

Antonio Pérez

18/09/2020

Lorem ipsum dolor



Text

Desperta't Centro de coaching

Lorem:

Antonio Pérez

Nunc faucibus justo felis:

Interdum et malesuada fames ac ante ipsum

 Lorem 1: Vestibulum cursus odio

 Lorem 2: Praesent condimentum finibus

 Lorem 3: Faucibus ante tincidunt, consectetur

 Lorem 4: In dapibus dapibus rhoncus

 Lorem 5: Duis a nulla

 Lorem 6: Sed at consequat neque

 Fusce fringilla diam turpis

 Praesent condimentum

Sobre Zinquo® y El Valor de los Valores

En 1976 Simon L. Dolan realiza su doctorado en Psicología del Trabajo. Para ello realiza un estudio en la Clínica Mayo en Minnesota a pacientes que habían sufrido crisis coronarias sin antecedentes hereditarios previos. En esas investigaciones los resultados que extrae son demoledores: Más del 90% de las personas vinculan ese infarto directamente al trabajo y, lógicamente al estrés vivido en el mismo. Simon L. Dolan sigue investigando y el resultado de su estudio se puede resumir en:

"El estrés es el resultado de la incongruencia en tu sistema de valores"

Esta frase resume por qué dedica el resto de su vida a la investigación en el campo de los valores y a **hacer conscientes a las organizaciones y a las personas de que es necesario un cambio de paradigma**.

Fruto de todas las investigaciones nace el **Modelo Triaxial de los Valores (3E)** de Simon L. Dolan que es la base científica sobre la que se sustenta la Metodología Zinquo® y la herramienta El Valor de los Valores.

El Modelo Triaxial de los Valores (3E) es un marco usado para categorizar, clarificar y priorizar los valores instrumentales. Y es aplicable tanto a personas como organizaciones.

Las personas tenemos un Propósito o Misión/Visión **finales** en nuestra vida, y para llegar a ello necesitamos sustentarlo con unos valores **instrumentales**. Éstos se pueden catalogar en 3 ejes: valores emocionales, valores ético-sociales y valores económico-pragmáticos.

- **Valores emocionales-de desarrollo**, nos conectan con nosotros mismos. Son el SER y se representan en color VERDE.
- **Valores ético-sociales**, nos conectan con los demás, nos ayudan a tener un cierto comportamiento ético, son las "reglas del juego". Son el ESTAR y se representan en color AZUL.
- **Valores económico-pragmáticos**, nos conectan con la realidad, con la parte material. Nos ayudan a "hacer lo que hay que hacer". Son el HACER y se representan en color ROJO.

La Confianza es el valor de los valores, el valor clave sobre el que se sustenta el Modelo Triaxial de los Valores (3E). De ahí su importancia y los años de estudio dedicados por Simon L. Dolan a analizarla, comprenderla y poderla llevar a la acción. Los resultados de estas investigaciones revelan muy claramente las tres dimensiones subyacentes de la confianza: Fiabilidad, Interés y Armonía (FIA).

La herramienta El Valor de los Valores permite que el cliente pueda identificar y seleccionar sus Valores, esos valores instrumentales que son importantes para la persona en este momento de su vida.

El reporte permite, por un lado, identificar los valores personales más importantes para la persona, y observar y medir la diferencia entre sus valores enunciados y vividos. Y, por otro lado, analiza el Modelo de Valores de la persona, para poder reflexionar y tomar conciencia sobre ese Modelo de Valores y realizar los ajustes pertinentes en caso de que sea necesario.

Toda la información aquí recogida es confidencial.

PASO 1: Mis Valores Personales

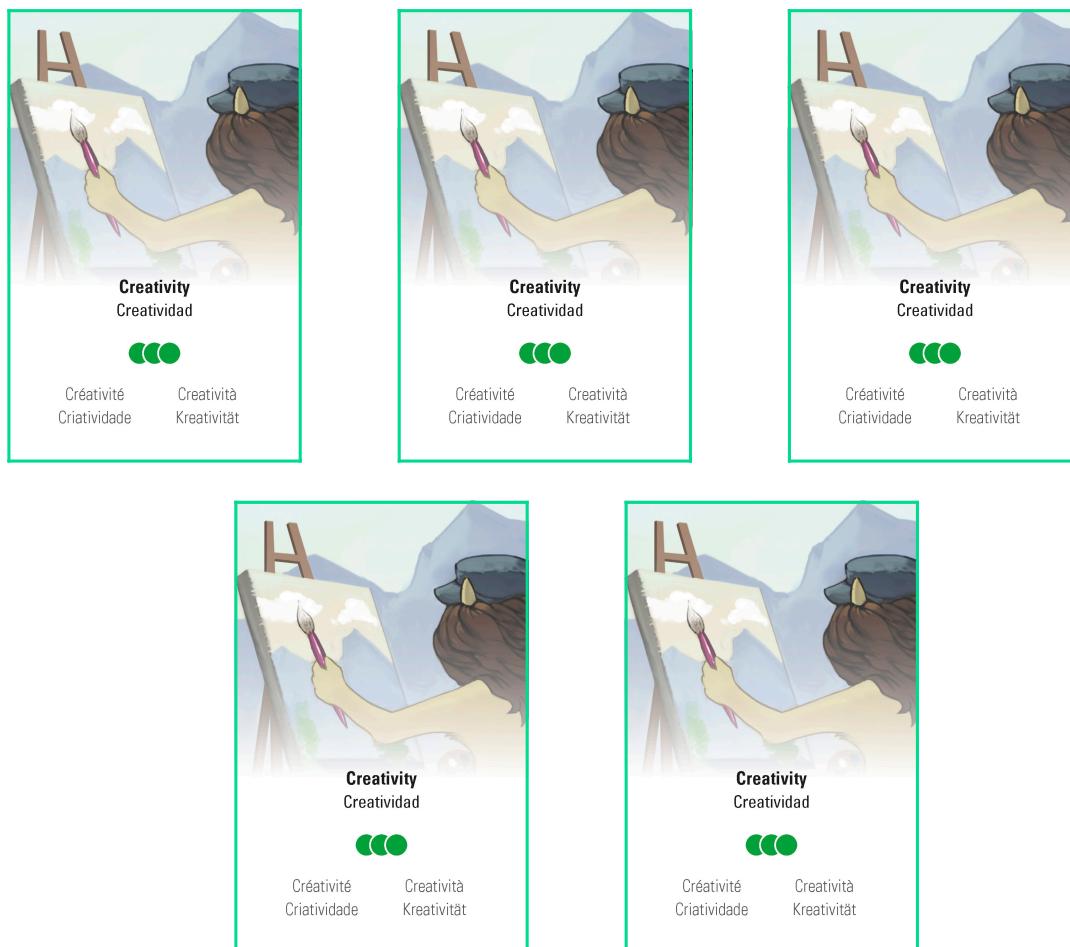
Los valores son el ADN de nuestro comportamiento y orientan nuestras decisiones en el día a día. Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores sólo son palabras si no se trasladan a acciones concretas. La Metodología Zinquo® de Valores implica: identificar los valores fundamentales, compartirlos y desarrollar un plan de acción.

El propósito de este reporte es:

- Mostrar tus 5 valores fundamentales, aquellos que consideras que más te representan.
- Enseñarte cómo se reflejan estos valores dentro del Modelo Triaxial de los Valores (3E's) en un gráfico.
- Generar autoconocimiento y reflexión interna para poder pasar a la acción.

Estas son los valores que has seleccionado como tus Valores Fundamentales:



PASO 2: Jerarquía y Significado de Mis Valores

En este segundo paso del reporte, te muestra **los valores seleccionados anteriormente, Jerarquizados del 1 al 5**, por orden de importancia en este momento de tu vida. Y también el significado personalizado que le has dado a cada valor.

Los valores **son conceptos mentales**, palabras que cobran sentido cuando las llevamos a la acción.

Por ejemplo, la palabra libertad tiene muchas connotaciones, podemos decir lo que creemos que es la libertad, pero realmente cobra significado cuando estamos llevándola a la acción y sentimos en nuestra propia piel lo que es libertad para nosotros.

Los valores son el vínculo fundamental entre nuestras creencias y nuestro comportamiento. Si las creencias son declaraciones sobre la forma de cómo vemos el mundo, los Valores son lo más importante que tenemos en la vida, lo que nos mueve, lo que nos hace dedicar nuestro tiempo, dinero, recursos y energía.

Nuestros valores son nuestros estímulos motivadores, nuestra gasolina, y de ellos **establecemos una jerarquía, es decir, damos prioridad a unas cosas o a otras inconscientemente, en función de nuestra escala de valores**. Para avanzar, es necesario identificar los valores que funcionan y cambiar los que no funcionan.

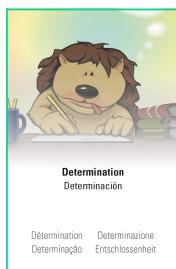
Tener clara la jerarquía de nuestros valores es muy importante, y debemos tener presente que está basada en el momento actual, por eso te puede ser muy útil en momentos de toma de decisiones y cambios importantes en tu vida.

Todas las personas actuamos en base a los valores que nos hemos formado, sepamos definirlos o no. Si somos capaces de entender si lo que estamos haciendo en nuestra vida está alineado o no con nuestro sistema de valores, comprenderemos cuando estamos actuando en nuestro beneficio o en nuestra contra.

También sabemos que cuando actúas en contra de tu sistema de valores, sientes que algo no va bien internamente, y son ellos los que te pueden dar luz sobre porqué te sientes mal en algunas situaciones o porqué no encajas ya con algunas personas o situaciones con las que antes sí lo hacías.

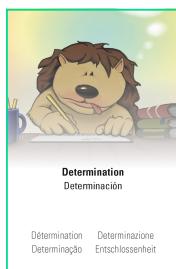
Y es por ello por lo que en este paso 2 has hecho consciente tu Jerarquía de Valores y has dado tu propio significado a cada uno de los Valores que son importantes para ti.

Y este es el resultado:



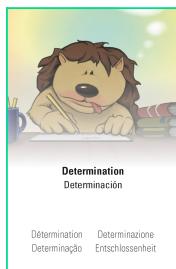
Nombre del valor 1

Significado del valor 1



Nombre del valor 2

Significado del valor 2



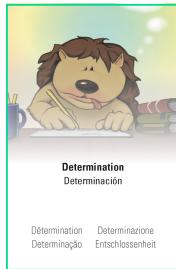
Nombre del valor 3

Significado del valor 3



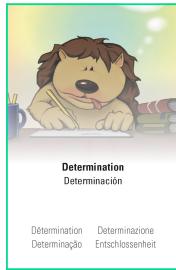
Nombre del valor 4

Significado del valor 4



Nombre del valor 5

Significado del valor 5



Nombre del valor 6

Significado del valor 6

PASO 3: Grado de Satisfacción Actual Vs Deseado

Diferenciamos entre dos tipos de Valores: los **valores enunciados** y los **valores vividos**. Entender estos dos conceptos es clave para vivir en congruencia con tu sistema de valores.

Qué son los Valores Enunciados

Son aquellos valores que decimos que tenemos. Aquellos que, si te hubiesen preguntado antes de realizar este ejercicio, hubieses dicho que tenías.

En nuestra experiencia, cuando se les pide a las personas que enumeren sus valores sin ninguna metodología, los valores que suelen repetirse más frecuentemente son valores del eje ético-social: familia, amistad o integridad, por ejemplo; dejando de lado, normalmente por desconocimiento, valores de los ejes económico-pragmático o emocional (en algunos casos estos sí son enunciados).

En tu caso, son los Valores que aparecen en el paso 1 del reporte son los valores que tú dices que son importantes para ti en base a la herramienta que te hemos presentado.

Qué son los valores vividos

En cambio, los **valores vividos** son aquellos valores que los demás perciben en nosotros.

Para que alguien perciba un valor en tí, **tiene que haber una acción por tu parte**. El conjunto de tus acciones determina tus comportamientos; por tanto, los valores son el vínculo entre tus creencias y tus comportamientos.

Los valores vividos son aquellos que realmente estamos trasladando al día a día de nuestra vida y que, cualquier persona, observando tu comportamiento en todos los momentos de tu vida, sería capaz de enunciar de ti.

Sin embargo, un valor enunciado no requiere acción alguna, ya que es el valor que digo que tengo.

Si piensas, por ejemplo, en un niño/a, sabes que casi nunca hacen lo que tú les dices que hagan, sino que hacen lo que ven en ti. Este es el mejor paralelismo que se nos ocurre para diferenciar entre valores enunciados y valores vividos: no simplemente enunciar lo que es importante para ti, sino que tus palabras y tus actos estén en congruencia.

Para alinear tus valores es imprescindible saber dónde estás hoy en relación con cada valor, es decir cómo de satisfecho/a estás con la presencia en tu día a día respecto a un valor en concreto.

De esta manera detectamos qué valor o valores no están alineados o están más desalineados en estos momentos. Éstos serán los primeros sobre los que deberás actuar.

Consideramos que a partir de un 8 de puntuación ese valor está alineado, aunque es importante revisar uno a uno cada valor, para que puedas validarlo tú mismo/a.



Valor 1

Satisfacción actual: **1**

Satisfacción deseada: **9**



Valor 2

Satisfacción actual: **2**

Satisfacción deseada: **8**



Valor 3

Satisfacción actual: **3**

Satisfacción deseada: **7**



Valor 4

Satisfacción actual: **4**

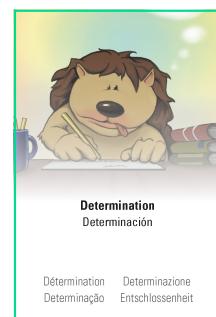
Satisfacción deseada: **6**



Valor 5

Satisfacción actual: **5**

Satisfacción deseada: **5**



Valor 6

Satisfacción actual: **6**

Satisfacción deseada: **4**

PASO 4: Tu Modelo Triaxial

Acerca del Modelo Triaxial 3E de los Valores de Simon L. Dolan:

El Modelo Triaxial 3E de los Valores divide los valores en 3 dimensiones que deben sumar un total de 100%. Es decir, si tienes más de uno de los ejes, necesariamente tienes menos de otro.

Cada una de estas dimensiones se representa en un eje y el gráfico resultante muestra tu Modelo Triaxial preferencial.

Significado de cada uno de los ejes:

El eje de valores económico-pragmáticos

Si la mayoría de tus valores son económico-pragmáticos es posible que tu estilo personal esté dominado por la practicidad y te enfoques en los objetivos y las tareas más que en las personas. Para ti es importante "hacer" y conseguir.

Las personas con preferencia por este eje:

- Se le asocian palabras como: práctica, directa, realista, eficaz o clara.
- Son buscadoras de soluciones y de oportunidades.
- Tienden a ser objetivas en su toma de decisiones sabiendo valorar los pros y contras.
- Se enfocan en la tarea y el cómo.
- Actúan dando prioridad a la utilidad suelen buscar la rapidez en las decisiones y aprendizajes

Algunas de las dificultades que pueden experimentar desde esa preferencia son:

- Pensamientos abstractos o distantes de una realidad palpable.
- Posible dificultad enfocándose a variables que aún no han ocurrido.
- Les puede costar aprender cosas si no pueden aplicarlas de manera inmediata. Pueden tener algunas dificultades relacionales ya que no le dan tanta importancia a esa parte de la ecuación.
- Pueden resultar bruscas para otros miembros del grupo con preferencias más sociales o emocionales.

Si no tienes ningún valor de este tipo es posible que te cueste conseguir lo que te propones debido a que no pasas a la acción o a la realidad tangible y posiblemente te quedas más en el mundo de las ideas. También puede ser que los hayas trabajado tanto que estén totalmente integrados y por eso no los consideres prioritarios en este momento de tu vida.

El eje de valores ético-sociales

Si la mayoría de tus valores son ético-sociales es posible que tu estilo personal esté dominado por tu necesidad de creación de relaciones con otras personas y el bienestar colectivo. Tu enfoque está más sobre las personas que te rodean y sus sistemas que sobre las tareas y para ti es importante "estar" y pertenecer.

Las personas con preferencia por este eje:

- Se le asocian palabras como sociales, conversacionales, preocupadas por su entorno.
- Son personas esencialmente preocupadas por los demás y cómo se relaciona el conjunto.
- Les cuesta poco interrelacionarse.
- Buscadores de relaciones.
- Observan y además participan buscando un sentido al grupo.

Algunas de las dificultades que pueden experimentar desde esa preferencia son:

- Les puede costar tomar decisiones importantes si estas afectan a personas, pudiendo retrasar acciones de interés profesional.
- Pueden resultar pesadas o intensas por su conversación y necesidad de contacto a otros miembros del grupo con preferencias pragmáticas o emocionales.
- Les cuesta aprender siguiendo instrucciones, necesitan que el aprendizaje contenga interacción con otras personas.

Si no tienes ningún valor de este tipo es posible que te cueste valorar las consecuencias de tus acciones sobre los que te rodean o no les des la importancia que requieren. También puede ser que para ti las relaciones con los demás son tan esenciales que estén totalmente integradas y por eso no los consideres prioritarios en este momento de tu vida.

El eje de valores emocionales-de desarrollo

Si la mayoría de tus valores son emocionales-de desarrollo es posible que tu estilo personal esté dominado por tus necesidades y las de tu mundo interior y estas prevalezcan sobre términos más prácticos o de tipo social. Tu enfoque está en las emociones y en tus mecanismos internos de gestión emocional. Para ti es importante "ser" y entenderte a ti mismo/a.

Las personas con preferencia por este eje:

- Se le asocian palabras como receptiva, analítica, observadora, idealista, introspectiva.
- Son buscadoras de motivaciones.

- Necesitan entender antes de actuar.
- Se enfocan en ellas mismas y como les afectan a ellas las cosas.

Algunas de las dificultades que pueden experimentar desde esa preferencia son:

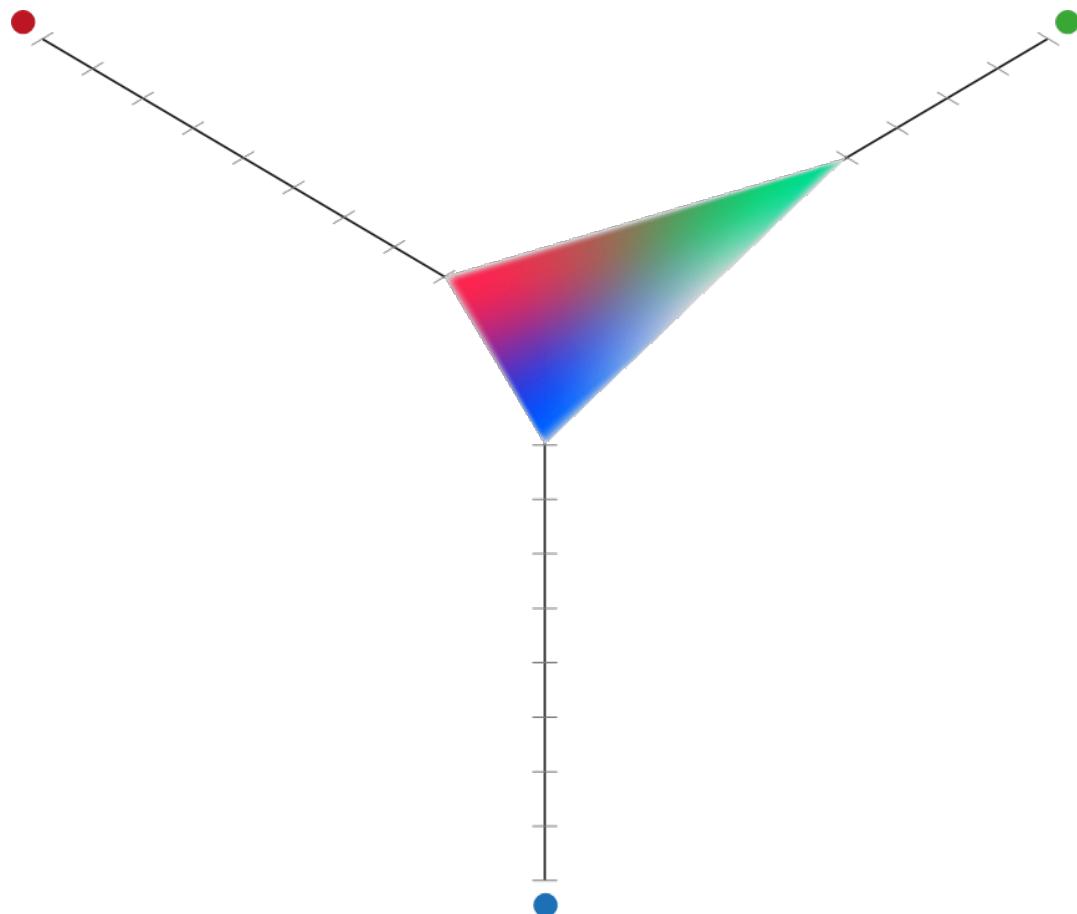
- Pueden considerar un reto grande el pasar de una actividad a otra con rapidez.
- Se enfocan mucho en la emoción lo que en ocasiones puede entorpecer su avance.
- Necesitan siempre planificar y reflexionar las opciones por lo que les cuesta tomar decisiones que no puedan meditar mucho.
- En ocasiones pueden resultar distantes al resto del grupo de preferencias diferentes debido a su introspección.

Si no tienes ningún valor de este tipo existe la posibilidad de que te hayas despreocupado de ti mismo/a en favor de la parte más material de la vida o de la más relacional con los demás. También puede ser que ya tengas un alto nivel de conexión contigo mismo y por eso no los consideres prioritarios en este momento de tu vida

Notas adicionales

- Cuando los 3 ejes se ven representados y uno no parece destacar sobre los demás, te sugerimos que reflexiones sobre qué grupo de valores te representa más en función de la definición que le hemos dado.
- Conviene tener en cuenta que las creencias preceden a los valores, por lo que un cambio en los valores exige antes un cambio en las creencias.
- Las investigaciones sugieren que una persona necesita como mínimo un valor de cada eje. Si alguno de los ejes falta, es posible que dé lugar a situaciones poco sostenibles en el tiempo.

En el siguiente gráfico puedes ver la representación de tu Modelo Triaxial:



¿Qué dice de ti?

Comentarios de la herramienta

¿Sientes que te identifica?

Comentarios de la herramienta

Ahora, ya con tu reporte en la mano, puedes hacer un análisis más detallado. Por eso te pedimos que respondas a las siguientes preguntas:

- ¿Hay algún eje que no aparece representado en tu modelo?
- ¿Estás de acuerdo con la preferencia que muestra el reporte? ¿por qué?
- ¿Echas de menos algún valor principal que no ves representado?
- ¿Cómo conectas con esos valores en tu día a día?
- ¿Ves algo en esta información que puede ayudarte en tu desarrollo personal?

PASO 5: Tu Plan de Acción

Los valores no son más que palabras si no los pasamos a la acción, y ya conoces la diferencia entre valores vividos y enunciados. En este paso estás trazando el camino para que tus comportamientos y tus acciones vayan en línea de lo que para ti es importante.

En base a toda la información recogida en el reporte sugerimos crear un plan de desarrollo para poner todas las reflexiones que seguro te han surgido en pro de lo que para ti es importante.

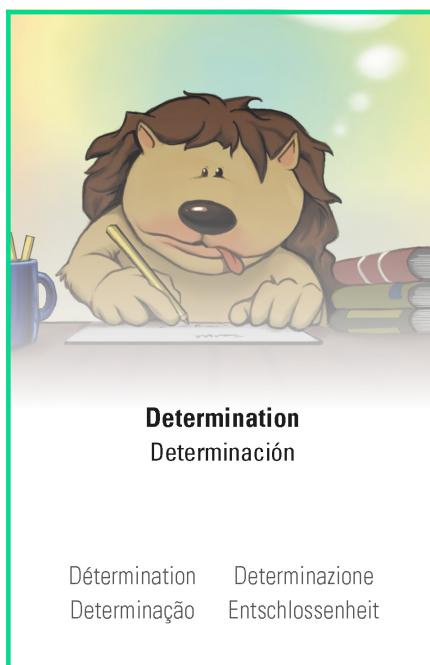
Nuestra recomendación es que trabajes este plan con tu coach o consultor para ayudarte a anclar acciones y compromisos de cambio.

Recuerda que te propusimos 2 opciones: la primera era escoger uno de los valores más desalineados y trabajar sobre él, y la segunda es lo que llamamos **cada día un valor**, en la que te proponemos que escojas un valor cada día de la semana y sobre él establezcas una acción concreta a realizar durante el día para sentir que estás honrando ese valor.

A continuación, aparece la opción escogida y las acciones tal y como las has reflejado en la herramienta:

Has escogido la opción 1

El valor que has escogido es:



PASO 6: Seguimiento de Tu Plan de Acción

Cualquier plan de acción pierde su efectividad si no establecemos un seguimiento de este.

Nuestra recomendación es que anotes unas fechas clave en las que vas a revisar cómo va tu plan, puedes validar si se está cumpliendo o no y, a partir de ahí, puedes proponerte nuevas acciones correctivas o, si todo va según lo planeado, seguir trabajando en tus valores según el plan marcado.

Importante que no dejes pasar este paso y, si aún no lo has hecho, te fijes ahora fechas de seguimiento y el cómo vas a hacer para verificar que estás siguiendo el plan.

Por ejemplo, si tu valor a trabajar es la amistad y te has propuesto llamar a tu amigo Juan el miércoles que viene, del que hace tiempo que no sabes mucho, te recomendamos que te agendes el viernes para revisar si lo has hecho, o no, y así mantener tu motivación alta en cuanto al seguimiento de tus objetivos para cada valor.