



Una reflexión guiada para una sesión de grupo de 90 minutos, adaptada de la Clasificación de Valores Personales.

Los valores no son reglas ni metas. Una meta es algo que puedes terminar y tachar de la lista, como sacar el certificado o terminar de pagar la tarjeta. Un valor es una dirección que sigues eligiendo toda la vida. Nadie termina nunca de ser una persona cariñosa o una persona honesta.

Por eso los valores ayudan tanto cuando la vida se pone difícil. Las metas te las pueden quitar. Las direcciones, no.

En las dos páginas siguientes hay 83 valores, cada uno con un significado corto, organizados en siete temas. Los temas solo están ahí para que la lista sea más fácil de leer. Un valor podría encajar en más de un tema, así que guíate por lo que cada palabra significa para ti.

## Antes de empezar

- No hay respuestas correctas. Nadie va a calificar esto, y nadie tiene que verlo.
- Tal vez sientas la presión de elegir lo que crees que deberías valorar, como lo que valoraba tu familia o lo que sonaría mejor dicho en voz alta frente al grupo. Si te pasa, hazla a un lado y elige por ti.
- Si un valor te duele porque te has alejado de él, no lo tomes como un fracaso. Ese dolor casi siempre quiere decir que todavía te importa.
- Nunca tienes que compartir tu lista. Si hablas en el grupo, puedes contar cómo fue el ejercicio sin decir qué elegiste.

## Cómo funciona

- 1 **Primera vuelta, marca.** Lee los siete temas a tu ritmo y marca la casilla de todo lo que te importe aunque sea un poco. No te limites. La mayoría marca entre 25 y 35.
- 2 **Segunda vuelta, estrella.** Vuelve solo a lo que marcaste y ponle estrella a lo que es muy importante, lo que llamarías esencial. La mayoría termina con entre 10 y 20. Si tienes muchas más de 20, revisa otra vez y quita algunas estrellas.
- 3 **Quédate con diez.** De los valores con estrella, elige los diez que más te importan y escríbelos. Es normal que esta parte incomode. Dejar fuera un valor no quiere decir que no te importe.
- 4 **Elige cinco y ordénalos.** Numéralos del 1 al 5. Fíjate en lo que tuviste que soltar y en cómo te sentiste.
- 5 **Mira la distancia.** Para cada uno de tus cinco, califica del 0 al 10 qué tanto se refleja hoy en tu vida diaria. No qué tanto te importa, sino qué tanto lo muestran tu tiempo y tus decisiones.
- 6 **Elige qué vas a hacer.** Escoge un valor y una cosa que podrías hacer por él esta semana, algo lo bastante pequeño para que de verdad lo hagas.





## Los valores

☐ **Primera vuelta.** Marca todo lo que te importe aunque sea un poco.

☒ **Segunda vuelta.** Ponle estrella a lo que es muy importante.

### Conexión y relaciones

*Cómo amo, cuido y me siento parte*

- |                                                                                              |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Cuidar</b> cuidar a otras personas                             | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Compasión</b> preocuparme por otras personas y actuar en consecuencia |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Cooperación</b> trabajar en equipo con otras personas          | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Cortesía</b> tratar a otras personas con consideración y cortesía     |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Fidelidad</b> ser leal y fiel en mis relaciones                | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Familia</b> tener una familia feliz y cariñosa                        |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Perdón</b> saber perdonar a otras personas                     | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Amistad</b> tener amistades cercanas que me apoyen                    |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Generosidad</b> dar lo que tengo a otras personas              | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Ayudar</b> ser de ayuda para otras personas                           |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Intimidad</b> compartir con otras personas lo más íntimo de mí | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Recibir amor</b> que me quieran las personas cercanas a mí            |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Amar</b> dar amor a otras personas                             | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Monogamia</b> tener una sola relación cercana y amorosa               |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Acompañar</b> cuidar a otras personas y ayudarlas a crecer     | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Romance</b> vivir un amor intenso y apasionado                        |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Servicio</b> estar al servicio de otras personas               | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Sexualidad</b> tener una vida sexual activa y satisfactoria           |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Tolerancia</b> aceptar y respetar a quienes no son como yo     |                                                                                                     |

### Yo y mi vida interior

*Cómo me relaciono conmigo y con lo que vivo*

- |                                                                                          |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Aceptación</b> que me acepten tal como soy                 | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autoaceptación</b> aceptarme tal como soy                    |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autoestima</b> sentirme bien conmigo                       | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autoconocimiento</b> conocerme a fondo y con honestidad      |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autenticidad</b> actuar de acuerdo con quien realmente soy | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Paz interior</b> sentir paz interior                         |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Atención plena</b> vivir con atención plena en el presente | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Esperanza</b> mantener una actitud positiva y optimista      |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Humildad</b> vivir con humildad, sin presumir              | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Humor</b> ver el lado divertido de mí y del mundo            |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autocontrol</b> tener disciplina en lo que hago            | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Tiempo a solas</b> tener tiempo y espacio para estar a solas |

### Crecimiento, aprendizaje y propósito

*Lo que construyo y hacia dónde voy*

- |                                                                                              |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Crecimiento</b> seguir cambiando y creciendo                   | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Propósito</b> tener sentido y rumbo en mi vida      |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Conocimiento</b> aprender y aportar conocimiento valioso       | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Creatividad</b> tener ideas nuevas y originales     |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Apertura</b> abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones   | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Desafío</b> enfrentar tareas y problemas difíciles  |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Dominio</b> hacer bien las cosas del día a día                 | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Logro</b> lograr cosas importantes                  |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Esfuerzo</b> trabajar con esfuerzo y hacer bien lo que me toca | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Espiritualidad</b> crecer y madurar espiritualmente |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Voluntad de Dios</b> buscar y seguir la voluntad de Dios       |                                                                                   |

### Integridad y aporte

*Los principios que defiendo y lo que quiero aportar al mundo*

- |                                                                                                          |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Honestidad</b> vivir con honestidad y decir la verdad                      | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Confiabilidad</b> ser alguien en quien se puede confiar           |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Responsabilidad</b> tomar decisiones responsables y llevarlas a cabo       | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Deber</b> cumplir con mis deberes y obligaciones                  |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Compromiso</b> asumir compromisos duraderos y con sentido                  | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Virtud</b> llevar una vida moralmente pura y ejemplar             |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Justicia</b> promover un trato justo e igualitario para todas las personas | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Contribución</b> dejar una huella duradera en el mundo            |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Paz mundial</b> trabajar por la paz en el mundo                            | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Ecología</b> vivir en armonía con el medio ambiente               |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Precisión</b> que mis opiniones y creencias sean acertadas                 | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Racionalidad</b> guiarme por la razón y la lógica                 |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Realismo</b> ver las cosas y actuar con realismo y sentido práctico        | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Inconformismo</b> cuestionar y desafiar la autoridad y las normas |





## Vitalidad, alegría y aventura

*Lo que me hace sentir con vida*

- |                                                                                     |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Aventura</b> vivir experiencias nuevas y emocionantes | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Emoción</b> tener una vida llena de emociones fuertes                     |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Cambio</b> tener una vida llena de cambios y variedad | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Riesgo</b> arriesgarme y probar suerte                                    |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Diversión</b> jugar y divertirme                      | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Placer</b> sentirme bien                                                  |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Ocio</b> darme tiempo para descansar y disfrutar      | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Pasión</b> tener sentimientos profundos por ideas, actividades o personas |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Belleza</b> apreciar la belleza que me rodea          | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Flexibilidad</b> adaptarme con facilidad a situaciones nuevas             |

## Estabilidad, salud y seguridad

*Lo que me ayuda a sentirme a salvo, firme y bien*

- |                                                                                         |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Salud</b> tener salud y sentirme bien físicamente         | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Condición física</b> estar en buena condición física y tener fuerza |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Seguridad</b> vivir a salvo y con seguridad               | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Estabilidad</b> tener una vida estable y sin sobresaltos            |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Orden</b> tener una vida ordenada y organizada            | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Comodidad</b> tener una vida agradable y cómoda                     |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Moderación</b> evitar los excesos y buscar el equilibrio  | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Sencillez</b> vivir con sencillez, con pocas necesidades            |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Tradición</b> seguir las costumbres respetadas del pasado | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Riqueza</b> tener dinero de sobra                                   |

## Autonomía, influencia y reconocimiento

*Cómo uso mi propio poder y cómo me ven*

- |                                                                                            |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autonomía</b> decidir por mi cuenta y ser independiente      | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Independencia</b> no depender de otras personas |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Autoridad</b> dirigir a otras personas y responder por ellas | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Poder</b> tener control sobre otras personas    |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Fama</b> que me conozcan y me reconozcan                     | <input type="checkbox"/> ☆ <b>Popularidad</b> caerle bien a mucha gente       |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Atractivo</b> tener un aspecto físico atractivo              |                                                                               |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Otro</b> _____                                               |                                                                               |
| <input type="checkbox"/> ☆ <b>Otro</b> _____                                               |                                                                               |





1 Mis diez

De los valores con estrella, los diez que más te importan. El orden todavía no cuenta.

|   |       |    |       |
|---|-------|----|-------|
| 1 | _____ | 6  | _____ |
| 2 | _____ | 7  | _____ |
| 3 | _____ | 8  | _____ |
| 4 | _____ | 9  | _____ |
| 5 | _____ | 10 | _____ |

2 Mis cinco

Los cinco con los que te quedarías si solo pudieras tener cinco. Ordénalos del 1 al 5.

| VALOR | CÓMO SE NOTA CUANDO LO VIVO |
|-------|-----------------------------|
| 1     |                             |
| 2     |                             |
| 3     |                             |
| 4     |                             |
| 5     |                             |

3 La distancia

Para cada uno de tus cinco, encierra en un círculo un número del 0 al 10 según qué tanto se refleja hoy en tu vida. El 0 es nada y el 10 es por completo. No qué tanto te importa, sino qué tanto aparece en tus días.

| VALOR | NADA |   |   |   |   |   |   |   |   |   | POR COMPLETO |
|-------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|       | 0    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
|       | 0    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
|       | 0    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
|       | 0    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
|       | 0    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |





## 4 Para pensarlo

Responde las preguntas que quieras. No tienes que responderlas todas, y no tienes que compartirlas.

¿Qué valor te sorprendió que entrara en tu lista?

---

---

¿Te sorprendió algo que dejaste sin marcar, algo en torno a lo cual has organizado tu vida y que resultó no importarte tanto?

---

---

¿Cuál te costó más dejar fuera?

---

---

¿Dónde está la mayor distancia entre un valor que te importa y cómo estás viviendo ahora?

---

---

Cuando miras tu lista, ¿de quién es la voz que escuchas, tuya o de alguien más?

---

---

¿Qué valor te ha sostenido en una etapa difícil, incluso antes de que le pusieras nombre?

---

---

## 5 Esta semana

Elige un valor y una cosa concreta que vas a hacer por él esta semana. Si puedes, anota qué día. Luego piensa qué podría interponerse y decide desde ahora qué vas a hacer si pasa.

EL VALOR

UNA COSA QUE VOY A HACER ESTA SEMANA

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

SI ESTO SE INTERPONE

ENTONCES VOY A

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## Para después

No vas a vivir tus valores a la perfección esta semana, ni ninguna otra. Nadie lo hace. Nombrarlos no es para darte una lista más en la que fallar. Es para que, cuando te desvíes, sepas cuál es el camino de regreso. Desviarte y volver, una y otra vez, es parte de la práctica.

