



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Valores

¿Qué son los valores? Muy sencillo: los valores son aquello que en realidad te importa. Son el centro de lo que tú eres. Todos tenemos valores. Quien diga que no los tiene simplemente no sabe quién es.

Los valores son estados mentales y principios de acción. Por lo general son abstractos, como amor, honestidad, diversión, salud, respeto, libertad, lealtad, integridad, seguridad y amistad. Valoramos estas cualidades en los demás y en nosotros mismos.

Descubrirás tus valores mediante preguntas tales como:

- ✓ ¿Qué es importante para mí en relación con...?
- ✓ ¿Qué es lo que me importa en esto?
- ✓ ¿Qué obtengo haciendo esto?

Otra buena forma de averiguar valores consiste en preguntarnos:

- ✓ ¿Qué metáfora emplearías para describirte a ti mismo haciendo esto?
- ✓ ¿Quién eres cuando haces esto?

La metáfora que utilices para responder llevará implícito determinados valores. Por ejemplo, si dices que eres como un egiptólogo, habrá valores implícitos como la curiosidad, la exploración y el coraje.

Muchas personas piensan en los valores de forma eminentemente lógica, pero los valores no tienen nada de lógicos. Son la expresión de quiénes somos, y las personas no somos lógicas. Muchos te dirán lógicamente quienes creen que son, pero sus valores profundos tal vez sean distintos.

Los valores suelen depender del contexto. Por ejemplo, lo que alguien valora en las relaciones puede ser distinto de lo que valora en su vida profesional. Sin embargo, también tendemos a tener valores fundamentales que se mantienen con independencia del contexto.

Nunca juzgues los valores del otro aunque te parezcan extraños.

Los valores se demuestran con el comportamiento, aunque el comportamiento correspondiente a un mismo valor puede cambiar de persona a persona. La mayoría de las veces en que una persona o una organización tienen un comportamiento inaceptable o fuera de lugar, es debido a que no tienen claro el valor que está generando ese comportamiento y no están seguras sobre cómo satisfacerlo.

Todo objetivo está generado por uno o varios valores. Cada cosa que deseamos en el mundo material es la expresión de un valor que queremos satisfacer. Queremos viajar hasta nuestro destino porque es importante para nosotros. Sin embargo, el camino está lleno de peligros. Uno de los mayores consiste en olvidar el viaje por pensar demasiado en el objetivo. Es fundamental respetar, en cada una de las acciones que tomas para alcanzar tu objetivo, el valor que inicialmente lo generó. Es necesario vivir ese valor a lo largo del camino que te conduce al objetivo final.

Esta es la respuesta a la eterna cuestión de fines y medios: ¿El fin justifica los medios? Hay quien dice que sí, y hay quien dice que no. La respuesta es que fines y medios están entrelazados. Los fines son objetivos-destino, generados por uno o más valores. Si en nuestra prisa por llegar al objetivo final desdeñamos esos valores, habremos vaciado de contenidos el objetivo final, si es que lo alcanzamos alguna vez. Al marcar el destino final de tu viaje de acuerdo con tus valores, cartografías automáticamente el recorrido que te llevará hasta él. Los valores que generaron ese objetivo son tu brújula para el camino. Garantizan que lo alcances de forma satisfactoria.

A veces nos marcamos objetivos, pero tratamos de alcanzarlos sin satisfacer los valores que los hacían tan atractivos al principio. Tal es el caso, por ejemplo, del padre de familia que ama a los suyos y quiere darles una vida maravillosa. Valora el amor de su familia y

trabaja duro para ganar mucho dinero y proporcionarle muchas cosas. Sin embargo, en el proceso siempre está trabajando, no ve a su familia, se convierte en un extraño para sus hijos y ellos se sienten cada vez más infelices. Él también es cada vez menos feliz, sabe que algo va mal, pero justifica lo que hace porque “lo hace por su familia”. Eso es cierto, pero sus acciones se oponen a las razones por las que las realiza. Puede que alcance el objetivo de ganar mucho dinero para su familia, pero todos serán infelices porque en el camino para alcanzarlo no respetó el valor que inicialmente lo generó.

Cuando conocemos nuestros valores tenemos libertad para encontrar el mejor modo de satisfacer nuestras necesidades más íntimas. Por otro lado, vivir nuestros valores durante el viaje nos mantiene motivados.

La cuestión es descubrir ese valor que está generando determinado objetivo.

Adaptado de Coaching con PNL

Joseph O´Connor Y Andrea Lages

2005 – Ediciones Urano

Listado de valores

• Aceptación	• Afecto	• Agradecimiento
• Altruismo	• Amor	• Apertura mental
• Aprendizaje	• Armonía	• Aserividad
• Asombro	• Audacia	• Austeridad
• Autocontrol	• Belleza	• Bondad
• Calma	• Caridad	• Compasión
• Comprensión	• Compromiso	• Concentración
• Conexión	• Confianza	• Conformidad
• Confort	• Congruencia	• Convicción
• Coraje	• Cortesía	• Creatividad
• Credibilidad	• Curiosidad	• Decisión
• Dependencia	• Desapego	• Descanso
• Destreza	• Devoción	• Dignidad
• Diligencia	• Dinamismo	• Dirección
• Disciplina	• Discreción	• Disfrute

• Educación	• Efectividad	• Eficiencia
• Elegancia	• Empatía	• Esperanza
• Estabilidad	• Excelencia	• Éxito
• Experiencia	• Extravagancia	• Extroversión
• Fama	• Familia	• Fe
• Felicidad	• Fidelidad	• Filantropía
• Firmeza	• Flexibilidad	• Fortaleza
• Franqueza	• Fuerza	• Galantería
• Generosidad	• Gentileza	• Gratitude
• Heroísmo	• Higiene	• Honestidad
• Honor	• Hospitalidad	• Humildad
• Humor	• Imaginación	• Impaciencia
• Independencia	• Ingenio	• Ingenuidad
• Integridad	• Inteligencia	• Intimidad
• Introversión	• Intuición	• Invisibilidad
• Justicia	• Juventud	• Lealtad
• Libertad	• Liderazgo	• Limpieza
• Lógica	• Longevidad	• Lucidez
• Madurez	• Marcar la diferencia	• Modestia
• Motivación	• Optimismo	• Orden
• Originalidad	• Pasión	• Paz
• Perseverancia	• Persuasión	• Popularidad
• Privacidad	• Proactividad	• Prosperidad
• Puntualidad	• Pureza	• Razón
• Realismo	• Resiliencia	• Resistencia
• Resolución	• Respeto	• Reverencia
• Riqueza	• Sabiduría	• Salud
• Santidad	• Seguridad	• Sensibilidad
• Sensualidad	• Serenidad	• Servicio
• Empatía	• Simplicidad	• Sinceridad
• Sinergia	• Solidaridad	• Sorpresa
• Talento	• Temperamento	• Ternura
• Tolerancia	• Trascendencia	• Transparencia
• Unicidad	• Valentía	• Vitalidad