

*Talleres*

# Programa Empresas

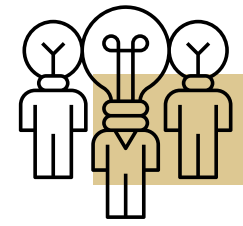
## KitCo



Tu KitCo, tu kit de formación y herramientas para trabajar el autoconocimiento, desarrollo personal y la inteligencia emocional.

Pensado para que de una forma sencilla, lúdica y creativa, las personas aprendan a tomar decisiones para su motivación, satisfacción y bienestar, dando lo mejor de si mismas y consiguiendo lo mejor de los equipos.





## TALENTOS

AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE SOFT SKILLS  
(AUTO)LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO



## VALORES

CULTIVANDO LA CONFIANZA

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y HABILIDADES DE  
NEGOCIACIÓN

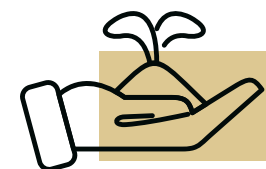


## EMOCIONES

BIENESTAR EMOCIONAL Y COLECTIVO

GESTIÓN DEL ESTRÉS

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA



## ODS

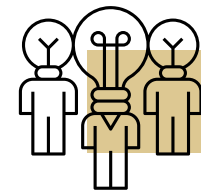
INTEGRACIÓN DE VALORES, CULTURA ORGANIZATIVA

INTEGRACIÓN DE ODS



## VALORES

1. Mis valores personales
2. Los Valores del equipo / empresa
3. Red de Valores /Integración de los valores de la empresa



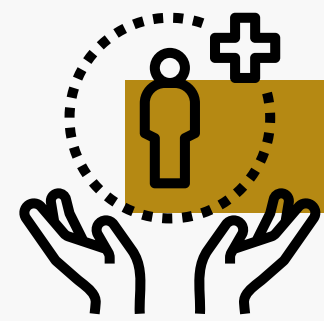
## TALENTOS

4. Mis Talentos
5. Autoevaluación de talentos
6. Percepción 360° de los Talentos
7. Feedback de reconocimiento
8. La propuesta de Valor
9. Mapa de visualización de mi “yo futuro”
10. Habilidad a desarrollar / mejorar
11. Soluciones a los retos



## EMOCIONES

12. Diccionario Emocional
13. ¿Cómo me siento cuando?
14. Lo que me carga las pilas y me descarga las pilas.
15. Mapa Emocional individual
16. Mapa Emocional grupal
17. Conectamos



# VALORES

Las dinámicas 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 del comportamiento humano. 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.

***La discrepancia entre nuestra realidad y nuestros valores nos causa conflicto interior, malestar. 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.

Es importante **sentirnos identificados con los valores de la empresa** donde trabajamos. Por ello, cada vez más, las empresas están dando importancia a formular sus valores y actuar tomando decisiones en coherencia. Lo que llevará a que los clientes que se sientan identificados con esos valores quieran comprar, y los trabajadores se sientan **motivados para trabajar** en ella. Ayudar a las personas a descubrir sus valores es esencial. Un ambiente donde se compartan unos valores ayudará al rendimiento de los trabajadores.

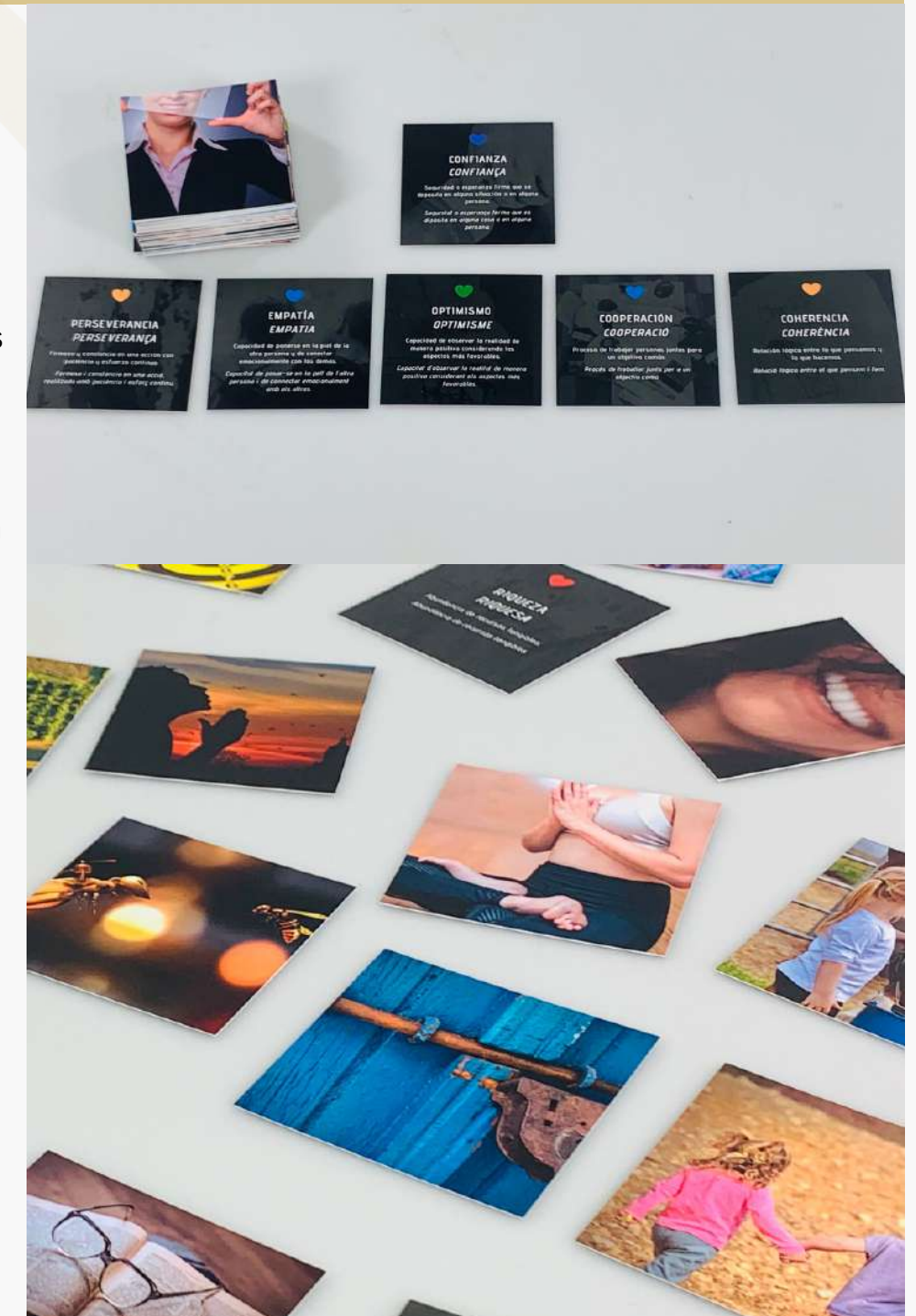
**Unos valores empresariales claros y bien definidos la dotarán de una personalidad y, en consecuencia, un sentimiento de pertenencia de los miembros, que trabajarán para conseguir unas metas y objetivos comunes.**

Los valores son grandes fuerzas impulsoras. Ayudar a las empresas a formular sus valores es necesario para tomar decisiones en coherencia en la consecución de sus misiones. **Los valores son los pilares de la empresa**, y por tanto, deben estar bien definidos. Además, la empresa ha de actuar en consecuencia con ellos y debe promoverlos. Han de reflejarse en la actitud de los miembros y en todo donde intervenga la empresa: los productos, el trato con los clientes, la comunicación, etc. Todo esto construye la cultura corporativa y contribuye al buen funcionamiento de la organización.



# ACTIVIDAD 1: MIS VALORES PERSONALES

- **PASO 1: Explicación de Valores.** Explicación de qué son los valores y para que nos sirven. Se comentará que los valores son fundamentales en el desarrollo del ser humano y que las personas necesitamos unos valores que guíen nuestro comportamiento para sentirnos en paz con nosotros mismos.
- **PASO 2: Cartas de Valores.** Se pondrán las cartas de valores en un montón encima de la mesa del grupo. El grupo elegirá seis cartas de valores al azar, según lo que les inspiren las imágenes. Se colocarán estas seis cartas encima de la mesa. El facilitador mostrará las imágenes de estas cartas.
- **PASO 3: Anotación y reflexión individual sobre los valores.** La persona dará la vuelta a las cartas y leerá el valor que se trata. El/la facilitador/a hará las siguientes preguntas: ¿Conectan contigo estos valores? ¿Hay algún valor que te genera rechazo?. En el caso que algún valor le genere rechazo podrá preguntar: ¿Qué significado le das a este valor?. Si se hace está dinámica individual pero en grupo, el facilitador/a podrá preguntar al resto del grupo: ¿A alguien le parece importante este valor? Y se dirigirá a alguien que le parezca importante y le preguntará: ¿Qué significado tiene para ti este valor?. De esta manera se volverá a la persona inicial y se le preguntará: ¿Con este significado te sigue generando rechazo este valor?. El objetivo es que el/la facilitador/a acompañe a la persona en la reformulación del significado de dicho valor para no sentir rechazo sobre él y por tanto que no le limite; ya que los valores o son potenciadores o son limitantes. En el caso de tener sólo una baraja de cartas, cada persona anotará en un papel estos seis valores.
- **PASO 4: Selección.** El/La facilitador/a cogerá una nueva carta de valores al azar, mostrará la imagen y leerá el valor. Cada persona deberá reflexionar sobre cómo de importante o no es este valor para él o ella, así como si este valor es más importante que alguno de los anteriores. Si el nuevo es más importante que alguno de los anteriores, lo cambiará, si no lo descartará. En el caso de tenerlos anotados, tachará el valor que tenía y escribirá debajo el nuevo valor seleccionado.
- **PASO 5: Repetición del proceso.** Se irá repitiendo el PASO 4 hasta revisar todos los valores de la baraja, con el objetivo que cada persona pueda identificar sus seis valores principales.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Consciencia de los valores, reflexión, conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás, pensamiento crítico, fomento de la identidad.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de valores de KitCo. Papel y bolígrafo o lápiz.

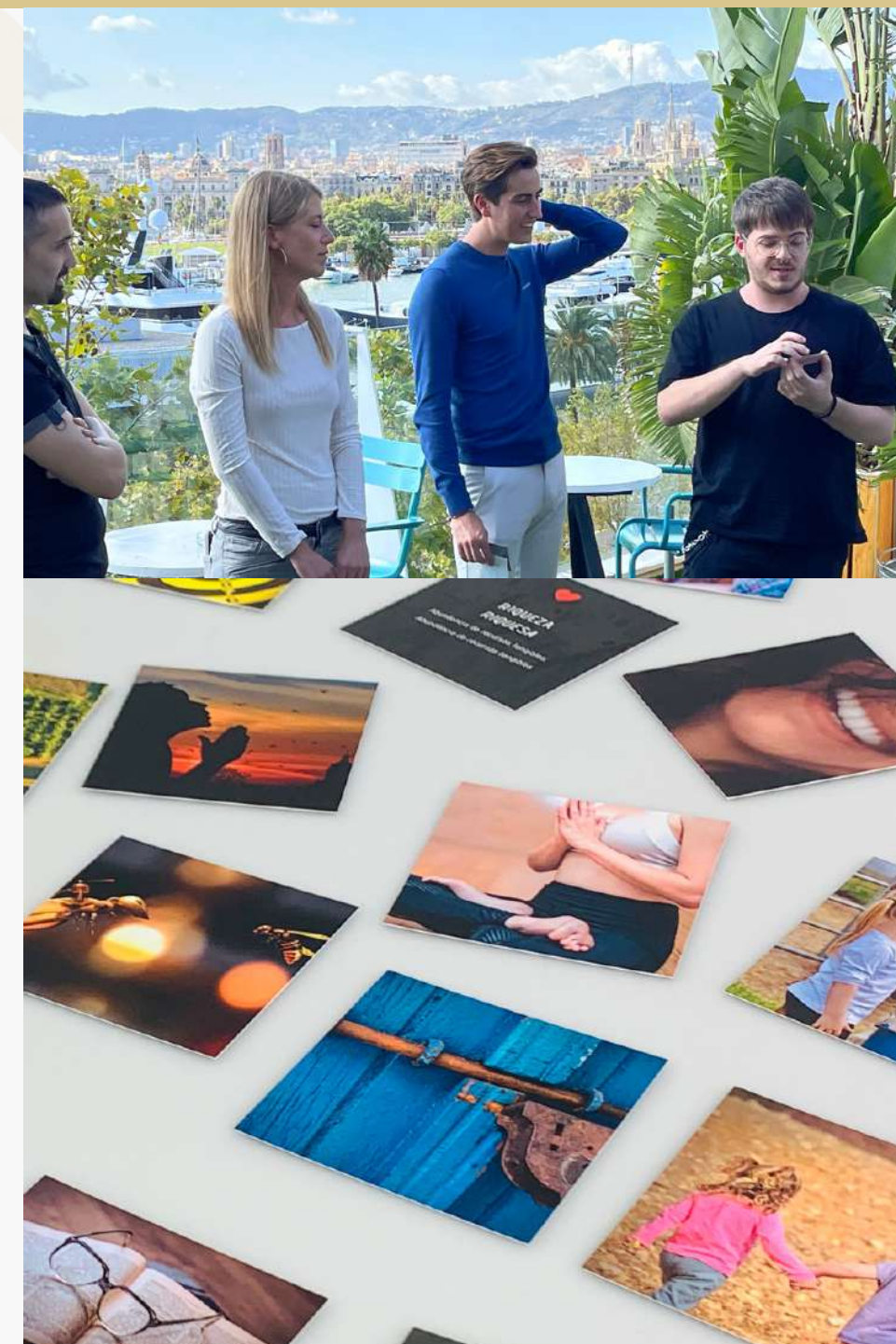
**JUGADORES:** En grupos de forma individual.

**TIEMPO:** de 20 a 40 min



## ACTIVIDAD 2: LOS VALORES DEL EQUIPO / EMPRESA

- **PASO 1: Colocación.** Sentados en círculo se colocan las cartas de valores hacia arriba.
- **PASO 2: Pregunta.** Se pedirá al grupo:
  - Escoged una carta que os inspire un valor que creáis importante para la empresa
- **PASO 3: Selección.** Cada persona cogerá la carta 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 compañero/a que tiene la carta que se la ceda para hablar.
- **PASO 4: Expresión.** Cada uno compartirá qué es lo que le ha inspirado a coger dicho valor y por qué lo considera importante.
- **NOTA:** Se puede decidir seleccionar los seis valores de la empresa o equipo. Para ello cada persona anotará en un papel los seis valores que considera más importantes para la empresa y lo compartirá con el resto del grupo. Se seleccionarán los valores que han sido escogidos por todo el equipo, debiendo seleccionar entre ellos los seis valores más importantes. Se hará una ronda de votaciones y de los más votadas se hará una ronda de reflexiones para acabar de seleccionar los seis valores que el grupo considera más importante en la toma de decisiones para la empresa.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Trabajar los valores del equipo. Conocimiento del equipo. Conocimiento de las expectativas del grupo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de valores de KitCo.

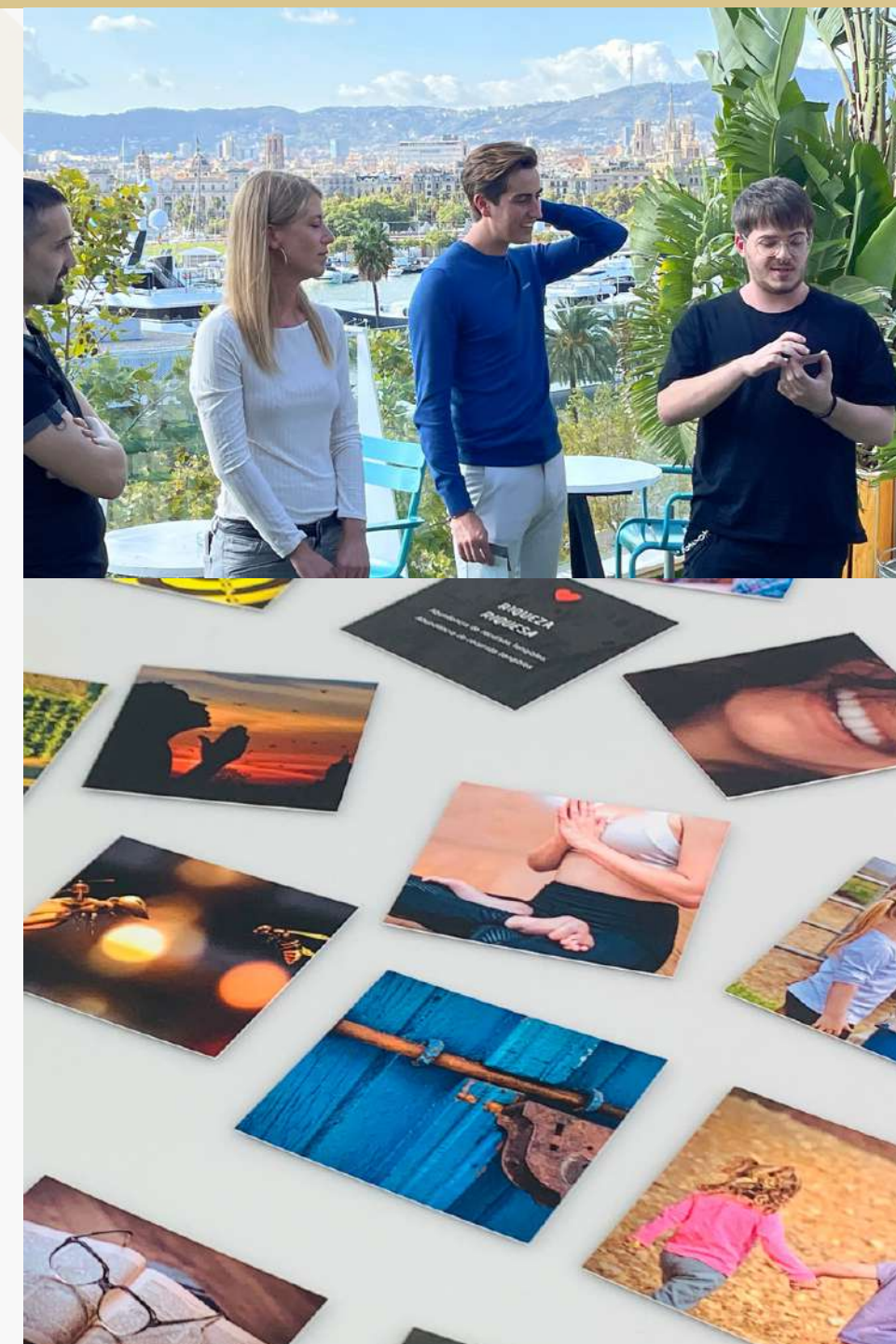
**JUGADORES:** En grupo.

**TIEMPO:** de 20 a 40 min



## ACTIVIDAD 3: RED DE VALORES / INTEGRACIÓN DE VALORES

- **PASO 1: Creación de Grupos.** Forma tantos grupos como valores principales ha seleccionado la empresa. Cada grupo representará uno de estos valores. NOTA: La empresa deberá tener sus valores o deberá haber realizado la actividad xx.
- **PASO 2: Selección de Valores y Creación de Red.** Cada grupo dispondrá de las cartas de valores. Colocan el valor que representan en medio de la mesa. Su tarea será crear una red de valores alrededor de este valor. Deberán organizar los valores en varios niveles de conexión alrededor del valor central que representan, creando niveles de conexión, los más cerca serán los más conectados, etc.
- **PASO 3: Presentación y Relato.** Cada grupo presentará su red de valores y deberá crear un relato que compartirán con el resto de grupos. El relato debe explicar cómo los valores se conectan entre sí con el valor principal. Esta presentación será recogida por la empresa para futuras comunicaciones sobre los valores.
- **PASO 4: Evaluación Personal de Valores.** Cada participante elegirá sus seis valores personales más importantes, ya sea basándose en la actividad xxx o revisando las cartas de valores que puedan colocarse encima de la mesa con la letra del valor visible. Una vez seleccionados, los/as participantes se dirigirán a las mesas donde están dispuestas las redes de valores ya creadas anteriormente por los grupos. Deberán analizar cómo sus valores personales se alinean con los valores representados en las redes de cada grupo.

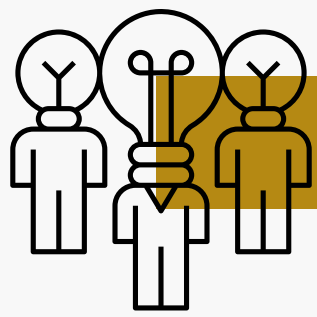


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Trabajar los valores del equipo, conocimiento del equipo, conocimiento de las expectativas del grupo, integración de valores personales y organizacionales, fortalecimiento de la cultura empresarial, mejora del compromiso y la coherencia.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de valores de KitCo.

**JUGADORES:** En grupo.

**TIEMPO:** de 20 a 40 min



# TALENTOS

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 toma de decisiones.**

Y no conocer nuestros talentos es como tener una cámara fotográfica profesional pero sólo hacer fotos convencionales, sin saber cómo funcionan los accesorios que te permiten sacar las mejores fotografías.

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. **Potenciar los talentos de los miembros de una organización es reforzar dicha organización.**

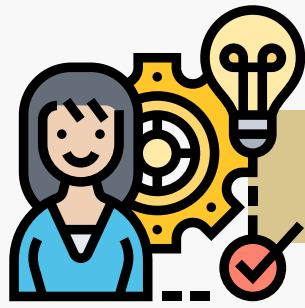
Los talentos de cada persona son duraderos y únicos, y representan el mayor espacio para el crecimiento personal.

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

Se pueden emplear muchos métodos para descubrir nuestros talentos, pero no hay mejor método que mirar en nuestro interior. "Quién 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 los talentos desde la percepción de la persona y desde la percepción de las personas de sus distintos entornos (familia, amigos, trabajo, etc.).



## ACTIVIDAD 4: MIS TALENTOS

- **PASO 1: ¿Qué son los talentos?** Se hará una breve descripción sobre qué son los talentos, la diferencia entre talentos y fortalezas, y cómo nos puede ayudar darnos la oportunidad de descubrir talentos presente en nosotros/as.
- **PASO 2: Cartas de talentos:** Se colocan las cartas de talentos sobre la mesa con las imágenes hacia arriba.
- **PASO 3: Elección de imágenes:** Cada participante debe elegir una, dos o tres cartas (según el número de personas) basándose únicamente en la conexión que sientan con las imágenes, sin leer ver la parte de atrás, sin leer el texto.
- **PASO 4: Reflexión talentos:** Una vez que cada participante haya elegido sus cartas, deben darles la vuelta y leer el talento que se describe en ellas. Se hará la pregunta: ¿Qué sientes con lo que te ha salido? ¿Conectas con estos talentos? ¿Hay algún talento con el que no conectes? En la mayoría de los casos, sentirán una conexión con el talento, pero si no es así, no pasa nada. Si alguien no siente que una carta le representa, puede repetir el proceso: observar las imágenes de las cartas restantes, elegir una nueva y leer el talento. El objetivo es que cada persona se quede con las cartas cuyos talentos realmente le conecten.
- **PASO 5: Mis talentos elegidos:** Una vez cada participante tiene sus talentos seleccionados, se observa la plantilla de colores de los talentos de KitCo y se consulta el significado de cada color para descubrir el enfoque de desarrollo asociado a cada talento. Unos talentos enfocados a tareas y otros a personas, unos a objetivos y resultados, otros a precisión y detalle y otros a inspiración y otros a seguridad y estabilidad. En realidad según el foco de desarrollo de los talentos que pongamos nuestro comportamiento será uno u otro. Comentando que todos los colores están bien, y que lo importante es tomar consciencia de lo que conecta más con uno/a mismo/a, para potenciarlo, así como entender la riqueza de la diversidad y la importancia de adaptarnos unos a otros.
- **PASO 6: Reflexión grupal:** Se invita a los/as participantes a compartir brevemente su experiencia. Se pueden hacer estas preguntas: ¿Cómo te sentiste con las cartas que elegiste? ¿Qué descubriste sobre ti mismo/a al leer los talentos? Este juego nos ayuda a mirar dentro de nosotros/as mismos/as, a identificar nuestros talentos y a reflexionar sobre cómo podemos seguir creciendo. Cada talento que nos conecta es una parte valiosa de quiénes somos, y este es solo el inicio de cómo podemos desarrollarlos aún más para conseguir nuestros objetivos”.

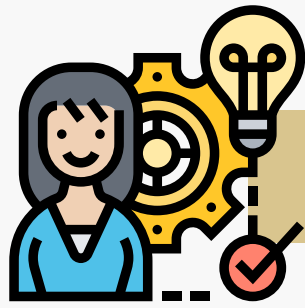


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Consciencia dels talentos, reflexión, autoconocimiento, refuerzo de la autoestima, fomento de la identidad.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo

**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual.

**TIEMPO:** De 25 a 40 min



## ACTIVIDAD 5: MIS TALENTOS - AUTOEVALUACIÓN DE TALENTOS

- **PASO 1: ¿Qué son los talentos?** Breve explicación sobre talentos (habilidades que de forma natural están más presente en uno/a mismo/a, se nos da mejor aprender a desarrollarlo) vs. fortalezas (talentos o habilidades desarrollados). Así como se pondrá presente la importancia de descubrir nuestros talentos para el crecimiento personal.
- **Paso 2: Cartas de Talentos** El/la facilitador/a muestra una carta de talentos al grupo. Lee el talento y su descripción. Cada participante valora del 1 al 5 cómo de presente está ese talento en su vida (5 = muy presente). En este caso, que nos vamos a descubrir, es importante enfocarse en la presencia del talento, no en su nivel de desarrollo.
- **Paso 3: Recuento de Puntuaciones.** Cada participante deberá seleccionar seis talentos con puntuación de 5. Si tienen menos de seis, deben subir los que sean necesarios del 4 al 5. Si tienen más de seis talentos puntuados con un 5, deberán escoger sólo 6, para poner foco.
- **Paso 4: Reflexión y Fotografía.** Cada persona coloca sus seis cartas de talentos sobre la mesa y reflexionar si se siente representada por esos talentos. Hace una fotografía de las cartas, mostrando la imagen y la descripción.
- **Paso 5: Percepción de mis Talentos por el Entorno.** Se explica la importancia de conocer cómo los demás perciben nuestros talentos. Los participantes acceden a la plataforma KitCo para enviar el test a personas de su entorno (familia, amigos, trabajo, etc.). Mínimo dos entornos, cinco personas por entorno. Esta información se usará en la **Actividad 6** para consolidar la selección de talentos.

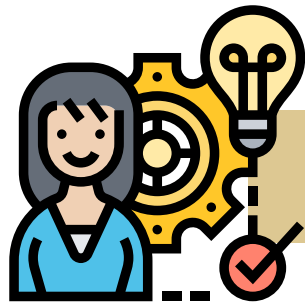


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Consciencia dels talentos, reflexión, autoconocimiento, refuerzo de la autoestima, autoconfianza, fomento de la identidad.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo y acceso a la plataforma de KitCo

**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual.

**TIEMPO:** De 25 a 40 min



## ACTIVIDAD 6: LOS TALENTOS - PERCEPCION 360° DE LOS TALENTOS

- **Paso 1: Recopilación de Valoraciones de Talentos.** Cada participante recibirá el informe generado por la Plataforma KitCo con las valoraciones de talentos que le han otorgado las personas de su entorno.
- **Paso 2: Observación y Reflexión.** Se deberá revisar el informe y reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Te ha sorprendido algo? ¿Hay algún talento que no veías en ti, pero que otros perciben? ¿Hay algún talento que tú ves en ti, pero que nadie más menciona? ¿Cuáles son los talentos más valorados en el entorno laboral? ¿Y en los demás entornos? ¿Qué talentos coinciden en ambas áreas (laboral y otros entornos)? ¿Qué talentos coinciden con tu propia autoevaluación? Si algún talento tiene una puntuación promedio de 3.8 o superior, puede considerarse como un talento propio. Reflexiona si te hace sentir bien reconocerlo como tal. Pregunta clave: ¿Cambiarías alguno de los seis talentos que seleccionaste originalmente?
- **Paso 3: Selección Final de Talentos.** Tras la reflexión, revisa tus seis talentos iniciales y decide si deseas realizar cambios. Asegúrate de que los talentos seleccionados te generen satisfacción al pensar en tu desarrollo personal. Haz una fotografía con las cartas de tus seis talentos finales.
- **Paso 4: Reflexión sobre los Talentos Menos Puntuados.** Reflexiona sobre los talentos con las puntuaciones más bajas, ya que también pueden ofrecer información valiosa para tu desarrollo. Valora si alguno de estos talentos, en especial en el entorno laboral, es relevante para ti. Si es así, crea un plan de acción para desarrollarlo.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Gestión del talento, reflexión, autoconocimiento, autoliderazgo, fortalecimiento de la autoestima, confianza en sí mismo, autodescubrimiento, reflexión y pensamiento crítico.

**MATERIAL UTILIZADO:** Plataforma de KitCo Digital

**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual

**TIEMPO:** De 30 a 40 min



## ACTIVIDAD 7: TALENTOS: FEEDBACK DE RECONOCIMIENTO

- **Paso 1: Colocación de las Cartas de Talentos.** Cada grupo deberá colocar las cartas de talentos con la imagen hacia arriba sobre la mesa.
- **Paso 2: Selección del Jugador/a en su turno.** Se elegirá a una persona que saldrá de la habitación y no podrá ver ni oír lo que sus compañeros/as comentan a partir de este momento.
- **Paso 3: Selección del Compañero o la Compañera Protagonista.** El grupo seleccionará a un compañero/a para que sea el protagonista del turno.
- **Paso 4: Percepción de los Talentos o Fortaleza del Compañero o la Compañera Protagonista.** Cada miembro del grupo elegirá una carta de talento que, en su opinión, represente un talento o fortaleza que perciba en el compañero/a seleccionado/a. Las cartas escogidas se colocarán en el centro de la mesa, mientras que el resto de las cartas serán retiradas.
- **Paso 5: Adivina al Compañero o la Compañera.** El jugador/a que estaba fuera de la sala regresará y observará las cartas seleccionadas en el centro. Su tarea será adivinar a qué persona representan las cartas (incluido él/ella misma). El grupo no debe confirmar si la respuesta es correcta o incorrecta de inmediato; en su lugar, el/la jugador/a dará feedback a la persona que cree que es, basándose en las cartas de talentos. Una vez dado el feedback, se le informará si acertó o no. Si no acertó, habrá dado igualmente un "regalo de feedback" valioso a su compañero/a, del cual podrá hacer una foto de los talentos para recordar.
- **Paso 6: Expresión de las Percepciones.** El objetivo del juego no es adivinar al compañero/a correcto, sino reconocer los talentos dentro del equipo. Después del intento de adivinanza y del feedback inicial, cada participante explicará por qué eligió esa carta de talento para el compañero/a seleccionado/a. De esta forma, el protagonista recibirá una serie de percepciones positivas sobre sus talentos por parte de sus compañeros/as.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Reconocimiento de talentos, fortalecimiento de las relaciones en el grupo, reflexión sobre la percepción externa, refuerzo de la autoestima, trabajo de la identidad y expresión oral, cohesión de grupo, escucha y comunicación efectiva y afectiva, creación de espacios para el feedback constructivo, diversión y dinámica grupal.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo.

**JUGADORES:** Por grupos

**TIEMPO:** De 35 a 40 min



## ACTIVIDAD 8: TALENTOS: LA PROPUESTA DE VALOR

**PASO 1: Presentación de Talentos Principales.** Tras haber realizado la actividad xx cada uno/a colocará sobre la mesa las fotografías de sus seis talentos principales seleccionados.

**PASO 2: Construcción de la Torre de Colores.** Cada alumno/a creará una "torre de colores" usando sus seis cartas de talentos. Organizarán las cartas según el color predominante de cada talento: Azul: Talentos orientados a tareas y en concreto con la precisión y detalle. Rojo: Talentos orientados a tareas y en concreto con objetivos y resultados. Amarillo: Talentos orientados a personas con enfoque en la influencia e inspiración. Verde: Talentos orientados a personas con enfoque en la seguridad y estabilidad.

**PASO 3: Redacción de la Propuesta de Valor.** Cada participante redactará un párrafo de su propuesta de valor basándose en sus seis talentos principales. Podrán usar para inspirarse la definición de los talentos. Ejemplo: "Soy una persona 'visionaria', me gusta pensar en el futuro y establecer objetivos. 'Organizo' recursos para alcanzarlos, 'planifico' las acciones necesarias. Me gusta 'liderar' y motivar a las personas, siendo 'inclusiva' y 'perseverante' hasta alcanzar los objetivos."

**PASO 4: Presentación y Celebración.** Los/as participantes por parejas compartirán su propuesta de valor, al menos lo harán tres veces. Se enfatizará la importancia de reconocer y valorar nuestros talentos, la importancia de entender que cada uno/a de nosotros/as como personas únicas tenemos unos talentos que aportar al grupo y se motivará a estar orgullosos de sus capacidades.

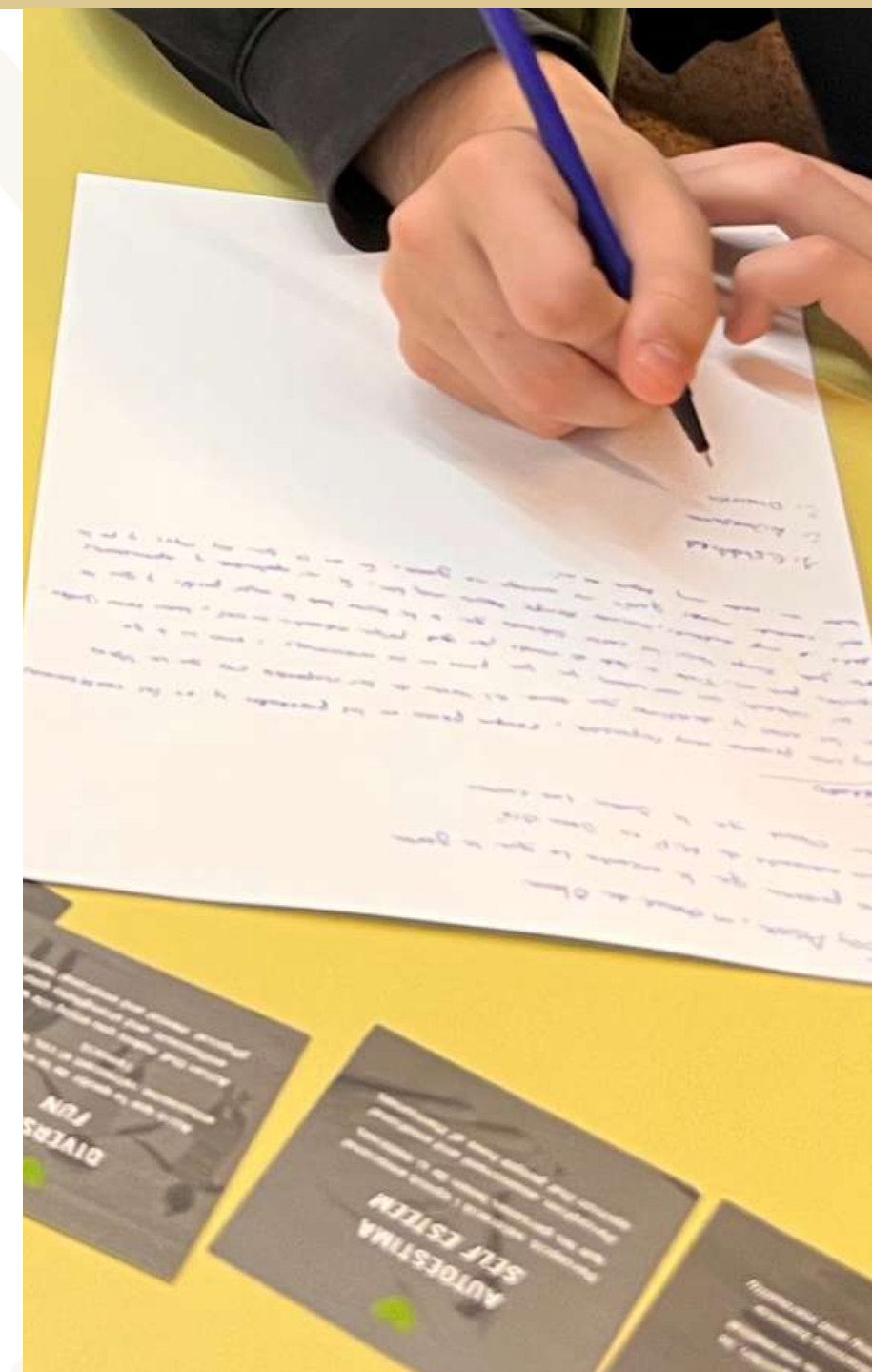
**PASO 5: Reflexión sobre Proyectos.** Los/as participantes reflexionarán sobre cómo su propuesta de valor se aplica en diferentes roles dentro de proyectos.

**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Gestión del talento, reflexión y autoconocimiento, fortalecimiento de la autoestima, confianza en uno/a mismo/a, propuesta de valor, automotivación y empoderamiento.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo.

**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual

**TIEMPO:** De 35 a 40 min





## ACTIVIDAD 9: MAPA DE VISUALIZACIÓN: MI “YO FUTURO”

**PASO 1: Preparación de Materiales.** Cada participante debe tener acceso a un conjunto completo de cartas de KitCo (talentos, valores y emociones). Si no hay suficientes cartas, puedes usar imágenes de revistas variadas u otras fuentes visuales.

**PASO 2: Creación de Cuadrantes.** Utiliza el tablero del mapa de visualización de KitCo o una cartulina DIN A3 para crear cuatro cuadrantes:  
Cuadrante Superior Izquierdo: "Yo Futuro" – Visualiza cómo te ves a ti mismo en el futuro. Cuadrante Superior Derecho: "Aprender y Desaprender" – Identifica lo que necesitas aprender o desaprender para alcanzar tu "yo" futuro. Cuadrante Inferior Izquierdo: "Debilidades" – Reconoce las debilidades que debes superar para llegar a ser tu "yo" futuro. Cuadrante Inferior Derecho: "Fortalezas" – Destaca tus fortalezas que te ayudarán a alcanzar tu "yo" futuro.

**PASO 3: Selección de Imágenes.** Se empieza con el cuadrante "Yo Futuro". Examina las imágenes disponibles sin pensar demasiado; elige las que te resuenen emocionalmente. Repite el proceso para los otros cuadrantes. Nota Importante: Deja que la intuición guíe tu selección. No te preocupes por analizar las imágenes de inmediato; simplemente selecciona las que te hagan sentir algo.

**PASO 4: Reflexión y Relato.** Fotografía tu mapa de visualización terminado y reflexiona sobre el significado de las imágenes en cada cuadrante. Redacta un relato que explique tu mapa, destacando cómo cada imagen representa aspectos clave de tu desarrollo personal.

**PASO 5: Asignación de Título.** Después de reflexionar, elige un título que resuma el tema o la esencia de tu mapa de visualización.

**PASO 6: Compartir y Celebrar.** Invita a los/as participantes a compartir, si lo desean, su reflexión y el proceso de creación de su mapa. Felicítalos por el trabajo realizado y celebra sus aportaciones.

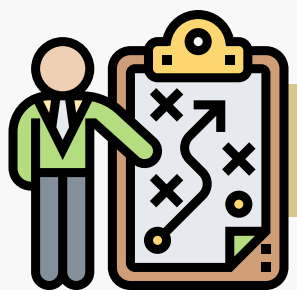


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Reconocimiento de talentos, fortalecimiento de las relaciones en el grupo, reflexión sobre la percepción externa, refuerzo de la autoestima, trabajo de la identidad y expresión oral, cohesión de grupo, escucha y comunicación efectiva y afectiva, creación de espacios para el feedback constructivo, diversión y dinámica grupal.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo.

**JUGADORES:** Por grupos

**TIEMPO:** De 35 a 40 min



## ACTIVIDAD 10: HABILIDAD A DESARROLLAR

- **Paso 1: Colocación de las Cartas de Talentos.** Coloca las cartas de talentos con las imágenes hacia arriba en el centro de la mesa, visibles para todos los participantes.
- **Paso 2: Selección de un Talento.** Da unos minutos para que el equipo observe las cartas y elija una que represente una habilidad que desean mejorar. Si alguien elige la carta que querías, espera a tu turno y se la puedes pedir cuando te toque hablar.
- **Paso 3: Turno de Participación.** Utiliza la pelota antiestrés de KitCo para designar el turno de cada participante. La persona que reciba la pelota tendrá su turno para hablar.
- **Paso 4: Expresión de la Elección y Objetivos.** En su turno, cada participante mostrará la carta seleccionada y compartirá con el grupo lo siguiente: lo que les inspiró a escoger esa carta, la habilidad que representa, su objetivo de mejora relacionado con esa habilidad y cómo cree que puede lograr esta mejora le beneficiará.
- **Paso 5: Repetición del Proceso.** La pelota se lanzará nuevamente para pasar el turno a otro participante, repitiendo el proceso hasta que todas las personas hayan compartido.
- **Paso 6: Compromiso de Mejora.** Cada miembro explicará cómo se compromete a mejorar esa habilidad y cómo sabrá que está avanzando. Finalmente, seleccionarán una "pareja de seguimiento", un compañero/a que les apoyará y hará seguimiento de su compromiso de mejora.

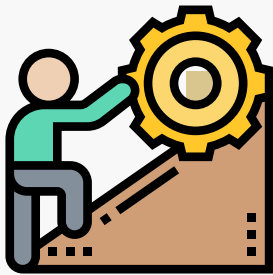


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Autoconocimiento, desarrollo de habilidades, gestión del talento, pensamiento crítico, confianza en un mismo, establecimiento de objetivos, compromiso con la mejora continu, expresión oral y escrita, cohesión de grupo, motivación y apoyo grupal.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo

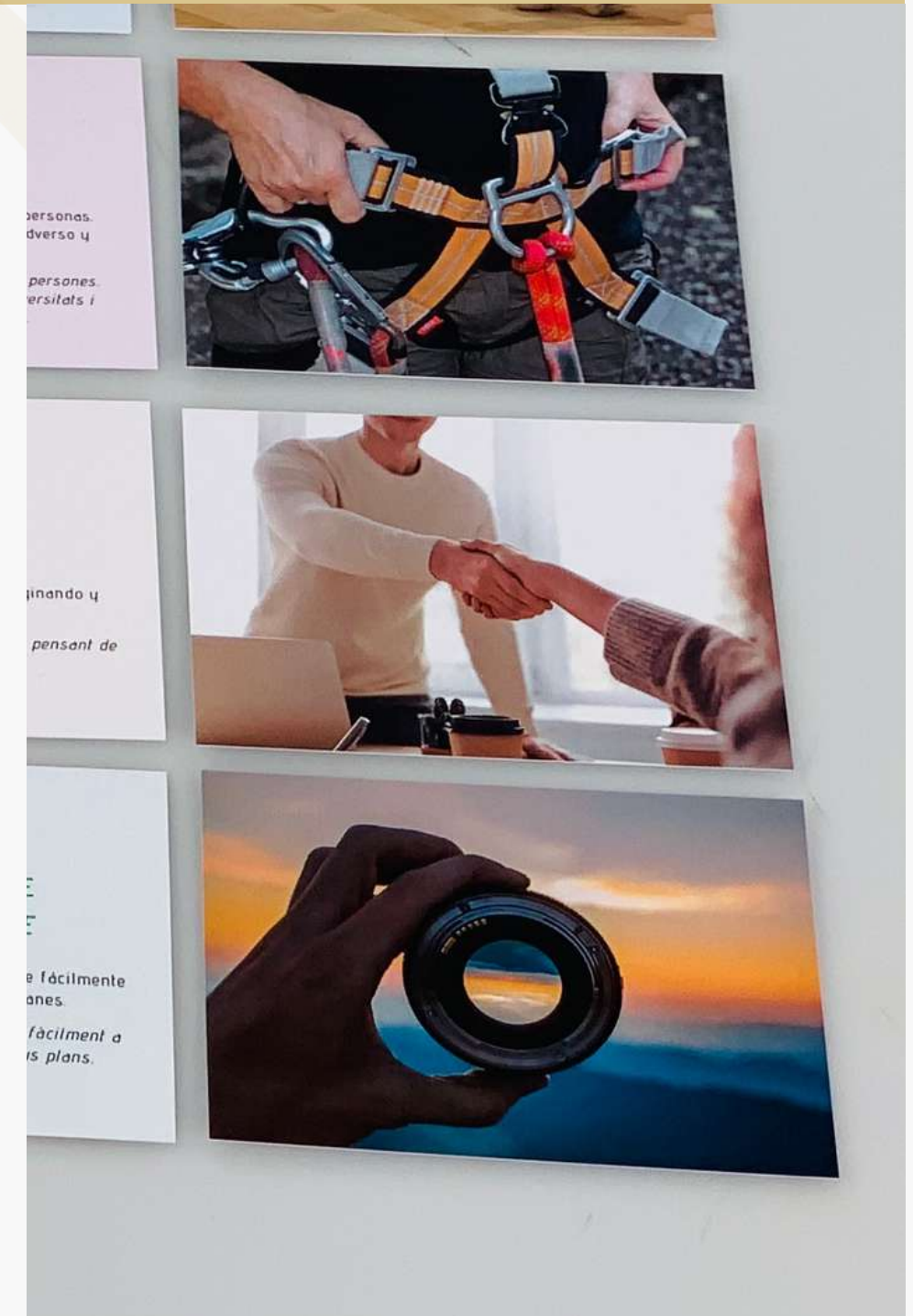
**JUGADORES:** PASO 1,2,3,4 y 5 todo el grupo, PASO 6 por parejas.

**TIEMPO:** De 20 a 45 min



## ACTIVIDAD 11: LOS TALENTOS - SOLUCIONES A LOS RETOS

- **Paso 1: Recordar una Situación de Reto.** Pide al grupo que recuerde una situación desafiante en su carrera que haya sido resuelta con éxito. Cada participante debe describir la situación respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Qué reto enfrentaste? ¿Qué acciones tomaste para resolver el reto? ¿Cuáles fueron las dificultades principales? ¿Qué habilidades o fortalezas utilizaste para superar el reto?
- **Paso 2: Cartas de Talentos.** El/la facilitador/a selecciona una carta de talentos y la muestra al grupo. Lee en voz alta el talento y su definición. Pide a los participantes que califiquen del 1 al 5 cómo creen que utilizaron ese talento en la situación de reto descrita. Repite este proceso para cada carta de talento.
- **Paso 3: Análisis de Talentos.** Cada miembro del grupo realiza un análisis individual para identificar cuáles fueron los talentos que más desarrollaron durante la situación de reto. Se realiza un recuento para ver cuáles talentos fueron más destacados.
- **Paso 4: Compartir Experiencias.** Se felicita a todas las personas por haber superado sus retos y se pide a cada participante que comparta su experiencia con el grupo. Se debe enfatizar los aprendizajes y los talentos que cada uno/a descubrió durante el proceso.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Gestión del talento, confianza en sí mismos, autoestima, autoconocimiento, reflexión sobre retos superados, aprendizaje de experiencias, refuerzo de la autoeficacia, desarrollo personal continuo, reconocimiento y celebración de éxitos, construcción de cohesión grupal.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de talentos de KitCo.

**JUGADORES:** Todo el grupo de manera individual

**TIEMPO:** 50 min



# EMOCIONES

Las dinámicas 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**.

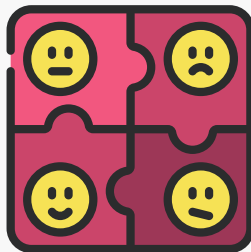
Uno de los puntos más importantes es aceptar la emoción, incluso si nos genera un sentimiento desagradable. A veces malinterpretamos la palabra aceptar. "Aceptar" no quiere decir estar de acuerdo, sino reconocer que es como es. Debemos conocerla, saber que está cubriendo una necesidad, debemos mirarla 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 pero en cambio no estar calmados por dentro, porque las emociones "escondidas" están controlando nuestro interior.

**Una gestión emocional inadecuada en la empresa puede impedirte alcanzar tus objetivos, producir fallos en la comunicación y en las relaciones interpersonales.**

Las relaciones interpersonales en las empresas suelen estar llenas de malentendidos y emociones bloqueadas. Trabajar las emociones en el ámbito laboral contribuirá al buen rendimiento de la empresa y bienestar personal y colectivo.



## ACTIVIDAD 12: DICCIONARIO EMOCIONAL

- **Paso 1: Introducción a las Emociones.** Se realiza una breve introducción sobre el concepto de emoción. Preguntando al grupo: “¿Qué es una emoción?”. Se deja que los/as participantes respondan libremente sin corregir las respuestas. Luego, se revela: “Hay una palabra mágica que define lo que es emoción: Información”. Se explica que la emoción es una forma de información que nos lleva a la acción. Aclarando que todas las emociones tienen un propósito y que el valor positivo o negativo de una emoción depende de cómo la gestionamos.
- **Paso 2: Preparación del Tablero de Emociones Básicas.** Se coloca el tablero de emociones con los colores correspondientes a las seis emociones básicas de KitCo: Alegría, Asco, Tristeza, Ira, Miedo y Sorpresa.
- **Paso 3: Adivina la Emoción.** Por turnos, cada jugador/a elige una carta de emoción al azar y la muestra al grupo, sólo por la parte de la imagen. El resto del grupo debe adivinar la emoción representada en la carta, practicando así el vocabulario emocional. El/La jugador/a puede dar pistas sobre la emoción, como situaciones que la provocan, o hacer mímicas para facilitar la adivinanza. Quien la adivine gana puntos.
- **Paso 4: Identificación de la Familia Básica.** Una vez adivinada la emoción, se debe identificar a qué familia básica pertenece, usando la plantilla de emociones básicas si es necesario. El/la jugador/a en turno sabrá a qué familia básica pertenece por el color de la carta en la parte trasera a la imagen. Quien la adivine gana puntos. Se coloca la carta en el cuadrante correspondiente del tablero según su color.
- **Paso 5: Continuación del Juego.** El turno pasa al siguiente jugador/a, que selecciona otra carta de emoción y repite el proceso.

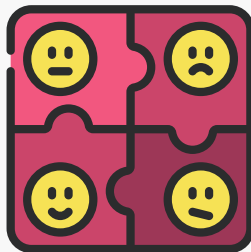


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Vocabulario emocional, comprensión de las emociones, aprendizaje activo, trabajo en equipo, cohesión de grupo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Tablero del "Emociones Básicas". Cartas de las emociones de KitCo

**JUGADORES:** Por grupos.

**TIEMPO:** De 15 a 30 min



## ACTIVIDAD 13: ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO?

- **Paso 1: Preparación del Tablero.** Coloca el tablero de "¿Cómo me siento Cuando?" y las cartas de emociones con las imágenes visibles sobre la mesa.
- **Paso 2: Selección de Situación y Emoción.** Cada jugador/a elige en secreto una situación del tablero y una carta de emoción que refleje cómo se siente en esa situación. La elección de la situación debe permanecer en secreto para el resto del grupo.
- **Paso 3: Adivina la Situación.** Por turnos, cada jugador/a muestra la carta de emoción seleccionada al grupo. El resto del grupo debe adivinar cuál es la situación que el jugador está representando con la carta de emoción. Los/as jugadores/as que adivinen correctamente ganan puntos.
- **Paso 4: Expresión Emocional.** El/la jugador/a que mostró la carta debe expresar cómo se siente en la situación seleccionada basándose en la carta de emoción. Los demás miembros del grupo pueden comentar si se sentirían de manera similar o diferente en esa misma situación. Este paso ayuda a reconocer que las emociones pueden variar entre personas, incluso en situaciones similares, fomentando así la empatía.
- **Paso 5: Repetición y Evaluación.** Se repite el proceso hasta que cada jugador/a haya tenido la oportunidad de expresar sus emociones para diferentes situaciones. Ganará el/la jugador/a o grupo que acumule más puntos. Si compiten grupos, se suma los puntos de todos los integrantes y divide por el número de personas para determinar al grupo ganador.

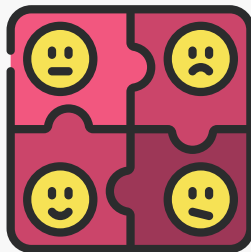


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Consciencia de las emociones, reconocimiento de emociones, expresión oral y escrita emocional, empatía y comprensión, conocimiento de un mismo y de los demás, fomento de la empatía, crecimiento personal, cohesión de grupo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Tablero del "Mapa Emocional". Cartas de las emociones de KitCo

**JUGADORES:** Por grupos.

**TIEMPO:** De 15 a 30 min



# ACTIVIDAD 14: MAPA EMOCIONAL INDIVIDUAL - GESTIÓN EMOCIONAL

- **Paso 1: Preparación del Mapa Emocional.** Coloca el tablero del mapa emocional sobre la mesa. Importante: Antes de comenzar, se debe aclarar que no existen emociones buenas o malas. Todas las emociones son necesarias y tienen un propósito. No debemos sentirnos mal por emociones desagradables; lo importante es reconocerlas, aceptarlas y extraer la información útil que nos brindan.
- **Paso 2: Clasificación de Emociones.** Selecciona una carta de emoción al azar, observa la imagen, y luego lee la emoción escrita en la carta. Evalúa la emoción en términos de intensidad (alta o baja) y frecuencia (alta o baja). Coloca la carta en el cuadrante correspondiente del mapa emocional, según la intensidad y frecuencia evaluadas. Repite este proceso con todas las cartas para crear tu mapa emocional personal.
- **Paso 3: Agrupación de Emociones.** Dentro de cada cuadrante del mapa, agrupa las emociones en dos categorías: emociones de sensación agradables y emociones de sensación desagradables
- **Paso 4: Análisis de Emociones.** Enfócate en el cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia, especialmente en las emociones desagradables. Analiza cómo estas emociones están relacionadas y colócalas en forma de escalera o secuencia en la mesa para visualizar cómo una emoción desagradable te está llevando a otras. Identifica la “emoción raíz”: la emoción fundamental que está causando otras emociones desagradables. NOTA: Si no tienes emociones desagradables en el cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia, haz este análisis según las emociones de sensación desagradable en el cuadrante de alta intensidad baja frecuencia o alta frecuencia baja intensidad.
- **Paso 5: Reflexión Emocional.** Escribe un relato sobre cómo una emoción te está llevando a otra, y toma conciencia del impacto de no gestionar adecuadamente la emoción raíz. Recuerda que todas las emociones son importantes y tienen algo que enseñarnos. La aceptación de nuestras emociones es clave para identificar la información útil que nos brindan, y esto nos ayudará a regular mejor nuestras emociones y controlar nuestras acciones.
- **Paso 6: Compartir Experiencias.** Si se realiza la dinámica en grupo, se invita a los/as participantes a compartir sus experiencias y reflexiones sobre el ejercicio con el resto del grupo.

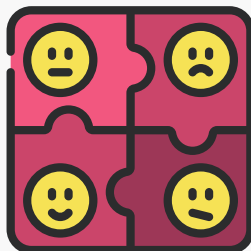


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Consciencia de las emociones, identificación de patrones emocionales, reflexión sobre la gestión emocional, fomento de la autoaceptación, desarrollo de estrategias de regulación emocional, empoderamiento personal, cohesión de grupo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Tablero del "Mapa Emocional". Cartas de las emociones de KitCo

**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual.

**TIEMPO:** 50 min



## ACTIVIDAD 15: MAPA EMOCIONAL - MAPA EMOCIONAL DEL EQUIPO

- **Paso 1: Preparación del Espacio y Cuadrantes.** Preparación del Espacio: Elige un espacio amplio y diáfano que permita a los participantes moverse con libertad. Definición de Cuadrantes: Divide el suelo del espacio en cuatro cuadrantes que representen las diferentes combinaciones de intensidad y frecuencia de las emociones: Alta Intensidad y Alta Frecuencia, Baja Intensidad y Baja Frecuencia, Baja Intensidad y Alta Frecuencia, Alta Intensidad y Baja Frecuencia. Explicación de los Cuadrantes: Explica cada cuadrante con un ejemplo. Por ejemplo, si la emoción de enfado es intensa y frecuente para ti, te colocarías en el cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia.
- **Paso 2: Preparación y Presentación de Cartas de Emociones.** Selección de Cartas: Elige entre 10 y 20 cartas de emociones relevantes para el momento actual de la empresa o proyecto. Presentación de Cartas: Muestra cada carta de emoción al grupo y leer en voz alta la definición de cada emoción.
- **Paso 3: Ubicación en el Cuadrante.** Colocación Personal: Cada participante deberá ubicarse en el cuadrante que mejor represente cómo experimenta cada emoción en términos de intensidad y frecuencia (por ejemplo, la preocupación con alta intensidad y alta frecuencia, etc.).
- **Paso 4: Reflexión y Debate Emocional.** Importancia de la Reflexión: Reitera que no existen emociones buenas o malas; todas las emociones son necesarias. El objetivo es extraer información útil de cada emoción para entrenar la inteligencia emocional. Discusión en Grupo: Invita a los/as participantes a compartir cómo experimentan cada emoción. Fomenta el debate y haz preguntas guiadas utilizando las tarjetas de preguntas de emociones de KitCo para profundizar en la reflexión.

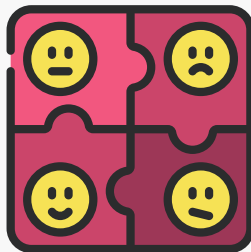


**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Conciencia de las emociones, identificación de emociones, expresión oral emocional, reflexión sobre experiencias emocionales, reconocimiento de la necesidad de todas las emociones conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás, fomento de la empatía, la comunicación y el debate, aprendizaje en gestión emocional, cohesión de grupo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Espacio diáfano para representar el Mapa emocional de KitCo. Cartas de las emociones de KitCo. Tarjeta de preguntas de emociones de KitCo.

**JUGADORES:** Todo el grupo

**TIEMPO:** 40 min



## ACTIVIDAD 16: GESTIÓN EMOCIONAL

- **Paso 1: Introducción a la Inteligencia Emocional.** Explicación: Se introducirá el concepto de inteligencia emocional, destacando su importancia y utilidad en la vida diaria. Se describirán las fases clave para un desarrollo adecuado de la inteligencia emocional y se ofrecerán estrategias para gestionar las emociones de manera efectiva.
- **Paso 2: Ejercicio de Respiración.** Práctica Guiada: Se invitará al grupo a realizar un ejercicio de respiración guiada. Con los ojos cerrados, los/as participantes se concentrarán en su respiración y en el momento presente, ayudando a preparar la mente para la reflexión.
- **Paso 3: Selección de la Emoción a Trabajar.** Elección de la Emoción: Cada participante seleccionará una emoción del cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia que le gustaría trabajar, como por ejemplo la emoción raíz del ejercicio de la **actividad 10**. Preguntas Reflexivas: Se les pedirá que respondan a las siguientes preguntas: ¿Cómo afecta esta emoción a mi estado de ánimo y a mi toma de decisiones? ¿Cómo impacta esta emoción en mi estilo de comunicación y en la forma en que afecta a los demás?
- **Paso 5: Creación de la Rueda de Opciones.** Desarrollo de Estrategias: Cada persona reflexionará sobre diferentes estrategias para gestionar la emoción seleccionada en diversas situaciones. Opciones de Gestión: Se les pedirá que identifiquen acciones concretas para manejar la emoción, como respirar profundamente, contar hasta 10, o escribir en un diario emocional. Implementación: Los/as participantes crearán una rueda de opciones que podrán consultar cuando enfrenten la emoción seleccionada, ayudándoles a aplicar las estrategias de gestión en el momento adecuado.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Gestión emocional, Reconocimiento y conciencia de las emociones, expresión oral y escrita emocional, conocimiento de un mismo/a.

**MATERIAL UTILIZADO:** Tablero del "Mapa Emocional". Cartas de las emociones de KitCo. Fotografías de los diferentes mapas emocionales tomadas en la Actividad 10.

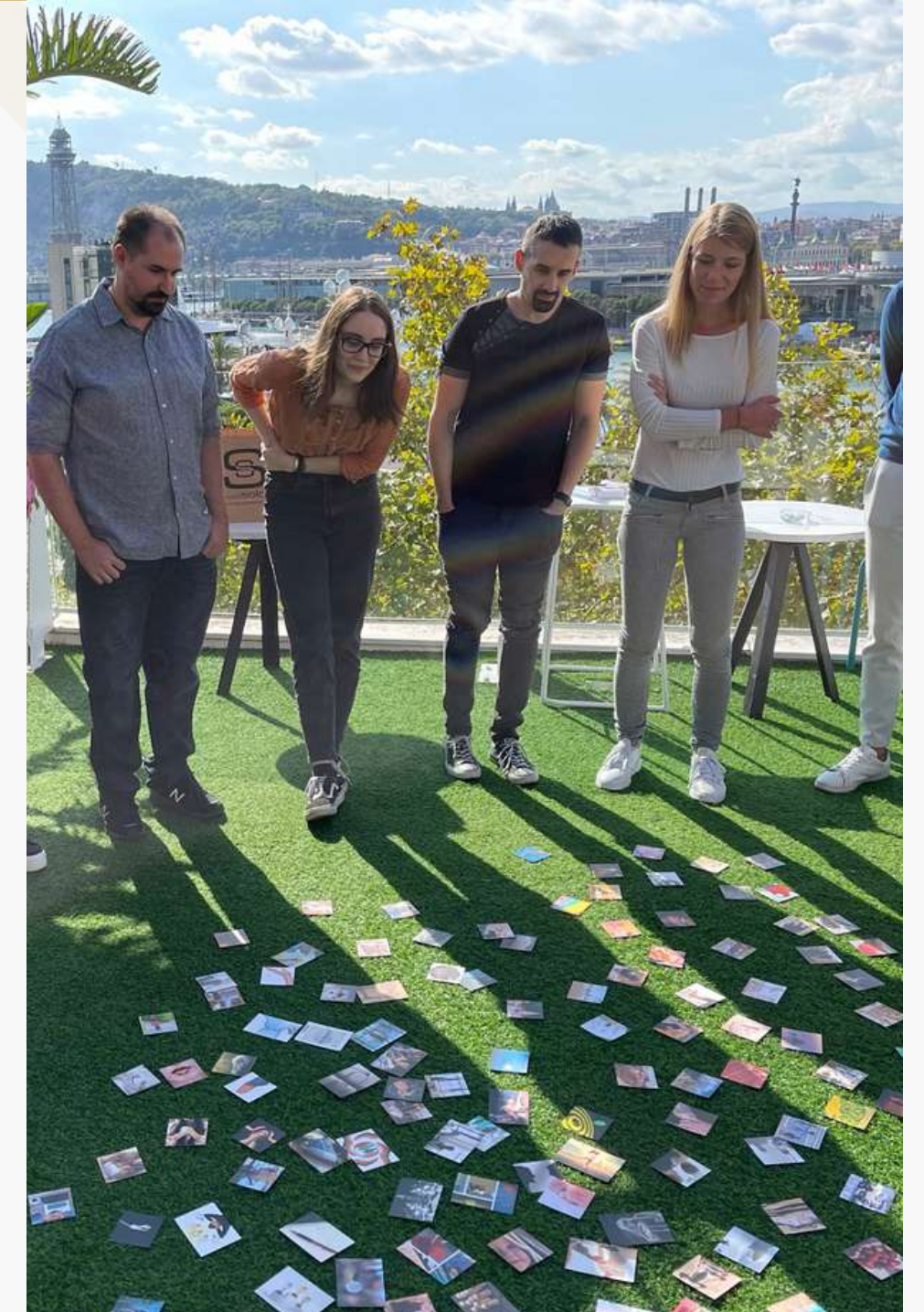
**JUGADORES:** Todo el grupo de forma individual.

**TIEMPO:** 55 min



## ACTIVIDAD 17: CONECTAMOS

- **PASO 1: Preparación del espacio:** Todos los miembros del grupo se colocan alrededor de una mesa grande o se sientan en círculo en el suelo. En el centro, sobre la mesa o en el suelo, se disponen las cartas con imágenes inspiradoras, de manera que sean fácilmente accesibles para todos.
- **PASO 2: Selección de Imágenes.** Se planteará una o dos preguntas que cada participante deberá responder escogiendo una carta emoción según lo que le conecta la imagen, sin pensar en la respuesta, si no simplemente dejándose llevar por lo que la imagen le conecta. La potencia de esta dinámica es plantear las preguntas adecuadas según los objetivos. Por ejemplo, al inicio de un taller se puede plantear estas preguntas: Escoge una imagen que diga algo sobre ti mismo/a y escoge una imagen que diga algo sobre lo que esperas del taller.
- **PASO 3: Compartir y Reflexionar.** Una vez que todos los/as participantes hayan seleccionado sus cartas, cada uno/a compartirá con el grupo su elección. Se utilizará la pelota de KitCo para establecer el turno de palabra. Cada participante explicará por qué ha elegido esa imagen en particular para cada pregunta, detallando lo que le inspiró sobre sí mismo/a y sobre la empresa o proyecto. Esta reflexión permitirá al grupo entender mejor las perspectivas individuales y fomentar una discusión enriquecedora.



**OBJETIVOS A CONSEGUIR:** Hacer una presentación de grupo de forma más emocional. Conocimiento de los demás. Cohesión de equipo.

**MATERIAL UTILIZADO:** Cartas de imágenes inspiradoras de KitCo

**JUGADORES:** Por grupos grandes, de hasta 20 personas

**TIEMPO:** 40 min para grupos de 20 personas



Tu vida empieza a cambiar cuando te responsabilizas de ella



Fuera de la zona de confort se produce la magia



Hay que creerlo para crearlo

# THANK YOU

## Happy Life!

Done to play with us!



<https://tukitco.net/>

## Contact us



+34 607186601 Elsa Giménez



[info@tukitco.net](mailto:info@tukitco.net)