



Introducción

Los **valores** son brújulas que nos guían hacia la persona que queremos ser. Nos indican cómo queremos relacionarnos con el mundo, con los demás y, sobre todo, con nosotros mismos. El valor de la **autenticidad**, por ejemplo, puede inspirarnos a ser sinceros y transparentes. Pero, ¿qué pasa cuando ese valor se transforma en una **regla rígida**?

Imagina a **Laura**, una mujer que valora profundamente la **comunicación abierta**. Para ella, ser auténtica significa expresar sus pensamientos y sentimientos sin filtros. Sin embargo, con el tiempo, ese valor se convirtió en una norma inflexible: *"Tengo que decir siempre lo que pienso, sin importar las consecuencias"*. Esta regla, en lugar de liberarla, comenzó a generarle conflicto en sus relaciones, porque no dejaba espacio para el tacto, la empatía o el silencio cuando era necesario.

¿Te ha pasado algo similar? Muchos de nosotros, sin darnos cuenta, **convertimos nuestros valores en obligaciones absolutas**. Y lo que debería ser una guía para vivir mejor, termina por limitarnos.

Esta herramienta te ayudará a **detectar esas reglas verbales** que, aunque nacen de buenos propósitos, pueden estar saboteando tu bienestar.



¿Para qué sirve esta herramienta?

Con este ejercicio podrás:

- **Identificar** cuándo un valor se ha convertido en una norma rígida.
 - **Diferenciar** entre lo que realmente te importa y lo que te exiges de forma poco realista.
 - **Flexibilizar** tus reglas para vivir tus valores de manera más auténtica y menos estresante.
 - **Tomar conciencia** de cómo esas normas afectan a tu día a día y a tus relaciones.
-

¿Cómo usar esta herramienta paso a paso?

1. Elige un valor que ya hayas identificado

Puedes empezar con alguno de estos valores o elegir uno propio:

- Conocimiento
- Curiosidad
- Racionalidad
- Pasión
- Autonomía
- Autenticidad

Ejemplo: *"Para mí, ser una persona auténtica significa..."*

2. ¿Qué tendría que hacer para vivir ese valor?

Aquí es donde suelen aparecer las **reglas rígidas**. Fíjate si surgen frases como:

- *"Tengo que decir siempre lo que pienso."*
- *"No debería ocultar nunca lo que siento."*



- *"Si no actúo así, no soy auténtica."*

Estas frases suelen incluir palabras clave que delatan una norma inflexible.

3. Busca estas palabras clave

Cuando estés escribiendo, presta atención a expresiones como:

- *Tengo que...*
- *Debería...*
- *No debería...*
- *Siempre...*
- *Nunca...*
- *Hay que...*
- *No puedo...*
- *Si realmente _____, entonces...*

No todas estas frases son problemáticas, pero **pueden ser una señal de que hay una regla rígida detrás.**

4. Hazte estas preguntas para detectar la regla

Cuando identifiques una frase como las anteriores, pregúntate:

- **¿Qué creo que tengo que hacer para vivir este valor?**
Ejemplo: "Para ser una buena pareja, tengo que..."
- **¿Qué creo que NO puedo hacer si quiero vivir este valor?**
Ejemplo: "Si quiero ser auténtica, no puedo..."
- **¿Qué tendría que pasar para sentir que estoy viviendo bien este valor?**
Ejemplo: "Si soy una persona valiente, debería..."
- **¿Qué significaría de mí que NO cumpliera esta regla?**
Ejemplo: "Si no hago esto, significaría que soy..."



5. ¿Esta regla me ayuda o me limita?

Ahora, reflexiona:

- **¿Esta regla me permite elegir o siento que tengo que cumplirla sí o sí?**
- **¿Me ayuda a vivir mi valor de forma flexible o me obliga a hacerlo de una única manera?**

Ejemplo:

- **Valor:** Cuidado.
- **Regla rígida:** *"Si quiero a alguien, tengo que estar siempre disponible."*
- **Pregunta clave:** *"¿Puedo cuidar a alguien y, al mismo tiempo, decir que hoy necesito estar sola?"*

Si la respuesta es **sí**, entonces el valor es importante, pero **la regla es demasiado rígida**.

Integración con la terapia online

Esta herramienta es especialmente útil si estás en **terapia online o presencial**, porque te permite:

- Llevar a la sesión **ejemplos concretos** de cómo tus valores se han convertido en normas.
- Trabajar con tu terapeuta en **flexibilizar esas reglas** para que no te limiten.
- Identificar **patrones de pensamiento** que pueden estar generándote malestar.

Si aún no estás en terapia, este ejercicio puede ser un **primer paso** para tomar conciencia de cómo tus propias exigencias pueden estar afectando tu bienestar emocional.

