



Mis valores guía.

Todas las personas nos comportamos en función de una serie de valores seamos más o menos conscientes de ello. Los valores son estructuras de nuestro pensamiento que se convierten en pautas o guías de nuestras acciones, son fuentes de automotivación internas que a veces podemos sobreponer a nuestras necesidades.

- ▶ Escoge una de las siguientes áreas de tu vida, aquella con la que prefieras empezar a trabajar: salud, amistad, familia, intelectual, espiritual, económica, laboral, ocio...
- ▶ En la lista de valores (tabla 1), selecciona con una X todos aquellos que quieres que te sirvan de guía y tenerlos presente en el área seleccionada (columna 1). Puedes añadir otros valores que no estén en la lista.
- ▶ De todos aquellos que has señalado en la columna 1, elige 10 y señálalos con una X en la columna 2.
- ▶ Escoge los 5 valores más importantes que te van a servir de guía en el área seleccionada. Márcalos en la columna 3. Si te cuesta elegir, plantéate la siguiente pregunta: ¿si tuviera que prescindir de uno de ellos, para erradicar el hambre/pobreza/ guerra en el mundo, de cuál prescindiría? Y así sucesivamente hasta que queden 5 valores.
- ▶ Para cada uno de los 5 valores seleccionados ¿qué significa ese valor para ti? ¿Qué te aporta a ti y a los que te rodean? ¿Qué comportamientos tienes que evidencian que



ya estás actuando conforme a ese valor? ¿Qué otros comportamientos/acciones podrías realizar para incorporar al área de tu vida seleccionada?

► ¿De qué te has dado cuenta al hacer la práctica?

Lista de valores	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Aceptación			
Alegría			
Amistad			
Amor de pareja			
Amor a los demás			
Amor a la vida			
Ánimo emprendedor			
Autoconocimiento			
Autonomía			
Aventura			
Belleza			
Bienestar			
Bondad			
Cambio			
Competitividad			
Conciencia			
Constancia			
Contribución			
Control			
Cooperación			
Creatividad			
Desarrollo personal			
Dignidad			
Dinero			



Lista de valores	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Discernimiento			
Disciplina			
Empatía			
Entusiasmo			
Equilibrio			
Esfuerzo			
Estabilidad			
Estatus			
Exactitud			
Éxito			
Familia			
Fidelidad			
Flexibilidad			
Franqueza			
Fuerza			
Felicidad			
Generosidad			
Espíritu de servicio			
Gratitud			
Honestidad			
Humildad			
Humor			
Igualdad			
Independencia			
Integridad			
Lealtad			
Libertad			
Limpieza			
Objetividad y justicia			
Orden			
Paciencia			



Lista de valores	Sí (columna 1)	Hasta 10 (columna 2)	Hasta 5 (columna 3)
Pasión			
Paz			
Paz interior			
Perseverancia			
Poder			
Prestigio			
Puntualidad			
Reconocimiento			
Regularidad			
Resistencia			
Respeto			
Riesgo			
Saber perder			
Sabiduría			
Seguridad			
Sencillez			
Serenidad			
Sinceridad			
Solidaridad			
Ternura			
Tolerancia			
Trabajo			
Trabajo en equipo			
Tranquilidad			
Valentía			
Variedad			
Vitalidad			
Voluntad			