

ENTRENAMIENTO EN SERVICIOS DE COACHING

VALORES

### Contenidos

Los 5 Valores principales [2](file:///C%3A%5CUsers%5Cmgomez%5CDesktop%5CMaritza%5CCoaching%20Training%5CPostitive%20Psychology%20Coaching%5CPDF%5CCharacter%2BStregnths.docx#_bookmark8)

Lista de valores [3](file:///C%3A%5CUsers%5Cmgomez%5CDesktop%5CMaritza%5CCoaching%20Training%5CPostitive%20Psychology%20Coaching%5CPDF%5CCharacter%2BStregnths.docx#_bookmark8)

Cuestionario de los valores de vida  [5](file:///C%3A%5CUsers%5Cmgomez%5CDesktop%5CMaritza%5CCoaching%20Training%5CPostitive%20Psychology%20Coaching%5CPDF%5CCharacter%2BStregnths.docx#_bookmark8)

 Establecimiento de objetivos basados en los valores [7](file:///C%3A%5CUsers%5Cmgomez%5CDesktop%5CMaritza%5CCoaching%20Training%5CPostitive%20Psychology%20Coaching%5CPDF%5CCharacter%2BStregnths.docx#_bookmark8)

LOS 5 VALORES PRINCIPALES

Instrucciones

El objetivo de este ejercicio es aumentar la conciencia de lo que te importa identificando tus cinco valores más importantes. Los valores son la respuesta a las preguntas:

• ¿Qué es importante para ti en tu vida?

• ¿Cuál es tu propósito de vida?

• ¿Qué te gusta hacer?

• ¿Cuándo te sientes satisfecho y realizado?

Ser consciente de tus valores respondiendo a las preguntas anteriores te ayudará a navegar tu vida en la dirección que elijas. Tienes el potencial de vivir la vida de tus sueños, pero ¿cómo lo haces sin mirar hacia adentro? Comprender nuestros valores fundamentales nos ayuda a guiarnos hacia nuestras pasiones y deseos.

Complete los cinco pasos a continuación:

1. Tómese diez minutos para hacer una lluvia de ideas sobre sus valores sin consultar la lista de la página siguiente.

Mis valores son:

2. Revise la lista de valores en la página siguiente y verifique aquellos valores que resuenan con usted.

3. Esta lista es siempre un trabajo en progreso. Si lo deseas, puedes agregar otros valores de tu sesión de lluvia de ideas o aquellos que surjan a lo largo de este proceso.

**Lista de valores**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Aceptación | Alegría |  Orden |
|  Logros | Equidad |  Pasión |
|  Avance y Promoción | Fama |  Paz |
|  Aventura | Felicidad familiar |  Desarrollo personal |
|  Afecto | Ritmo rápido |  Expresión personal |
|  Altruismo | Libertad |  Planificación |
|  Artes | Amistad |  Jugar |
|  Conciencia | Diversión |  Placer |
|  Belleza | Gracia |  Poder |
|  Desafíos | Crecimiento |  Privacidad |
|  Cambio | Armonía |  Pureza |
|  Comunidad | Salud |  Calidad |
|  Compasión | Ayudar a los demás |  Resplandor |
|  Competencia | Ayudar a la sociedad |  Reconocimiento |
|  Competición | Honestidad |  Relaciones |
|  Terminación | Humor |  Religión |
|  Conexión | Imaginación |  Reputación |
|  Cooperación | Mejora |  Responsabilidad y rendición de cuentas |
|  Colaboración | Independencia |  Riesgo |
|  Patriotismo | Influir en los demás |  Seguridad y protección |
|  Creatividad | Armonía interior |  Autoestima |
|  Decisión | lnspiración |  Sensibilidad |
|  Democracia | lntegridad |  Sensualidad |
|  Diseño | lntelecto |  Serenidad |
|  Descubrimiento | lnvolucramiento |  Servicio |
|  Diversidad | Conocimiento |  Sexualidad |
|  Conciencia Ambiental | Liderazgo |  Sofisticación |
|  Seguridad económica | Aprendizaje |  Especulación |
|  Educación | Lealtad |  Espiritualidad |
|  Efectividad | Magnificencia |  Estabilidad |
|  Eficacia | Marcando la diferencia |  Posición social |
|  Elegancia | Maestría |  Éxito |
|  Diversión | Trabajo con sentido |  Enseñanza |
|  Esclarecimiento | Cuidar del otro |  Ternura |
|  Igualdad | Dinero |  Emocionarse |
|  Ética | Moralidad |  Unidad |
|  Excelencia | Misterio |  Variedad |
|  Emoción | Naturaleza |  Riqueza |
|  Experimento | Apertura |  Vencer |
| Pericia | Originalidad |  Sabiduría |

1. Ahora prioriza tus valores y selecciona los cinco que sean más importantes para ti. Enumera los cinco valores principales a continuación:
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Tómate unos cinco a diez minutos para pensar, o discutir con un amigo o tu coach, lo que cada uno de los valores anteriores significa para ti. Luego, genera una definición que resuene y tenga sentido para ti.

Valor I: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Significa para mí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Me importa porque: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valor II: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Significa para mí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Me importa porque: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valor III: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Significa para mí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Me importa porque: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valor IV: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Significa para mí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Me importa porque: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Valor V: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Significa para mí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Me importa porque: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cuestionario de los Valores de la Vida**

El objetivo de este cuestionario es evaluar el grado en que los clientes viven de acuerdo con una selección predefinida de 10 áreas de vida.

**lnstrucciones**

A continuación, se presentan áreas de la vida que son valoradas por algunas personas. Para este cuestionario, concéntrese en su calidad de vida en cada una de estas áreas. Un aspecto de la calidad de vida tiene que ver con la importancia que se les da a las diferentes áreas de la vida. Evalúe la importancia de cada área en una escala de 1 a 1O, donde 1 significa que el área no es en absoluto importante y 1O significa que el área es muy importante. No todo el mundo valorará todas estas áreas, o valorará todas las áreas de la misma manera. Califica cada área de acuerdo con la importancia que tiene para ti.

1. Nada importante

s.

6.

7.

8.

9.

1. Extremadamente importante
* Familia (que no sea el matrimonio o la crianza de los hijos)
* Matrimonio/parejas/relaciones íntimas
* Crianza
* Amigos/vida social
* Trabajo
* Educación/formación
* Recreación/diversión
* Espiritualidad
* Ciudadanía/comunidad
* Autocuidado físico (dieta, ejercicio, sueño)

En esta sección, califica qué tan consistentes sientes que han sido tus acciones con cada uno de tus valores. No estamos preguntando por tu ideal en cada área. Tampoco estamos preguntando lo que los demás piensan de ti. Todo el mundo lo hace mejor en algunas áreas que en otras. Las personas también lo hacen mejor en algunos momentos que en otros. Queremos saber cómo crees que lo has hecho durante la semana pasada. Califica cada área en una escala de 1 a 1O, donde 1 significa que tus acciones han sido completamente inconsistentes con tu valor y 1O significa que tus acciones han sido completamente consistentes con tu valor.

1. Mis acciones han sido completamente inconsistentes con este valor

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

1O. Mis acciones han sido completamente coherentes con este valor

* Familia (que no sea el matrimonio o la crianza de los hijos)
* Matrimonio/parejas/relaciones íntimas
* Crianza
* Amigos/vida social
* Trabajo
* Educación/formación
* Recreación/diversión
* Espiritualidad
* Ciudadanía/comunidad
* Autocuidado físico (dieta, ejercicio, sueño)

**Establecimiento de objetivos basados en los valores**

El objetivo de este ejercicio es ayudar a los clientes a dar pasos para traducir sus valores más importantes en acciones comprometidas. Este ejercicio ayuda a los clientes a generar metas factibles que les permitan vivir de acuerdo con sus valores. El objetivo más amplio de traducir los valores en acciones comprometidas es ayudar al cliente a vivir una vida auténtica, con propósito e intención.

**Instrucciones**

En este ejercicio, vas a traducir tus valores personales en metas. La idea es alcanzar estos objetivos, para que empieces a vivir más en línea con tus valores.

***Paso l:*** Elegir un área de vida

El área de vida en el que elijo trabajar es (elija un área):

* Trabajo
* Financiero
* Salud
* Educación
* Social
* Crianza
* Pareja íntima
* Familia
* Espiritual
* Comunidad
* Medio ambiente
* Ocio
* Crecimiento personal

***Paso 2:*** Cambio deseado

En el paso 1, eliges un área de tu vida en el que trabajar. Introduzca el nombre del área en la Tabla 1 de la página 9. Ahora piensa en lo que te gustaría cambiar en esta área. Pregúntate: "¿Qué me gustaría hacer diferente en esta área de mi vida?" Enumere estos cambios en la primera columna de la misma tabla.

***Paso 3:*** La importancia del cambio.

Revisa las cosas que deseas cambiar en el área de vida (Paso 2). Pregúntate: "¿Por qué es importante para mí cambiar estas cosas?" Utilice la Tabla 1 en la página 9 para anotar por qué considera que cada cambio es importante. Puede enumerar varias razones por las que le gustaría cambiar.

***Paso 4****:* Conectando los cambios con los valores*.*

Los valores son las cosas que consideramos importantes en la vida. "Los valores son los deseos más profundos de nuestro corazón sobre la forma en que queremos interactuar con el mundo, con otras personas y con nosotros mismos.

Son lo que queremos representar en la vida, cómo queremos comportarnos, qué tipo de persona queremos ser, qué tipo de fortalezas y cualidades queremos desarrollar". (Harris, 2009; p. 191). Ejemplos de valores son: creatividad, honestidad, libertad, etcétera.

Ahora considera las razones que proporcionaste para el cambio deseado. Trata de traducir estas razones en valores. Por ejemplo, has elegido trabajar en el dominio de la vida "pareja íntima".

Una cosa que te gustaría cambiar es tener más tiempo de calidad juntos. Esto es importante para ti porque amas a tu pareja, te gusta pasar tiempo con él o ella y pasar más tiempo con juntos crearía un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida privada.

Los valores que subyacen a estas razones pueden ser el amor, las experiencias positivas y el equilibrio entre el trabajo y la vida privada, respectivamente (véase el ejemplo de un formulario completado en la tabla 2).

*Tabla 1. Visión general de los cambios deseados, la motivación y los valores*

# Nombre del área de vida:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lo que me gustaría cambiar en esta área de vida:** | **Por qué esto es importante para mí:** | **El valor que subyace en el deseo de cambio:** |
| 1. |  |  |
| 2.  |  |  |

*Tabla 2. Ejemplo de un formulario completado*

# Nombre del are de vida: Pareja íntima.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lo que me gustaría cambiar en esta área de vida:** | **Por qué esto es importante para mí:** | **El valor que subyace en el deseo de cambio:** |
| Tener más "tiempo de calidad" con mi pareja | * La amo, es importante para mí
* Me gusta pasar tiempo con ella
* Crea un mayor equilibrio entre la vida privada y el trabajo.
 | * Amor
* Experiencias positivas
* Conciliación laboral/ vida privada
 |

***Paso 5****:* Consejos para el establecimiento de objetivos

En el siguiente paso, se te pedirá que establezcas algunos objetivos concretos para el futuro. Antes de continuar con el siguiente paso, lee las pautas a continuación. Estas pautas te ayudarán a establecer metas adecuadas. Aquí utilizamos un acrónimo SMART para el establecimiento de objetivos lejanos. Los objetivos deben ser:

**S**  = (Specific) Específico

**M** =(Meaninful) Significativo

**A** = (Adaptive) Adaptable

**R** = (Realistic) Realista

**T** = (Time-framed) Con marco temporal

* (Specific) *Short-and long-term goals:* Metas a corto y largo plazo: Crea metas a corto y largo plazo. Las metas a largo plazo son visiones más abstractas y difusas del futuro. Un ejemplo de una meta a largo plazo es: "Pasaré más tiempo con mis hijos". Las metas a corto plazo, por otro lado, son más directas y concretas que las metas a largo plazo. Las metas a corto plazo incluyen acciones específicas que realizarás, cuándo y dónde las realizarás y quién o qué está involucrado. Esta es una meta a corto plazo: "Llevaré a los niños al parque el sábado por la tarde para jugar béisbol".
* *Meaningful:* Significativo: el objetivo debe estar guiado genuinamente por sus valores personales, en lugar de seguir una regla rígida, tratar de complacer a los demás o tratar de evitar algún dolor. Asegúrese de que el objetivo tenga un sentido o propósito.
* *(Adaptative) Approach:* Enfoque: La meta no debe formularse como un movimiento que se aleje de un estado indeseable. Por ejemplo, “estaré menos estresado por el trabajo”. Las metas de evitación no proporcionan un objetivo de resultado específico. En cambio, la meta debe formularse como un movimiento hacia un estado u objetivo específico (es decir, “disfrutaré de un equilibrio satisfactorio entre las exigencias del trabajo y la relajación personal”).
* *Realistic:* • Realista: el objetivo debe ser alcanzable de manera realista. Al establecer objetivos, tenga en cuenta su salud, las exigencias que se le imponen en relación con su tiempo, su situación financiera y si tiene las habilidades para lograrlo.
* *Time-framed:* • Enmarcado en el tiempo: el objetivo debe ser específico, por lo que es importante fijar un día, una fecha y una hora para alcanzarlo. Si esto no es posible, establezca un marco temporal lo más preciso posible.

***Paso 6:*** *Establecer objetivos basados ​​en valores*

Eche un vistazo a los valores que enumeró en el Paso 4. ¿Cómo puede traducir estos valores en objetivos concretos? Por ejemplo, si las "experiencias positivas" son un valor que subyace al cambio deseado en su relación íntima, puede establecer el objetivo concreto a largo plazo de participar regularmente en actividades divertidas con su pareja.

Utilice la Tabla 3 de la página 11 para establecer objetivos a corto y largo plazo. Utilice el espacio junto a "Objetivo a largo plazo" para formular un objetivo a largo plazo. Puede establecer varios objetivos a largo plazo.

A continuación, debajo de cada objetivo a largo plazo, utilice el espacio junto a "Objetivo a corto plazo" para formular una serie de objetivos a corto plazo.

Piensa en algo pequeño, sencillo y fácil que puedas hacer en las próximas veinticuatro horas y piensa en cosas que puedas hacer en los próximos días y semanas. Por ejemplo, para lograr el objetivo de participar regularmente en actividades divertidas con tu pareja, puedes planificar ir al cine o cenar.

Haz que tus objetivos a corto plazo sean lo suficientemente específicos para que puedas saber fácilmente si los has logrado o no.

***Paso 7****: Evaluacion*

Discuta las siguientes preguntas con su cliente.

* ¿Son estos realmente "tus" objetivos (o es algo que otra persona piensa que deberías lograr)?
* ¿Son estos objetivos importantes para ti y, si es así, por qué?
* ¿Estos objetivos te entusiasman, te dan energía o te inspiran?
* ¿Qué sensación te produce haber ganado algo cuando los hayas logrado?
* En una escala del 1 al 10, ¿qué tan seguro estás de que podrás lograr tus objetivos?
* ¿Qué tan seguro estás de tu motivación para lograr tus objetivos?
* ¿Cómo te están llevando los objetivos en la dirección del panorama más amplio que tienes para tu vida?

*Tabla 3. Descripción general de los objetivos a corto y largo plazo*

|  |
| --- |
| Meta a largo plazo: |

|  |
| --- |
| Meta a corto plazo: |
| Meta a corto plazo: |
| Meta a corto plazo: |
| Meta a corto plazo: |
| Meta a corto plazo: |