



CARTAS

AUDACES

Herramientas para asimilar
los desafíos diarios



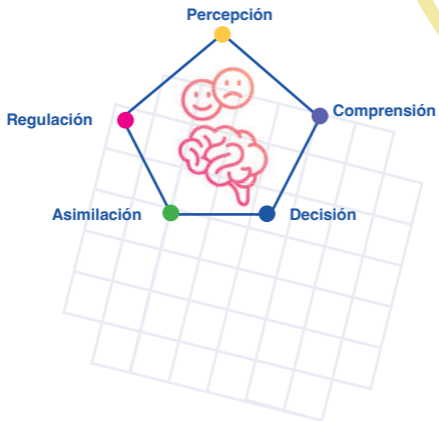


Esta baraja de cartas es una herramienta de autoconocimiento que ayuda en la gestión emocional en aquellos procesos y situaciones en las que necesitemos trabajar nuestras competencias emocionales.

Las imágenes y mensajes guían el proceso que implica el desarrollo de las 5 habilidades prácticas de la Inteligencia emocional definidas por Daniel Goleman.

Para adquirir las competencias emocionales una buena y creativa adaptación personal y social mediante el desarrollo de la conciencia en uno mismo, Autorregulación o control de sí mismo y Auto motivación (**Inteligencia personal**) y la empatía y habilidades sociales (**Inteligencia personal**)







TIPOS DE CARTAS AUDACES

La baraja de cartas Audaces guiará al jugador en las diferentes etapas de desarrollo de la inteligencia emocional.



COMENZAR (Motivación)

Facilita la disponibilidad para reaccionar ante oportunidades y establecer metas

PREGUNTAR (Comprensión)

Fomenta la reflexión crítica, el vínculo sano y potencia la diversidad



OBSERVAR (Autoconciencia) ayuda a reconocer los propios estados de ánimo, intuiciones y las sensaciones

DESGLOSAR(Autorregulación)

mejora la gestión los impulsos y acciones para encontrar soluciones



ELEGIR (Habilidades sociales) implica dar respuestas deseadas hacia los demás, sinergia, comunicación y cooperación



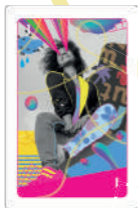
COMENZAR

Desarrolla la Automotivación

Estas cartas nos invita a pasar al acción para desarrollar cualidades como la iniciativa, disfrute, descubrimiento y confianza

en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las frustraciones para encontrar nuevas soluciones a los desafíos diarios.





Conecta...

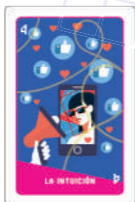


Imagina...

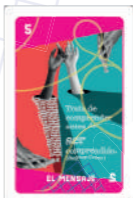
Descubre...



Transforma...



Impulsa...





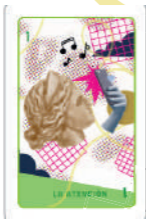
PREGUNTAR

Desarrolla la Empatía

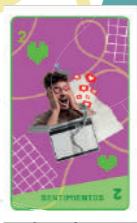
Nos invitan a comunicarnos y a ponernos en el lugar de los demás. La empatía requiere predisposición a admitir las emo-

ciones, escuchar con concentración y comprender pensamientos y sentimientos no expresados verbalmente





¿Qué escucha?



¿Qué opina?



¿Qué siente?



¿Qué necesita?





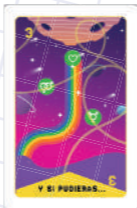
OBSERVAR

Desarrolla la Autoconciencia emocional

Estas cartas nos ayudan ser capaz de realizar una apreciación y dar nombre a las propias emociones y pensamientos,

a observarlas y reconocerlas para poder asimilar nuevas comprensiones y realidades fomentando la reflexión crítica.





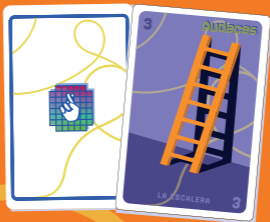


DESGLOSAR

Desarrolla la Autoregulación

Nos invitan a comunicarnos y a ponernos en el lugar de los demás. La empatía requiere predisposición a admitir las emocio-

nes, escuchar con concentración y comprender pensamientos y sentimientos reprimidos o no expresados verbalmente.





fragmento



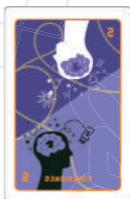
Cada pieza



crea nuevas



posibilidades



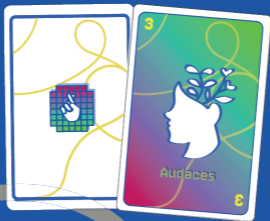


ELEGIR

Desarrolla las habilidades sociales

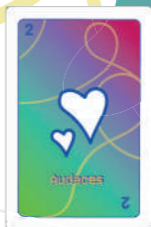
Nos muestra claves para cultivar las relaciones sanas, reconocer los conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado

para expresarme hacia el entorno, y de percibir los estados de ánimo de las demás personas para comprenderles.

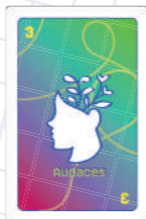




Comodín

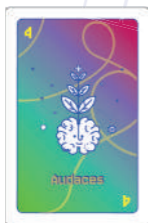


en esta situación

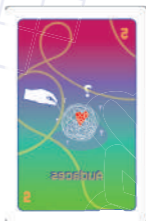


de emoción

Cartas




Cambio





Indicaciones del juego

Las **cartas Audaces** te invitan a expresar una circunstancia en la que hayas sentido esa emoción. Conecta con la atención, la memoria, el razonamiento, la inhibición de respuesta, asociación, discriminación..etc.



1 Se reparten 3 cartas a cada jugador

2

Las que sobran se dejan en un montón para robar. Se saca una carta del montón y se pone boca arriba. Según el orden de jugadores hay que ir echando cartas.

Se echarán las cartas que sean de la misma emoción o número.

3

4

Puedes sacar un comodín (cartas especiales) para cambiar de emoción. Con el comodín se dice:

Cambio de emoción en esta situación.

Hay que decir a qué emoción cambias y que situación te provoca esa emoción. Gana el primero que se quede sin cartas

5



www.metodoaudaces.com

