

Hoja de Trabajo: DESCUBRE TUS VALORES

Los valores son aquellos principios y cualidades que caracterizan a una persona; ayudan a definir tu personalidad y conocer cuáles son tus prioridades. Son tu brújula interior para conocerte mejor a ti mismo y saber qué es lo verdaderamente importante para ti. Te sirven para saber dónde invertir tu tiempo y energía, para alcanzar tus metas y sueños. Por este motivo, tener tus valores claros te permitirá tomar mejores decisiones siendo fiel a ti mismo.

🔗 **Selecciona 5 valores con los que más te identifiques:**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Alegría | <input type="checkbox"/> Carisma |
| <input type="checkbox"/> Altruismo | <input type="checkbox"/> Claridad |
| <input type="checkbox"/> Ambición | <input type="checkbox"/> Compromiso |
| <input type="checkbox"/> Apoyo/colaboración | <input type="checkbox"/> Confianza |
| <input type="checkbox"/> Aprendizaje | <input type="checkbox"/> Constancia/perseverancia |
| <input type="checkbox"/> Armonía | <input type="checkbox"/> Coraje/valentía |
| <input type="checkbox"/> Asertividad | <input type="checkbox"/> Creatividad |
| <input type="checkbox"/> Atrevimiento | <input type="checkbox"/> Dignidad |
| <input type="checkbox"/> Autoestima | <input type="checkbox"/> Disciplina |
| <input type="checkbox"/> Autosuficiencia/independencia | <input type="checkbox"/> Educación |
| <input type="checkbox"/> Belleza | <input type="checkbox"/> Elegancia |
| <input type="checkbox"/> Bondad | <input type="checkbox"/> Empatía |
| <input type="checkbox"/> Cariño/afecto | <input type="checkbox"/> Entusiasmo |

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Estabilidad | <input type="checkbox"/> Naturalidad |
| <input type="checkbox"/> Exigencia | <input type="checkbox"/> Obediencia |
| <input type="checkbox"/> Extroversión | <input type="checkbox"/> Optimismo |
| <input type="checkbox"/> Fantasía | <input type="checkbox"/> Paciencia |
| <input type="checkbox"/> Fe | <input type="checkbox"/> Poder/popularidad |
| <input type="checkbox"/> Felicidad | <input type="checkbox"/> Respeto |
| <input type="checkbox"/> Fidelidad | <input type="checkbox"/> Responsabilidad |
| <input type="checkbox"/> Firmeza | <input type="checkbox"/> Riqueza/abundancia |
| <input type="checkbox"/> Honestidad | <input type="checkbox"/> Sensibilidad |
| <input type="checkbox"/> Honestidad | <input type="checkbox"/> Seriedad |
| <input type="checkbox"/> Humildad/modestia | <input type="checkbox"/> Silencio |
| <input type="checkbox"/> Inspiración/motivación | <input type="checkbox"/> Simplicidad/sencillez |
| <input type="checkbox"/> Intimidad/conexión | <input type="checkbox"/> Sinceridad |
| <input type="checkbox"/> Introversión | <input type="checkbox"/> Sociabilidad |
| <input type="checkbox"/> Justicia | <input type="checkbox"/> Superación/logro |
| <input type="checkbox"/> Lealtad | <input type="checkbox"/> Tolerancia |
| <input type="checkbox"/> Libertad | <input type="checkbox"/> Tranquilidad |
| <input type="checkbox"/> Madurez | <input type="checkbox"/> Otro_____ |

✍ Explica brevemente por qué has elegido estos valores y qué representan para ti:

☞ ¿Qué importancia (del 1 al 10) tiene cada uno para ti?

☞ En tu trabajo, qué 5 valores priorizarías?

☞ ¿En tu relación de pareja cuáles son los más importantes para ti?

☞ En tu ámbito social y de amistades, ¿qué valores priorizas?

☞ Ahora elige tus valores principales en cuanto a tu familia.

☞ ¿Cuánto tiempo diariamente te gustaría dedicarle a tu carrera profesional, cuánto a tu pareja, a tus amigos y a tu familia?

- La respuesta a estas preguntas será diferente para cada persona, dependiendo de cuáles sean sus prioridades.
- Tener claros tus valores te permitirá tener más claras las áreas de tu vida. Cuando tus acciones están alineadas con quien eres y con lo que es más importante para ti, eso te permite sentirte en equilibrio.
- Por ejemplo, si para ti es muy importante la honestidad pero trabajas para una empresa que engaña a sus clientes, eso te hará sentir mal. O si consideras que la amistad es fundamental pero apenas pasas tiempo con tus amigos, tendrás una sensación de vacío y malestar.

- Es recomendable tener presente en tu día a día tu lista de valores y revisar de vez en cuando si los estás respaldando. No es aconsejable ir en contra de tus valores porque significa ir en contra de ti mismo. Recuerda que ser fiel a tus valores es ser fiel a ti mismo.

- Ten en cuenta que tus valores pueden variar a lo largo de tu vida, y está bien que así sea. No valoramos lo mismo a los 15, 20, 30 o 40 años, ya que constantemente evolucionamos y es preciso tomar decisiones acordes con cada etapa de la vida.

- Es importante también respetar los valores de los otros (familia, pareja, amistades, compañeros de trabajo, etc). No tienen por qué coincidir con los tuyos, ni mucho menos, y no por ello debes dejar de aceptarlos. También es cierto que un mismo valor puede significar algo totalmente distinto para otra persona, por eso es importante tener claro lo que significa para ti.

- Espero que esta hoja de ejercicios te haya ayudado a aclararte y a conocerte mejor, ya que el auto-conocimiento es imprescindible para mejorar tus relaciones con los demás y sobre todo para ser coherente contigo mismo. Ser coherente significa alinear lo que piensas, sientes y haces, es decir, actuar conforme piensas y sientes. No dudes en [✉ contactarme](#) para cualquier pregunta. Recuerda que puedes revisar mis [✉ artículos sobre crecimiento personal](#) sobre autoestima, relaciones personales y mucho más.