

LA ESTRATEGIA Y METODOLOGÍA DEL JUEGO VALORES *AUTOCOACHING

El juego V&A y su desarrollo

Recordemos que el propósito de valor del juego V&A es el de darte la oportunidad de conocerte, superarte y relacionarte mejor contigo y con los que te rodean, familia, pareja, socios, equipo. **El autoconocimiento 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 **conocer a ti mismo** y saber como puedes superarte para conseguir tus metas o propósitos.

La gestión del juego se desarrolla a través de **un método de 10 etapas**, que se adaptan a tus necesidades en cada una de las dinámicas escogidas (veáis instrucciones de las dinámicas).

Las 10 etapas:

1.- Primero observa las cartas de valores, como son, que traen y que aportan, hay 57 cartas. Las cartas del juego están ilustradas por **imágenes singulares** que nos referencian con el valor de la carta. En el anverso de la carta hay una **explicación o definición**, lo más neutra posible, que nos acerca al valor de la carta y nos permite tenerlo en cuenta en caso de duda. Recuerda que solamente es una aproximación porque lo más importante, **es lo que representa para ti**.

2.- Segundo, escoge y reserva la confianza. Es un valor con el cual no se juega, puesto que siempre es necesario en nuestro plan de vida, hacia nosotros, hacia los otros y hacia el mundo. **Tienes que reservarla para el final**.

3.- Tercero, fija la intención o pregunta inicial de lo que esperas o deseas saber o tener. La partida está condicionada en función de la intención o pregunta inicial. **Si la intención es clara, la respuesta será clara y concreta**. El juego siempre responde y se adapta a tus necesidades en relación a los valores de referencia.

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

5.- Quinto, mezcla y reparte 7 cartas para iniciar y a partir de aquí tienes 3 opciones:

- Escoger **1** carta, la más importante, la más sentida o referente para tú, en relación a la intención.
- En el supuesto de que haya **2** valores singulares por tú, se pueden escoger hasta un máximo de 2. Es la más habitual.
- **0**, si no te gusta o resuena ninguna carta, no escoges cabeza.

Al tener 56 cartas, haremos **8 tiradas de 7**. Recuerda que al final acabaremos como máximo con 16 cartas seleccionadas, por lo cual tendrás que quedarte **solamente con 8**.

6.- Sexto, hay que priorizar los valores. Seleccionados los 8 valores más importantes, se priorizan por orden de preferencia o importancia para tú y después habrá que escoger **los 4 prioritarios**. Aquí se incorporará la confianza si se considera como prioritario. Se recomienda centrarse en máximo **4 valores + la confianza = 5**. En función de la dinámica escogida tendremos en cuenta los 5 valores o los 8 valores. Nos lo encontraremos a las instrucciones específicas de cada dinámica.

7.- Séptimo, pasamos a la evaluación y priorización desde la reflexión. Primero los priorizaremos por orden de importancia. Posteriormente reflexionaremos y evaluaremos el nivel de satisfacción de cada uno, preguntándonos cómo vamos de satisfacción con este valor, según lo esperado y o deseado.

Para no difuminarnos en el interno de avance, **priorizaremos y escogeremos el valor con el cual sentimos que vivimos con menos alineamiento y satisfacción** de los cinco escogidos. **El refuerzo o mejora del menos alineado, repercutirá sobre los demás.**

8.- Octavo, el plan de acción y la estrategia de alineamiento y congruencia. Con los 5 valores escogidos, pasaremos a la estrategia de alineamiento y congruencia y su plan de acción, **empezando por el valor escogido (el menos alineado).**

El objetivo será definir un plan de acción que incluya objetivos y tareas específicas y el compromiso necesario para conseguirlas. **La congruencia con nuestros valores nos armoniza y nos hará mejores personas.**

9.- Noveno, fija tu estrategia y compromiso. Recuerda que las acciones tienen que ser **concretas, realizables, con fecha de inicio y que dependan de ti.** Tienes que concretar, certificar y asentar tu compromiso, pues sólo la acción nos trae al cambio esperado. **Fija tu compromiso y cúmplelo.**

10.- Recomendaciones finales.

- **El tiempo.** En el tiempo empleado, es recomendable no dedicarle mucho tiempo en cada tirada, la clave es sentirlo, es el primer impulso el que vale; cuando nos bloqueamos contamos **hasta 3** y decidimos por el valor prioritario.
- **Las claves del juego.** Tres son las claves del juego que se determinan como prioridad.
 - 1- **Fijar correctamente la intención** en relación al sueño que esperamos conseguir.
 - 2- **La reflexión consciente y consecuente** durante la partida, para saber y comprender, el hecho de darnos cuenta de que tenemos que mejorar y como lo podemos hacer.
 - 3- **El compromiso y la acción comprometida**, sin duda el compromiso que nos trae a la acción de superación hacia el reto. **El compromiso es la gasolina que hará superarte y crecer.**