

## NUESTROS VALORES

El objetivo de este ejercicio es ayudarte a **clarificar tus valores y creencias**. Dado que nuestros valores y creencias varían de vez en cuando, como consecuencia de la reflexión o de ciertos acontecimientos, es útil revisar y considerar regularmente nuestros valores y creencias. Este ejercicio es una adaptación de numerosos instrumentos que se utilizan para evaluar los propios valores a partir de las ideas de Milton Rokeach, que se describen en “*The Nature of Human Values*” (Nueva York: Free Press, 1973).

El ejercicio se realiza en **seis pasos** sucesivos:

- Paso 1: Verás una lista de 75 valores, creencias o características personales para que las sometas a consideración. A esta lista podrás añadir otros valores que consideres necesarios. De la lista deberás seleccionar los **quince** valores que consideres más importantes para pasar al siguiente paso.
- Paso 2: De los quince valores seleccionados en el paso anterior deberás escoger los **diez** que consideres más importantes.
- Paso 3: De los diez valores seleccionados en el paso anterior deberás seleccionar los **cinco** que consideres esenciales.
- Paso 4: Deberás **ordenar**, por la importancia que tienen para tí, los cinco valores que escogiste en el paso anterior.
- Paso 5: Deberás **definir** con tus propias palabras los cinco valores que escogiste.
- Paso 6: Responderás preguntas **reflexionando** sobre tus valores en la vida y en el trabajo.

Estos pasos deberían ayudarte a **identificar cuáles son los valores más importantes para ti** como principios que guían tu vida. Puede que te resulte útil determinar grados de importancia considerando si te sentirías molesto o alborozado si tu estado o tu condición actual en la vida respecto a un valor concreto se viera sensiblemente menguado o incrementado. En ocasiones quizás te ayude considerar dos valores a la vez, preguntándote sobre la importancia relativa de uno respecto al otro.

**Paso 1: Selecciona los 15 valores que consideres más importantes:**

ALEGRÍA	(estar contento, sentirse dichoso)
AFECTO	(sentir y recibir aprecio, cariño, simpatía)
ALTRUISMO	(ayudar a los demás, hacer obras de caridad)
AMABILIDAD	(ser afable, cordial, afectuoso)
AMBICIÓN	(aspirar a la promoción y progreso profesional)
AMISTAD	(tener amigos íntimos, compañerismo)
AMOR	(amar y sentirse amado)
APRENDIZAJE	(tener afán por aprender)
ARMONÍA INTERIOR	(alcanzar la paz de la mente)
AUTOCONFIANZA	(tener seguridad en uno mismo)
AUTOCONOCIMIENTO	(conocer el propio carácter y temperamento)
AUTODISCIPLINA	(tener fuerza de voluntad)
AUTOESTIMA	(sentirse bien consigo mismo)
AVENTURA	(lanzarse a nuevas y estimulantes experiencias)
BELLEZA	(buscar la estética en la naturaleza, el arte o la vida)
BONDAD	(tener buenos sentimientos, ser capaz de perdonar)
COMPASIÓN	(sentir lástima por los que sufren, ser caritativo)
COMPETITIVIDAD	(tener espíritu vencedor)
CONOCIMIENTO OTRAS CULTURAS	(conocer mundo, otras culturas, otras gentes)
COOPERACIÓN	(colaborar con los demás)
CREATIVIDAD	(ser imaginativo, innovador)
DESARROLLO PERSONAL	(ir en búsqueda de la autorrealización)
DIVERSIÓN	(reír, pasárselo bien)
EDUCACIÓN	(tener buenos modales, ser cortés)
ENTUSIASMO	(ser capaz de automotivarse)
ESPIRITUALIDAD	(buscar la conexión con un Poder Superior)
ÉXITO	(conseguir los objetivos que uno se propone)
EXCELENCIA	(dar siempre lo mejor de uno mismo)
FAMA	(ser famoso, conocido)
FELICIDAD	(vivir emociones positivas)
FELICIDAD FAMILIAR	(familia nuclear o extendida que es feliz)
FLEXIBILIDAD	(tener capacidad de adaptación)
FORTALEZA INTERIOR	(ser fuerte ante las dificultades, tener entereza)
GENEROSIDAD	(ser desprendido, magnánimo, noble)
GRATITUD	(ser agradecido)
IGUALDAD	(que haya igualdad de oportunidades para todos)
INTEGRIDAD	(actuar con honradez, rectitud)
INTELIGENCIA	(pensar de forma lógica, tener talento, agudeza)

INVOLUCRAMIENTO	(participar con los demás, sentido de pertenencia)
JUSTICIA	(ser ecuánime, imparcial)
LEALTAD	(comportarse de forma noble, ser fiel)
LIBERTAD	(ser independiente, autónomo, elegir libremente)
LIMPIEZA	(ser ordenado, aseado)
LOGRO	(tener la sensación de logro, éxito o contribución)
MENTALIDAD ABIERTA	(estar abierto a nuevas ideas y opiniones)
OPTIMISMO	(desarrollar una actitud mental positiva)
PAZ	(vivir en un mundo en paz, sin guerras ni conflictos)
PERSEVERANCIA	(ser firme y constante)
PLACER	(disfrutar de los placeres de la vida)
PODER	(tener autoridad e influencia sobre los demás)
PROFESIONALIDAD	(trabajar con un alto desempeño)
PRUDENCIA	(actuar con sensatez y reflexión)
RECONOCIMIENTO	(tener posición y prestigio social, ser respetado)
RELIGIOSIDAD	(tener fuertes creencias religiosas)
RESPETO	(ser considerado con los demás)
RESPONSABILIDAD	(ser digno de confianza, cumplidor)
RIQUEZA	(ganar dinero, hacerse rico, tener posesiones)
SABIDURÍA	(comprender la vida, descubrir el conocimiento)
SALUD	(encontrarse bien física y mentalmente)
SALVACIÓN	(alcanzar la paz eterna)
SEGURIDAD ECONÓMICA	(disponer de ingresos regulares y adecuados)
SEGURIDAD FAMILIAR	(familia nuclear o extendida que está a salvo)
SEGURIDAD NACIONAL	(estar protegido frente a un ataque)
SER COMPETENTE	(ser capaz, eficaz)
SER EL MEJOR	(querer destacar entre los demás)
SERENIDAD	(ser equilibrado, estar tranquilo y sosegado)
SINCERIDAD	(ser franco y abierto)
SOBRIEDAD	(ser moderado, ponderado, discreto)
SOLIDARIDAD	(apoyar a los demás en una causa justa)
TOLERANCIA	(ser paciente, aceptar a los demás tal como son)
TRABAJO EN EQUIPO	(trabajar bien con los demás)
VIDA CONFORTABLE	(tener una vida próspera y agradable, vivir bien)
VALENTÍA	(tener valor, defender las propias creencias)
VIDA EMOCIONANTE	(vivir una vida estimulante o que suponga un reto)
VITALIDAD	(tener energía y ánimo)
PASIÓN	(entusiasmo)

**Paso 2:** A continuación, selecciona los 10 valores que consideres más importantes de entre los 15 seleccionados previamente:


**Paso 3:** De los diez anteriores, selecciona los 5 valores que consideres más importantes:


**Paso 4 y 5: Ordena los 5 valores según su importancia, de 1 (el más importante) a 5 (el menos). Define con tus propias palabras tus 5 valores seleccionados anteriormente**

1		
2		
3		
4		
5		

**Paso 6:** Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué actividades valoro más en la vida?

¿Qué actividades valoro más en el trabajo?

¿Qué estoy haciendo actualmente en la vida que me guste?

¿Qué estoy haciendo actualmente en el trabajo que me guste?

¿Qué estoy haciendo actualmente en la vida que no me guste?

¿Qué estoy haciendo actualmente en el trabajo que no me guste?

