

EL RANKING DE *mi valentía*

Instrucciones

- 1 Imprime una hoja para cada miembro de la familia o de la clase (los adultos también juegan)
- 2 ¿Qué retos querría superar? Es tu carta a los Reyes, atrévete a escribir para ir más allá si es importante para ti.
- 3 Concretamente, ¿qué me da miedo? Por ejemplo, si me dan miedo los perros, contestar "que me muerdan". Tomo consciencia de que no me dan miedo los perros, solo que me muerdan. He reducido el miedo y me será más fácil afrontarlo.
- 4 Del 1 al 10, ¿cuán valiente necesitaré ser? Poner una nota racionaliza el miedo, lo cual facilitará la regulación emocional y ser consciente de cuanta Valentía deberé utilizar.
- 5 ¿Cómo me he sentido después de hacerlo? Probablemente, será orgullo, autoestima, felicidad, alegría... Evita el "bien" para entrenar de paso la alfabetización emocional.
- 6 Mi ranking del mes: si has afrontado un miedo, escribe la Valentía utilizada, que será un punto más al número que has puesto del 1 al 10. Al final de mes, todos/as sumáis vuestro super ranking de Valentía.

El miedo es falta de información: Nos paraliza, es invasivo (si no se afronta, cada vez se hace más grande dentro de nosotros/as), es contagioso y nos convierte en desconfiados y susceptibles. Concretar el miedo nos ayuda a hacerlo más pequeño, y, por tanto, más fácil de afrontar.

¿Qué es ser Valiente? La Valentía no es no tener miedo, es tenerlo y aun así hacerlo. Recuerda que la Valentía supone inteligencia, la de valorar si vale la pena o no atreverse. No la confundamos con la Temeridad, que significa no tener miedo a nada, ni medir las consecuencias.

Objetivo: entrenar desde el juego y el reto la conciencia y la regulación emocional, la gestión del miedo y la valentía. Hacerlo en grupo o en familia, aumenta el coraje y el propósito.