



REINVENTARSE CRECIMIENTO

TRABAJO EN VALORES

Conocer cuales son nuestros valores nos permite entender el porqué queremos/anhelamos/deseamos algo. Esto es mucho más valioso de lo que parece.

CUANDO CONOZCO MIS VALORES, ME PUEDO COMPROMETER CON MIS ACCIONES. EN BASE A LO QUE YO DOY IMPORTANCIA. PUEDO TENER METAS Y OBJETIVOS QUE NUTRAN LO QUE ES IMPORTANTE PARA MÍ.

EJERCICIO PROPUESTO

Escribe en el papel cada una de estas áreas de la vida: Personal, Relacional, Pareja/relaciones sexo afectivas, Profesional/Laboral...

(Puedes quitar o añadir la que quieras o sientas necesarias para ti)

En cada una de ellas escribe que cosas valoras ahora según este momento de tu vida.

Vamos a responder de forma holística, es decir:

¿Qué valoro en cada área? Teniéndome en cuenta a nivel:

- **Afectivo y emocional** ¿Cómo me quiero sentir? ej: seguridad, intimidad, salud, ,
- **Conductual** ¿Qué hago y es importante? ej: explorar cosas nuevas, establecer relaciones sanas,
- **Fisiológico** ¿Qué valoro físicamente? Ej: sentirme fuerte, sentirme sano, capaz físicamente, descansado, con energía
- **Cognitivo** ¿qué es importante para mi poder pensar? Ej: soy una buena estudiante.
- **Espiritual** ¿qué significado tiene para mí? Ej: conectar con algo más grande, buscar paz. interna.

Lista de valores

- Aceptación/autoaceptación: ser aceptante de mí mismo, de los demás, de la vida, etc.
- Aventura: ser aventurero; explorar activamente experiencias novedosas o estimulantes.
- Asertividad: defender respetuosamente mis derechos y solicitar lo que deseo.
- Autenticidad: ser auténtico, genuino y real; ser fiel a mí mismo.
- Cuidado/auto-cuidado: cuidar de mí mismo, de los demás, del medio ambiente, etc.
- Compasión/auto-compasión: actuar amablemente hacia mí mismo y hacia otros que están sufriendo.
- Conexión: comprometerme plenamente en lo que estoy haciendo y estar completamente presente con los demás.
- Contribución y generosidad: contribuir, dar, ayudar, asistir o compartir.
- Cooperación: ser cooperativo y colaborativo con los demás.
- Valentía: ser valiente o valeroso; persistir frente al miedo, la amenaza o la dificultad.
- Creatividad: ser creativo o innovador.
- Curiosidad: ser curioso, de mente abierta e interesado; explorar y descubrir.
- Estímulo: estimular y recompensar el comportamiento que valoro en mí mismo o en otros.
- Compromiso: comprometerme plenamente en lo que estoy haciendo.
- Equidad y justicia: ser justo y justo conmigo mismo o con los demás.
- Salud: mantener, mejorar o cuidar mi salud física y mental.
- Flexibilidad: ajustarse y adaptarse fácilmente a las circunstancias cambiantes.
- Libertad e independencia: elegir cómo vivo y ayudar a otros a hacer lo mismo.
- Amabilidad: ser amable, compañero o agradable con los demás.
- Perdón/auto-perdón: ser comprensivo hacia mí mismo o hacia los demás.
- Diversión y humor: ser amante de la diversión; buscar, crear y participar en actividades divertidas.
- Gratitud: estar agradecido y apreciativo de mí mismo, de los demás y de la vida.
- Honestidad: ser honesto, veraz y sincero conmigo mismo y con los demás.
- Industria: ser trabajador, dedicado y aplicado.
- Intimidad: abrirme, revelarme y compartirme emocional o físicamente.
- Amabilidad: ser amable, considerado, cuidadoso o cariñoso conmigo mismo o con los demás.
- Amor: actuar con amor o afecto hacia mí mismo o hacia los demás.
- Atención plena: estar abierto, comprometido y curioso acerca del momento presente.
- Orden: ser ordenado y organizado.
- Persistencia y compromiso: continuar con resolución, a pesar de los problemas o dificultades.

- Respeto/auto-respeto: tratar a mí mismo y a los demás con cuidado y consideración.
- Responsabilidad: ser responsable y responsable de mis acciones.
- Seguridad y protección: asegurar, proteger o garantizar mi propia seguridad o la de los demás.
- Sensualidad y placer: crear o disfrutar de experiencias placenteras y sensuales.
- Sexualidad: explorar o expresar mi sexualidad.
- Habilidad: practicar y mejorar constantemente mis habilidades y aplicarme plenamente.
- Apoyo: ser solidario, útil y disponible para mí mismo o para los demás.
- Confianza: ser digno de confianza; ser leal, fiel, sincero y confiable.

EJEMPLO PRÁCTICO

Personal	Sentirme capaz. Libertad Creatividad Honestidad conmigo misma Nutrirme sanamente Sentir energía Conexión con mi espiritualidad: + paz, + aceptación. Flexibilidad. Ser una persona generosa Abrirme a nuevas oportunidades Optimismo. Honestidad conmigo misma. Autocompasión. Autocuidado amable.
	Relaciones que me aportan y son sanas para mí.

Relacional (amistades, familia...)	Relaciones equitativas. Comunicación consciente. Significado profundo Compartir experiencias Tiempo de calidad.
Pareja/relaciones sexo afectivas	Comunicación, Exploración Cuidado mutuo Sexualidad satisfactoria Diversión Equilibrio Apertura Responsabilidad Sentirme escuchada
Profesional/Laboral	Efectividad Atención Aportar valor Aprendizaje

AHORA MANOS A LA OBRA, ¿CUÁLES SON TUS PROPIOS VALORES?