



Evaluación de Valores Personales

Bienvenido a la Evaluación de Valores Personales. En este ejercicio, exploraremos los valores que guían tu vida y cómo estos influyen en tus decisiones, acciones y relaciones diarias. Antes de comenzar con la evaluación, es importante comprender qué son los valores y por qué son fundamentales en el proceso de desarrollo personal.

¿Qué son los valores?

Los valores son principios o creencias fundamentales que guían nuestro comportamiento y nuestras decisiones. Representan lo que consideramos importante en la vida y nos ayudan a determinar qué acciones son apropiadas o deseables en diferentes situaciones. Los valores son como una brújula interna que nos orienta en la vida y nos ayuda a tomar decisiones coherentes con lo que realmente importa para nosotros.

Importancia de identificar y reconocer los valores personales

Identificar y reconocer nuestros valores personales es fundamental para nuestro crecimiento y desarrollo. Cuando somos conscientes de nuestros valores, podemos alinear nuestras acciones y decisiones con lo que es



Evaluación de Valores Personales

verdaderamente importante para nosotros. Esto nos permite vivir una vida más auténtica y satisfactoria, en la que nuestras acciones están en armonía con nuestros valores más profundos.

Influencia de los valores en las decisiones y acciones diarias

Nuestros valores tienen un impacto directo en las decisiones que tomamos y en cómo nos comportamos en nuestro día a día. Influyen en nuestras relaciones personales y profesionales, en nuestras metas y aspiraciones, y en la forma en que enfrentamos los desafíos y las adversidades. Reconocer nuestros valores nos permite tomar decisiones más conscientes y alineadas con lo que realmente nos importa, lo que a su vez nos lleva a una mayor satisfacción y plenitud en la vida.

Influencia de los valores en la formación del carácter

Nuestros valores no solo guían nuestras acciones y decisiones, sino que también contribuyen a la formación de nuestro carácter. El carácter se define como el conjunto de rasgos mentales y morales que distinguen a una persona y que influyen en su comportamiento. Los valores que adoptamos y practicamos regularmente moldean nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con el mundo que nos rodea.



Evaluación de Valores Personales

Cuando vivimos de acuerdo con nuestros valores, estamos fortaleciendo y desarrollando nuestro carácter de manera positiva. La consistencia en la práctica de nuestros valores nos ayuda a cultivar cualidades como la honestidad, la integridad, la responsabilidad y la empatía, que son fundamentales para un carácter sólido y respetable.

Por otro lado, si nuestros valores están desalineados con nuestro carácter o si no vivimos de acuerdo con ellos, esto puede generar conflicto interno y dificultades en nuestras relaciones personales y profesionales. Reconocer y alinear nuestros valores nos permite construir un carácter fuerte y auténtico, lo que a su vez nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida con integridad y determinación.

Objetivo de esta autoevaluación

El objetivo principal de esta autoevaluación es promover en ti un proceso de reflexión sobre tus valores personales, comprender cómo estos valores influyen en tu vida diaria y en la formación de tu carácter, y tomar conciencia de las áreas donde puedes querer enfocarte más para alinear tus acciones con tus valores más profundos.



Evaluación de Valores Personales

Al completar la autoevaluación y su revisión con tu coach, podrás:

- Identificar y reconocer tus valores personales fundamentales.
- Reflexionar sobre cómo estos valores se manifiestan en tu vida diaria y en la toma de decisiones.
- Evaluar la consistencia entre tus valores declarados y tu comportamiento real.
- Identificar áreas de fortaleza y oportunidades de crecimiento en relación con tus valores.
- Obtener una comprensión más profunda de cómo tus valores influyen en la formación de tu carácter y en tus relaciones personales y profesionales.
- Utilizar esta información para tomar decisiones más alineadas con tus valores, lo que podría conducir a una mayor autenticidad, satisfacción y bienestar en tu vida.

Recomendaciones para una mayor efectividad

Antes de comenzar, aquí tienes algunas recomendaciones:

- **Sinceridad:** Responde con honestidad y sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas, se trata de tus valores personales y experiencias.



Evaluación de Valores Personales

- **Reflexión:** Tómate tu tiempo para reflexionar sobre cada afirmación antes de asignarle una puntuación. Piensa en cómo esta afirmación se relaciona con tu vida diaria y tus experiencias personales.
- **Puntuación:** Utiliza la escala del 1 al 10 para indicar tu grado de acuerdo con cada afirmación. Elige el número que mejor refleje tu opinión y práctica en relación con el valor en cuestión.
- **Consistencia:** Intenta ser consistente en tus puntuaciones. No te preocupes si tus respuestas varían ligeramente, lo importante es la impresión general que obtienes al evaluar tus valores personales.
- **Autenticidad:** Sé auténtico contigo mismo. Esta evaluación es una oportunidad para explorar tus valores personales y comprender mejor quién eres y qué es importante para ti.



Evaluación de Valores Personales

Instrucciones

Una vez que hayas leído las recomendaciones anteriores, es hora de comenzar a trabajar. A continuación, veras una serie de 15 afirmaciones, todas relacionadas con valores fundamentales de vida. Aquí te explicamos cómo debes utilizarlas:

1. **Lee cada afirmación cuidadosamente:** Toma tu tiempo para leer y comprender cada afirmación proporcionada. Cada una describe un valor personal y te invita a reflexionar sobre tu relación con ese valor en particular.
2. **Evalúa tu acuerdo con la afirmación:** Después de leer cada afirmación, evalúa tu acuerdo con ella en una escala del 1 al 10. Piensa en cómo esta afirmación se alinea con tus creencias, comportamientos y experiencias personales.
3. **Prepárate para la discusión:** Una vez que hayas completado todas las afirmaciones, estaremos listos para revisar juntos tus respuestas y explorar cómo estos valores influyen en tu vida diaria y en la formación de tu carácter. Estamos aquí para apoyarte y ayudarte a obtener una comprensión más profunda de ti mismo.



Evaluación de Valores Personales

Acerca de la escala de puntuación



La escala de puntuación que vamos a utilizar es del 1 al 10. Cada número representa tu grado de acuerdo con la afirmación que acabas de leer sobre cada valor. Permíteme explicarte qué significa cada número:

- **1:** Esto significa que estás en **desacuerdo total con la afirmación**. Si seleccionas este número, indicarías que sientes que la afirmación no se aplica en absoluto a tu vida o que estás muy lejos de cumplirla.
- **5:** Este número representa un punto medio, donde **te sientes neutral o ambivalente respecto a la afirmación**. Podrías seleccionar este número si sientes que estás en un equilibrio entre estar de acuerdo y en desacuerdo.
- **10:** Aquí indicarías un **acuerdo total con la afirmación**. Si seleccionas este número, estás diciendo que sientes que la afirmación describe completamente tu comportamiento o actitud hacia ese valor.

Puedes valorar con cualquier puntuación entre 1 y 10.



Evaluación de Valores Personales

Recuerda, no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es ser honesto contigo mismo al evaluar tu relación con cada valor. Esta escala nos ayudará a entender mejor qué valores son más importantes para ti y en qué áreas podrías querer enfocarte más en el futuro.

Una vez que hayas evaluado tu acuerdo con la afirmación, registra tu puntuación en el espacio provisto, utilizando la escala del 1 al 10. Esto te ayudará a tener un registro claro de tus respuestas.



Evaluación de Valores Personales

Lista de valores

Honestidad:

“Soy honesto en todas mis interacciones, incluso cuando es difícil”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Respeto:

“Trato a todas las personas con respeto y consideración”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Responsabilidad:

“Asumo la responsabilidad de mis acciones y busco soluciones cuando cometo errores”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Integridad:

“Actúo de acuerdo con mis valores y principios en todo momento”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).



Evaluación de Valores Personales

Empatía:

“Me esfuerzo por comprender los sentimientos y perspectivas de los demás”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Compromiso:

“Me mantengo comprometido con mis metas incluso cuando enfrento dificultades”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Tolerancia:

“Acepto y respeto las diferencias de opinión y creencias de los demás”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Gratitud:

“Expreso gratitud por las cosas buenas de mi vida y por las acciones de los demás”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).



Evaluación de Valores Personales

Generosidad:

“Comparto mis recursos y tiempo con los demás de manera desinteresada”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Perseverancia:

“Continúo esforzándome hacia mis metas incluso cuando enfrento obstáculos”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Autenticidad:

“Soy genuino y verdadero en todas mis interacciones y comportamientos”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Humildad:

“Reconozco mis limitaciones y errores, y estoy abierto a aprender y crecer”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).



Evaluación de Valores Personales

Creatividad:

“Busco nuevas soluciones e ideas originales en diversas situaciones”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Independencia:

“Soy capaz de tomar decisiones y actuar de manera autónoma”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).

Justicia:

“Busco promover la equidad y la igualdad de oportunidades para todos”.

- Puntuación (del 1 al 10): ____ (indicando qué tan de acuerdo está con la afirmación).



Evaluación de Valores Personales

Identificación de fortalezas y oportunidades

¡Felicidades por completar la evaluación de valores personales! Ahora es el momento de reflexionar sobre tus respuestas y explorar las áreas donde destacas y aquellas donde puedes querer enfocarte más. Aquí te guiaré a través de este proceso:

- **Revisión de tus respuestas:** Toma un momento para revisar tus respuestas a la evaluación de valores personales. Observa las puntuaciones que asignaste a cada afirmación y reflexiona sobre lo que revelan sobre tus valores y tu relación con ellos.
- **Identificación de fortalezas:** Identifica los valores en los que has asignado puntuaciones más altas (7-10). Estos son tus valores más fuertes, aquellos en los que ya estás viviendo de acuerdo con ellos y que probablemente te brinden satisfacción y sentido de propósito en tu vida.
 - **Reflexión sobre tus fortalezas:** Reflexiona sobre cómo tus valores más fuertes se manifiestan en tu vida diaria. ¿Cómo te benefician? ¿Cómo influyen en tus decisiones y relaciones? Reconocer y apreciar estas fortalezas te ayudará a seguir cultivándolas y potenciándolas.



Evaluación de Valores Personales

- **Reconocimiento de oportunidades:** Identifica los valores en los que has asignado puntuaciones más bajas (1-6). Estas son las áreas donde puede haber una brecha entre lo que valoras y cómo estás viviendo tu vida actualmente. Estas son oportunidades para crecer y desarrollarte aún más.^[1]
 - **Exploración de oportunidades de crecimiento:** Reflexiona sobre las oportunidades de crecimiento identificadas. ¿Qué acciones puedes tomar para alinear tus acciones con tus valores más importantes? ¿Qué cambios puedes hacer en tu vida para vivir de una manera más auténtica y coherente con tus valores?



Evaluación de Valores Personales

Preparación para la Sesión de Coaching

¡Genial haber identificado tus fortalezas y áreas de crecimiento durante la evaluación de valores personales! Aquí tienes tres acciones para prepararte antes de nuestra próxima sesión de coaching:

- **Reflexiona sobre tus hallazgos:** Toma un momento para reflexionar sobre tus valores más fuertes y las áreas donde puedes querer enfocarte más. ¿Qué te sorprendió de tus resultados? ¿Qué valores te gustaría fortalecer más en tu vida diaria?
- **Identifica un tema principal:** Observa si hay un tema común entre tus valores más fuertes y tus áreas de crecimiento. ¿Hay algún valor que sea especialmente importante para ti en este momento? ¿Cómo crees que este valor puede influir en otras áreas de tu vida?
- **Establece un objetivo claro:** Basándote en tus reflexiones, establece un objetivo claro y específico para nuestra sesión de coaching. ¿Qué cambio o acción concreta te gustaría explorar para alinearte más con tus valores? ¿Qué esperas lograr con este objetivo?



Evaluación de Valores Personales

Al prepararte de esta manera, estarás listo para aprovechar al máximo nuestra próxima sesión de coaching y avanzar hacia una vida más alineada con tus valores más profundos. Estoy emocionado por el progreso que estamos haciendo juntos y espero con ansias nuestra reunión.

¡Nos vemos pronto!



Evaluación de Valores Personales

¿Necesitas asesoría especial para elevar tu práctica de coaching?

¡Contáctanos!

info@coachfergonzalez.com