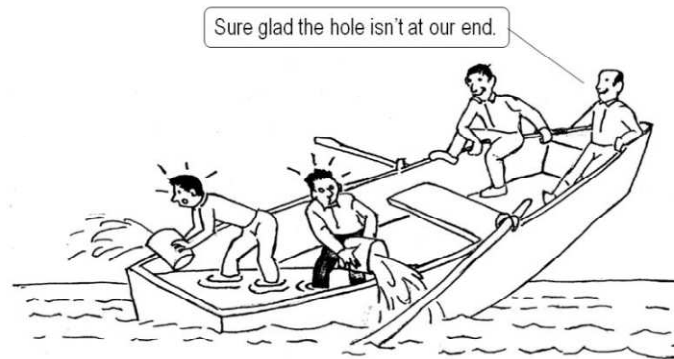


ACTIVIDAD 1: RESPONSABILIDAD Y VALORES PERSONALES

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Imprime la lista de valores y hojas de recursos (pág. 122), papel en blanco



Introducción

Aunque mostremos nuestra responsabilidad en el trato con los demás, nuestra primera responsabilidad es con nosotros mismos. Si vivimos conforme a nuestros valores personales somos más felices, más activos y socialmente más responsables.

1. Invita a los y las participantes a explorar sus valores personales. Esta es una buena actividad para sesiones individuales de coaching.
 - ¿Cuáles son tus valores personales?
 - ¿Puedes hacer una lista de diez de tus valores personales?

Si tienes dificultades para describir tus valores, echa un vistazo a la lista de la página siguiente y elige diez que definan tus acciones y tu forma de pensar.

¿Qué es un VALOR?

Un valor es una creencia, una misión o una filosofía significativa. Seamos o no conscientes de ello, cada persona tiene un núcleo de valores personales. Los valores pueden ir desde puntos comunes, como creer en el trabajo duro y en la puntualidad, hasta valores más psicológicos, tales como la autoconfianza, la preocupación por los otros y la armonía de propósitos.

El punto clave que hay que tener presente en lo referente a los valores es que su implementación da energía a todo lo que tiene relación con ellos. Para una persona, comprometerse con valores y aplicarlos libera nuevas energías, lo cual siempre atrae éxito, logros y bienestar. Asimismo, cuando las empresas y otras instituciones adoptan valores, las personas que trabajan en la organización se activan, y lo mismo sucede con sus clientes, productos y servicios, así como todos y todo lo relacionado con esa organización.

El siguiente aspecto de esta actividad es ligeramente más complejo pero de gran utilidad. Dependiendo del grado de implicación de tus participantes,

por favor siéntete libre para excluir los números 2 y 3 si te parecen demasiado complicados.

2.- Invita a los y las participantes a tomar una hoja separada de papel y a dibujar un gráfico circular dividido en diez áreas, donde cada parte representa uno de tus valores fundamentales. Utilizando colores y lápices sombrea cada área según sientas que el valor representado está presente y realizado actualmente en tu vida.

Reflexión

3.-Pide a los y las participantes que reflexionen sobre el gráfico que han creado.

- ¿Pueden pensar de qué forma han expresado alguno de sus valores (o todos) hasta la actualidad?
- Pídeles que elijan dos valores que crean que no están realizados actualmente en su vida. ¿Cómo podrían incluir esos elementos de forma más completa en su vida...?

4.- Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...

SUGERENCIA Ver: <http://www.youtube.com/watch?v=bAFLkG8PxKA> FREDY KOFMAN Vida, Libertad y Conciencia (ESP) *La Oveja y el Tigre* (minutos 00-19.00)

Realización, éxito Responsabilidad Precisión Aventura Todos para uno y uno para todos Ambición Belleza Calma, quietud, paz Desafío Cambio Caridad Limpieza, orden Colaboración Compromiso Comunicación Comunidad Competencia Competición Preocupación por los demás Conexión Contenido por encima de la forma Mejora continua Cooperación Coordinación Creatividad Satisfacción del cliente Firmeza Determinación Alegría de vivir Democracia Disciplina Descubrimiento Diversidad Dinamismo Facilidad de trato Eficiencia Disfrute Igualdad Excelencia Imparcialidad Fé Fidelidad Familia Sentimiento familiar Misericordia Libertad	Amistad Diversión, alegría Generosidad Amabilidad Visión global Buena voluntad Bondad Gratitud Trabajo duro Felicidad Armonía Salud Honor Humanismo Mejora Independencia Individualidad, personalidad Iniciativa Paz, calma, quietud interior Innovación Integridad Inteligencia Intensidad Justicia Consideración Conocimiento Aprendizaje Liderazgo Amor, romance Lealtad Máxima utilización (de tiempo, recursos) Significación, sentido Mérito Dinero Identidad Ser una persona abierta Puntos de vista y aportaciones de otros Paciencia Patriotismo Paz, no violencia Perfección Sentimiento personal Perseverancia Placer Poder Espíritu práctico Conservación	Privacidad Progreso Prosperidad, riqueza Puntualidad Calidad del trabajo Regularidad Fiabilidad Inventiva Respeto a los demás Sensibilidad Orientación a resultados Imperio de la ley Seguridad Satisfacer a otros Protección Generosidad con uno mismo Confianza en uno mismo Pensar en uno mismo Delicadeza Servicio (a otros, a la sociedad) Simplicidad Destreza Resolución de problemas Velocidad Espíritu, espiritualidad en la vida Estabilidad Estandarización Estatus Fuerza Triunfar; deseo de triunfar, logro Sistematización Trabajo en equipo Oportunidad Tolerancia Tradición Tranquilidad Confianza Verdad Unidad Variedad Visión Riqueza Bienestar Sabiduría
--	---	--

Lista adaptada de:

Power, R.: El poder de los valores personales (The Power of Personal Values),

<http://www.gurusoftware.com/GuruNet/Personal/Topics/Values.htm>

Barrett Values Centres, Evaluación de valores personales (Personal Values Assessment (PVA))

(<http://www.valuescentre.com/pva/>)

Entre-coach : LdV TOI Project 2010-2012 : www.entre-coach.eu