

Hojas de Trabajo

Ejercicio: ¿Qué valores valoras?

Es probable que ya tengas una idea clara acerca de lo que es importante para ti. Pero eventualmente, en algunos casos actúes por intuición valórica y sea necesario que busques un poco. Para apoyar esta búsqueda, encontrarás una serie de preguntas para ayudarte en esas respuestas.

Los valores se ven con mayor claridad, cuando se ven vulnerados

Antes de las preguntas una breve indicación para la búsqueda de tus valores: como resultado de experiencias, muchas personas ven con mayor claridad sus valores, cuando estos son dañados por alguna razón y no, cuando todo sucede en armonía con éstos. Por ello, algunas preguntas apuntan en esa dirección.

- ¿Qué es importante para mí y cual valor inmaterial (p.ej. libertad, amor, etc.) se encuentra tras ello?
- ¿Qué requiero para sentirme bien y feliz?
- ¿Cuándo me siento mal y cuáles de mis valores podrían ser dañados por ello?
- ¿Qué me irrita y cuáles de mis valores podrían ser dañados por ello?
- Es importante que las personas sean.....
- Es importante que yo sea.....
- ¿De cuáles aspectos inmateriales requerimos más en este mundo?
- ¿Qué me irrita de otras personas?
- ¿Qué es importante transmitirles a los propios hijos?
- ¿Qué es lo más importante para mí en mi pareja?

Hojas de Trabajo

Ejemplos de valores:

amor	lealtad	progreso
tolerancia	eficiencia	libertad
reconocimiento	detallismo	competición
velocidad	modestia	estabilidad
control	vista general	sentido y fin de las cosas
status	respeto	espiritualidad
éxito	ganar	espontaneidad
soltura	orgullo	flexibilidad
seguridad	estética	comunidad
autorrealización	rentabilidad	individualidad
amabilidad	tradición	paz
moral	placer	ganancia
expresión propia	comprensión	libertad de elección
aventura	familia	curiosidad
alternativas para tomar decisión	diversión	serenidad
realización conjunta	humor	armonía
relajación	comodidad	justicia
integridad	compasión	auto-responsabilidad
suerte	dignidad	juego
felicidad	pasión	confianza
independencia	reglas/leyes	
intimidad		
cambio		
salud		

Hojas de Trabajo

Puedes completar la lista con otros valores que sean importantes para ti.

¿Cuáles son tus valores más altos?

Revisa la lista y selecciona los 5 a 10 valores más importantes para ti. Para tu elección, utiliza las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo más importante en el mundo para mí?
- ¿Por cuáles de mis valores me activaría e incluso pelearía por ellos?
- ¿Cuáles valores determinan más mis actos durante mi vida cotidiana?

Traspasa tus valores más importantes a tu lista de preferencias, por ejemplo, hasta máximo 12 valores más importantes:

12 valores más importantes	¿Factores adicionales? Por ejemplo, podrías escribir: "Debo saber vivir mi valor X"

Hojas de Trabajo
