

Explorando tus valores

Ejercicio de autoconocimiento

Este ejercicio está pensado para ayudarte a identificar qué valores son realmente importantes para ti, más allá de lo que la sociedad, tu entorno o tu momento actual parezcan empujarte a priorizar. No se trata de elegir lo que hoy haces con más frecuencia, sino aquello que querrías poner en el centro de tu vida si pudieras elegir con libertad y honestidad.

A veces vivimos desconectadas de lo que de verdad nos importa, y eso puede generar confusión, vacío o sensación de ir en automático. Por eso, trabajar los valores personales puede ser una forma muy útil de recuperar claridad, sentido y dirección.

Cómo realizar el ejercicio

El ejercicio se divide en tres rondas, pensadas para ayudarte a pasar de una lista amplia de valores a una selección más profunda y personal. La clave no es encontrar respuestas correctas, sino observar qué eliges cuando dejas fuera el juicio y conectas con lo que para ti tendría más significado.

Primera ronda: clasifica tus valores

Ordena todos los valores en tres categorías:

- **Muy importante para mí**
- **Importante para mí**
- **Menos importante para mí**

Hazlo pensando en lo que elegirías si nadie lo supiera y si no hubiera una respuesta correcta o incorrecta.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo se sintió clasificar estas tarjetas?
- ¿Qué pensamientos o emociones aparecieron al hacerlo?
- ¿Te resultó fácil distinguir lo que es importante para ti?



- ¿Sentiste el impulso de elegir lo "correcto"?
- ¿Cómo supiste en qué categoría poner cada valor?

Valores para explorar

<p>Audacia</p> <p>La disposición a sobrellevar situaciones que incluyen riesgos o peligro.</p>	<p>Aventura</p> <p>Buscar experiencias nuevas y emocionantes.</p>
<p>Confianza</p> <p>Ser una persona digna de confianza.</p>	<p>Honestidad</p> <p>Cultivar la sinceridad y ser veraz.</p>
<p>Disciplina</p> <p>Ejercer el autocontrol en mis acciones.</p>	<p>Desafío</p> <p>Asumir retos y tareas difíciles de resolver.</p>



<p>Esfuerzo</p> <p>Trabajar duro y con compromiso en mis tareas vitales.</p>	<p>Autonomía</p> <p>Promover la independencia y la autodeterminación.</p>
<p>Conocimiento</p> <p>Aprender y contribuir a la generación de conocimientos valiosos.</p>	<p>Contribuir</p> <p>Brindar influencias positivas, duraderas y significativas en el mundo.</p>
<p>Competencia</p> <p>Cultivar habilidad y efectividad en lo que hago.</p>	<p>Afecto</p> <p>Tener relaciones que involucren ternura, afecto y amor.</p>
<p>Lealtad</p> <p>Ser leal a mis amistades, familia o grupo.</p>	<p>Seguridad</p> <p>Mantenerme a mí y a mis seres queridos a salvo.</p>



<p>Comunidad</p> <p>Ser parte de un grupo y cooperar.</p>	<p>Gentileza</p> <p>Ser amable o gentil.</p>
<p>Autenticidad</p> <p>Actuar de acuerdo con quien soy.</p>	<p>Ayudar</p> <p>Ser útil y de ayuda para otras personas.</p>
<p>Justicia</p> <p>Promover el trato justo e igualitario para todo el mundo.</p>	<p>Paz</p> <p>Actuar para promover paz en el mundo.</p>
<p>Compasión</p> <p>Sentir y actuar para reducir el sufrimiento de otros.</p>	<p>Generosidad</p> <p>Dar lo que tengo a los demás.</p>



<p>Respeto</p> <p>Brindar respeto y consideración a los demás.</p>	<p>Intimidad</p> <p>Compartir mis experiencias más profundas con otras personas.</p>
<p>Romance</p> <p>Tener amor intenso y emocionante en mi vida.</p>	<p>Conexión</p> <p>Crear relaciones cercanas y de apoyo con los demás.</p>
<p>Pasión</p> <p>Tener sentimientos intensos sobre ideas, actividades o personas.</p>	<p>Diversión</p> <p>Jugar y divertirme.</p>
<p>Responsabilidad</p> <p>Tomar y sostener decisiones responsables y cumplir con mis obligaciones.</p>	<p>Compromiso</p> <p>Generar compromisos duraderos y significativos.</p>



<p>Tradición</p> <p>Continuar costumbres respetables del pasado.</p>	<p>Espiritualidad</p> <p>Buscar conexión con lo trascendente o con algo más allá del mundo material.</p>
<p>Sencillez</p> <p>Vivir la vida con sencillez.</p>	<p>Racionalidad</p> <p>Guiarse por la razón y la lógica.</p>
<p>Curiosidad</p> <p>Ser una persona curiosa y descubrir cosas nuevas.</p>	<p>Humor</p> <p>Ver el lado humorístico del mundo y llevar humor a quienes me rodean.</p>
<p>Salud</p> <p>Cuidar el propio cuerpo y buscar el bienestar psíquico.</p>	<p>Ecología</p> <p>Vivir en armonía con el medio ambiente.</p>



<p>Belleza</p> <p>Crear o apreciar la belleza que me rodea.</p>	<p>Crecimiento</p> <p>Seguir cambiando y creciendo.</p>
<p>Apertura</p> <p>Abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones.</p>	<p>Creatividad</p> <p>Generar ideas, productos o conceptos nuevos y originales.</p>
<p>Coraje</p> <p>Actuar con valor y coraje.</p>	<p>Amistad</p> <p>Construir relaciones cercanas y contenedoras.</p>
<p>Inclusión</p> <p>Recibir e incluir a todas las personas.</p>	<p>Consideración</p> <p>Prestar atención a las necesidades y deseos de otras personas.</p>



Segunda ronda: selecciona 10 valores

Quédate solo con los valores que hayas colocado en la categoría **Muy importante para mí** y descarta el resto. De esas tarjetas, elige únicamente 10 valores; si hay menos de 10, selecciona aproximadamente la mitad.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo se sintió elegir solo 10 valores?
- ¿Qué pensamientos o emociones surgieron?
- ¿Fue más fácil o más difícil que la primera ronda?
- ¿Cómo se sintió descartar el resto?

Tercera ronda: elige 3 valores clave

Ahora toma esos 10 valores y selecciona solo 3. La pregunta es: si solo pudieras orientar tu vida hacia tres maneras de estar en el mundo, ¿cuáles elegirías?

Recuerda que un valor no es solo algo que te gustaría tener o lograr, sino una forma de vivir que tendría sentido para ti y a la que querrías dedicar tu vida.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo has escogido estos tres valores?
- ¿Tienen algo en común entre sí?
- ¿Dirías que una vida al servicio de esos valores sería una vida bien vivida?
- Si alguien observara tu vida hoy, ¿podría reconocer esos valores en cómo estás viviendo?

Para qué puede ayudarte este ejercicio

Este recurso puede ayudarte a tomar decisiones con más coherencia, revisar prioridades, aclararte en momentos de cambio y conectar con una vida con más sentido. También puede ser especialmente útil en terapia, porque permite explorar no solo qué te pasa, sino hacia dónde quieres orientar tu vida.

Cómo usarlo en terapia



Puedes rellenarlo por tu cuenta y llevarlo a sesión para comentarlo con tu terapeuta. Trabajar los valores en terapia ayuda a entender mejor tus conflictos, tus bloqueos y también aquello que necesitas cuidar o recuperar.

Nota final

No se trata de vivir de forma perfecta según tus valores, sino de usarlos como una brújula. A veces, identificar lo que de verdad importa ya es un paso muy valioso para empezar a relacionarte contigo con más claridad y sentido.

