

Lista de valores y como trabajar con ellos.

Por Teresa Ruiz @3aruiz
Almandodetuvida.com

Para replantearse quienes somos y qué es importante para nosotr@s es importante tener claros nuestros valores.

Los valores podemos definirlos como convicciones profundas que tenemos y que determinan nuestras acciones y comportamientos. Cada uno construimos nuestra escala de valores personales en base a nuestras creencias, experiencias y deseos. Por eso mismo, algunos valores cambian durante nuestro desarrollo y otros se mantienen.

Yo los defino como nuestra espina dorsal, son los que mantienen nuestra integridad y nos guían. Por ello tenemos que tenerlos localizados y presentes y recurrir a ellos en la toma de decisiones.

Cuando te propones un reto o una meta, detrás de ello hay un valor. Cada cosa que ansiamos es la representación de un valor que queremos satisfacer. Los valores son conceptos abstractos y por ello es importante también definirlos con nuestras propias palabras.

No hay que confundirse con los valores sociales o culturales que una misma comunidad comparte. Vamos a hablar de lo “qué es importante para mí” cuando hablemos de valores. Ojo con auto-engañarse: no te quedes en valores socialmente correctos que se suponen que debemos tener.

Conocer nuestros valores y tomar las decisiones en base a ellos nos permite conectar con nuestras necesidades innatas (aquellas que en ocasiones hemos tapado con capas y capas de dudas e inseguridades)

Conoce tus valores y te comprometerás con tus objetivos. Tus valores son tu energía y necesitamos energía para pasar a la acción y materializar lo que deseamos. La energía es vitalidad y esa es la diferencia entre las personas que siempre van con las pilas cargadas y las que no. Los valores son el combustible de la motivación.

Para sacar a la luz tus valores puedes responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué es importante para mí?

Revisa tus experiencias pasadas (buenas y no tan buenas) en las buenas verás reflejadas los valores que se han respetado y lo contrario en las malas.

- ¿Qué valores hay detrás de mis buenas y malas experiencias? Haz una lista con experiencias personales y detecta por que son buenas o malas ¿qué valores se respetaron y cuáles no?
- ¿En qué dedico mi tiempo y energía? ¿En qué actividades disfruto en cuáles no?
- ¿A quién admiro de verdad y porqué? Lo que admiras en los demás tu también lo tienes (aunque puede que aún no lo tengas desarrollado)
- ¿Cómo es mi mundo ideal?
- ¿Qué es lo importante para mí de (este valor)?

Ejercicios:

- Primero apunta todo lo que es importante para ti en estos momentos. No te limites, que salgo todo. Recuerda valores = cosas importantes para ti.
- En un documento Excel (o en una libreta) en la primera columna convierte esa lista en valores y selecciona los 7 más importantes, los principales, lo que es prioritario para ti lo tengas ya o no. Algunos ya los tendrás muy presentes y otros no tanto.
- Segunda columna: defínelos con tus propias palabras y tu vocabulario. Por ejemplo, si uno de tus valores es el éxito, tu concepto de éxito seguramente es diferente al de otra persona. Para mí puede ser sentirme satisfecha cada día y para otra ser reconocida por su entorno. No son definiciones universales, es el valor que le demos nosotros. Es un proyecto personal, utiliza tus propias palabras. Hay palabras consideradas negativas que para otras personas son positivas. (Por ejemplo crisis, incertidumbre...)
- En la tercera columna puntúa del 1 al 10 como lo estás honrando este valor en este momento. Si cada día sientes que estás alineada con ese valor puntúa con un 10, si no haces nada o muy poco por mantener ese valor vivo pon un número inferior.
- En otra columna escribe 3 acciones que puedas aplicar diariamente para mejorarlos. Ejemplo:

Valor	Definición	Punt.	Acción 1	Acción 2	Acción 3
Vida Sana	Cuidar mi cuerpo y mi mente	6	Preguntarme antes de comer algo si eso es bueno para mi cuerpo.	Caminar mínimo 30 min. Diarios	Hacer estiramientos centrándome en mi respiración
Alegría	Reír y sonreír, sentirme satisfecha, superar retos, motivar a otros. Vivir cada momento del día en modo "Atención Plena"	8	Llevar un listado de retos diarios	Hacer fotos mentales de mis mejores momentos	Dedicar toda mi atención durante 10/15 min a algo
Seguridad	Miedos fuera, sentirme siempre capaz de todo, no dudar, confiar en mí. Ser capaz de enfrentarme a mis retos y de transmitir mis ideas sin miedos y con claridad.	4	Preparar mi presentación personal de quién soy y que hago.	Enviar cada semana mínimo un mail, msn, whatsapp de agradecimiento a alguien que conozca.	Llevar un listado de éxitos diarios sin tener en cuenta si son pequeños o grandes. Foco en lo que hago bien.

Los valores se tienen que revisar como mínimo una vez al año (por ejemplo el día de tu cumpleaños)

Ejemplos de valores:

Alegría, amor, amistad, armonía, aventura, alegría, belleza, comodidad, confianza, conocimiento, creatividad, coherencia, cooperación, fama, felicidad, descansar, discreción, diversión, equilibrio, educación, elegancia, espiritualidad, éxito, familia, fe, generosidad, lealtad, libertad, humildad, humor, independencia, justicia, optimismo, pasión, poder, privacidad, profesionalidad, reconocimiento, respeto, responsabilidad, seguridad, satisfacción, simplicidad, solidaridad, orgullo, valor, vitalidad, ... etc. ¿Con cuáles te identificas?