

GUÍA DE ESTUDIO VALORES

Los valores sólo son **palabras** a las que cada persona **atribuye un significado** dependiendo de su sistema de creencias.

Los valores son importantes para nosotros, **nos guían y nos sustentan en la consecución de nuestras metas u objetivos** aportan un sentido a nuestra vida y a lo que hacemos.

Se ordenan jerárquicamente, cada persona los alinea con sus objetivos, haciéndolos conscientes y otorgándoles el lugar que les corresponden en nuestras vidas.

Ejemplo de valores: amor, familia, respeto, amistad, honestidad, lealtad, comunicación, dinero, solidaridad, igualdad, justicia, etc.

Importancia de conocer y determinar nuestro Valores	
<ul style="list-style-type: none"> Nuestro <u>sistema de valores</u>, determina lo que está bien o mal, lo justo o lo injusto, lo bueno o lo malo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando <u>nuestro objetivo</u> (consciente o inconsciente) es realizar cualquier conducta, <u>siempre hay uno o más valores</u> al conseguir el objetivo. Al realizar la conducta obtenemos <u>algún beneficio o valor</u>.
<ul style="list-style-type: none"> Nuestros <u>objetivos</u> tienen que estar <u>alineados con nuestros valores</u>. Ejemplo, Si no consigues lo que quieres y algo «no encaja», entonces revisa tus valores o tu objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> El <u>conocer nuestra escala de valores</u> de una forma consciente, nos permite <u>saber el motivo por el cual adoptamos cierta conducta</u> y podemos valorar si lo que estamos haciendo va en línea con lo que queremos.
Preguntas para determinar los principales valores de vida del coachee	
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es lo más <u>importante</u>, para ti, de <u>un trabajo</u>? (el concepto que aquí coloques dependerá de lo que quieras averiguar. Ejemplo: área laboral) 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué <u>significa para ti</u> ese valor?
<ul style="list-style-type: none"> ¿En <u>qué circunstancias</u> en tu día a día ha estado representado ese valor? ¿Cómo <u>está ese valor integrado</u> en tu vida? ¿De qué <u>manera lo estás aplicando</u> en tu día a día? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué <u>persona representa</u> para ti este valor? (Modelaje) ¿<u>Qué hace</u> dicha persona que representa el valor? Ponme un ejemplo donde sientas que este valor ha estado presente ¿<u>Qué cosas en concreto hace</u> esa persona que para ti sea una muestra de ese valor?
Preguntas encaminadas a la acción por parte del coachee	
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué te <u>frena o te detiene</u> para ser más (.....el valor)? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Y <u>cómo sientes que te beneficia</u> cuando aplicas (.....el valor) en los momentos difíciles?
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué <u>quieres hacer</u> para que ese valor esté más presente en tu vida? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿<u>Cómo ha afectado tu vida</u> no valorar este valor?
<ul style="list-style-type: none"> ¿<u>Qué de positivo traería para ti</u> y para (contexto de actuación que se trate) llevar a la práctica (x valor)? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Entonces, <u>Qué tres pasos vas a dar</u> a partir de hoy para que eso de positivo llegue a tu vida?, ¿Para qué, con qué finalidad?