



DEFINIENDO TUS VALORES

Este ejercicio puede cambiar tu vida. ¿Qué tanto te ayudan tus valores a alcanzar tus objetivos, potenciarte y ser feliz?

Nuestros valores personales son principios que permiten orientar nuestras acciones y decisiones. Nos ayudan a definir objetivos y preferencias. Representan nuestros ideales. Determinan **qué es importante para nosotros**. También nos ayudan a elegir con qué personas relacionarnos.

Los valores varían según cada persona. **Dos personas con diferentes valores van a comportarse de manera diferente**. Imagina una persona cuyo valor principal es la seguridad. Probablemente busque mucha estabilidad en su vida y no asuma grandes riesgos. Imagina por otro lado otra persona cuyos valores más importantes son la variedad y la diversión. Esta persona va a estar abierta a la novedad aunque eso implique dejar de lado cierta seguridad incluso si tiene que asumir cierto grado de riesgo.

Nuestros valores tienen diferentes orígenes como son la familia, la cultura, la educación, las experiencias que tuvimos en nuestra vida. Pueden aprenderse en base a aquellas experiencias que tuvimos que nos generaron una emoción fuerte ya sea placentera o dolorosa.

Los valores pueden cambiar en diferentes etapas de nuestra vida. Una persona a los 18 años puede valorar la libertad y la independencia más que nada. Sin embargo, la misma persona a los 30 años puede cambiar radicalmente los valores y valorar el amor y la familia.

Conocer nuestros valores nos ayuda a tener más claridad sobre quienes somos, qué queremos para nosotros y cómo podemos conseguirlo. Reflexionar sobre los valores también nos va a ayudar a saber si **estamos viviendo según nuestros auténticos principios o si sin quererlo estamos queriendo ser algo que en**



809.299.2831

www.yiravermenton.com

yira@yiravermenton.com

[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

realidad no somos. También nos ayuda a preguntarnos si es momento de hacer un cambio de valores dado la etapa de nuestra vida en la que nos encontramos.

Existen dos tipos de valores: *valores universales*, que trabajaremos en este ejercicio, y *valores más específicos* a los que llamamos pasiones, y que podemos trabajar y descubrir a través de otro proceso que se llama el **Test de la Pasión**. En contraposición a los valores que queremos tener, existen aquellos que queremos evitar. En este ejercicio vamos a llamarles **valores** y **anti valores** respectivamente.

Este ejercicio te ayudará a clarificar tus valores, tus anti valores, la prioridad que tienen y tu manera de vivirlos. Quizás realizaste en el pasado algún ejercicio similar, pero te recomiendo que continúes ya que en este ejercicio vamos profundizaremos más. Este es uno de los ejercicios más completos sobre los valores y sobre tu propia identidad.

El ejercicio puede tomarte aproximadamente una hora. Te sugiero hacerlo en un momento de absoluta tranquilidad. Si lo haces con sinceridad e introspección puede ayudarte enormemente a cambiar tu calidad de vida.

Parte 1 – Seleccionar y priorizar valores y anti valores

Primero que nada te invito a que selecciones tus 10 valores principales. ¿Qué valores son los más importantes para ti en tu vida? ¿Tener libertad, amor, seguridad, éxito, etc.? Los valores pueden pensarse también como sentimientos que te gustaría experimentar regularmente en tu vida. Escribe tus 10 valores principales. Para que te sea más fácil te sugiero que te ayudes con la siguiente lista:

Honestidad	Integridad	Variedad	Perseverancia	Amor	Amistad
Certeza	Nobleza	Lealtad	Desarrollo personal	Contribución	Responsabilidad
Libertad	Honradez	Espiritualidad	Constancia	Respeto	Compasión
Justicia	Salud	Vitalidad	Compasión	Sensibilidad	Sencillez
Autenticidad	Organización	Sinceridad	Sexualidad	Elegancia	Autocrítica
Afecto	Conocimiento	Perfección	Tolerancia	Rigor	Fidelidad
Franqueza	Voluntad	Autocontrol	Belleza	Unión	Austeridad
Concentración	Altruismo	Optimismo	Conexión	Confort	Diversión
Autonomía	Claridad	Asertividad	Empatía	Flexibilidad	Alegría
Independencia	Persuasión	Decisión	Placer	Coraje	Deseo
Discreción	Diversidad	Sociabilidad	Educación	Convicción	Espontaneidad
Creatividad	Eficiencia	Curiosidad	Pasión	Devoción	Cordialidad
Éxito	Prudencia	Fe	Intimidad	Proactividad	Familia
Madurez	Hacer la diferencia	Obediencia	Fuerza	Madurez	Misterio
Confianza	Originalidad	Orden	Esfuerzo	Excelencia	Congruencia
Agradecimiento	Piedad	Tranquilidad	Servicio	Sagacidad	Poder



809.299.2831

www.yiravermenton.com

yira@yiravermenton.com

[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

Una vez que hayas seleccionado 10 valores el próximo paso es priorizarlos. ¿Cuál de ellos es el más importante? ¿Cuál el segundo más importante? Sigue con el proceso hasta haber ordenado los 10 valores según su prioridad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Luego de tener claros los valores es hora de que elijas tus anti valores principales. ¿Qué cosas quieres evitar sentir en tu vida? ¿Qué características te repelen en una persona? Ejemplos podrían ser, la rigidez, la ignorancia, inmadurez, pereza, etc. Puedes ayudarte con la siguiente lista de anti valores:

Desorden	Debilidad	Ineficiencia	Incompetencia	Tristeza	Incertidumbre
Mal gusto	Desprecio	Enemistad	Intransigencia	Improductividad	Impuntualidad
Mentira	Corrupción	Dependencia	Dolor	Fealdad	Rigidez
Esclavitud	Celos	Angustia	Arrogancia	Odio	Guerra
Irrespeto	Pereza	Infidelidad	Pasividad	Ignorancia	Egoísmo
Traición	Injusticia	Irresponsabilidad	Indiferencia	Inobediencia	Inmadurez
Intolerancia	Soberbia	Dependencia	Enfermedad	Confusión	Indecisión
Escepticismo	Fracaso	Depresión	Rechazo	Desagradecimiento	Postergación

Una vez que los identifiques priorízalos en la siguiente lista:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ANTIVALORES



☎ 809.299.2831
 🌐 www.yiravermenton.com
 ✉ yira@yiravermenton.com
 📘 yiravermenton
 📷 yiravermenton

Parte 2 – Recalibrar los valores para que sean 100% auténticos

Una vez que hayas identificado y priorizado los valores y anti valores me gustaría que los observes y te hagas las siguientes preguntas:

- ¿Estoy de acuerdo con estos valores y anti valores que elegí?
- ¿Son estos valores y anti valores los que más van a ayudarme a lograr aquello que más quiero?
- ¿Cuáles de los valores o anti valores elegidos pueden perjudicarme y sería positivo considerar cambiar?
- ¿Cuáles de estos valores pueden haberme sido impuestos por mandatos familiares o culturales pero no son los que realmente quiero tener?
- ¿Es la prioridad que elegí la correcta para la etapa en que me encuentro de mi vida?
- ¿Qué conflictos pueden surgir entre los distintos valores que tengo? En caso que surjan conflictos entre dos valores (por ejemplo: independencia vs. amor, o seguridad vs. variedad) ¿cuál es más importante para mí?

La respuesta a estas preguntas es muy importante. **Es muy probable que muchos de los valores que tenemos no los hayamos elegido conscientemente** sino que **nos fueron impuestos**, y hasta hoy en día nos identificamos con ellos pero no nos damos cuenta que en realidad no son los valores que realmente queremos. O quizás estamos en una etapa diferente en nuestra vida y ya **no resulta beneficioso seguir teniendo los mismos valores que años atrás**. Puede ocurrir también que **deseo lograr algo pero mis valores están en contra de dicho objetivo** y por ese motivo no estoy avanzando con la consecución de mi meta. Muchas veces podemos tener **miedo de cambiarlos** y por eso ni siquiera nos animamos a formularnos estas preguntas.

Por ejemplo, alguien que creció en una familia pobre puede haber aprendido que la seguridad es un valor importante. Su familia le enseñó que debe cuidar mucho el dinero, ahorrar lo más posible y no asumir grandes riesgos dado que pueden ocurrir consecuencias negativas. Es posible que esta persona más adelante en su vida tenga el sueño de tener su propio negocio, pero la seguridad le fue inculcada con tanta intensidad que le cuesta tomar los riesgos que requiere un negocio. Por un lado sabe que si quiere crecer debe invertir y asumir cierto grado de riesgo. Sin embargo, por otro lado le es difícil realizarlo dado que sus valores familiares aún lo afectan.

Otro ejemplo podría ser una persona cuyo valor principal fue el Éxito, principalmente aplicado a su trabajo. Dicho valor le permitió obtener grandes logros, tener un gran sentimiento de satisfacción, realizar viajes importantes, y tener un buen sustento económico. Sin embargo, cuando esta persona decide tener una familia es posible que considere cambiar su valor Éxito. No significa que lo deje de lado por completo pero quizás no sea el número uno en su vida dado que esto podría ocasionarle un conflicto con su pareja y familia. Por momentos deberá tomar decisiones donde deba poner a su familia primero y es probable que deba por momentos dejar de lado tanto éxito. Idealmente buscamos un balance entre nuestros diferentes valores, pero en determinados momentos deberemos priorizar uno sobre el otro.



☎ 809.299.2831

🌐 www.yiravermenton.com

✉ yira@yiravermenton.com

f [yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

📷 [yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

Una vez entendido esto te propongo que revises tus valores de acuerdo a tus respuestas a las preguntas presentadas y que construyas una nueva lista de valores y anti valores:

Valores:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Anti valores:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Parte 3 – Identificar las reglas que tenemos para que los valores se cumplan

Una vez que tengas claros los valores, anti valores y su prioridad surge la siguiente pregunta: **¿qué tiene que ocurrir para que se cumplan estos valores?** Hagamos esto solamente para los primeros 5 valores. Cada persona no solamente tiene diferentes valores sino que ante el mismo valor **cada persona tiene diferentes reglas para que dichos valores se cumplan**. Pongamos algunos ejemplos:

Si tu valor es éxito, ¿qué tiene que ocurrir para que te sientas exitoso? Para una persona podría ser “trabajar en algo que me apasione”, para otra persona podría ser “ser famoso”, para otra podría ser “que me reconozcan” y para otra “tener un millón de dólares”.

Si tu valor es amor, ¿qué tiene que pasar para que sientas amor? Una persona podría contestar “que mi pareja me lo diga todos los días”. Otro podría decir “que mi pareja haga



809.299.2831
www.yiravermenton.com
yira@yiravermenton.com
[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)
[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

algo que me lo demuestre todos los días”. Algunas personas necesitan que se lo digan, otras que se lo demuestren con acciones. Una tercer persona podría decir: “si doy amor siento amor”. Es muy interesante como se diferencia esta respuesta de las anteriores. **En esta última opción la persona está más en control de vivir su valor** porque depende de algo que esta persona haga y no de algo que haga otra persona. Le va a ser más fácil sentir amor porque él mismo puede generarlo. También se enfoca en dar a otro más que en esperar recibir lo cual es de más alto orden.

Explicada esta idea me gustaría que tomes tus 5 principales valores y que busques tres reglas que tengas para cumplir cada valor. Es posible que hasta este momento nunca te hayas preguntado sobre estas reglas internas. Si nunca lo hiciste es probable que nunca hayas llegado a tener mucho control sobre lo que es verdaderamente importante para ti. Es hora de clarificarlo. Escribe las reglas a continuación:

Valor 1: _____

Regla 1:

Regla 2:

Regla 3:

Valor 2: _____

Regla 1:

Regla 2:

Regla 3:



809.299.2831

www.yiravermenton.com

yira@yiravermenton.com

[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

Valor 3: _____

Regla 1:

Regla 2:

Regla 3:

Valor 4: _____

Regla 1:

Regla 2:

Regla 3:

Valor 5: _____

Regla 1:

Regla 2:

Regla 3:



809.299.2831
www.yiravermenton.com
yira@yiravermenton.com
yiravermenton
yiravermenton



Parte 4 – Asegurar de que las reglas se puedan cumplir diariamente



Finalmente te hago una pregunta de crucial importancia: Dadas las reglas que escribiste **¿qué tan fácil es que puedas cumplir dichas reglas diariamente? Qué tan fáciles de cumplir sean las reglas que hayas escrito, van a determinar tu calidad de vida.** Si las reglas con fáciles de cumplir y dependen en gran parte de tu control vas a

poder vivir diariamente tus valores y como consecuencia sentirte satisfecho y completo. Pero si las reglas son difíciles de cumplir probablemente no sientas muy a menudo aquello que es más importante para ti.

Piensa en los ejemplos del éxito y el amor que ya comenté. Diferentes personas tienen diferentes reglas. Sin embargo, **es importante que nosotros mismos creamos dichas reglas** de manera que sea fácil cumplirlas para que nos ayuden a ser felices.

Voy a ponerte un ejemplo con un anti valor. Una persona podría tener el fracaso como anti valor dado que es algo doloroso que quiere evitar. ¿Cuál podría ser la regla para sentirse fracasado? Un ejemplo podría ser “me siento un fracaso si algo que me propongo no genera el resultado inmediato que espero”.

Imagínate las probabilidades de esta persona de sentirse un fracaso. Es probable que sean muy altas. En la vida es común que algo no salga como queremos, especialmente cuando estamos haciendo algo nuevo fuera de nuestra zona cómoda. Supongamos que quiero ofrecer un producto o servicio a un cliente. Muchas ventas se concretan después del quinto o sexto intento. Sin embargo, si me siento un fracaso después de que en el primer intento no tuve el resultado que buscaba es probable que no llegue a la quinta o sexta oferta.



809.299.2831

www.yiravermenton.com

yira@yiravermenton.com

[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)

Lo que deberíamos cambiar en este ejemplo es la regla. **Debemos buscar una regla en la cual nos sea más difícil sentirnos un fracaso** y que incluso cuando esto ocurra nos favorezca de algún modo. Si algo no funciona no significa que fracasamos, sino que es señal de que debo seguir intentando, que estoy más cerca del objetivo, que quizás debo hacer algo diferente a lo que vengo haciendo hasta ahora. Debo cambiar la estrategia. Quizás sea momento de aprender algo nuevo.

¿Cuál podría ser entonces una nueva regla? Una nueva regla podría ser: “me siento un fracaso si me doy por vencido en un objetivo que realmente quiero con pasión”. Esta regla cambia completamente respecto a la anterior. Ya no me importa si el objetivo sale como yo quiero en el primer intento, o en el segundo o tercero. No me voy a sentir un fracaso mientras siga adelante. Puedo pensar que la perseverancia es poder, que cada rechazo me fortalece porque me ayuda a aprender, a tener una mirada retrospectiva y a hacerlo con más determinación y convicción la próxima vez. Esta regla me va a ayudar a sentirme mucho mejor y a tener una actitud proactiva frente al objetivo que busco alcanzar. Y me recuerda que darme por vencido es algo que quiero evitar cuando el objetivo me importa. Si me doy por vencido entonces quizás esté bien que me sienta un fracaso. Esto me va a ayudar a evitar rendirme.

Una vez que comprendas esto te invito a que revises tus reglas y veas qué tanto te favorecen y qué tan fáciles de cumplir son. En caso que no sean fáciles de cumplir o que no te favorezcan del todo te propongo que las modifiques de manera que puedas vivir tus valores principales de manera simple.

Cuando logres esto **te propongo que te comprometas a vivir tus valores todos los días**. Esto te va a ayudar a crear una identidad positiva de ti mism@ y a reforzarla más y más. Te va a permitir sentirte complet@ y auténtic@ como persona. Una vez que incorpores estas ideas te habrás convertido en una nueva persona y por tanto comenzará una nueva vida llena de oportunidades.



809.299.2831

www.yiravermenton.com

yira@yiravermenton.com

[yiravermenton](https://www.facebook.com/yiravermenton)

[yiravermenton](https://www.instagram.com/yiravermenton)