

## 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.

#ST3\_CRD\_1#

**#ST3\_TTL\_1#**

#ST3\_TXT\_1\_1#

#ST3\_VL\_1\_1#

#ST3\_TXT\_1\_2#

#ST3\_VL\_1\_2#

#ST3\_CRD\_2#

**#ST3\_TTL\_2#**

#ST3\_TXT\_2\_1#

#ST3\_VL\_2\_1#

#ST3\_TXT\_2\_2#

#ST3\_VL\_2\_2#

#ST3\_CRD\_3#

**#ST3\_TTL\_3#**

#ST3\_TXT\_3\_1#

#ST3\_VL\_3\_1#

#ST3\_TXT\_3\_2#

#ST3\_VL\_3\_2#

#ST3\_CRD\_4#

**#ST3\_TTL\_4#**

#ST3\_TXT\_4\_1#

#ST3\_VL\_4\_1#

#ST3\_TXT\_4\_2#

#ST3\_VL\_4\_2#

#ST3\_CRD\_5#

**#ST3\_TTL\_5#**

#ST3\_TXT\_5\_1#

#ST3\_VL\_5\_1#

#ST3\_TXT\_5\_2#

#ST3\_VL\_5\_2#

#ST3\_CRD\_6#

**#ST3\_TTL\_6#**

#ST3\_TXT\_6\_1#

#ST3\_VL\_6\_1#

#ST3\_TXT\_6\_2#

#ST3\_VL\_6\_2#