



## Identificación de tus valores fundamentales – Plantilla de reflexión

En un mundo digital acelerado, es fácil perder de vista lo que realmente nos importa. Nuestros valores —aquello en lo que creemos y por lo que abogamos— pueden servir como una brújula para orientar nuestras decisiones, nuestras metas e incluso nuestro comportamiento digital.

Esta actividad te invita a hacer una pausa y reflexionar sobre tus valores personales respondiendo las preguntas que aparecen a continuación. Una vez que las hayas respondido, revisa la [lista de valores de Brené Brown](#) (recomendamos abrir en ventana nueva con el botón derecho del ratón). Señala los 10 que más se identifiquen contigo y redúcelos a tus 5 principales. Reflexiona sobre por qué estos valores son importantes para ti y cómo tus hábitos digitales pueden apoyarlos.

### **Paso 1: responde las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué momentos de tu vida te han hecho sentir más realizado y por qué?

2. ¿Cuándo te has sentido más orgulloso de ti mismo? ¿Qué estabas haciendo?

3. Piensa en un momento en el que te sentiste profundamente conectado con otras personas. ¿Qué estaba ocurriendo?

4. ¿Qué actividades o experiencias te hacen perder la noción del tiempo porque las disfrutas muchísimo?

5. ¿Cuáles son tus no negociables?

6. Cuando te enfrentas a una situación difícil, ¿qué principios te guían?

## **Paso 2: selecciona tus valores fundamentales.**

### **1. Selecciona 10 valores con los que te identifiques.**

Tómate tu tiempo para leer la lista de valores (puedes descargarla [aquí](#), recomendamos abrir en nueva ventana con el botón derecho del ratón).  
Escribe abajo los **10 valores** que te parezcan más importantes o significativos en este momento.

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

## 2. Identifica tus 5 valores fundamentales.

Ahora, de los 10 valores que seleccionaste, reduce la lista a tus 5 principales. Estos son los valores que realmente definen quién eres y quién quieres llegar a ser.

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>

## 3. Reflexiona.

Piensa en los 5 valores que has elegido y responde a la siguiente pregunta:

- ¿Por qué estos 5 valores son importantes para ti y cómo pueden tus hábitos digitales apoyararlos o reflejarlos en tu vida diaria?