

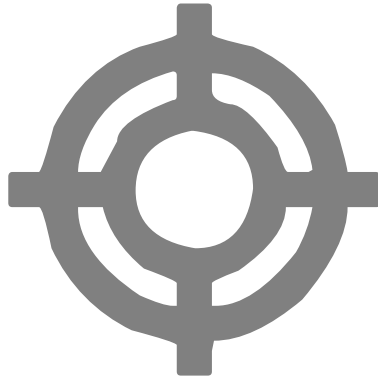
Tu GPS interno

Dinámica para descubrir tus
valores fundamentales

miguelcobos@disparatusnotas.com

Copyright © 2024 Miguel Cobos
Todos los derechos reservados

¿DE DÓNDE VENIMOS? ¿DÓNDE VAMOS?



¿De dónde venimos?

Y aún más importante... ¿hacia dónde vamos?

¿Depende del destino? Mmm...

Madre mía, ¡qué filósofo me he puesto en un momento! Jaja.

...

Vamos por partes.

“De dónde venimos” es algo que no podemos cambiar, es simplemente

pasado... pero sí tenemos la opción de modificar hacia dónde vamos.

Y a veces, queremos ir a cualquier sitio con tal de no estar donde estamos, porque el lugar donde nos encontramos ahora no nos gusta... pero esa “huida” puede llevarnos a un sitio que tampoco nos guste.

Bien.

Entonces la pregunta es: ¿qué camino debes tomar?

Esto mismo se preguntó Alicia (la del País de las Maravillas, una peli de hace bastante tiempo) en una escena famosa en la que Alicia se encuentra perdida en un bosque y no sabe cómo salir...

En esa situación, ¿qué consejo le darías a Alicia?

La respuesta más frecuente suele ser la de “sigue buscando ayuda hasta que alguien te diga como salir”.

Pero pocos le habrían aconsejado que se parase a pensar, que conectara con su interior y se escuchara a sí misma para saber dónde quiere ir.

Porque lo más importante es que sepas dónde SÍ quieres ir.

No podemos dejar en manos del destino que sea él quien elija nuestros caminos, debemos ser nosotros y nuestra brújula interior quien decida ponerse en marcha y elegir en cada bifurcación que se nos presenta.

En resumen, es importante conocer nuestro punto de partida y nuestro destino, solo así encontraremos el camino óptimo.

Fácil decirlo, pero... eso ¿cómo se hace?

...

HAZ USO DE TUS VALORES

Sí, de tus valores.

“Vale Miguel, pero, ¿qué son los valores exactamente?”.

Valores son la libertad, la alegría, la determinación, la pereza, el amor, la perfección, la intuición, la sinceridad...

Ya paro, creo que se entiende con esos ejemplos.

Dicho de otra forma, serían como nuestro **GPS interno**, los que ante cada bifurcación nos dicen qué camino se adapta más a nosotros y vamos a estar más cómodos recorriéndolo.

Me explico:

Si tengo que tomar una decisión sobre si debo dejar mi actual trabajo porque no estoy cómodo, decidiré según lo que me aporta quedarme (por ejemplo, la seguridad de recibir un sueldo) y lo que me aporta marcharme (por ejemplo, la oportunidad de crecimiento al cambiar de sector).

Ante una elección de este tipo, tener claro tu sistema de valores te permite elegir el camino.

Si para ti es importante la seguridad, decidirás quedarte en el trabajo actual. Si, por el contrario, valoras crecer profesionalmente, cambiar de sector te puede aportar mucho y eso será lo que decidas.

¿Cuáles son tus valores? ¿Los tienes claros? ¿Sabrías decirme tus 5 valores más importantes?

Y aquí es importante una cosa: no es lo mismo los valores deseados que los valores que desempeñas.

Es decir:

Si para ti un valor fundamental es la excelencia, pero sacas cincos, hay algo que falla y probablemente sientas por dentro que algo no va bien.

Hay que distinguir los valores deseados (esos que si los sigues te harán sentir bien) de los valores que tus acciones demuestran.

En base a lo que destinas tu tiempo hoy, en base a tu agenda, se puede ver los valores que realmente sigues y pueden ser muy distintos de tus valores fundamentales.

Pero lo suyo es conocer tus valores ideales, para que puedas usarlos como GPS interno y tomar decisiones.

Identificar tus valores ideales te ayudará a conocerte un poco mejor.

Así que vamos a ello.

Y lo vamos a hacer mediante un juego que se llama...

EL REENCUADRE DEL MAGO

Paso 1.- Elige 5 personas de tu vida (pueden ser familiares, amigos, pareja, personajes famosos...), personas que para ti, por los motivos que sean, son importantes. Y si puede ser, elígelas de distintos ámbitos, es decir, no elijas a 5 primos tuyos o a 5 profesores.

Elige un amigo, un familiar, un profesor, un personaje famoso, un deportista... no sé, variadito.

A continuación, tienes una lista de valores y lo que vas a hacer es asignar a cada una de las cinco personas anteriores, los cinco valores que mejor la definen.

<i>Aceptación</i>	<i>Cambio</i>	<i>Conocimiento</i>
<i>Adaptabilidad</i>	<i>Carácter</i>	<i>Continuidad</i>
<i>Alegría</i>	<i>Cercanía</i>	<i>Control</i>
<i>Amistad</i>	<i>Ciencia</i>	<i>Coraje</i>
<i>Amor</i>	<i>Comodidad</i>	<i>Creatividad</i>
<i>Aprender</i>	<i>Competencia</i>	<i>Crecimiento</i>
<i>Asertividad</i>	<i>Complejidad</i>	<i>Curiosidad</i>
<i>Autocontrol</i>	<i>Comunicación</i>	<i>Desafío</i>
<i>Aventura</i>	<i>Conciencia</i>	<i>Determinación</i>
<i>Belleza</i>	<i>Confianza</i>	<i>Dinamismo</i>
<i>Bienestar</i>	<i>Conformidad</i>	<i>Dinero</i>
<i>Bondad</i>	<i>Constancia</i>	<i>Diversión</i>
<i>Calidad</i>	<i>Congruencia</i>	<i>Educación</i>

<i>Elegancia</i>	<i>Inteligencia</i>	<i>Privacidad</i>
<i>Empatía</i>	<i>Intensidad</i>	<i>Productividad</i>
<i>Entusiasmo</i>	<i>Intuición</i>	<i>Profesionalidad</i>
<i>Equilibrio</i>	<i>Invencción</i>	<i>Prudencia</i>
<i>Espontaneidad</i>	<i>Justicia</i>	<i>Rectitud</i>
<i>Estabilidad</i>	<i>Jovialidad</i>	<i>Resistencia</i>
<i>Estatus social</i>	<i>Lealtad</i>	<i>Respeto</i>
<i>Excelencia</i>	<i>Libertad</i>	<i>Responsabilidad</i>
<i>Éxito</i>	<i>Liderazgo</i>	<i>Rigor</i>
<i>Experiencia</i>	<i>Logro</i>	<i>Saber estar</i>
<i>Extroversión</i>	<i>Longevidad</i>	<i>Sacrificio</i>
<i>Fama</i>	<i>Madurez</i>	<i>Salud</i>
<i>Familia</i>	<i>Matrimonio</i>	<i>Satisfacción</i>
<i>Fe</i>	<i>Modestia</i>	<i>Seguridad</i>
<i>Felicidad</i>	<i>Motivación</i>	<i>Sencillez</i>
<i>Fortaleza</i>	<i>Naturaleza</i>	<i>Sensualidad</i>
<i>Ganar</i>	<i>Nobleza</i>	<i>Sexualidad</i>
<i>Generosidad</i>	<i>Optimismo</i>	<i>Sinceridad</i>
<i>Gratitud</i>	<i>Orgullo</i>	<i>Sobriedad</i>
<i>Habilidad</i>	<i>Originalidad</i>	<i>Solidaridad</i>
<i>Heroísmo</i>	<i>Perdón</i>	<i>Superación</i>
<i>Honestidad</i>	<i>Perfección</i>	<i>Trabajo en equipo</i>
<i>Humildad</i>	<i>Perseverancia</i>	<i>Tranquilidad</i>
<i>Igualdad</i>	<i>Placer</i>	<i>Valentía</i>
<i>Independencia</i>	<i>Poder</i>	<i>Verdad</i>
<i>Influencia</i>	<i>Popularidad</i>	<i>Vitalidad</i>
<i>Integridad</i>	<i>Preparación</i>	

Por ejemplo, a “X” persona le asignas los valores de: liderazgo, carácter, profesionalidad, justicia y solidaridad, por decir algo.

Y haces esto con las cinco personas.

Paso 2.- De toodos los valores que has asignado a esas cinco personas, elige los 10 valores que te parezcan más importantes.

Paso 3.- Ordena esos 10 valores por orden de prioridad, siendo el primero el más importante para ti.

Paso 4.- Ahora imagina que eres un mago y tienes el poder de salvar a la gente a cambio de sacrificar un valor.

Por ejemplo, puedes salvar a todos los niños y ancianos de la Tierra si sacrificas un valor de tu lista, piensa bien qué valor vas a sacrificar, porque nunca más podrás contar con él...

... ¿qué valor quieres perder? (es decir, de esos 10 valores, ¿cuál es el menos importante para ti?)

Bien.

Te quedan nueve valores.

Ahora tienes el poder de eliminar la crisis económica producida por el virus, ¿qué valor eliges perder para siempre a cambio de conseguir ese poder?

Perfecto. Te quedan ocho valores.

Seguimos sacrificando un nuevo valor, esta vez es para conseguir la cura del cáncer. A cambio de erradicar el cáncer, tendrías que perder uno de tus ocho valores y ya no podrías contar nunca más con ese valor, ¿cuál sacrificarías

para salvar a todo el mundo del cáncer?

Vamos a por otro:

Si tuvieras la oportunidad de instaurar la paz en el mundo y que no haya guerras, ¿qué valor de los 7 que te quedan estarías dispuesto a desprenderte?

¡Solo te quedan seis!

Por último, tienes el poder de desviar la trayectoria de un meteorito que va a caer en la Tierra, pero para ello tienes que desprenderte de un valor más, piénsalo bien, nunca más podrás contar con él.

¡Enhorabuena!

Has encontrado los 5 valores que para ti son más importantes.

A partir de ahora puedes preguntarte...

¿Mis acciones del día a día están alineadas con mis valores? Si hay algo que no te permite estar bien con alguno de tus valores, tan solo tienes que trazar un plan de acción para acercarte a cumplir ese valor.

🕒 El problema viene cuando no estamos haciendo acciones en nuestro día a día que sigan nuestros valores. Si uno de tus valores es crecimiento y te quedas hasta las 11 en la cama durmiendo, estás incumpliendo ese valor.

**Si nos desviamos de nuestros valores más importantes,
es el momento de empezar a cambiar el rumbo 🏹**

Seguimos a por más, ¡hasta pronto!

Miguel 🎮 🧠