



Una reflexión guiada para una sesión de grupo, 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.

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. Casi todos marcan 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. Casi todos terminan 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 en la página 4. 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

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

Yo y mi vida interior

Cómo me relaciono conmigo y con lo que vivo

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

Crecimiento, aprendizaje y propósito

Lo que construyo y hacia dónde voy

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

Integridad y aporte

Los principios que defiendo y lo que quiero aportar al mundo

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





Vitalidad, alegría y aventura

Lo que me hace sentir con vida

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

Estabilidad, salud y seguridad

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

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

Autonomía, influencia y reconocimiento

Cómo uso mi propio poder y cómo me ven

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





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.

EL VALOR

UNA COSA QUE VOY A HACER ESTA SEMANA

--	--

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.

