

EXPLORANDO VALORES

En las tarjetas a continuación hay palabras que reflejan valores, aquellas cosas que las personas eligen que sea importante en sus vidas. No es una lista exhaustiva, podemos agregarle otras que se ajusten mejor a lo que querrías para tu vida, pero esta lista nos dará un lugar para empezar. Lo que haremos será clasificar estas tarjetas en diferentes categorías basadas en lo que te es importante, las cosas que querrías que formaran parte de tu vida. Esto no es lo que estés priorizando ahora mismo en tu vida, ni lo que la sociedad crea que deberías valorar, ni siquiera lo que creas que *deberías* valorar. En este momento, solo nos importa lo que realmente querrías hacer en tu vida, si fueses totalmente libre de elegir, sin obstáculos, imposiciones, ni limitaciones.

A veces, por ejemplo, algo se siente importante y primordial para nosotros porque nos ayuda a resolver algún problema o porque esperamos que reduzcan nuestro sufrimiento. En esos casos son como herramientas que nos ayudan a conseguir algo que necesitamos o queremos. Sin embargo, las herramientas son un medio para un fin importante y no algo que sea importante en sí.

Ahora mismo queremos centrarnos en lo que te parece significativo y satisfactorio en sí mismo, no como un medio para un fin. Así que, podrías fingir, sólo por el momento, que todo tu sufrimiento ha terminado y que no tienes más problemas. ¿Qué es lo que todavía te parece significativo y que vale la pena? ¿Qué buscarías, aunque no hubiera problemas ni obstáculos? Eso es lo que quiero que tengas en cuenta cuando elijas estas cartas.

PRIMERA RONDA

1. Ordena todas las tarjetas de valores en las tres categorías basándote en lo que elegirías valorar si nadie lo supiera, poniendo tantas tarjetas como quieras en cada una de las categorías: muy importante, importante, o menos importante.
2. Piensa en lo que elegirías si no hubiera nada correcto o incorrecto y si nadie lo supiera.
3. Luego de esta primera ronda, podemos discutir estos puntos:
 - *¿Cómo se sintió clasificar estas tarjetas?*
 - *¿Qué pensamientos o sentimientos surgieron al hacerlo?*
 - *¿Resultó fácil discernir lo que es importante en tu vida?*
 - *¿Existió el impulso a elegir las respuestas "correctas"? ¿Quién determinaría cuáles son las respuestas "correctas"?*
 - *¿Cómo fue el proceso de clasificarlas? ¿Cómo supiste en qué categoría poner cada tarjeta?*

SEGUNDA RONDA

1. Toma las tarjetas de la categoría "Muy importante" de la primera ronda y descarta el resto.
2. De esas cartas "muy importantes" seleccionen sólo diez tarjetas que elegirías como las más importantes. Si hubiese menos de diez selecciona alrededor de la mitad de las tarjetas.
3. Luego de esta ronda, podemos discutir estos puntos:
 - *¿Cómo se sintió elegir sólo diez (o cualquier número que fuera) entre todos estos valores muy importantes?*
 - *¿Qué pensamientos o sentimientos surgieron al hacerlo?*
 - *¿Fue más fácil o más difícil que la primera ronda?*
 - *¿Cómo se sintió descartar el resto de las tarjetas?*

TERCERA RONDA

1. Toma las diez tarjetas escogidas en la segunda ronda
2. De esas diez selecciona las tres tarjetas más importantes con este criterio: si sólo pudieras escoger tres tarjetas en las que concentrarte en tu vida, asumiendo que no hay respuestas correctas o incorrectas y que eres completamente libre de elegir, ¿cuáles tres elegirías?
Recuerda, estos valores no son sólo las cosas que te gustaría lograr, tener, o lo que más disfrutarías. Más bien, los valores son las formas de estar en el mundo a las que querrías dedicar tu vida. Son las formas de vida que serían personalmente más significativas.
3. Luego de esta ronda, podemos discutir estos puntos:
 - *¿Cómo has escogido estos tres valores?*
 - *¿Tienen estos tres algo en común entre sí?*
 - *Viendo las tres tarjetas, ¿dirías que una vida al servicio de esos valores sería una vida bien vivida?*
 - *Si alguien observara cómo estás viviendo hoy, ¿podría adivinar viendo tu vida qué es lo que elegiste aquí como tus tres mejores valores?*

.....
ESTE VALOR ES MUY
IMPORTANTE PARA MÍ

.....
ESTE VALOR ES
IMPORTANTE PARA MÍ

.....
ESTE VALOR ES MENOS
IMPORTANTE PARA MÍ

AUDACIA

La disposición a sobrellevar situaciones que incluyen riesgos o peligro.



AVENTURA

Buscar experiencias nuevas y emocionantes



CONFIABLE

Ser una persona digna de confianza



HONESTIDAD

Cultivar la sinceridad y ser veraz



VIRTUD

Vivir una vida moralmente irreproachable



DISCIPLINA

Ejercer el autocontrol en mis acciones



DESAFÍO

Asumir retos y tareas difíciles de resolver



ESFUERZO

Trabajar duro y con compromiso en mis tareas vitales



AUTONOMÍA

Promover la independencia y la autodeterminación.



CONOCIMIENTO

Aprender y contribuir a la generación de conocimientos valiosos



CONTRIBUIR

*Brindar influencias positivas,
duraderas y significativas en el mundo*



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

*Resolver cosas y encontrar solución a
problemas*



COMPETENCIA

*Cultivar habilidad y efectividad en lo
que hago*



AFECTO

*Tener relaciones que involucren
ternura, afecto, y amor*



LEALTAD

*Ser leal a mis amistades, familia, o
grupo*



SEGURIDAD

*Mantenerme a mí y mis seres queridos
a salvo*



CREACIÓN

Construir, diseñar, o reparar cosas



COMUNIDAD

Ser parte de un grupo y cooperar



GENTILEZA

Ser amable o gentil



PIEDAD

*Actuar consistentemente con mi fe y
creencias religiosas*



AUTENTICIDAD

Actuar de acuerdo a quien soy



AYUDAR

Ser útil y de ayuda para otras personas



JUSTICIA

Promover el trato justo e igualitario para todo el mundo



PAZ

Actuar para promover paz en el mundo



COMPASIÓN

Sentir y actuar para reducir el sufrimiento de otros



GENEROSIDAD

Dar lo que tengo a los demás



RESPECTO

Brindar respeto y consideración a los demás



INTIMIDAD

*Compartir mis experiencias más profundas con otras personas.
Conocer y ser conocido por mis personas cercanas.*



ROMANCE

Tener amor intenso y emocionante en mi vida



CONEXIÓN

Crear relaciones cercanas y de apoyo con los demás



PASIÓN

Tener sentimientos intensos sobre ideas, actividades o personas



AUTENTICIDAD

Actuar de acuerdo a quien soy



DISIDENCIA

Cuestionar y desafiar la autoridad y las normas



DIVERSIÓN

Jugar y divertirme



RESPONSABILIDAD

Tomar y sostener decisiones responsables y cumplir con mis obligaciones



COMPROMISO

Generar compromisos duraderos y significativos



TRADICIÓN

Continuar costumbres respetables del pasado



ESPIRITUALIDAD

Buscar conexión con lo trascendente o con algo más allá del mundo material



SENCILLEZ

Vivir la vida con sencillez



RACIONALIDAD

Guiarse por la razón y la lógica



AVENTURA

Buscar experiencias nuevas y emocionantes



CURIOSIDAD

Ser una persona curiosa y descubrir cosas nuevas



CORTESÍA

Tener consideración y amabilidad con los demás



HUMOR

Ver el lado humorístico del mundo y llevar humor a quienes me rodean



SALUD

Cuidar el propio cuerpo y buscar el bienestar psíquico



ECOLOGÍA

Vivir en armonía con el medio ambiente



BELLEZA

Crear o apreciar la belleza que me rodea



CRECIMIENTO

Seguir cambiando y creciendo



APERTURA

Abrirme a nuevas experiencias, ideas y opciones.



CREATIVIDAD

Generar ideas, productos o conceptos nuevos y originales.



COMPETENCIA

Cultivar habilidad y efectividad en lo que hago



CORAJE

Actuar con valor y coraje



AUTORIDAD

Tener autoridad y responsabilizarme de estar a cargo de otras personas



AMISTAD

Construir relaciones cercanas y contenedoras



INCLUSIÓN

Recibir e incluir a todas las personas



CONSIDERACIÓN

Prestar atención y considerar las necesidades y deseos de otras personas



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

