

## INSTRUCCIONES DEL JUEGO V & A

### LA PARTIDA BASICA INDIVIDUAL

#### EL PARA QUE JUGAMOS CON EL JUEGO.

Recordemos el propósito de valor del juego V&A es el de darte la oportunidad de conocerte y relacionarte mejor a ti mismo y a los que te rodean, familia, pareja, socios, equipo. El **auto conocimiento** es clave en la activación y consolidación de nuestra **autoestima** y esta a la vez es la que sostiene el **convencimiento y la perseverancia**. El juego permite **conocerte a ti mismo** y saber cómo puedes superarte para alcanzar tus metas o propósitos.

Todos tenemos una mejor versión de nosotros donde resaltan **nuestras habilidades y comportamientos de valor**, el juego nos permite referenciarlos a los valores como **indicadores de referencia para reconocernos y sostenernos en nuestra mejor versión**.

Además el juego nos permite **compartir con otros**, amigos, socios, equipos, familia entre otros, con lo que **nos beneficiamos del compartir y las reflexiones** hechas que nos aporta la experiencia, y recordemos que **al ser un juego iguala a los que participan** en él, con lo que se convierte en **una herramienta singular para vincularnos y comprometernos** solos o en relación con los que nos importan.

#### CON QUIEN PODEMOS COMPARTIRLO:

Como prioridad **el juego tiene una orientación individual** y puede plantearse únicamente **en relación a uno mismo como herramienta de orientación y guía** de referencia para definir un plan de acción y compromiso que nos acerca a nuestro propósito, hay también una opción grupal y a demás **la partida Plus** que conoceremos más adelante, es un claro ejemplo de **autocoaching personal**.

Pero aunque el interes sea encontrar **los valores personales** podemos y es súper aconsejable **jugar compartiendo el juego con otras personas**, compañeros de clase, compañeros de equipo, amigos, entre otros.

Cuando **el interes es compartido y de grupo**, el juego sirve, y es especial para encontrar **los valores que nos vinculan** con los demás por lo que es especial para parejas, familias, equipos deportivos, equipos empresariales, empresas o comunidades.

#### EL JUEGO O DINÁMICA Y COMO SE JUEGA.

La cuestión es **cómo acercarnos para reconocer, identificar y experimentar nuestros valores** y para ello trabajaremos con el juego

, es una baraja de cartas que contiene **56 + 1 valores de referencia** para orientarnos en el reconocimiento de nuestros valores. El **+ 1** simboliza el valor de **la confianza**. Es un valor con el que no se juega, pues siempre es necesario en nuestro plan de vida, hacia nosotros, hacia los demás y en el mundo. **Debes reservarla para el final.**

**La estrategia de juego es por eliminación**, con lo que conseguimos involucrar nuestros sentimientos en relación a nuestros valores en el momento de escogerlos por eliminación, de los que no nos son prioritarios o nos resuenan menos con nuestro **Para Qué y la orientación fijada en la partida.**

**La intención o pregunta inicial.** La partida está siempre condicionada a partir de la intención o pregunta inicial, y así se fija, desde los valores escogidos, su plan de acción posterior, en busca de activar tus habilidades y comportamientos de valor.

Recuerda **si la intención es clara la respuesta será clara y concreta. El juego siempre responde y se adapta a tus necesidades.**

Preguntas o propuestas comunes sugeridas, en el campo personal:

- ¿Cómo me defino como persona, cuales son mis valores personales?
- ¿Qué valores me acompañan o necesito para conseguir el objetivo deseado?
- ¿Qué valores debo potenciar para mejorar en lo que deseo.....?
- ¿Qué valores necesito para afrontar el nuevo reto inesperado?
- ¿Qué valores son el nexo de unión con la pareja o el equipo?
- ¿Qué valores me llevarán a alcanzar y sostener mi mejor versión?

**Elementos de soporte y comprensión:**

Las cartas del juego están ilustradas por **imágenes singulares** que nos referencian con el valor de la carta. Detrás de la carta hay una **explicación o definición**, lo más neutra posible, que nos acerca al valor de la carta, y se puede tener en cuenta en caso de dudas. Recuerda que solo son elementos de apoyo, **lo importante es la definición o sentimiento asociado del participante.**

**Recomendaciones:**

En el tiempo empleado, es recomendable no dedicarle mucho tiempo, la clave es el sentirlo, es el primer impulso; cuando nos bloqueamos contamos **hasta 3** y decidimos por el valor prioritario. Las cartas aportan una aproximación de lo que significa cada valor, recuerda solo es una aproximación **lo importante es lo que representa para ti.**

**En la búsqueda de nuestra mejor versión, debemos de interesarnos y preocuparnos por la alineación y la coherencia con nuestros valores, con nuestra actitud y conducta diaria. Recuerda que la incongruencia con tus valores personales acaba afectándote, mental, emocional y físicamente.**

**JJ Verge Oms**

## COMO SE JUEGA, SE PROPONE EMPEZAR POR:

**1.- Fije la intención de la partida.** Recuerda que la partida está siempre condicionada a partir de **la intención o pregunta inicial** y así se fija su plan de acción posterior. (Anótala en el cuaderno – Inicio pagina 2).

**2.- La confianza, el valor central.** Antes de empezar recuerda que **con la Confianza no se juega**, debes reservarla para el final.

**3.- Baraje y reparta 7 cartas** para iniciar el juego, y a partir de aquí tienes 3 opciones:

1. Escoger **1** (la más importante, sentida o referente para ti en relación a la intención).
2. En el caso que en una tirada haya **2** valores singulares podemos escogerlos los dos como excepción.
3. Si no te gusta o resuena ninguna, no escoges ninguna, **0**.

Al tener 56 cartas haremos **8 tiradas de 7**. Recuerda que al final terminamos con 8 o máximo 16 cartas seleccionadas, por lo que en el caso que sea necesario, si has escogido dos en alguna tirada, deberás eliminar las restantes y quedarte **solo con 8**.

**4.- Priorizar los valores.** Una vez seleccionados los **8** valores más importantes se priorizan por orden de preferencia o importancia para ti escogiendo **los 4 prioritarios**, y los anotaremos en el cuaderno (Grafico G-1- pag.2). Quedándonos solo con los 4 prioritarios **más la confianza** si se considera como prioritario. Se recomienda centrarse en máximo **4 valores + la confianza = 5**, con la que no hemos jugado pero si tenemos en cuenta. Anótalos en el cuaderno

Recuerda que **la confianza es clave** en la consecución o mejora de cualquier plan de acción o mejora personal, sin la confianza no se sostiene la autoestima personal y por tanto la interrelación contigo mismo/a, con los demás y con el mundo que nos rodea.

Deberemos de reflexionar y anotar él porque hemos escogido el valor prioritario y que esperamos que nos aporte en nuestro objetivo o meta de superación.

**5.- Evaluación y priorización.** Primero los priorizaremos por orden de importancia. Posteriormente evaluaremos el nivel de satisfacción de cada uno, preguntándonos, ¿y cómo voy de satisfacción y/o aprovechamiento con este valor hoy, de acuerdo a lo esperado o deseado? Para no difuminarnos en el intento de avance, **priorizaremos en el cuadrante final, y escogeremos el valor con el que sentimos que vivimos con menos alineamiento** y satisfacción de los cinco escogidos, para pasar con el valor, al plan de acción y transformación. **El refuerzo o mejora del menos alineado repercute sobre los demás.**

**“La congruencia con nuestros valores nos hace únicos/as y mejores personas”.**

**JJ Verge Oms**

## EL PLAN DE ACCION Y TRANSFORMACION:

**Recuerda solo la acción determina el cambio y el compromiso activa la acción que nos permitirá superarnos y crecer.**  
**JJ Vergé Oms**

**1.- Estrategia de alineamiento y congruencia.** Una vez escogidos y priorizados los **4+1** valores. Pasaremos a la estrategia de alineamiento y congruencia y su plan de acción **empezando por el valor escogido, (el menos alineado).** **La congruencia con nuestros valores nos armoniza y hace mejores personas.**

**2.- El plan de acción para un valor.** El objetivo es definir un plan de acción que incluya objetivos y tareas específicas para cada uno de los valores escogidos y el compromiso necesario para alcanzarlos, iniciando por **el que vivimos en menor congruencia** o menos alineado.

**3.- Primero recordaremos y fijaremos la intención** (pagina 4 cuaderno) de mejora del valor escogido, lo haremos desde una visualización interior. **El valor sentido nos acerca a las respuestas.**

**La dinámica de definición.** Puede hacerse:

- Individualmente, es recomendable aunque no obligatorio, hacerla con los ojos cerrados.
- En pareja, en donde nos interpelaremos el uno con el otro, a tiempos iguales..

**4.- La dinámica de definición de acciones concretas.** El proceso es el siguiente, después de asentar la intención, nos haremos y responderemos a 5 preguntas, en relación al valor escogido:

A.- **¿Por qué** has escogido este valor? Reflexiona y respóndete.

B.- **¿Qué esperas conseguir con él,** o que esperas que te aporte? Reflexiona y respóndete.

C.- Cómo sería vivir, **sin este valor,** te lo puedes imaginar y o visualizar. **¿Cómo te sentirías y sería?** Reflexiona y respóndete.

D.- Puedes imaginarte y visualizar también. Como sería vivir, **al 100% de congruencia con el valor,** ¿cómo te sentirías y sería? Reflexiona y respóndete.

E.- **¿Y tú que pones?** Cómo esperas llegar a estar en coherencia con tu valor escogido?

¿Qué piensas o quieres hacer para alcanzar **el 100%,** lo puedes concretar?

Fija tu estrategia y compromiso. Recuerda deben ser acciones concretas, realizables y que dependan de ti. Reflexiona y respóndete.

**5.- La propuesta o acciones concretas.** Escoge al menos **dos acciones y/o compromisos concretos y realizables** de cada uno de los valores prioritarios, donde reflejaremos la estrategia para la consecución de los objetivos de cambio esperado. Anótalas en tu cuaderno.

De estas dos acciones propuestas escoger una primero y completar estrategia de compromiso.

**6.- Las acciones deben ser. Fijadas como compromisos concretos y realizables** de cada uno de los valores prioritarios, donde reflejaremos la estrategia para la consecución de los objetivos de cambio esperado. Con fecha de inicio y final.

**7.- Evaluación, y ten en cuenta:**

- ¿Y si salen complicaciones, quien puede ayudaros o depende solo de mi?
- ¿Cuándo empiezas a actuar y cuando esperas finalizar?
- ¿Y cómo sabrás que vas bien, debes de fijarte evaluaciones periódicas?

**8.- Fija tu compromiso y cúmplelo.** Debes concretar, certificar y asentar tu compromiso, pues será **la gasolina que te hará crecer.**

Fija tus compromisos y escríbelos en **TU cuaderno de compromisos para el cambio.** Define y concreta tu nuevo ritual de acciones que te aportaran el cambio esperado, desde el compromiso y la disciplina en el cumplimiento.

Las propuestas y compromisos en cada valor, deberán recogerse en **TU cuaderno**, en un resumen final, para así configurar el plan de acción, con al menos **dos acciones y o compromisos concretos** y realizables de cada uno de **los 5 valores prioritarios**, donde reflejaremos la estrategia o ritual de acciones que nos llevaran a la consecución de los objetivos de cambio esperados.

**"Si no se comparten e implantan unos valores y unas obligaciones morales, ni la ley, ni un gobierno democrático, ni una economía de mercado funcionarán correctamente".**

**Vaclav Havel.**

**Quando las acciones se alinean con nuestro sueño y nuestros valores, conseguimos lo esperado. Los valores son como las estrellas que guían nuestros pasos.**

**JJ Vergé Oms**