



VALORES

El mapa invisible de tus
decisiones

*Una guía para vivir en coherencia con lo
que realmente sos*

TRANSFORM *Arte*

Por Gabo Patitó

© 2026, Gabriel Patitó

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización por escrito del autor.

Este material es para uso personal del lector.



ESTE LIBRO ES TUYO

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Mi objetivo al leer este libro es:

Mis expectativas son:

ÍNDICE

¿CÓMO USAR ESTE E-BOOK?	6
INTRODUCCIÓN	8
¿QUÉ SON LOS VALORES?	10
Valores	11
Valores vs. “gustos”: ¿cuál es la diferencia?	11
Ejemplos de Valores	12
Nuestros valores ya están actuando, aunque no lo sepamos	13
¿Por qué a veces duele?	13
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	14
✍ Ejercicios del capítulo ✍	14
BIBLIOTECA DE VALORES	23
¿DE DÓNDE VIENEN LOS VALORES?	27
El origen	28
Valores heredados	29
Valores adaptativos	32
Valores elegidos	33
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	34
🌻 Ejemplo de la vida cotidiana 🌻	34
✍ Ejercicios del capítulo ✍	35
¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTROS VALORES?	42
Conocimiento de nuestros valores	43
Los valores como criterio de decisión	43
Los valores como filtro perceptivo	44
Valores y energía vital	45
Valores y autoestima	46
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	46
🌻 Ejemplo de la vida cotidiana 🌻	46
✍ Ejercicios del capítulo ✍	48
EVOLUCIÓN DE LOS VALORES	57
Valores y mutación	58
Valores que maduran	58
Eventos que reordenan la escala	59
Evolución y autoconocimiento	60
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	60
🌻 Ejemplo de la vida cotidiana 🌻	61

 Ejercicios del capítulo 	63
ESCALA DE VALORES	68
La escala de valores en acción	69
¿Cuáles son tus valores fundamentales?	69
La escala define identidad	70
¿Cómo definir la escala de valores?	71
¿Cómo definir la escala de valores en un ámbito específico?	72
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	73
 Ejemplo de la vida cotidiana 	73
 Ejercicios del capítulo 	74
VALORES Y EMOCIONES	81
Las señales internas	82
Ejemplos de señales de alineación	83
Ejemplos de señales de desalineación	83
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	84
 Ejemplo de la vida cotidiana 	85
 Ejercicios del capítulo 	86
UNA GUÍA PARA TOMAR DECISIONES	93
La toma de decisiones	94
Decidir desde adentro	94
Un ejemplo	95
El filtro de los valores	96
Valores y límites	96
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	97
 Ejemplo de la vida cotidiana 	98
 Ejercicios del capítulo 	98
INTEGRACIÓN: VIVIR EN COHERENCIA	106
Acariciando el final	107
Entonces... ¿qué es vivir en coherencia?	107
Valores y propósito	108
Pequeños actos de coherencia	108
La coherencia como camino	109
¿Cuál es el objetivo de este capítulo?	109
 Práctica de cierre 	110
MAPA PERSONAL DE VALORES	112
BONUS: 30 PREGUNTAS PARA REVISAR TUS VALORES	116

¿CÓMO USAR ESTE E-BOOK?

¡Hola! ¡Qué gusto acompañarnos en este viaje!

En este e-book no hay respuestas “correctas” ni “incorrectas”, no existe “bien” o “mal”. Acá solo hay verdades tuyas.

Cómo te recomiendo usarlo

🌿 **Léelo a tu propio ritmo, sin apuro.** Este material es un proceso, no una carrera. Está pensado para ir leyéndolo sin exigirte de más, con calma y tranquilidad mental, en un espacio en donde te puedas relajar.

🌿 **Respondé con honestidad.** Nadie te está evaluando, y es importante que puedas confiar en el proceso y, sobre todo, en vos.

🌿 **Escribí libremente, sin censura.** Escribí lo que te salga, sin cuestionarte. Sos libre.

🌿 **Si algo te incomoda, te recomiendo prestarle atención.** En la incomodidad suele haber información valiosa. Podés tomarte descansos, pausas, volver más tarde, pero te sugiero que no evites aquello que no te gusta.

🌿 **Volvé a este e-book cuantas veces lo necesites.** Tus valores se mueven con tu vida, evolucionan, van cambiando.

Cómo medir si estás avanzando

Te sugiero no prestarle demasiada atención a “cuántos ejercicios completaste” o en qué página te encontrás para medir tu avance.

Te invito a reflexionar si, a medida que vas adentrándote en el libro te vas encontrando con cosas como:

- Sensación de “ahora entiendo” ante una circunstancia
- Sensación de “me cayó la ficha” sobre ciertas acciones o situaciones del pasado
- Mayor claridad para decidir
- Coherencia
- Paz interna
- Entendimiento
- Liviandad
- Empatía (hacia vos mismo y hacia los demás)
- Mejoría en la relación con la puesta de límites

Importante

Si en algún ejercicio te sentís movilizado, te sugiero:

- Pausar
- Respirar
- Volver más tarde

 **Este e-book acompaña, no empuja, no fuerza, es flexible** 

Ritmo de lectura sugerido

1 capítulo por semana

INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestra vida tomamos una cantidad innumerable de decisiones.

Algunas parecen pequeñas, cotidianas, como si tuvieran una tarea más del día.

Otras tienen la capacidad de cambiar el rumbo de nuestro camino.

Muchas veces creemos que nuestras decisiones dependen únicamente de lo que pensamos en el momento o de las circunstancias que nos rodean.

Sin embargo, existe algo más profundo que influye, aparentemente en silencio, en la manera en que vivimos y actuamos.

Algo que orienta nuestras elecciones, nuestras prioridades y la forma en que nos relacionamos con el mundo.

Ese “algo” son nuestros valores. Ellos están presentes en cada aspecto de nuestra vida:

 en cómo percibimos el mundo y las situaciones que vivimos

 en aquello que nos entusiasma

 en aquello que nos conmueve

 en aquello que defendemos

 en aquello que nos incomoda

A pesar de que están siempre presentes, pocas veces nos detenemos a observar nuestros valores con claridad.

Este libro es una invitación a hacer justamente eso: a hacer una pausa, a mirar hacia adentro y a preguntarte qué cosas son realmente importantes para vos.

No se trata de encontrar respuestas perfectas, pues la vida se encargará de demostrarnos que no existen.

Más bien, se trata de iniciar un proceso de reflexión que pueda ayudarte a comprenderte mejor y a vivir con mayor coherencia entre lo que pensás, lo que sentís y lo que elegís hacer.

Cada ejercicio incluido en este libro es una oportunidad para acercarte un poco más a tu propia esencia.

Tal vez, al finalizar este recorrido, descubras algo simple y poderoso: que vivir de acuerdo con tus valores puede convertirse en una de las formas más saludables de construir una vida con sentido.

 **Que tengas un lindo viaje** 

Capítulo 1

¿QUÉ SON LOS VALORES?

*“No son palabras lindas. Son fuerzas invisibles que
guían tu camino”*



Valores

Los valores son principios que guían nuestra vida y nos brindan una guía para actuar de acuerdo a lo que nos hace sentir a gusto.

Aunque parezca que están ocultos, influyen en nuestras conductas y están detrás de cada elección, empujándonos a accionar cuando algo nos interesa o a evitar hacer algo cuando no nos sentimos cómodos. Entre otras cosas, los valores permiten ordenar nuestra percepción y orientar nuestras decisiones.

Por eso, cuando vivimos en concordancia con nuestros valores, con lo que realmente es importante para nosotros, aparece una sensación de **coherencia, de bienestar**.

Y, en contraposición, cuando nos alejamos, aparece una **fricción**, que queda evidenciada con sentimientos tales como tensión, culpa, enojo, cansancio, confusión, irritabilidad, desgano o tristeza.

Valores vs. “gustos”: ¿cuál es la diferencia?

Un gusto es una preferencia personal que se disfruta, ya que produce agrado o placer. Nace del deseo, de la emoción o de la experiencia y puede variar con el tiempo, el estado de ánimo o el contexto.

Ejemplos pueden ser “me gusta el helado de dulce de leche”, “me gusta viajar solo”.

Por otro lado, un valor es un principio interno que orienta la conducta y las decisiones, incluso cuando hacerlo no resulta del todo

placentero (por ejemplo, si es necesario poner un límite o decir “hasta acá”).

Un valor puede verse expresado así: “para mí es importante la **honestidad** en la pareja” o “lo primero es la **familia**” o “para contarle algo de mi vida privada a alguien, tengo que **confiar**”.

Los gustos pueden cambiar con una rápida frecuencia. Responden a la pregunta “**¿qué me agrada?**”.

Los valores cambian más lento, porque están conectados con tu **identidad**. Responden a la pregunta “**¿qué es importante para mí?**”.

Ejemplos de Valores



Nuestros valores ya están actuando, aunque no lo sepamos

Todos tenemos valores, aunque no sepamos exactamente cuáles son.

Conocerlos nos brinda algo simple y a la vez poderoso: **criterio**.

El criterio reduce el ruido, el desorden, los desajustes internos.

Vivir desalineado con respecto a nuestros valores puede provocar:

- ⚡ Decisiones por impulso
- ⚡ Sobre-adaptación
- ⚡ Invalidación
- ⚡ Obviar nuestros verdaderos deseos
- ⚡ Complacer
- ⚡ Autoboicot
- ⚡ Procrastinación
- ⚡ Postergar decisiones importantes
- ⚡ “Perdernos” en la opinión de los demás
- ⚡ Repetir patrones que nos hacen daño
- ⚡ Dar el poder de nuestra vida a otros

¿Por qué a veces duele?

Porque cuando algo importante para nosotros es ignorado, el cuerpo lo registra y aparece la emoción. Algunos ejemplos de estas situaciones son:

- ◆ Si alguien valora la paz y vive rodeado de caos, su energía se drena y puede sentir agotamiento mental
- ◆ Si alguien valora la libertad y se siente controlado, le da bronca
- ◆ Si alguien valora el crecimiento y se estanca, le duele

♦ Si alguien valora la conexión auténtica y se aísla, se entristece. La emoción surge como una advertencia que nos dice: “Prestame atención, acá hay algo importante en juego”.

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

- ★ Entender qué es un valor y qué te aporta
- ★ Empezar a reconocer los valores en tu vida cotidiana
- ★ Armar tu primera lista personal de valores

Recordá: No buscamos perfección ni respuestas correctas. Buscamos **coherencia** y **bienestar**.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: Registro entusiasta (lo que te enciende)

Recordá lo que estuviste haciendo en las últimas dos semanas y pensá: ¿En qué 3 situaciones te sentiste más en paz o satisfecho?

Situación 1

¿Qué estabas haciendo?	
¿Cómo te sentiste?	

¿Qué fue lo más importante de ese momento para vos?	
---	--

Situación 2

¿Qué estabas haciendo?	
¿Cómo te sentiste?	
¿Qué fue lo más importante de ese momento para vos?	

Situación 3

¿Qué estabas haciendo?	
¿Cómo te sentiste?	
¿Qué fue lo más importante de ese momento para vos?	



Ejercicio 2: Registro de fricción (lo que te apaga)

Recordá lo que estuviste haciendo en las últimas dos semanas y pensá: ¿En qué 3 situaciones te sentiste más incómodo o en tensión?

Situación 1

¿Qué pasó?	
¿Qué sentiste? (emoción)	
¿Por qué crees que te sentiste de esa manera?	

Situación 2

¿Qué pasó?	
¿Qué sentiste? (emoción)	
¿Por qué crees que te sentiste de esa manera?	

Situación 3

¿Qué pasó?	
¿Qué sentiste? (emoción)	
¿Por qué crees que te sentiste de esa manera?	

Al finalizar estos dos ejercicios, es probable que te des una idea inicial de lo que realmente valoras en tu vida cotidiana, haciendo consciente aquellos eventos que te produjeron placer y aquellos que te incomodaron.

Ejercicio 3: Lo que te gusta y lo que te define

Este ejercicio consta de 3 pasos:

- 1) En la columna “**Descripción**” escribí, **lo más rápido que puedas**, sin pensar demasiado, las 10 cosas que más te gustan.
- 2) En la columna “**¿Me define?**” marcá “**SI**” si pensás que es algo que te define, que te conecta con tu identidad o “**NO**” en caso de que no sea así.
- 3) En la última columna, sólo para aquellos ítems en los que marcaste “SI” en el paso 2, responde a la pregunta “**¿Por qué me define?**”

Nº	Descripción	¿Me define?	¿Por qué me define?
----	-------------	-------------	---------------------

1		☐ Si ☐ No	
2		☐ Si ☐ No	
3		☐ Si ☐ No	
4		☐ Si ☐ No	
5		☐ Si ☐ No	
6		☐ Si ☐ No	
7		☐ Si ☐ No	
8		☐ Si ☐ No	
9		☐ Si ☐ No	
10		☐ Si ☐ No	

¿Encontrás coincidencias entre los ítems que te definen?

¿Cuáles?



Ejercicio 4: Mis valores candidatos

Escribí 10 valores que sientas que son importantes hoy en tu vida.

Si te ayuda, podés usar algunos de los ejemplos que vimos más arriba.

Nº	VALOR
----	-------

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

 Ejercicio 5: Mi valor principal

De los valores escritos anteriormente, ¿cuál considerarás que es el valor principal en tu vida? Elegilo y completa a continuación:

 **Mi valor N° 1 hoy es:** _____

 **Lo sé, porque cuando está presente, yo siento:** _____

 **Lo sé, porque cuando falta, yo siento:** _____

 **Una acción concreta que lo honra es:** _____

Ejercicio 6: Micro-alejamientos

Respondé las siguientes preguntas basándote en cómo actúas y te sentís cotidianamente.

Recordá que aquí nadie te juzga, es solo una oportunidad para conocerte con mayor profundidad.

¿Dónde decís que “sí” cuando en realidad querés decir “no”?
¿Qué estás evitando?
¿Qué necesitás?

Ejercicio 7: Tu brújula en 3 decisiones

Repasá 3 decisiones (grandes o pequeñas) que tomaste este último año. Respondé para cada una de ellas:

Decisión	¿Por qué decidiste hacerlo?	¿Qué valor está representando?

Ejercicio 8: Frase guía

Completá la siguiente frase:

 Yo soy una persona que elige _____
 porque a mi me genera _____

Ahora, leela en voz alta.

¿Cómo te sentís?

¿Te representa?

Si querés, podés reescribirla a continuación:

✿ Yo soy una persona que elige _____

porque a mi me genera _____

¿Cambió algo?

Anexo 1

BIBLIOTECA DE VALORES

Un glosario para inspirar tu reflexión

A continuación encontrarás algunos ejemplos de valores acompañados de una breve descripción.

No se trata de una lista cerrada ni definitiva, es solo una referencia, ya que cada individuo puede darle a sus valores un significado propio. Podés usar esta lista como inspiración para identificar los valores que realmente resuenan con vos.

Valor	Propuesta de descripción
Autenticidad	Vivir de acuerdo con quien realmente sos, sin intentar encajar en expectativas ni deseos externos
Libertad	Posibilidad de elegir tu propio camino y tomar decisiones alineadas con tu esencia
Generosidad	Dar y compartir desde el corazón
Disciplina	Capacidad de sostener acciones alineadas con lo que querés construir
Compromiso	Involucrarte con aquello que considerás importante
Perseverancia	Avanzar en tus deseos, incluso cuando aparecen obstáculos

Valor	Propuesta de descripción
Excelencia	Proponerte hacer las cosas con dedicación y calidad, más allá del resultado
Salud	Cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar integral
Familia	Dar valor a los vínculos cercanos y significativos
Aventura	Abrirte a experiencias nuevas y desconocidas
Creatividad	Expresar ideas, emociones y formas nuevas de ver la realidad
Contribución	Aportar algo valioso a otros
Paz	Sensación de calma interior
Gratitud	Reconocer y valorar lo que forma parte de tu vida
Sabiduría	Capacidad de integrar experiencias y aprendizajes
Amistad	Construir relaciones basadas en la confianza, la cercanía y el acompañamiento mutuo
Empatía	Capacidad de comprender y sentir lo que otra persona está atravesando
Lealtad	Sostener vínculos y compromisos desde la fidelidad y el respeto
Confianza	Creer en vos mismo, en los demás y en el proceso de la vida
Claridad	Comprender lo que realmente es importante

Valor	Propuesta de descripción
Amor	Capacidad de vincularse desde el cuidado, el respeto y la conexión genuina
Crecimiento	Deseo de aprender, evolucionar y desarrollarte a lo largo de la vida
Equilibrio	Buscar armonía entre las distintas áreas de tu vida
Honestidad	Actuar con verdad y transparencia, siendo coherente entre lo que decís, pensás, sentís y hacés
Felicidad	Capacidad de encontrar bienestar, gratitud y disfrute en la propia vida
Independencia	Posibilidad de tomar decisiones propias y construir tu camino con autonomía
Humildad	Reconocer que siempre hay algo para aprender y relacionarte con los demás, desde la sencillez
Flexibilidad	Habilidad para adaptarte a los cambios y considerar distintas perspectivas
Disfrute	Permitirte vivir los momentos con presencia, placer y apertura a lo que la vida ofrece
Valentía	Capacidad de actuar, a pesar de las emociones que sientas, cuando algo es importante para vos
Serenidad	Habilidad de mantener calma y equilibrio interno, incluso en situaciones difíciles
Compasión	Disposición a comprender el dolor de otros y actuar con empatía y cuidado
Valor	Propuesta de descripción

Servicio	Cuidar y demostrar la intención de contribuir positivamente al bienestar de otras personas
Templanza	Habilidad de actuar con moderación, equilibrio y autocontrol frente a distintas situaciones
Paciencia	Sabiduría para sostener procesos con calma, aceptando que cada cosa requiere su propio tiempo
Prudencia	Capacidad de reflexionar antes de actuar, considerando las posibles consecuencias
Curiosidad	Interés por explorar, aprender y descubrir nuevas experiencias
Apertura	Disposición a escuchar otras maneras de ver el mundo y considerar nuevas posibilidades
Simplicidad	Valorar lo esencial del día a día, de lo que la vida tiene para dar
Solidaridad	Voluntad de acompañar y apoyar a otros cuando lo necesitan
Optimismo	Confiar en que es posible encontrar oportunidades y aprendizajes, incluso en las dificultades
Desarrollo personal	Compromiso de conocerte, crecer y expandir tus capacidades a lo largo del tiempo

Capítulo 2

¿DE DÓNDE VIENEN LOS VALORES?

“No elegimos el suelo donde nacemos, pero sí podemos elegir cómo crecer”



El origen

Nuestros valores no aparecieron un día como una elección libre y consciente para luego quedarse fijos e inmutables.

Se fueron formando a lo largo de nuestras experiencias en la vida.

Se fueron cristalizando en nuestro Ser hasta conformar lo que hoy llamamos “**sistema de valores**”: esa estructura interna que organiza lo que consideramos importante y que funciona como un mapa invisible que orienta nuestras decisiones, vínculos, prioridades y límites. No siempre es consciente, pero siempre está activo, siempre está operando.

Se moldean en múltiples dimensiones de nuestra historia personal: familia, cultura, heridas, logros, aprendizajes, en aquello que fue premiado, castigado, prohibido, permitido, en los silencios, en las palabras, en las observaciones.

En resumen, podemos concluir que nuestro sistema de valores se conforma por diversos elementos:

🌿 **Componente biológico:** componentes genéticos, predisposiciones temperamentales y rasgos innatos que influyen en la forma en que percibimos el mundo

🌿 **Familia y crianza:** lo aprendido en nuestras primeras edades, en la escuela, en nuestra casa, nuestro primer contacto con el mundo.

🌿 **Contexto social:** familia, amigos, cultura, comunidad, país, ciudad, club, etc.

🌿 **Referentes:** aquellos a quienes les brindamos autoridad pueden impactar en nuestro espectro de valores. Puede haber admiración y

querer “copiar” aspectos de dichos referentes. Aquí se incluyen famosos, líderes (religiosos, espirituales, políticos, deportivos, etc.), familiares, amigos, profesores, culturas, religiones, países, filosofías, etc.

🌿 **Experiencias personales:** aquellas que van moldeando nuestra identidad a lo largo de nuestra vida, influyen en nuestra forma de ver el mundo.

🌿 **Elecciones conscientes:** generalmente el autoconocimiento se relaciona a una toma de decisiones alineada a lo que realmente queremos y creemos que nos hace bien.

Valores heredados

Hay valores que adoptamos por pertenencia, o, en otras palabras, porque fueron parte del entorno en el que crecimos y los llevamos con nosotros hasta la adultez.

En toda familia hay un “clima de valores”. Aunque nadie los llame con ese nombre, existen:

- cosas que se consideran importantes
- comportamientos que son aprobados
- actitudes que son corregidas
- formas de sentir que son validadas
- formas de sentir que son ignoradas

Por ejemplo, en algunas familias:

- el sacrificio está por encima del disfrute
- el respeto mutuo es importante
- el esfuerzo extremo es sinónimo de dignidad

- la familia es una red de apoyo
- el éxito externo es una medida de valía
- la palabra es sagrada
- el silencio emocional, el no hablar es una forma habitual de resolver conflictos
- la honestidad fluye en el sistema
- se valora “no molestar” o no generar conflicto
- la humildad es un estilo de vida
- se aprecia la imagen y el qué dirán por encima de los deseos internos
- se prefiere la comodidad de “dejar todo como está” a la oportunidad de hacer algo distinto

Estos valores no aparecen como imposiciones explícitas, pero están ahí, naturalizados, actuando en la rutina diaria, en los comportamientos observables.

Otra veces, fueron transmitidos con frases claras:

- “En esta familia se respeta”
- “Nosotros trabajamos duro”
- “Lo primero es la familia”
- “La palabra vale”
- “Siempre ayudamos cuando podemos”
- “Lo importante es ser buena persona”
- “Lo que empezás, lo terminás”
- “Mejor malo conocido que bueno por conocer”
- “El trabajo es esfuerzo”
- “Primero los demás, después uno”

También, pueden ser observados en algunas conductas:

- Un padre que nunca mostraba tristeza
- Padres que pedían perdón cuando se equivocaban
- Una madre que resolvía todo sin pedir ayuda
- Adultos que trabajaban con compromiso y dignidad
- Un ambiente donde el dinero era fuente de tensión
- Personas que ayudaban sin esperar reconocimiento
- Un entorno donde se conversaban los conflictos
- Un colegio donde el rendimiento definía el valor personal

Detrás de cada situación, sin darnos cuenta, algo se fue grabando en nuestro Ser, como una forma natural de entender lo que “está bien”, lo que es “correcto” o “aceptable”.

Ahora bien, incluso los valores heredados que consideramos positivos pueden ser revisados, porque pueden estar alejándonos de nuestro verdadero “yo”.

Cuando podemos decir “sí, esto lo elijo”, estamos haciendo una elección consciente y se siente menos peso en nuestros hombros, ya que no hay una obligación, hay libertad.

La madurez surge cuando entendemos nuestro origen y elegimos qué hacer con eso.

Valores adaptativos

Algunos valores nacen como respuesta a una experiencia de alto impacto emocional:

⚡ Una persona que sintió traición, quizás hoy valore intensamente la **lealtad**

⚡ Para una persona que sintió carencia, la **seguridad y la previsibilidad** pueden ser una prioridad

⚡ Para una persona que vivió en el caos, el **orden** puede ser necesario en su vida

⚡ Para una persona que se sintió controlada, la **libertad** puede convertirse en su bandera

⚡ Para una persona que se sintió abandonada, actualmente la **presencia** y la **estabilidad emocional** pueden ser relevantes

⚡ Una persona que atravesó un proceso de superación personal, puede que hoy valore el **crecimiento** y el **desarrollo personal**

⚡ Para una persona que se vivió momentos de conexión auténtica, puede valorar la **presencia** y la **autenticidad**

⚡ Si una persona descubrió el impacto positivo de su ayuda en otros, puede valorar el **servicio** y la **contribución**

No es casualidad. A veces nuestros valores son mecanismos de protección, que nos acompañaron en una parte de nuestra vida y nos permitieron llegar hasta donde estamos hoy posicionados.

Si queremos ir un poco más allá, si estamos dispuestos, hoy podríamos preguntarnos:

¿Este valor hoy me expande o me protege de mi pasado?

Valores elegidos

En algún momento del camino, algo empieza a incomodarnos, algo deja de cerrar y esa es una invitación que podemos tomar o rechazar:

si nos animamos a atravesar la incomodidad, a reflexionar y a salir de la zona de confort, podemos empezar a elegir por nosotros mismos, sin ataduras.

El crecimiento empieza cuando algo nos hace ruido, nos incomoda y nos preguntamos: “**¿Esto que sostengo lo elegí yo?**”

Ahí podemos pensar en qué elegimos conservar, revisar, rechazar o transformar.

Tengamos en cuenta algo muy importante: el hecho de **poder elegir no significa rechazar nuestra historia, significa integrar nuestra historia y poder decidir conscientemente cómo actuar de aquí en adelante.**

Ahí nace la madurez interna.

Entonces, los valores pueden:

-  Permanecer
-  Evolucionar
-  Reordenarse
-  Cambiar de intensidad
-  Perder vigencia

Cada transformación es una señal de que estamos dispuestos a vivir con mayor coherencia, con la libertad de permitirnos ser quienes realmente somos, de verdad, de una manera auténtica.

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

★ Explorar el origen de nuestros valores y cómo se construyen a lo largo de la vida

★ Reconocer la influencia de la familia, la cultura y las experiencias personales

★ Distinguir entre valores heredados y valores que elegimos conscientemente

Ejemplo de la vida cotidiana

José tenía una vida que él consideraba estable, en donde estaba terminando de estudiar su carrera universitaria, tenía un trabajo que le permitía ahorrar un dinero considerable mensualmente y convivía junto a su pareja Antonia, en un departamento alquilado.

En su vida, todo parecía fluir a un ritmo natural: trabajaba durante la mayor parte del año y una vez por año se iban de vacaciones al Caribe, a descansar, para luego retomar las actividades con mayor energía.

Pero un día, todo eso cambió: poco a poco, la pareja ya no compartía planes juntos, llegaba la noche y no tenían de qué hablar y, al poco tiempo decidieron separarse. José, al principio se sintió perdido, como si hubiera perdido su estabilidad.

A partir de ese momento, José, que nunca se había preocupado por su bienestar emocional, y siempre estuvo más pendiente de las necesidades de los demás que de las propias, siguió el consejo de su hermano y comenzó a ir a terapia.

Allí encontró un espacio donde podía ser escuchado y hablar de lo que realmente le pasaba, de cuáles eran sus objetivos y qué estaba necesitando en su vida.

Se dio cuenta que lo que antes era relevante para él (su trabajo, su carrera universitaria, establecer en una pareja estable) venía de un mandato, que estaba haciendo lo mismo que su padre y que él no se sentía plenamente conforme con sus decisiones y con la vida que estaba llevando, pero hasta ese momento no lo veía, **estaba en modo automático**, estaba en ceguera.

A partir de **hacer consciente** eso, se sintió en paz. Pudo entender que podía elegir si mismo, tomar sus propias decisiones, que ya era adulto y que no necesitaba complacer a nadie, que podía andar su camino sin ataduras, aprender y vivir libremente.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: Inventario de origen

¿Qué frases se repetían en mi familia de origen o en mi infancia?
¿Qué era considerado “correcto”?

¿Qué era criticado?
¿Qué comportamientos eran premiados?
¿Qué comportamientos generaban conflicto?
¿Qué valores eran importantes en mi familia de origen?
¿Qué valores siento que heredé sin cuestionarlos?
¿Cuáles sigo sosteniendo hoy?

¿Me habilitan o me limitan en mi vida actual?

Ejercicio 2: Lealtades invisibles

Te invito a que respondas las siguientes preguntas:

¿Hay algún valor que sigo sosteniendo por miedo a decepcionar?
¿Hay algún valor que mantengo para seguir perteneciendo?
¿Qué o a quién siento que “traicionaría” si cambio? ¿Por qué?



Ejercicio 3: Conservación consciente

De los valores que heredaste, ¿cuáles querés conservar? Completá el siguiente cuadro:

N°	Valor heredado	Lo conservo porque...
1		
2		
3		
4		
5		



Ejercicio 4: Transformación

¿Hay valores que te gustaría transformar, reemplazar por otro?

A continuación, podés elegir una transformación de 3 valores, completando las frases.

Valor 1



Antes creía que _____
era imprescindible.

Hoy empiezo a ver que _____
es más coherente conmigo 🍀

Valor 2

🍀 Antes creía que _____
era imprescindible.

Hoy empiezo a ver que _____
es más coherente conmigo 🍀

Valor 3

🍀 Antes creía que _____
era imprescindible.

Hoy empiezo a ver que _____
es más coherente conmigo 🍀

Ejercicio 5: Elección actual

Escribí 5 valores que hoy elijas conscientemente, que sientas que te representen.

Nº	Valor	Hoy lo elijo porque...
1		
2		

3		
4		
5		



Ejercicio 6: Reordenamiento interno

Si tuvieras que priorizar:

¿Qué valor va primero hoy en tu vida?
¿Qué valor va segundo?
¿Qué valor va tercero?



Ejercicio 7: Declaración de autonomía

Escribí una declaración personal que te represente:

Declaración 1

 Hoy elijo vivir _____

aunque antes haya vivido _____

Declaración 2

 Hoy elijo vivir _____

aunque antes haya vivido _____

Declaración 3

 Hoy elijo vivir _____

aunque antes haya vivido _____

Capítulo 3

¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTROS VALORES?

“Lo que no conocés de vos te dirige.

Lo que conocés, lo podés elegir”



Conocimiento de nuestros valores

Conocer cuáles son nuestros valores nos permite vivir con mayor plenitud, alineados a nuestro propósito y a nuestras necesidades. Si vivimos en coherencia y conectados con nuestros valores, vamos a vivir y a estar en el mundo más relajados, calmos, tranquilos, con sentido de gratitud y motivados.

Por otro lado, si desde nuestros comportamientos, actitudes y pensamientos vamos en sentido contrario a nuestros valores, posiblemente surjan conflictos internos: molestia, culpa, frustración, enojo, ingratitud e incluso el cuerpo podría enviarnos señales, a través de tensión, cansancio excesivo o incomodidad.

Es decir, que los valores son como una brújula que nos guía en nuestro andar y, según cómo interactuemos con ella, nos generará distintas emociones.

Los valores como criterio de decisión

Identificar nuestros valores nos permitirá **tomar mejores decisiones**. Esto es así porque ante una situación concreta podremos identificar qué es lo más relevante. Cuando no poseemos claridad sobre nuestros valores, decidimos desde:

🌿 La presión externa

🌿 La urgencia

🌿 El miedo

🌿 La comparación

🌿 El hábito

Cuando los conocemos, decidimos con criterio, desde lo que necesitamos, lo que nos hace bien, lo que realmente queremos.

Si cuando te preguntás...

- ¿Esto está alineado conmigo?
- ¿Esto representa lo que considero importante?
- ¿Esto me acerca a quien quiero ser?

... la respuesta es “sí”, ahí aparece la coherencia, aparece el actuar con fidelidad a lo que sentís realmente

Los valores como filtro perceptivo

Los valores no solo influyen en lo que decidimos. También inciden en lo que vemos y cómo lo vemos, en lo qué percibimos e interpretamos de cada situación.

Dos personas pueden vivir el mismo evento y experimentarlo de una forma completamente distinta.

¿Por qué?

Porque cada quien interpreta la realidad a través de sus filtros mentales, en donde está incluido su sistema de valores.

Por ejemplo:

🌱 Si alguien valora la eficiencia, le será más natural notar rapidez o demoras

🌱 Si alguien valora la armonía, le será más natural paz o tensiones

🌱 Si alguien valora la independencia, le será más natural libertad o restricciones

🌱 Si alguien valorá la justicia, le será más natural equidad o desigualdades

🌿 Conocer nuestros valores nos permite comprender por qué ciertas circunstancias nos afectan más que otras 🌿

Valores y energía vital

Cuando vivimos en coherencia con nuestros valores, la energía se **organiza**.

Cuando tomamos decisiones desalineadas a nuestros valores, la energía se disipa.

Podemos estar haciendo algo “correcto”, pero si no está alineado con lo que realmente tenemos ganas de hacer en ese momento, surge un **desgaste**.

La falta de claridad en valores suele generar:

- 🌱 Procrastinación
- 🌱 Cansancio
- 🌱 Confusión
- 🌱 Decisiones impulsivas
- 🌱 Sensación de vacío
- 🌱 Desmotivación
- 🌱 Inseguridad

Valores y autoestima

Cada acto que realicemos en coherencia con tus valores **fortalece nuestra autoestima**.

Se genera una sensación gratificante: la sensación de “**estoy viviendo como quiero vivir**”. Y eso construye una identidad sólida, porque podemos empezar a confiar en nosotros mismos, nos estamos nutriendo.

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

- ★ Comprender cómo los valores pueden orientarnos en nuestras decisiones
- ★ Reconocer que los valores ayudan a dar sentido a nuestras acciones
- ★ Empezar a utilizar los valores como una herramienta de autoconocimiento

Ejemplo de la vida cotidiana

Laura llevaba varios años trabajando en una empresa de marketing, donde el ambiente era competitivo y exigente.

Su desempeño era aceptable para los parámetros de la compañía, pero algo estaba comenzando a inquietarla: cada vez le estaba costando más levantarse para ir a la oficina, ya no tenía el mismo entusiasmo, tenía la sensación de que algo dentro suyo parecía apagarse.

Luego de dos meses de encontrarse en esa situación, un día empezó a cuestionarse por qué se sentía así, tratando de encontrar qué es lo que había cambiado, si al parecer en su vida todo estaba estable y no corría ningún tipo de riesgo inminente.

Entonces, durante su proceso reflexivo, apareció una frase que fue la clave del asunto: “**necesito expresar mi creatividad**”.

Laura se dio cuenta de que siempre había disfrutado imaginar ideas, diseñar proyectos y expresar sus descubrimientos.

Ahí entendió que en su trabajo, donde pasaba gran parte del día, se sentía limitada en su expresividad, ya que debía mantenerse a rajatabla a los lineamientos de su líder para cumplir con los plazos entregables.

Una vez que comprendió esto, comenzó a ocuparse de su bienestar, creando momentos semanales en donde la creatividad pudiera aparecer libremente.

En este caso, comprender lo importante que para ella era su valor le permitió entender por qué se sentía desmotivada y tomar acción para sentirse más plena.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: El experimento

Durante dos días completos, **elegí solo un valor** que sea importante para vos (por ejemplo: presencia, honestidad, amor, familia, amistad).

¿Qué te propongo? Que lo vivas de forma exageradamente consciente durante 48 horas.

Por ejemplo:

★ Si elegís **“presencia”**:

🌿 No mires el celular cuando alguien te habla

🌿 Escuchá a otra persona hasta que termine de hablar, **sin interrumpir**

🌿 Hacé una cosa a la vez, prestando atención a cada acción que ejecutás

★ Si elegís **“amor”**:

🌿 Expresale a un ser querido cuánto lo apreciás y lo importante que es para vos

🌿 Dedicá un tiempo en la semana para conectar con las personas que amás

Al final de las 48 horas, escribí cómo te sentiste. Podés usar de guía las siguientes preguntas:

● ¿Qué cambió en mi experiencia?

● ¿Fue más fácil o más incómodo de lo que imaginaba?

● ¿Qué aprendí?



Ejercicio 2: La incomodidad voluntaria

Elegí una pequeña acción que esté alineada con un valor tuyo pero que estés evitando.

Por ejemplo:

🌴 Si tu valor es **honestidad** → Decir algo que venís callando para evitar un conflicto

🌴 Si tu valor es **respeto propio** → Decir “no” a una invitación que no querés aceptar

🌴 Si tu valor es **orden** → Organizar ese espacio que evitás hace meses

🌴 Si tu valor es **salud** → Agendar el turno médico que venís postergando

🌴 Si tu valor es **claridad** → Tener esa conversación incómoda que estás dilatando

🌴 Si tu valor es **crecimiento** → Inscribirte en ese curso que te da miedo empezar

🌴 Si tu valor es **independencia** → Tomar una decisión sin pedir validación externa

🌴 Si tu valor es **vínculo** → Pedir perdón o agradecer explícitamente

🌴 Si tu valor es **presencia** → Pasar una tarde sin celular con alguien importante

A continuación, establecé tu compromiso:

Valor	
¿Qué venís evitando?	
¿Por qué creés que estás evitando hacerlo?	
Acción que te comprometés a realizar	

Proponéte hacerla en la próxima semana.

Luego de hacerla, escribí:

¿Qué emoción apareció antes de hacerlo?	
¿Qué emoción apareció después?	
¿Valió la pena actuar desde ese valor?	
¿Por qué?	



Ejercicio 3: El espejo incómodo

Completá esta frase:

✿ Digo que valoro _____

pero en realidad no lo practico cuando _____

✿ ¿De qué te diste cuenta al completar la frase?

Ejercicio 4: El costo y el beneficio

Elegí un valor importante para vos: _____

Ahora respondé:

¿Qué me cuesta sostener este valor? (Costo)	
---	--

¿Qué gano cuando lo sostengo? (Beneficio)	
--	--

Te comparto un ejemplo que puede clarificar:

Valor: **Honestidad**

¿Qué me cuesta sostener este valor? (Costo)	Conversaciones incómodas, poner límites
¿Qué gano cuando lo sostengo? (Beneficio)	Paz interna, relaciones sinceras, autenticidad



Ejercicio 5: El anti-valor

 Preguntáte: ¿Qué cosas me irritan profundamente en otros?

 Ahora preguntáte: ¿Qué valor mío está siendo tocado ahí?

Por ejemplo:

Me **irrita la impuntualidad** de mis hermanos cuando decidimos reunirnos a un horario pactado y llegan 30 minutos más tarde → valoro profundamente el **respeto** por el tiempo del otro y el mío



Ejercicio 6: El semáforo de las decisiones



Durante una semana, registrá y anotá en el siguiente cuadro distintas decisiones que hayas tomado, de acuerdo al siguiente sistema:

- Alineada con mis valores
- Dudosa con respecto a mis valores
- Desalineada con mis valores

N°	Alineada	Dudosa	Desalineada
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			

Al final de la semana observá: **¿Hay algo que te llame la atención?**
¿Detectás algún patrón? ¿Desde qué lugar tomás decisiones con mayor frecuencia?

Ejercicio 7: El desafío radical

 Elegí un valor propio: _____

Preguntate: **Si tuviera que demostrarlo con hechos concretos esta semana, ¿cómo lo haría?**

Escribí 4 acciones específicas.

Acción 1	
Acción 2	
Acción 3	
Acción 4	

Por ejemplo, si valorás la **familia**:

Acción 1 → Proponer un encuentro sin distracciones

Acción 2 → Llamar a alguien que hace tiempo no contactás

Acción 3 → Proponer una cena con tus padres y hermanos

Capítulo 4

EVOLUCIÓN DE LOS VALORES

“Poder decir adiós es crecer”



Valores y mutación

A lo largo de nuestra vida, si bien nuestros valores permanecen relativamente estables, pueden ir mutando, tal como lo hacen nuestros gustos y preferencias. Pensemos en nosotros mismos y hagámonos las siguientes preguntas:

🍁 ¿Acaso seguimos disfrutando de hacer las mismas cosas que hacíamos en nuestra infancia, adolescencia o hace unos años?

🍁 ¿Miramos el mismo género de películas?

🍁 ¿Leemos a los mismos autores?

🍁 ¿Practicamos los mismos deportes?

🍁 ¿Comemos lo mismo?

🍁 ¿Tenemos los mismos intereses que antes?

Algo similar podríamos pensar acerca de nuestros valores. Vamos creciendo, nos vamos desarrollando, adquirimos experiencias y evolucionamos. Y a medida que evolucionamos, podemos ir dejando atrás creencias y reemplazarlas por nuevas que nos conduzcan a otros caminos, ni mejores ni peores, distintos.

Valores que maduran

Un valor puede permanecer en tu vida pero puede modificar su significado, lo que para vos representa.

Por ejemplo, supongamos el valor **libertad**:

🌱 A los 20 años, puede significar independencia económica

🌱 A los 30, puede significar disponibilidad para viajar

🌱 A los 40, puede significar tiempo de calidad con tus amigos

🌱 A los 60, puede significar autonomía física para desplazarte

Como vemos, el valor de base es el mismo, pero su interpretación va evolucionando.

Seguidamente, veamos otros ejemplos de este tipo de evolución:

☀️ **Éxito** → puede pasar de reconocimiento externo a realización interna

☀️ **Seguridad** → puede pasar de estabilidad económica a estabilidad emocional

☀️ **Amor** → puede pasar de intensidad a profundidad

☀️ **Disciplina** → puede pasar de exigencia a constancia

Eventos que reordenan la escala

De lo anterior vemos que nuestros valores pueden ir modificándose por cambios en preferencias, madurez, e incluso decisiones racionales.

También existen momentos en la vida que funcionan como puntos de inflexión y transforman nuestra forma de percibir la realidad. Estos hechos pueden ser:

🍂 Crisis

🍂 Separaciones

🍂 Enfermedades

🍂 Cambios laborales

🍂 Mudanzas

🍂 Maternidad o paternidad

🍂 Pérdidas

🍂 Logros importantes

🍂 Poner límites

🍂 Establecer acuerdos

🍂 Accidentes

Sea cual sea el evento, nos puede servir de **punto hacia la transformación**, reordenando nuestras prioridades:

⚡ Lo que antes era urgente, deja de serlo

⚡ Lo que antes parecía secundario, se vuelve protagonista

Evolución y autoconocimiento

Cuanto mayor es el nivel de autoconocimiento, más consciente se vuelve la evolución.

Cuando empezás a revisar periódicamente tus valores, ya no esperás a que la vida te sacuda para transformarte.

Podés preguntarte:

🌱 ¿Esto sigue siendo fiel a quien soy hoy?

🌱 ¿Estoy sosteniendo algo que ya no me representa?

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

★ Comprender que nuestros valores pueden cambiar y evolucionar con el tiempo

★ Reconocer cómo las experiencias de vida influyen en esa transformación

★ Desarrollar la capacidad de revisar nuestros valores en distintas etapas de la vida.



Ejemplo de la vida cotidiana



El caso de Emilio

Emilio tiene 36 años, vive con su esposa y dos hijos.

Durante gran parte de su juventud, para Emilio, lo más importante era el reconocimiento: se evidenciaba sobre todo en su trabajo, en donde buscaba obtener un puesto jerárquico que le permita sentirse bien consigo mismo y darse sus gustos, como por ejemplo, salir a cenar afuera, ir a bailar con amigos y viajar.

Buscaba destacarse y le importaba ser visto, eligiendo trabajos donde pudiera demostrar su capacidad, lo que lo llevó a crecer profesionalmente y a ser una persona destacada en su área.

A los 29 años, Emilio fue padre de su primer hijo Francisco.

Y a partir de ese momento, lentamente **algo fue cambiando en él**. Al principio, seguía queriendo destacarse en su trabajo, pero había algo distinto: no sentía satisfacción. Se fue dando cuenta, a través de su sentir, de sus emociones, que tanto el éxito profesional como ser reconocido ya no le producían el mismo nivel de gratificación que antes, ya no le interesaba quedarse horas de más en su trabajo.

Fue entonces cuando empezó a salir de la oficina en el horario que su contrato laboral establecía para poder llegar a su casa más temprano y poder compartir más tiempo con su familia .

Su valor dominante empezó a ser el equilibrio. No dejó de valorar el éxito. Pero ya no ocupa el primer lugar.

Antes, su escala de valores era:

 **Reconocimiento**

 **Crecimiento personal**

 **Seguridad**

Hoy, su escala de valores es:

 **Equilibrio**

 **Salud**

 **Familia**

 **Seguridad**

 **Crecimiento personal**

El caso de Sofía

Sofía valoraba intensamente la independencia, no podía establecer planes a largo plazo porque sentía que iba en contra de lo que ella quería para su vida, se sentía atada y comenzaba su incomodidad. Además, se consideraba capaz de conseguir y hacer todo por su propia cuenta y a su manera: **no pedir ayuda era parte de su identidad**, lo que le provocaba cansancio porque se estaba exigiendo de más.

Después de atravesar una enfermedad, empezó a valorar sus vínculos y a entender que **pedir apoyo no era un signo de debilidad** y descubrió que dar servicio es un acto de amor hacia el otro: Sofía comenzó a permitir que sus amigos la amen a través de la compañía, de la presencia y del solo hecho de “estar cuando te necesitan”. Su valor de **independencia no desapareció**, pero entendió que estaba siendo extrema a la hora de aplicarlo en su vida.



Ejercicios del capítulo



Ejercicio 1: Línea temporal

Dibujá una línea horizontal y marcá las siguientes **etapas**:

- Infancia
- Adolescencia
- Juventud
- Actualidad

Si quisieras, podés definir etapas de otra manera, según lo que más sientas que te represente. Por ejemplo, podría ser también:

- A los 10 años
- A los 20 años
- A los 30 años
- Presente

Cuando tengas esa parte lista, escribí para cada una de las etapas **qué valores la dominaban. Por ejemplo:**

Infancia	Adolescencia	Juventud	Hoy
Disfrute	Amistad	Estudio	Paz
Alegría	Disfrute	Trabajo	Libertad
Juegos	Experimentar	Disfrute	Coherencia

 A continuación, trabaja con tu propia línea temporal:

Infancia	Adolescencia	Juventud	Hoy

Ejercicio 2: Valores que cambiaron

Teniendo en cuenta las respuestas del ejercicio anterior, completá las siguientes frases:

 Antes le daba importancia a _____

pero hoy ya no ocupa el mismo lugar porque _____

 Antes le daba importancia a _____

pero hoy ya no ocupa el mismo lugar porque _____

Ejercicio 3: Hablando con tu yo pasado

Elegí alguno de los momentos de tu vida del pasado. Podés usar de referencia los que completaste en el ejercicio 1.

Ahora, visualizate estableciendo una conversación con tu versión de esa época y preguntáte:

 **¿Qué valor defendería esa versión que hoy ya no es tan importante para vos? ¿Por qué?**

 **¿Qué valor tuyo actual no entendería esa versión? ¿Por qué?**

 **¿Qué notás?**



Ejercicio 4: Evento revelador

Identificá un evento en tu vida que haya sido revelador, que sientas que te haya cambiado la perspectiva.

Te invito a responder:

 **¿Qué empezó a adquirir relevancia en tu vida a partir de ese momento? ¿Por qué?**

 **¿Qué dejó de ser importante para vos a partir de ese momento? ¿Por qué?**



Ejercicio 5: El valor emergente

 ¿Qué valor nuevo empezó a aparecer en tu vida en los últimos años?

 ¿Dónde creés que nació?

 ¿Qué te permite conseguir ese valor?

Capítulo 5

ESCALA DE VALORES

“El orden invisible que guía tu vida”



La escala de valores en acción

Si nuestros valores funcionan como brújula, ¿pensarías que todos tienen el mismo peso? ¿O creerías que algunos son más relevantes que otros?

Veamos el siguiente ejemplo:

Si valorás la familia y el éxito profesional, pero generalmente elegís trabajar más horas aunque eso pueda generar un desajuste en tu casa, **tus acciones muestran que el éxito está por encima del tiempo en familia.**

 ***Las acciones son una forma de evidenciar qué es lo realmente importante para nosotros*** 

Entonces, podemos decir que **los valores son relativos y pueden ordenarse jerárquicamente, construyendo una escala que nos permitirá tener un criterio a la hora de tomar decisiones.**

¿Cuáles son tus valores fundamentales?

Los valores se encuentran relacionados con sentimientos y emociones y los podemos ordenar en una escala, de acuerdo con lo que nos movilice.

Es posible armar una jerarquía de valores para distintos ámbitos en los que frecuentamos, lo que nos permitirá, como vimos

anteriormente, decidir con coherencia y vivir con honestidad y fidelidad a nosotros mismos, a nuestro ser, a nuestra esencia. Como ámbitos, nos referimos a familia, amistad, salud, trabajo, economía, relaciones, pareja, educación, alimentación, etc.

La escala define identidad

La escala de valores **define quiénes somos, nuestra identidad.**

Por ejemplo:

- ☘ Si tu valor número uno es **seguridad**, tus decisiones tenderán a evitar riesgos
- ☘ Si tu valor número uno es **libertad**, tus decisiones tenderán a buscar autonomía
- ☘ Si tu valor número uno es **reconocimiento**, tus decisiones tenderán a exponerte
- ☘ Si tu valor número uno es **armonía**, tus decisiones tenderán a evitar conflicto

Aquí no se trata de casualidades, se trata de coherencia interna.

Conocer la escala de valores posibilita entender:

- 🌳 Por qué repetimos ciertos patrones
- 🌳 Por qué ciertas personas nos atraen
- 🌳 Por qué ciertas situaciones nos agotan
- 🌳 Por qué nos cuesta tomar algunas decisiones en un ámbito y en otro nos resulta más natural

¿Cómo definir la escala de valores?

Te comparto una metodología simple que podés seguir paso a paso:

- 1) Comenzá preguntándote: “¿Qué valores considero más importantes en mi vida?”
- 2) Luego imaginá que solo pudieras vivir plenamente uno de ellos. Podés preguntarte: “Y si, de todos ellos, solo pudiera cumplir con uno, ¿cuál sería?”

Ese será tu valor fundamental.

- 3) Una vez identificado, preguntáte qué valor ocuparía el segundo lugar en importancia.
- 4) Repetí este proceso hasta ordenar tus valores según el lugar que ocupan en tu vida, completando así tu escala de valores personal

No hay límite de cantidad de valores, es personal, de acuerdo a la resonancia de cada momento de la vida. Además, podemos tener distintas escalas según el ámbito.

Por ejemplo:

★ **En trabajo**

- 1) Desarrollo
- 2) Libertad
- 3) Reconocimiento

★ **En vínculos**

- 1) Lealtad
- 2) Presencia
- 3) Respeto

★ En salud

- 1) Energía
- 2) Disciplina
- 3) Cuidado

¿Cómo definir la escala de valores en un ámbito específico?

Veámoslo con un ejemplo: supongamos que querés cambiar de trabajo y querés una guía para decidir qué propuestas analizar.

Para ello, tener clara tu **jerarquía de valores en el ámbito laboral** te acercará a tomar una decisión más alineada a tu esencia.

¿Cómo podrías hacerlo?

🌱 **En primer lugar, podés preguntarte: ¿qué me motiva a cambiar de trabajo?**

Si la respuesta es “conocer nueva gente”, tu valor principal puede ser **compañerismo o amistad**.

🌱 **En segundo lugar, preguntáte: “si no se cumpliera lo anterior, ¿qué me motivaría a cambiar de trabajo?”.**

La respuesta podría ser “que quede más cerca de mi casa”, lo que lleva a un valor que puede ser **comodidad o cercanía**.

🌱 **En tercer lugar, preguntáte: “si no se cumplieran las 2 condiciones anteriores, ¿qué me motivaría a cambiar de trabajo?”.**

La respuesta podría ser “proponer mis propias ideas a mi jefe”, lo que lleva a un valor tal como **desarrollo personal o libertad**.

🌱 **En cuarto lugar, podrías preguntarte: “¿qué otra cosa que no mencioné antes me motivaría a cambiar de trabajo?”.**

Quizás te surja que “ser reconocido y que me escuchen” es importante, conduciéndote al **reconocimiento**.

 **Podríamos continuar y descubrir más valores asociados al ámbito laboral**, pero si nos detenemos acá, la escala es:

- 1) Compañerismo / Amistad
- 2) Comodidad / Cercanía
- 3) Desarrollo personal / Libertad
- 4) Reconocimiento

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

- ★ Entender que los valores pueden organizarse en una jerarquía personal
- ★ Reconocer cuáles valores ocupan un lugar central en nuestra vida
- ★ Utilizar la jerarquía como guía para tomar decisiones más coherentes

Ejemplo de la vida cotidiana

Mariana llevaba varios meses sintiéndose incómoda en su relación de pareja. No había discusiones fuertes ni problemas evidentes, pero algo dentro suyo parecía no estar en calma.

Decidió tomarse un momento para reflexionar sobre lo que estaba ocurriendo y se preguntó qué era realmente importante para ella en un vínculo amoroso.

Al ordenar sus valores, descubrió que los tres más importantes para ella eran:

1 Compañerismo

2 Disfrute

3 Respeto

Cuando analizó su relación desde esa perspectiva, notó algo que antes no había visto con claridad: los fines de semana su pareja pasaba más tiempo con sus amigos y habían dejado de organizar salidas juntos.

No era una situación conflictiva en apariencia, pero sí entraba en tensión con dos de sus valores principales: el compañerismo y el disfrute.

Ese ejercicio no le dio inmediatamente una respuesta sobre qué hacer, pero sí le permitió comprender por qué se sentía incómoda.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: Ranking rápido

Escribí 10 valores importantes para vos
Ahora, quedate solo con 5

De los 5 que quedan, eliminá 2 más y quedáte con 3.
Ahora ordenálos, según tu orden de prioridades. Ese es tu núcleo de tus 3 principales valores.



Ejercicio 2: El historial de decisiones

Elegí 5 decisiones importantes que tomaste a lo largo de tu vida, y respondé las siguientes dos preguntas para cada una de las seleccionadas:

Decisión tomada	¿Por qué elegiste esa decisión?	¿Qué valor se destacó?
Decisión tomada	¿Por qué elegiste esa decisión?	¿Qué valor se destacó?

Ejercicio 3: El experimento social

Durante una semana, observá a las personas que más admirás, a aquellos que consideres que son referentes en tu vida. Pueden ser personas de tu entorno, o gente reconocida, tales como líderes, famosos.

Una vez que las tengas en mente, respondé:

 **¿Qué me gusta de ellos?**

 **¿Por qué?**

 ¿Es algo que me gustaría desarrollar?

 ¿Algo de lo descrito coincide con algún valor de mi escala declarada en los ejercicios anteriores?

Muchas veces admiramos una característica que percibimos que tienen otros y a nosotros nos gustaría tener.

La magia está en entender que solo depende de nosotros desarrollar esas habilidades que apreciamos.

Ejercicio 4: Escala de valores personal

Realizá tu escala de valores para al menos 3 ámbitos de tu vida.

Ámbito 1: _____

¿Qué es lo más importante para mí con respecto a este ámbito?	
¿Y si no se cumpliera lo anterior, qué valoraría?	
Si no se cumplieran ninguna de las 2 condiciones anteriores, ¿qué otra cosa sería importante?	
¿Qué otra cosa que no mencioné considero importante en este área?	
¿Algo más?	

Ámbito 2: _____

¿Qué es lo más importante para mí con respecto a este ámbito?	
¿Y si no se cumpliera lo anterior, qué valoraría?	
Si no se cumplieran ninguna de las 2 condiciones anteriores, ¿qué otra cosa sería importante?	
¿Qué otra cosa que no mencioné considero importante en este área?	

¿Algo más?	
-------------------	--

Ámbito 3: _____

¿Qué es lo más importante para mí con respecto a este ámbito?	
¿Y si no se cumpliera lo anterior, qué valoraría?	
Si no se cumplieran ninguna de las 2 condiciones anteriores, ¿qué otra cosa sería importante?	
¿Qué otra cosa que no mencioné considero importante en este área?	
¿Algo más?	

Quizás, las siguientes preguntas te sean de utilidad para reflexionar:

- ¿Tienen algo en común las respuestas, a pesar de estar en ámbitos distintos?
- ¿Pensás que hay alguna contradicción entre las diferentes áreas?
- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de tus respuestas?
- ¿Cambiarías algo?

Capítulo 6

VALORES Y EMOCIONES

“Cuando lo que sentís es un mensaje de tus valores”



Las señales internas

Una de las formas más claras de saber si estamos viviendo de acuerdo con nuestros valores es **observar nuestras emociones**.

Ellas son nobles, nos dicen la verdad de lo que nos está pasando, **funcionando como señales internas**.

Cuando nuestras acciones, decisiones o entornos están alineados con nuestros valores, suele aparecer una sensación de bienestar interno, que puede manifestarse como:

-  paz
-  tranquilidad
-  entusiasmo
-  energía
-  motivación
-  gratitud
-  sentido
-  alegría

En cambio, si nos desviamos de nuestro camino suelen aparecer otro tipo de emociones que actúan como alerta:

-  incomodidad
-  frustración
-  enojo
-  tristeza
-  culpa
-  vacío

● cansancio emocional

● ira

● desgano

Las emociones no son enemigas, son mensajeras. Nos indican que hay algo en nuestra forma de vivir, decidir o relacionarnos a lo que debemos prestarle atención.

Por eso, aprender a escuchar nuestras emociones puede convertirse en una herramienta muy poderosa de autoconocimiento.

Ejemplos de señales de alineación

A continuación, algunos ejemplos de indicadores de que algo está en sintonía con nuestro sistema de valores:

🌿 Una persona que valora profundamente el aprendizaje puede sentir **entusiasmo** cuando empieza a estudiar algo nuevo

🌿 Alguien que valora mucho la conexión humana puede sentir **plenitud** después de una conversación profunda con un amigo

🌿 Una señora que valora mucho la naturaleza puede sentir **paz** cuando va a dar una vuelta por el parque

Ejemplos de señales de desalineación

Por otro lado, ciertas emociones pueden indicar que algún valor está siendo ignorado o vulnerado. Por ejemplo:

- 💡 Si un compañero de trabajo se atribuye una idea que fue tuya, podés sentir **enojo** porque para vos la honestidad y el reconocimiento justo son importantes
- 💡 Si le prometiste a un amigo que lo ibas a ayudar con algo que necesitaba, pero cancelaste para quedarte mirando una serie, puede aparecer **culpa** porque valorás la palabra dada
- 💡 Si te gusta aprender cosas nuevas, pero en tu rutina diaria no te hacés el tiempo para estudiar o leer, podés sentir **frustración**
- 💡 Si aceptás tareas extra en el trabajo aunque ya estés saturado, con el tiempo puede aparecer **cansancio emocional** porque el respeto por tu propio tiempo está siendo ignorado

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

- ★ Comprender cómo las emociones pueden reflejar la relación con nuestros valores.
- ★ Aprender a observar las emociones como señales internas.
- ★ Identificar cuándo nuestras acciones están alineadas o desalineadas con lo que valoramos.

🌿 **¿Estás escuchando las señales que tus emociones te muestran?** 🌿



Ejemplo de la vida cotidiana



Diego siempre se consideró una persona tranquila.

Sin embargo, un día empezó a notar que se estaba enojando cada vez con mayor frecuencia, ante situaciones que antes no tenían ninguna importancia para él: demoras en el tránsito, una lluvia a la mañana, la temperatura de la comida, unas palabras de su jefe, etc.

No entendía por qué.

Un día, después de una conversación particularmente incómoda con un amigo, se dio cuenta.

Entonces lo vio con claridad: durante los últimos cuatro meses, no estaba dedicando atención a sus necesidades y deseos porque su demanda laboral había aumentado y no había tenido tiempo de asimilarlo.

Había dejado de ir al gimnasio, de ir a la cena con los amigos de los jueves y sentía que “vivía apurado”.

Para Diego, uno de los valores más importantes es el **disfrute**.

Su enojo no era casualidad. Era una señal de que algo que valoraba profundamente estaba siendo atravesado y lo estaba expresando de la mejor manera que podía en distintas situaciones.

Ese descubrimiento le permitió entender mejor sus emociones y reacciones.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: El entusiasmo como pista

Pensá en algo que siempre te devuelve energía, eso que vos sabés que te genera entusiasmo con solo pensarlo.

Puede ser una actividad, un proyecto, un tema, lo que a vos te resuene, como por ejemplos:

- ☐ caminar
- ☐ conversar
- ☐ estudiar
- ☐ crear
- ☐ ayudar
- ☐ ir al cine
- ☐ viajar
- ☐ etc

Ahora, te invito a reflexionar con las preguntas que te dejo de guía:

 **¿Qué me genera entusiasmo?**

 **¿Cómo me siento cuando realizo esas cosas que me generan entusiasmo?**

 ¿Con qué frecuencia realizo las actividades?

 ¿Podría hacerlo con más frecuencia?

 ¿Qué valor está activo cuando hago esto?

 Ejercicio 2: El detector de incomodidad

Pensá en algo que te genere incomodidad o una reacción emocional intensa.

Puede ser:

-  algo que te enoja mucho
-  algo que te provoca desgano
-  algo que te conmueve

- algo que te quita energía
- algo que te genera rechazo
- etc

A continuación, completá:

🌿 **¿Qué tipo de situaciones me generan incomodidad o una reacción emocional intensa?**

🌿 **¿Cuándo fue la última vez?**

🌿 **¿Qué sentí en esa ocasión?**

🌿 **¿Qué valor mío podría estar siendo ignorado allí?**

🌿 **¿Qué necesitaría de mí para la próxima ocasión?**

A veces nuestras emociones más intensas señalan nuestros valores más importantes.

Ejercicio 3: Registro emocional diario

Durante una semana, activá tu “registro emocional”.

Cada vez que aparezca una emoción que te genere un impacto o que te llame la atención, anotá:

 Emoción detectada: _____

 Situación donde apareció: _____

 Valor posible detrás: _____

Al final de la semana, preguntáte:

 **¿Qué valor apareció más veces?**

 **¿Qué reflexión te despierta?**

Ejercicio 4: Las áreas emocionales

Pensá en 4 áreas de tu vida. Por ejemplo:

- ☐ trabajo
- ☐ vínculos
- ☐ salud
- ☐ tiempo personal
- ☐ familia
- ☐ economía
- ☐ pareja
- ☐ amistad
- ☐ deporte
- ☐ etc.

Para cada área elegida anotá:

Área	¿Qué emoción aparece más seguido?	¿Qué valor necesita más espacio en esa área?



Ejercicio 5: La película de tu vida

Imaginá que se hace una película sobre tu vida.

En la escena final aparece una frase que resume quién sos.

¿Cuál te gustaría que sea? Elegí la que más te representa, o escribí la tuya propia:

- ★ “Vivió con libertad”
- ★ “Cuidó profundamente a los suyos”
- ★ “Nunca dejó de aprender”
- ★ “Creó cosas que dejaron huella”
- ★ “Fue fiel a sí mismo”
- ★ “Ayudó a otros a crecer”
- ★ “Vivió con alegría”
- ★ “Buscó la verdad”

Ahora respondé:

🌿 ¿Qué valor aparece en esa frase?

🌿 ¿Cómo podrías vivir más cercano a lo que esa frase representa?

 **¿Que podrías estar necesitando en este momento de tu vida?**

UNA GUÍA PARA TOMAR DECISIONES

“Una guía práctica para elegir con mayor claridad”



La toma de decisiones

Tomar decisiones forma parte de la vida cotidiana. Algunas son pequeñas, otras pueden cambiar el rumbo de nuestra vida.

Sin embargo, muchas veces decidimos desde:

- 🌿 la presión externa
- 🌿 el miedo
- 🌿 la costumbre
- 🌿 lo que esperan los demás
- 🌿 lo que “deberíamos” hacer

Cuando eso ocurre, es común sentir confusión o inseguridad.

Los valores pueden ayudarnos a decidir desde otro lugar, siendo responsables con nosotros mismos y coherentes con nuestro Ser interior: no hay magia, no nos indican exactamente qué decisión tomar, pero sí pueden ayudarnos a reconocer qué opción está más alineada con quienes somos.

Decidir desde adentro

Muchas veces tomamos decisiones desde criterios externos:

- 🍵 lo que parece más seguro
- 🍵 lo que socialmente está mejor visto
- 🍵 lo que otras personas esperan de nosotros

Eso no siempre está mal, hay momentos en donde la empatía hacia otro ser humano juega un papel importante. Pero cuando estas

decisiones se alejan de nuestros valores, es posible que aparezcan sensaciones como:

- 🪦 duda constante
- 🪦 falta de motivación
- 🪦 incomodidad
- 🪦 sensación de estar viviendo una vida que no sentimos propia

Decidir desde los valores implica escuchar algo más profundo:

¿Qué opción está más alineada con lo que es importante para mí?

Un ejemplo

Imaginemos a nuestro personaje, llamado Andrés.

Andrés recibe dos propuestas laborales.

Propuesta 1

Mayor salario, pero un ambiente competitivo que no le resulta cómodo

Propuesta 2

Menor salario, pero un equipo colaborativo y creativo

¿Cómo podría decidir Andrés?

Si valora principalmente el dinero y la estabilidad económica, la primera propuesta podría ser la más tentadora para él.

Pero si él prioriza la colaboración, el aprendizaje y la creatividad, la segunda propuesta sería la dominante.

🎯 Entonces, podemos ver que no existe una decisión universalmente correcta.

La pregunta es: ***¿Cuál decisión es coherente con tu sistema de valores?***

El filtro de los valores

Una forma simple de usar los valores para decidir es aplicar este set de preguntas:

- ❑ 1 ¿Qué valores están en juego en esta situación?
- ❑ 2 ¿Qué opción honra más esos valores?
- ❑ 3 ¿Qué decisión me permitiría sentir mayor coherencia conmigo mismo?

A veces la respuesta es clara. Otras veces requiere tiempo, paciencia y reflexión.

Valores y límites

Hay situaciones en la vida que nos desafían a salir de lo conocido y nos invitan a hacer algo distinto, por más incómodo que resulte. Un ejemplo de estos eventos es cuando nos topamos con una persona a la cual **necesitamos ponerle un límite**.

Un límite no es un castigo ni una forma de alejarnos de los demás.

Un límite es simplemente una manera de decir “**Esto es importante para mí**”.

Cuando algo es significativo en nuestra vida, pueden surgir momentos en donde tenemos que decidir si nos vamos a cuidar y a respetar lo que sentimos, es decir, a **validar** nuestras emociones.

Por ejemplo:

⚡ Si valorás la **salud**, probablemente en algún momento tengas que decir que no a hábitos que no te hacen bien

⚡ Si valorás el **respeto**, puede ser necesario poner un límite cuando alguien se dirige hacia vos de una manera que te incomoda

⚡ Si valorás tu **tiempo personal**, quizás necesites decir que no a ciertas demandas externas

Los límites no siempre son fáciles. A veces implican incomodidad, hacer algo que nos resulta desafiante. Pero hay un premio invisible: el auto-cuidado.

 **Los límites te muestran cómo acercarte a vos mismo** 

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

★ Explorar cómo los valores pueden ayudarnos a tomar decisiones más conscientes

★ Reconocer el valor de los límites

 **Ejemplo de la vida cotidiana** 

Andrés llevaba años pensando en iniciar un proyecto propio. Sin embargo, nunca terminaba de decidirse cuándo comenzar, esperando el “momento ideal”.

Había dos voces internas que le hablaban: una quería intentarlo y lo alentaba. Otra tenía miedo de perder la estabilidad de su trabajo actual y lo echaba para atrás.

Cuando revisó sus valores, descubrió que dos de ellos estaban en tensión: **seguridad** y **libertad**.

Durante mucho tiempo había pensado que debía elegir uno y abandonar el otro, hasta que encontró una tercera posibilidad: decidió comenzar su proyecto personal de forma gradual, sin abandonar su trabajo de inmediato.

Esa decisión le permitió respetar ambos valores y sentirse cómodo con la planificación a futuro.

Ejercicios del capítulo

Ejercicio 1: El filtro de decisión

Pensá en una decisión que tengas pendiente. Puede ser grande o pequeña, la que vos quieras.

Por ejemplo: cambiar de trabajo, iniciar un proyecto, tener una conversación pendiente, definir la fecha de comienzo de una nueva etapa, empezar o terminar una relación, averiguar dónde estudiar un curso, cambiar un hábito, etc.

Cuando la tengas, completá:

⚡ **Situación:** _____

⚡ **Opciones posibles**

● Opción A: _____

● Opción B: _____

⚡ **Valores importantes en esta situación:**

⚡ **¿Qué emociones aparecen en cada escenario?**

⚡ **¿Qué opción se siente más alineada con esos valores? ¿Por qué?**

Ejercicio 2: La pregunta de coherencia

Completá la siguiente frase:

☘ **Si quiero vivir más alineado con mis valores, una decisión que podría tomar en el corto plazo es:**

 ¿Cuál es el primer paso que podría dar en esa dirección?

 ¿Cuándo podría hacerlo?

 ¿Cuál es el segundo paso que podría dar en esa dirección?

 ¿Cuándo podría hacerlo?

 ¿Me siento comprometido?

 ¿Qué pasaría si no cumplo con lo que planeo?

 ¿Qué tan importante para mí es tomar esta decisión?

Ejercicio 3: La entrevista del futuro

Imaginá que, dentro de unos días, tomás una decisión que actualmente tenés pendiente.

Ahora, imagináte que, en 10 años te convocan para hacerte una entrevista sobre tu vida.

Allí, te hacen las siguientes preguntas:

 ¿Cuál fue una de las decisiones más importantes que tomaste?

 ¿Por qué fue importante?

 ¿Qué valores guiaron esa decisión?

 ¿Cómo te sentiste luego de haberla tomado?

Este ejercicio ayuda a ver la decisión desde una perspectiva más amplia, como si ya estuviera en acción.

Ejercicio 4: El consejo del sabio

Imaginá que acudís a ver a una persona muy sabia, que escucha una situación que necesitás resolver, pero que aún no sabes cómo.

Esa persona es alguien que te conoce muy bien y quiere lo mejor para vos.

Te dice, con total calma y paz: **"si realmente querés vivir de acuerdo con lo que es importante para vos, tal vez podrías..."**

A continuación, terminá la frase del sabio:

 **Muchas veces sabemos la respuesta, pero**
necesitamos escucharnos desde otra voz 

Ejercicio 5: El guion de un límite

Pensá en una situación donde te gustaría poner un límite.

Ahora escribí cómo lo dirías, si pudieras expresarlo con claridad y respeto por la otra persona.

Por ejemplo, una forma de expresión es:

“Para mí es importante _____, por eso prefiero _____”.

 **Completá tu propia expresión:**

Ejercicio 6: El círculo de protección

Este ejercicio ayuda a visualizar qué sostiene tu coherencia.

Para eso, completá los siguientes pasos:

- 1 Dibujá un círculo en el centro de una hoja**
- 2 Dentro del círculo escribí cuáles son tus valores más importantes**
- 3 Ahora, alrededor del círculo, anotá todo aquello que sostiene y te ayuda a proteger a tus valores, incluyendo, por ejemplo personas, situaciones, hábitos, lugares, animales, actividades, etc.**



Ejercicio 7: El pequeño límite

Pensá en un límite pequeño, simple, que podrías empezar a practicar esta semana.

Por ejemplo: cuidar tu tiempo, expresar una opinión, priorizar un espacio personal, etc.

A continuación, escribí:

 **¿Cuál es el límite que podés practicar?**

 **¿Cuáles son los obstáculos frecuentes con los que te encontrás?**

 **¿Cuáles son tus excusas habituales para no poner este límite?**

 **¿Cómo podrías sortear esas excusas y obstáculos?**

 **¿Cómo lo vas a expresar o ejecutar?**

 **¿Cuándo lo vas a hacer?**

 **¿Qué valor estás cuidando al hacerlo?**

INTEGRACIÓN: VIVIR EN COHERENCIA

“Valores y propósito”



Acariciando el final

A lo largo de este recorrido exploramos distintas dimensiones de los valores. Vimos que pueden venir de nuestra historia, de nuestra cultura, de nuestras experiencias y también de nuestras elecciones conscientes. Observamos cómo se relacionan con nuestras emociones, cómo pueden entrar en conflicto y cómo pueden ayudarnos a tomar decisiones.

También vimos que son flexibles y que con el tiempo pueden evolucionar, reordenarse y transformarse.

Todo este proceso tiene un propósito simple, pero profundo: **vivir con mayor coherencia.**

Entonces... ¿qué es vivir en coherencia?

Vivir en coherencia no significa tener una vida perfecta. Tampoco significa no equivocarse o que todo salga como esperamos.

Vivir en coherencia significa que existe una relación armónica entre lo que valorás, lo que elegís, lo que pensás, lo que sentís y lo que finalmente hacés.

Cuando estos aspectos se alinean, suele aparecer una sensación interna de tranquilidad: una sensación de **fidelidad** a nosotros mismos.

Valores y propósito

Muchas personas buscan descubrir su propósito en la vida.

A veces imaginamos el propósito como algo extraordinario o lejano.

Cuando nuestras acciones reflejan aquello que consideramos importante, empezamos a experimentar mayor sentido en lo que hacemos.

El propósito suele crecer naturalmente cuando nuestras acciones están alineadas con nuestros valores.

Pequeños actos de coherencia

En la práctica, la coherencia suele aparecer en decisiones diarias, tales como:

- ⚡ elegir dedicar tiempo a algo que realmente valoramos
- ⚡ tener una conversación honesta
- ⚡ cuidar nuestro descanso
- ⚡ sostener un compromiso importante
- ⚡ expresar lo que pensamos con respeto

Cuando estos actos se repiten a lo largo del tiempo ganamos constancia y confianza, construyendo así una vida más fiel a nosotros mismos.

La coherencia como camino

La coherencia no se construye de un día para otro. Es un proceso que puede tener algunos pasos: revisar hábitos, tomar decisiones difíciles, poner límites, prestar más atención a lo que sentimos.

Habrán momentos en los que nos alejemos de nuestros valores, en donde nos llenaremos de dudas, donde sintamos que no hay salida posible.

Pues, en realidad, **todo eso también forma parte del proceso**. Lo importante no es pretender hacer todo perfecto y, como consecuencia, desmotivarnos cuando las cosas no salen como planeábamos.

Las situaciones, que al principio pueden llevarnos a una crisis, incluso a desconfiar de nosotros mismos, poseen una invitación maravillosa detrás, que debemos leer entre líneas: **a vivir como un aprendiz eterno**, pues los sucesos inesperados, los errores y la incertidumbre forman parte de la vida, no tenemos injerencia sobre su ocurrencia. Nuestro poder reside en entender que **podemos elegir**, ante cada situación en cada momento de nuestra vida con las herramientas que tengamos disponibles. Y si hay algo que no nos está saliendo como queríamos podemos movernos hacia un lugar mejor.

¿Cuál es el objetivo de este capítulo?

- ★ Integrar los aprendizajes del proceso recorrido en el libro
- ★ Inspirar una vida más alineada con lo que cada persona considera importante

 **Vivir en coherencia no significa tener todas las respuestas**

Significa caminar con honestidad hacia lo que realmente es valioso para nosotros 



Práctica de cierre



Meditación “Volver a tu brújula” ([link para escucharla](#))

También podés leerla debajo:

Hola!

Gracias por estar acá, acompañándonos, dándonos la oportunidad y el tiempo de estar juntos. Gracias por regalarte este momento.

Este es un espacio, es un momento para vos, unos minutos de conexión con vos mismo, con vos misma.

Te voy a invitar a que te sientes cómodo o cómoda, en lo posible con la espalda derecha. Si quisieras, también podés acostarte. Tené en cuenta que vamos a estar en esta posición durante unos minutos.

Una vez que hayas encontrado la posición, te invito a que cierres los ojos.

Para empezar, te voy a invitar a hacer tres respiraciones profundas, con la intención de conectar con el momento presente.

Las vamos a hacer juntos.

Vamos a inhalar por nariz, durante cinco segundos, vamos a retener el aire tres segundos y vamos a soltar el aire suavemente por la boca.

Repetí la respiración a tu ritmo por segunda vez.

Y vamos a hacerlo una última vez. Inhalamos por nariz, retené el aire tres segundos y exhalá suavemente por la boca.

Ahora, más conectado con el presente, llevá las manos a tu corazón y recordá algún momento de tu vida. Puede ser reciente, puede ser de hace muchos años atrás, elegí el momento que vos quieras. Elegí un

momento en donde te sentiste en coherencia, donde te sentiste con entusiasmo, conectado o conectada con vos mismo, vos misma.

No importa si el momento fue pequeño, no importa si no le das una importancia significativa en tu vida.

Recordá que acá no estamos para juzgarnos, ni para evaluar, acá estamos siendo libres y genuinos con lo que sentimos.

Una vez que tengas ese momento, que recuerdes con entusiasmo, que te despierte sensaciones, registrá qué te dice tu cuerpo.

Sentí cómo se siente esa conexión, y pensá en ese momento que elegiste: ¿qué estabas haciendo?, ¿con quién estabas?, ¿qué hora era?, ¿era de día, era a la tarde, era a la noche?, ¿qué sentías?, ¿dónde estabas?, ¿qué dice tu cuerpo?, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que sientas con más profundidad que otras, alguna parte que te esté hablando?, ¿cómo se expresa?

Ahora, preguntate en silencio:

¿Qué valor está pidiendo ser escuchado en vos hoy?

¿Hay algo a lo que tengas que dar lugar en tu vida?

¿Hay algo que te esté frenando?

¿Qué fuerza interna necesitás tomar?

Recordá esa sensación que te producía estar en ese momento, recordá ese momento.

¿Qué era? ¿Alegría, vida, entusiasmo, emoción? ¿Qué emoción?

¿Te conmueve?

Y pensá en tu vida actual: **¿en qué momentos podés sentirte así?**

¿Te permitís sentirte así?

¿Cada cuánto?

¿Qué necesitás para hacerlo?

No busques una respuesta perfecta. No existe.

Deja que aparezca la respuesta sola, no te apures. Acá nadie te corre.

Puede aparecer como una palabra, una frase, una sensación, un color, un sonido, una imagen,

Puede aparecer de la forma que sea.

Una vez que esa respuesta haya aparecido, te invito a que pienses en una acción, mínima, grande, no importa el tamaño. Una acción que hoy pueda honrar a esa respuesta que apareció, algo que te acerque a eso.

Algo que te acerque a vos mismo, a vos misma.

¿Cuál es esa acción?

¿Qué necesitás para hacerla?

Quedate ahí un segundo más.

¿Cómo sentís esa sensación de estar haciendo esa acción que te acerca a vos?

Registrá eso.

De a poco, te voy a ir invitando a volver al aquí y ahora, a tu ritmo, sin apuro.

Te voy a invitar a que hagas una inhalación profunda, que mantengas el aire dos o tres segundos y exhales suavemente todo ese aire.

Mové los dedos de las manos, los dedos de los pies.

Abrí los ojos y si querés, ahora te invito a que escribas lo que apareció en esta meditación.

Gracias por estar acá.

Te envío un fuerte abrazo.

Nos vemos la próxima.

Anexo 2

MAPA PERSONAL DE VALORES

“Este es tu sistema interno, el mapa que orienta tus decisiones y tu forma de estar en el mundo”

1) Mis valores fundamentales

Escribí los 5 valores más importantes en tu vida hoy:

2) Mi escala de valores

Ordená esos valores según su importancia actual:











3) Mis valores heredados

¿Qué valores sentís que vienen principalmente de tu familia o de tu historia?

4) Mis valores elegidos

¿Qué valores sentís que hoy elegís conscientemente?

5) Mis señales de alineación

¿Cómo me doy cuenta de que estoy viviendo alineado con mis valores?

¿Qué emociones aparecen?

6) Mis señales de desalineación

¿Cómo me doy cuenta de que estoy viviendo alejado a mis valores?

¿Qué emociones aparecen cuando me alejo de mis valores?

7) Decisiones que quiero tomar desde mis valores

¿Hay alguna decisión en tu vida que necesites revisar actualmente?

¿Qué podrías hacer, teniendo en cuenta tu sistema de valores?

8) El valor descuidado

¿Hay algún valor que estés descuidando hoy? ¿Cuál? ¿Cómo te das cuenta? ¿Qué podés hacer para cuidarlo?

9) Compromiso personal

Completá la siguiente frase:

A partir de hoy, quiero vivir con mayor fidelidad a los valores de:

 Cuando conocés tus valores, dejás de vivir por
inercia y empezás a vivir con dirección 

Anexo 3

BONUS: 30 PREGUNTAS PARA REVISAR TUS VALORES

- ✿ ¿Qué situaciones te generan mayor satisfacción?
- ✿ ¿Qué cosas te hacen sentir orgulloso de vos mismo?
- ✿ ¿Qué decisiones de tu vida recordás con más alegría?
- ✿ ¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?
- ✿ ¿Qué cualidades admirás en otras personas?
- ✿ ¿Qué tipo de vida te gustaría construir?
- ✿ ¿Qué cosas defenderías incluso en los momentos más difíciles?
- ✿ ¿Qué experiencias te hicieron crecer más?
- ✿ ¿Qué cosas te generan mayor incomodidad cuando ocurren?
- ✿ ¿Qué conversaciones te resultan más significativas?
- ✿ ¿Qué decisiones tomás con mayor facilidad?
- ✿ ¿Qué cosas te gustaría que definan tu vida?
- ✿ ¿Qué te gustaría que las personas recuerden de vos?
- ✿ ¿Qué situaciones te hacen sentir auténtico?
- ✿ ¿Qué tipo de vínculos valorás más?
- ✿ ¿Qué te motiva a levantarte cada día?
- ✿ ¿Qué te gustaría aprender o explorar?
- ✿ ¿Qué decisiones te acercan a la persona que querés ser?
- ✿ ¿Qué situaciones te hacen sentir en paz?

- ✿ ¿Qué actividades te llenan de energía?
- ✿ ¿Qué valores te gustaría transmitir a otros?
- ✿ ¿Qué experiencias te hacen sentir agradecido?
- ✿ ¿Qué cosas te gustaría cuidar más en tu vida?
- ✿ ¿Qué situaciones despiertan tu entusiasmo?
- ✿ ¿Qué decisiones te hacen sentir coherente con vos mismo?
- ✿ ¿Qué te gustaría priorizar en los próximos años?
- ✿ ¿Qué cosas no estás dispuesto a sacrificar?
- ✿ ¿Qué aspectos de tu vida te gustaría fortalecer?
- ✿ ¿Qué cosas te hacen sentir conectado con otros?
- ✿ ¿Qué valores querés que guíen tu camino a partir de ahora?

GRACIAS

Antes de irte...

Gracias por permitirme acompañarte por un rato en tu vida.
Espero que este contenido te haya sido útil, que hayas descubierto algo nuevo, que hayas disfrutado, que te hayas desafiado, que conozcas tus posibilidades.

Te deseo muchos éxitos en tu camino.

Recordá que todo está a tu alcance: **confía en vos.**

Porque, al final, tus valores no están en este libro, **están adentro tuyo, y siempre estuvieron ahí. Ahora podés verlos.**

Nos vemos pronto.

Con cariño,

Gabo Patitó

