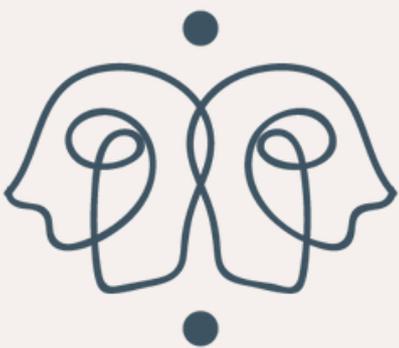


Leonor Díaz Baquerizo



PSICÓLOGA CLÍNICA

GUÍA PARA ENCONTRAR TUS VALORES

“NO ES DIFÍCIL TOMAR DECISIONES CUANDO
SABES CUÁLES SON TUS VALORES”

ROY DISNEY

@PSIC.LEONORDIAZ
0985827117

¡Bienvenido!

¿Qué son los valores?

Cuando hablamos de valores desde la psicología contextual no nos referimos a aquellos que aprendimos en la escuela, sino a aquellos que **funcionan como una brújula y nos ayudan a orientar nuestra vida.**

Es aquello que consideramos **realmente importante** y que, al tener claros podemos tener un mejor panorama de hacia dónde queremos movernos y qué queremos conseguir.

¿Cuál es la diferencia entre las metas y valores?

Las **metas son objetivos concretos** que pueden alcanzarse (o no), tener metas es importante, pero, orientarnos solo a través de ella puede llevarnos a sentir mucha frustración o a tener una mala relación con nosotros mismos al no conseguirlas.

Los **valores** por otro lado **son una dirección** por lo que nunca vamos a alcanzarlos al 100%.

Por ejemplo:

Valor: "Mantenerme en constante actualización"

Meta: "Terminar mis estudios", "Realizar un curso en línea", "Inscribirme en una maestría."

Los valores son absolutamente **personales** ya que cada uno le da un significado y peso diferente a cada área de su vida, esto no es bueno o malo, simplemente es particular de cada ser humano, **descubrirlos nos da la clave para vivir una vida con sentido.**

A continuación descubrirás qué es realmente importante para ti :)



Cuestionario de valores

Vamos a enfocarnos en **ocho áreas de tu vida**, no te sientas obligado a llenarlo todo, si alguna no tiene importancia para ti **puedes dejarla en blanco**.

Instrucciones:

Cierra tus ojos por un momento y visualiza tu vida en un **futuro ideal**, donde todo sale mágicamente perfecto **no importa si crees que es imposible o que no lo mereces**, solo importa descubrir qué es lo importante para ti.

Tómate el tiempo que necesites, no existe ningún límite, **siéntete libre** de ser tan detallado o breve como lo requieras.

Recuerda: este ejercicio es por ti y para ti, puedes explorar tan profundo o superficial como quieras.

¿Estás listo?

1.- Relaciones sociales e íntimas: ¿Qué clase de amigo quisieras ser?, ¿Qué persona quisieras ser en una relación?, ¿Qué disfrutas hacer junto a estas personas?

2.- Familia: ¿Cómo quisieras ser como madre/padre?, ¿Qué persona quieres ser como hijo, hermano, primo o nieto?, ¿Qué tanto tiempo le dedicas a estas personas?

3.- Ocio: ¿Qué es importante para ti en el descanso?, ¿Qué tipo de actividades te gustaría hacer?, ¿Qué valoras del tiempo de recreatividad?, ¿Cuánto tiempo es suficiente?

4.- Comunidad: ¿Son importante las actividades en comunidad para ti?. ¿Qué tipo de actividades que ayuden a la comunidad te gustaría realizar?

Cuestionario de valores

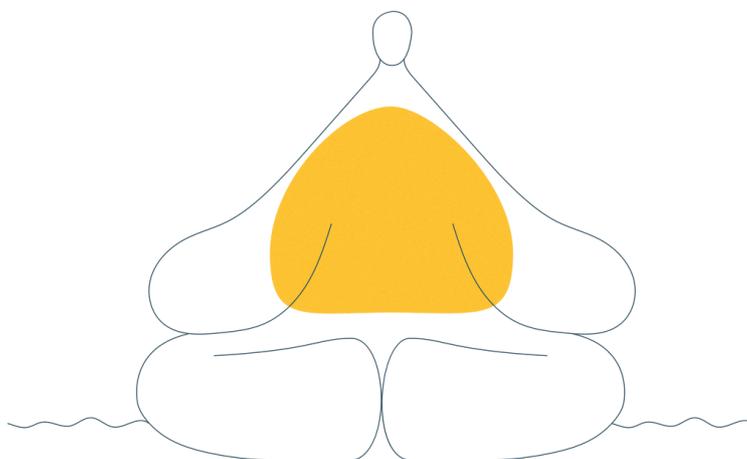
5.- Espiritualidad: ¿Te gustaría estar conectado con la espiritualidad?, ¿De qué manera?, ¿Te gustaría vivirla en privado o en una comunidad?

6.- Salud: ¿Qué es lo más importante en relación a tu bienestar físico?, ¿Cuido de mi salud mental?, ¿Qué actividades realizo para cuidar de ambas?, ¿Cómo es mi alimentación?

7.- Educación: ¿Te interesa recibir educación?, ¿Qué tipo de educación te gustaría?, ¿Es importante estar actualizado constantemente?, ¿Formal, informal o especializada?

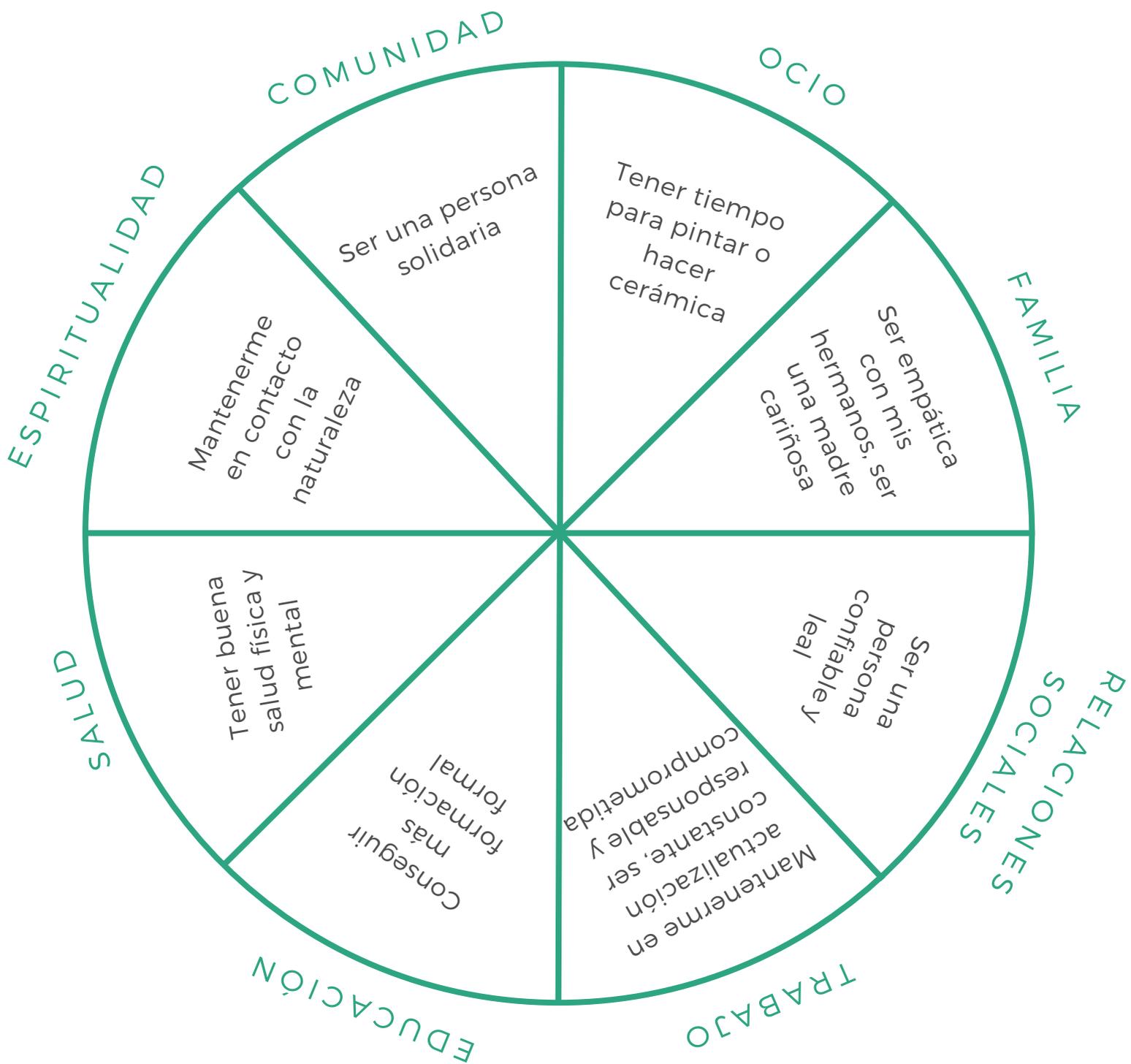
8.- Trabajo: ¿Qué tipo de trabajo te gustaría tener?, ¿Qué tipo de trabajador quisieras ser?, ¿Qué es importante para ti en un trabajo?, ¿Te gustaría jubilarte?, ¿Cuánto dinero te gustaría ganar?

Ahora que ya contestamos estas importantes preguntas pasaremos a la **segunda parte de la actividad**, con las respuestas obtenidas será mucho más sencillo llenarlo y tenerlo siempre presente como una brújula para nuestra vida... recuerda, **las metas son paradas pero los valores la dirección hacia la que caminamos.**

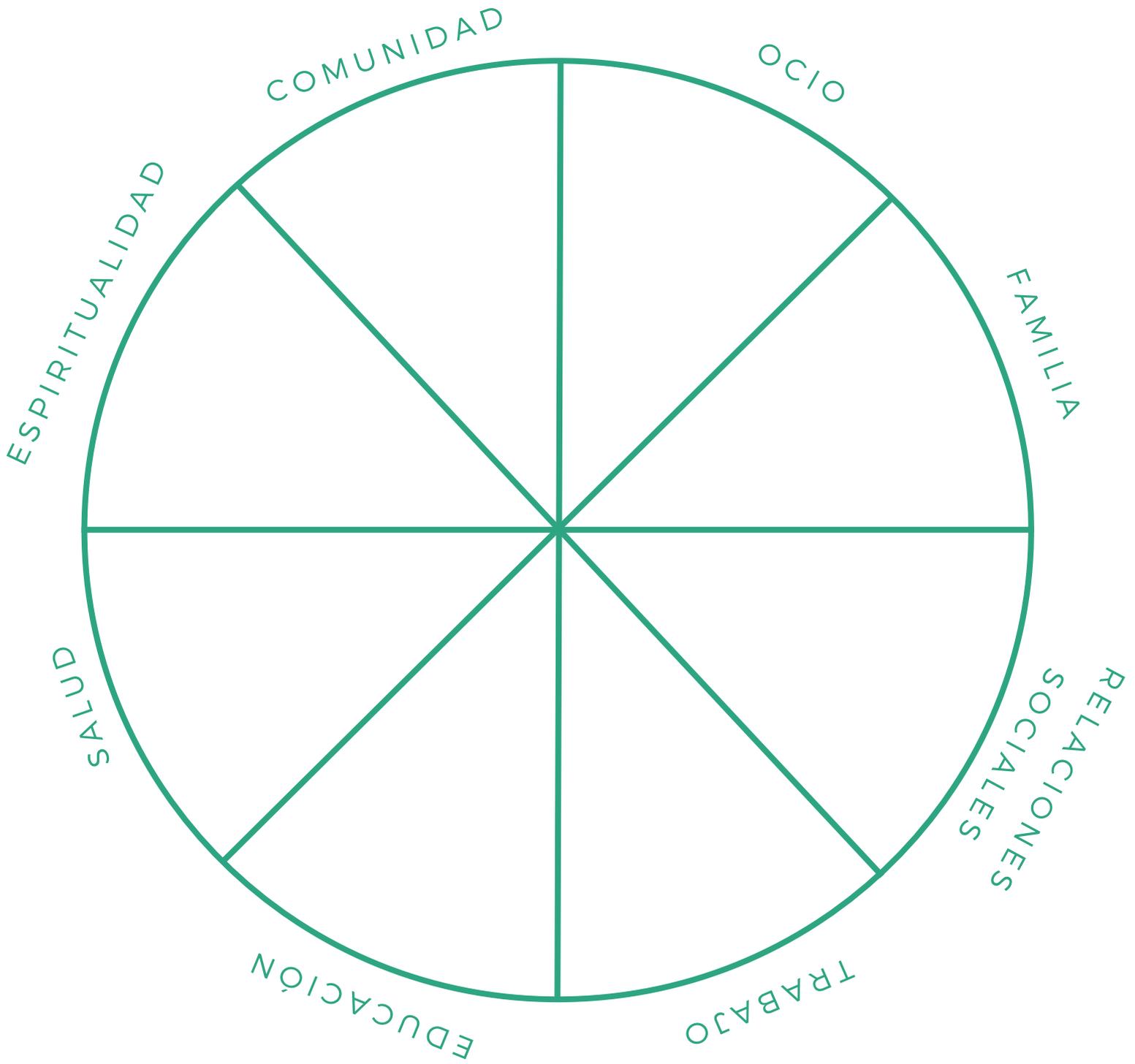


Reflexiona sobre tus respuestas anteriores, **resalta palabras** que sean para ti clave y en base a eso, intenta crear un **resumen** para cada área:

te dejo un ejemplo:



Ahora te toca a ti:



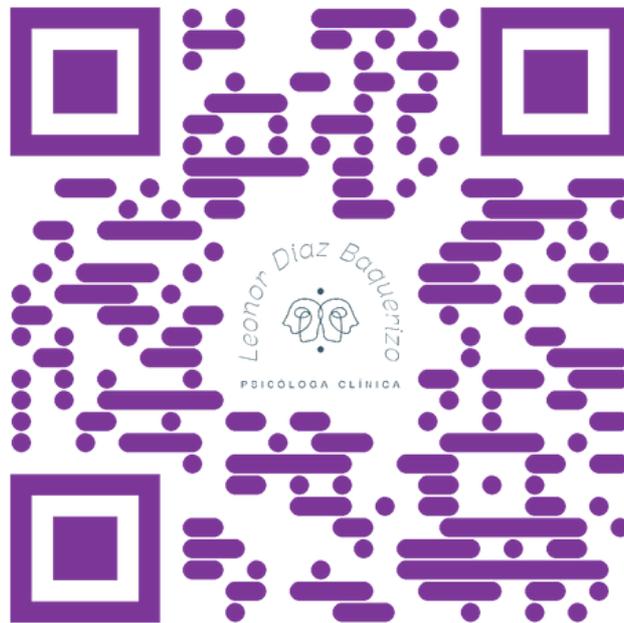
¡Felicidades!

Llegaste al final de esta guía, ahora te conoces un poco más.

Gracias por dejarme acompañarme en este proceso, si sientes que necesitas profundizar en alguna de las áreas es normal, seguir un proceso psicológico ayuda a aclararnos y conocernos más.

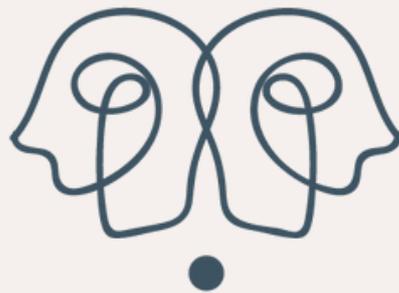
Recuerda que puedes cambiar de opinión las veces que quieras, no hay nada más humano que eso y por lo mismo es bueno repetir este ejercicio cada cierto tiempo ya que el viento que guía nuestro barquito puede querer cambiar y eso está muy bien.

Si no lo haces te invito a seguirme en redes sociales para conocernos más... nos vemos pronto!



Escanea y sígueme en instagram @psic.leonordiaz

Leonor Díaz Baquerizo



PSICÓLOGA CLÍNICA