son las debilidades o los miedos que has tenido que superar?, ¿qué has tenido que aprender y desaprender?, ¿qué fortalezas te han llevado a estar dónde estás?

Planifica un plan de acción para poder trabajar tu propósito de vida hasta que puedas recibir tu recompensa.

En el ejemplo anterior, la chica planificó dedicar dos tardes a la semana y dos fines de semana al mes, a formarse en materia de escritura, y empezó a redactar sus propios artículos. Creó un blog y fue publicando sus artículos que, poco a poco, consiguió que tuvieran notoriedad. Hoy en día ya está trabajando en algunos periódicos locales y recibiendo parte de su recompensa. Aún no puede dedicarse únicamente a ello, pero ya puede decir que tiene un propósito en la vida.

Establece tu plan de acción que te permita cumplir con tus compromisos y disponte a explorar tu propósito en la vida. Confía en ti, la recompensa de amar lo que haces, en coherencia con tus talentos y valores, llega. Que el miedo a salir de tu zona de confort no te limite en poder desarrollar tu propósito en la vida.



En lugar de llamarlo "zona de confort" prefiero llamarlo la "zona "conocida". Ya que en realidad es la zona en la que hacemos actividades o estamos en lugares que nos resultan "familiares", nos sentimos en cierta medida "cómodos", quizás no satisfechos. La zona de conocida rodea todo aquello a lo que nos hemos acostumbrado, nuestra rutina, aunque no nos satisfaga.



Cuando salimos de la zona conocida estamos haciendo más grandes nuestras posibilidades. Puedes salir de la zona conocida de forma planificada, pero te animo a que salgas, no olvides que fuera de la zona conocida es donde se encuentra la magia.



¡Enhorabuena por tu trabajo en este proceso de autoconocimiento y autodescubrimiento. No tengas prisa por el resultado, el proceso es lo que es verdaderamente enriquece y te hace crecer como persona. La semilla está plantada :)



Agradecimientos

GRACIAS POR HACER QUE SEA POSIBLE

KitCo ha visto la luz gracias a muchas personas que han hecho que sea posible.

KitCo nació como mi herramienta de coaching para hacer las sesiones tanto individuales como grupales. Con el tiempo mis clientes, mis amigos y mi familia, me animaron a crear el producto para que cuanta más gente pudiera disfrutarlo, mejor.

Así es como, formando este proyecto parte de mi *ikigai*, me dispuse a crearlo. En él confluyen:

- mis **pasiones (talentos + aficiones)**: escribir el contenido de esta guía, leer libros de desarrollo personal e inteligencia emocional para enriquecer el contenido, diseñar las cartas de talentos, emociones y valores, así como el *packaging* (quisiera dar mi agradecimiento a los grandes bancos de imágenes como Pixabay, Pexels o Unsplash y a la plataforma Canva),
- mis **profesiones (talentos + demanda del mercado)**: el coaching, para el diseño de la metodología de las dinámicas; la ingeniería, para la realización de los gráficos de análisis de la información; y el marketing, para la imagen y comunicación del producto,
- mi **vocación (lo que el mundo necesita + demanda del mercado)**: luchar por una educación del ser para conseguir más paz en el mundo (Objetivos de Desarrollo Sostenible: 4. Educación de calidad y 16. Paz y justicia)
- mi **misión (aficiones + lo que el mundo necesita)**: aportar mi granito de arena para ayudar a las personas a mejorar la satisfacción de su vida, viviendo una vida más plena.

Necesito agradecer especialmente a unas personas que han estado a mi lado creyendo en KitCo:

- Gracias Ariadna, mi niña ya adolescente. KitCo nace contigo, tú has sido mi inspiración para poder darte la mejor educación del ser que estuviera en mis manos. El resultado ha sido maravilloso, iluminas por el camino allí donde vas de lo grande que eres.
- Gracias Mamá por creer en mí, por ayudarme con el contenido de KitCo, por animarme con tus grandes frases motivadoras, está claro que esta pasión que tengo por este mundo viene de ti, este viaje lo hacemos juntas.
- Gracias Ferre por estar a mi lado, por ser mi compañero de vida, por creer en este proyecto y apostar por él para llevarlo a la vía digital y hacerlo extensible a todo el mundo.
- Gracias Berta, Uri, Víctor, Arnau, por estar siempre disponibles para probar las dinámicas y retarme para mejorarlas.
- Gracias amigos/as de Ariadna y Berta por estar siempre ahí para probar las dinámicas y juegos.
- Gracias Nacho, compañero de viaje de KitCo, iniciando juntos este gran proyecto.
- Gracias Susana, mi hermana, y gracias a mi familia, gracias por estar ahí acompañándome.
- Gracias Mecenas de KitCo de la campaña de crowdfunding de Verkami, gracias por apostar por KitCo aportando vuestras recompensas para que este proyecto fuera una realidad. Siempre formaréis parte de KitCo.
- Gracias clientes, amigos, por confiar en KitCo.

Gracias a todos, seguimos con ilusión y esfuerzo mejorando para crecer juntos.

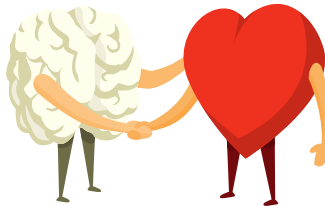




Eres una persona única, descúbrete



El éxito empieza en ti



La educación del ser es la
herramienta más poderosa para
hacer un mundo mejor



Tu vida empieza a cambiar cuando
te responsabilizas de ella



Fuera de la zona conocida se
produce la magia



Hay que creerlo para crearlo

KitCo nace para crear un mundo mejor

Estoy convencida de que, cuando las personas aprendamos a conectar con nuestra esencia y comprendamos que la felicidad está en nuestro ser y no en el exterior, cuando vivamos en paz y coherencia con nosotros mismos, sabiendo qué es lo que podemos aportar cada uno de nosotros a este mundo, sin duda, estaremos creando un mundo mejor.

Hay que creerlo para crearlo.

¿Me ayudas a crearlo?

