

VALORES

Los valores son direcciones vitales elegidas. Una dirección no es algo que se pueda “alcanzar” tal como se puede coger un objeto o llegar a una ciudad.

Los valores son cualidades intencionales que van asociadas a una sucesión de momentos a lo largo de un camino significativo. Son aquello a lo que se refiere cada momento. Son cualidades de las acciones que realizamos, no cosas concretas.

Elegir lo que tú valoras y seguir esa senda puede hacer que tu vida sea rica y significativa incluso frente a tus problemas y adversidades.

Por ejemplo, digamos que uno de tus valores es “ser una persona cariñosa”. Eso no significa que en cuanto ames a alguien durante un tiempo ya lo habrás logrado, como podrías hacer con edificar una casa o conseguir un título académico. Siempre habrá más amor que dar: el amor es una dirección, no un objeto.

Los valores no son metas

Las metas son cosas que se pueden ir consiguiendo mientras se camina por una senda valiosa. Las metas son acontecimientos, situaciones u objetos concretos; se pueden obtener. Las metas son maravillosas y motivadoras cuando la distinción entre metas y valores está clara. A veces (una vez que se ha elegido una dirección), el centrarse en la meta ayuda a mantenerse en el camino elegido. Ejemplo. Una persona que tenga el valor de “ayudar a los demás”, puede ponerse por meta conseguir una determinada titulación. Inmediatamente después de conseguir el título, habrá muchas cosas vitales e interesantes que hacer que no tienen que ver con el título obtenido sino con el valor inicial de ayudar a los demás.

Dolor y valores

Muchas veces en nuestro dolor podemos encontrar una guía hacia nuestros valores. Lo contrario también es cierto: en nuestros valores encontramos el dolor: No se puede dar valor a algo sin ser vulnerable y, además, nuestros valores forman parte de nuestras vivencias más íntimas.

Ejemplo. Una persona con fobia social se pone muy nerviosa ante la idea de ir a una fiesta. ¿Por qué? Muy probablemente se tratará de una persona que valore mucho la relación con los demás. Si el contacto con la gente no le importara, esa persona no tendría una fobia social.

Los valores no son resultados

Aunque vivir la vida de acuerdo con los propios valores suele llevar a resultados muy deseables, no existe un camino secreto para “conseguir aquello que queremos” en el mundo real. Los valores son direcciones, no resultados.

Los valores no están en el futuro

En el mismo instante en que eliges tus valores, estás tomando un camino valioso. Tú puedes experimentar el beneficio de estar viviendo tus valores ahora. Los valores, aparentemente, se refieren al futuro, pero de hecho, es ahora mismo cuando los hacemos presentes. Cada paso que das en la dirección de tales valores es una parte del proceso. Tener una dirección te permite organizar el viaje congruente; y es el viaje lo que verdaderamente merece la pena. Tu vida adquiere poder por tus valores, Es como un viaje interminable; no es por la meta sino por el propio viaje por lo que nos ponemos en marcha.

Elegir tus valores

Vivir una vida valiosa es actuar al servicio de aquello que valoras. ¿Qué dirección debería señalar tu brújula? Los valores no solo definen lo que uno quiere perseguir día a día sino también aquello sobre lo que uno quiere que trate su vida.

Ejercicio asistir al propio funeral

Cuando la gente se muere, lo único que dejan detrás es aquello por lo que han luchado, los valores que han reflejado en su vida.

Si pudieras vivir tu vida de manera que estuviera dedicada realmente a aquello a lo que tú decidieras dedicarla desde ahora hasta el final, ¿qué cosa resultaría evidente? Es decir, ¿qué tendrían bien claro los tuyos respecto al tipo de vida que llevarías entonces? ¿Qué es lo que vería todo el mundo si tú pudieras elegir libremente aquello que fuera a simbolizar tu vida? ¿A qué te gustaría dedicar tu vida? ¿Cuál sería ese objetivo tan importante, que resultaría evidente para quienes te rodean?

Imagina tu propio funeral, imagina que han pedido a un miembro de tu familia o a un amigo que se levante para decir unas palabras sobre lo que ha significado tu vida, sobre lo que te ha importado, sobre el camino que trazaste. Imagina lo que diría si tu vida hubiera sido fiel a tus valores más profundos. Imagina lo que más habrías deseado dejar reflejado a lo largo de tu vida. Tómate un tiempo para escribir, palabra por palabra, lo que querrías escuchar sobre la manera en que has vivido tu vida. Haz que esas palabras reflejen el sentido de aquello que más deseas crear, los propósitos que te gustaría materializar en el transcurso de tu vida.

La manera en que te gustaría ser recordado una vez que tu vida acabe puede darte una buena idea sobre lo que valoras ahora mismo. No van a ser tus pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales lo que van a recordar de ti quienes te quieren, sino las elecciones que has hecho en tu vida y las acciones que hayas emprendido cada día.

Concretando tus valores

¿Cómo quieres vivir? ¿Qué valores eliges seguir?

Para darle cierta estructura vamos a considerar 10 áreas importantes. De momento, trata de encontrar, al menos, un valor que tengas o quieras tener en cada área. Si hay un área para la que realmente no puedes encontrar ningún valor, no hay ningún problema en que la pases por alto. No bases el ejercicio en las expectativas de tus amigos, familia o sociedad. Anota lo que tú valores. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Áreas	Valores	Importancia (0-10)	Comp (0-10)
Matrimonio, pareja, relaciones íntimas	¿Cómo te gustaría que fueran para ti este tipo de relaciones? ¿Qué clase de persona te gustaría ser en el contexto de tus relaciones íntimas? Valor: Valor:		
Relación con los hijos	Considera lo que significa para ti ser un buen padre o una buena madre. ¿Cómo te gustaría desempeñar ese papel de un modo ideal? Valor: Valor:		
Relaciones con familia extensa	Piensa lo que significa para ti el desempeñar el papel de hijo, tío, primo, abuelo o familiar político. ¿Cómo te gustaría que fuera tu papel en estas relaciones familiares? Valor: Valor:		
Amigos / relaciones sociales	¿Qué clase de amigo o amiga te gustaría ser, de un modo ideal? Piensa en tus amigos más cercanos. Valor: Valor:		
Carrera / empleo	¿Qué clase de trabajador te gustaría ser? ¿Sobre qué principios o valores te gustaría establecer tu estilo de trabajo? ¿Qué diferencia quieres lograr por medio de tu puesto? Valor: Valor:		
Educación / formación / crecimiento personal / desarrollo	Este ámbito cubre todo tipo de aprendizajes y de desarrollo personal. ¿Qué clase de “aprendiz” te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría implicarte en este aspecto de tu vida? Valor: Valor:		
Ocio / diversión	Piensa en lo que te resulta significativo en tus hobbies, deportes, entretenimientos, y demás tipos de actividades de ocio. ¿Qué te gustaría que se manifestara en tu vida? Valor: Valor:		
Espiritualidad	Abarca todo lo que nos ayuda a conectarnos con algo más grande que nosotros, con un sentido de lo maravilloso y trascendente de la vida. Incluye tu fe, tus		

	prácticas religiosas y espirituales y la conexión con los demás en este terreno. ¿Qué te gustaría tener en este ámbito de tu vida? Valor: Valor:		
Ciudadanía	¿De qué manera te gustaría contribuir a la sociedad y sentirte miembro de tu comunidad...? ¿Qué te gustaría, realmente, lograr en esas áreas de lo político, la cooperación y lo comunitario? Valor: Valor:		
Salud / bienestar físico	Cuidar de nuestro cuerpo y salud a través de la alimentación, el ejercicio y prácticas saludables es otro ámbito importante. ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida en estas áreas? Valor: Valor:		

Para asegurarte de que tus valores son tuyos propios, revisa el ejercicio y pregúntate: “Si ninguna otra persona supiera que estoy trabajando en este ámbito, ¿Seguiría haciéndolo? La lista no es para nadie más: es solo para ti.

Tras ir “eligiendo en cada área” tus valores clave, valora cada área de 2 formas:

- Pregúntate qué importancia tiene para ti ese ámbito concreto, en este preciso instante, en una escala de 0 a 10. ¿Qué importancia te gustaría que tuviera si pudieras hacer que tu vida fuera como a ti te gustaría que fuera?
- Luego, valora cada área en función de tu comportamiento real en la actualidad: ¿de qué manera estás viviendo según este valor en una escala de 0 a 10?

Cuanto mayor desviación haya entre ambos números (“desviación de vida”), más necesitarás cambiar tu vida en esa área para ponerte en línea con aquello que realmente te importa.

Concretando los valores en metas. Comprometerse a hacerlo.

Cada uno de los valores es un punto de la brújula mediante el cual puedes seguir el curso de tu vida. Lo siguiente que hay que hacer es caminar en esa dirección. Se trata, fundamentalmente, de un proceso en cuatro partes que se repiten sin cesar:

1. Contactar con tus valores.
2. Desarrollar metas que te permiten moverte en la dirección de tus valores.
3. Poner en marcha acciones que te permiten alcanzar dichas metas.
4. Trabajar para superar las posibles barreras internas frente a la acción.

Estableciendo metas

Si los valores son los puntos de la brújula que orientan el viaje de tu vida, tus metas serán el mapa de carreteras que te pueden conducir hasta allí. Las metas tienen un carácter práctico, son elementos alcanzables que dirigen tu vida en la dirección de tus valores. Las metas son puntos de referencia con los que puedes señalar el viaje de tu vida y son importantes por varias razones:

- Un medio práctico de hacer manifiestos tus valores.
- Te proporcionan una medida con las que puedes contrastar tu progreso a lo largo de tu senda vital. Sin metas, no es probable que seas capaz de vivir tales valores en el mundo real.

Las metas a corto plazo son puntos en el mapa que puedes alcanzar en el futuro inmediato; las metas a largo plazo están más lejos en tu camino. Fijar metas a corto y a largo plazo ayudan a establecer un camino graduado que conduce de un indicador al siguiente.

Repasa los valores que anotaste. Ahora, piensa en algo que podrías hacer y que te permitiera conseguir que ese valor se manifestara de un modo práctico.

Para saber si has creado metas adecuadas responde a las siguientes preguntas:

- ¿Es práctica?
- ¿Se puede alcanzar?
- ¿Funciona en tu situación actual?
- ¿Te conduce esta meta en la dirección de tu valor elegido?

Si contestas sí a todas esas preguntas, entonces habrás creado una meta adecuada para ti.

No existen reglas estrictas ni rápidas sobre cuántas metas tienes que tener. Piensa en lo que te gustaría lograr y establece tus metas en términos de cómo podrían encajar de un modo práctico en tu vida.

Alcanzar las metas mediante la acción

Puedes hablar (o escribir) todo lo que quieras, pero si no caminas y caminas, no vas a empezar a vivir tu vida. Para conseguir que tu vida sea diferente, necesitas actuar.

Ya tienes la brújula (tus valores) y el mapa de carretera (tus metas a corto y a largo plazo). Ahora tienes que concentrarte en tus pasos (acciones específicas que necesitas hacer para lograr tus metas). Las acciones han de tener un principio y un final, una forma determinada y un contexto

específico.

Con cada uno de tus valores puedes desarrollar la siguiente tabla

VALOR	METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO	ACCIONES
1.	1	1.1	1.1.1 1.1.2 1.1.3
		1.2	1.2.1 1.2.2 1.2.3
	2	2.1	2.1.1 2.1.2 2.1.3
		2.2	2.2.1 2.2.2 2.2.3

Ejemplo:

VALOR EN ÁREA AMISTAD	METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO	ACCIONES
1. Ser un amigo cercano, empático, servicial, dispuesto a ayudar	1. Conocer gente "compatible conmigo"	1.1 Conocer gente en el barrio	1.1.1 ir al Centro cultural 1.1.2 Ver actividades posibles y apuntarme a una
		1.2 Conocer gente en la universidad	1.2.1 Hablar en clase y presentarme 1.2.2 Proponer salir a un par de personas 1.2.3 Aceptar planes propuestos por otros 1.2.4 Inscribirme a una actividad cult/deportiva 1.2.5 Ver si hay una asociación que me interese
	2. Cuidar las amistades que vaya haciendo, que se sientan queridas por mi	2.1 Mostrar interés por ellas	2.1.1 llamarles cada semana 2.1.2 Responder en los chats y escribir 2.1.3 Hacer planes y escucharles empáticamente 2.1.4. Invitarles casa 2.1.5. Hacer favores