



Auto coaching

LOS VALORES

Los Valores

El **mapa mental** esta formado por un conjunto de información que constituye la base con lo que una persona interpreta su realidad. De manera que **es el elemento principal a dilucidar para poder conocer y comprender un patrón de conducta** Si no se conoce el origen y finalidad de una acción no puede ser transformada en forma sistemática. Todos los elementos del mapa actúan en forma relacionada, de allí que su estudio por separado no arroja tanta información como el análisis del mapa en su conjunto,

Uno de los elementos del mapa mental son **Los Valores**

Momento verdad 7



- Los valores constituyen una información mental que representan la predisposición a actuar en una dirección determinada.
- Los valores se expresan en palabras que nos remiten directamente a un estado emocional.
- Un valor es importante en nuestra vida por la magnitud del estado emocional con que nos conecta.



Características de los valores

- Son aprendidos
- Conectan o infieren un estado emocional
- Funcionan como un sistema (están interconectados)
- Cada valor tiene una jerarquía respecto a los demás
- Necesitan coherencia con nuestras acciones (felicidad vs conflictos)
- Influyen directamente en nuestra toma de decisiones.
- Son específicos de cada persona, grupo humano o cultural



Un gran porcentaje de personas desconocen sus valores guía
Esto genera conflictos sin causa aparente

Vivir en congruencia con nuestros valores nos hace sentir fuertes, íntegros y felices





La incoherencia entre nuestras acciones y nuestros valores genera una tensión psicológica que debe ser acallada con otras acciones.

En su mayoría malos hábitos que se transforman en el foco de nuestro deseo de cambio. De esta manera perdemos de vista el origen de nuestro malestar.

TIPOS DE VALORES

MEDIOS

Son los que nos conducen a nuestros verdaderos deseos
Ejemplo: Dinero, aprendizaje

OBJETIVOS

Son los que verdaderamente nos hacen sentir realizados
Ejemplo: Amistad, Libertad, Estabilidad



Todos compartimos casi los mismos valores, la diferencia radica en la jerarquía de los mismos.

Las reglas son las condiciones o situaciones que se tienen que cumplir para que un valor sea vivido.



Si un valor objetivo es la Amistad por ende la Comunicación
Generosidad serán valores medio

Una regla para comunicarse podría ser Mirar a los ojos
Escuchar
Practicar la asertividad



Muchas veces las reglas:

- Se deben cumplir al pie de la letra
- Son rígidas
- Su incumplimiento se sanciona
- No dan margen de interpretación
- Son obligatorias

Esta es la razón por la que Las Reglas son una fuente de conflicto en las relaciones interpersonales y en nuestras relaciones con el trabajo , clubes, asociaciones , colegio etc,

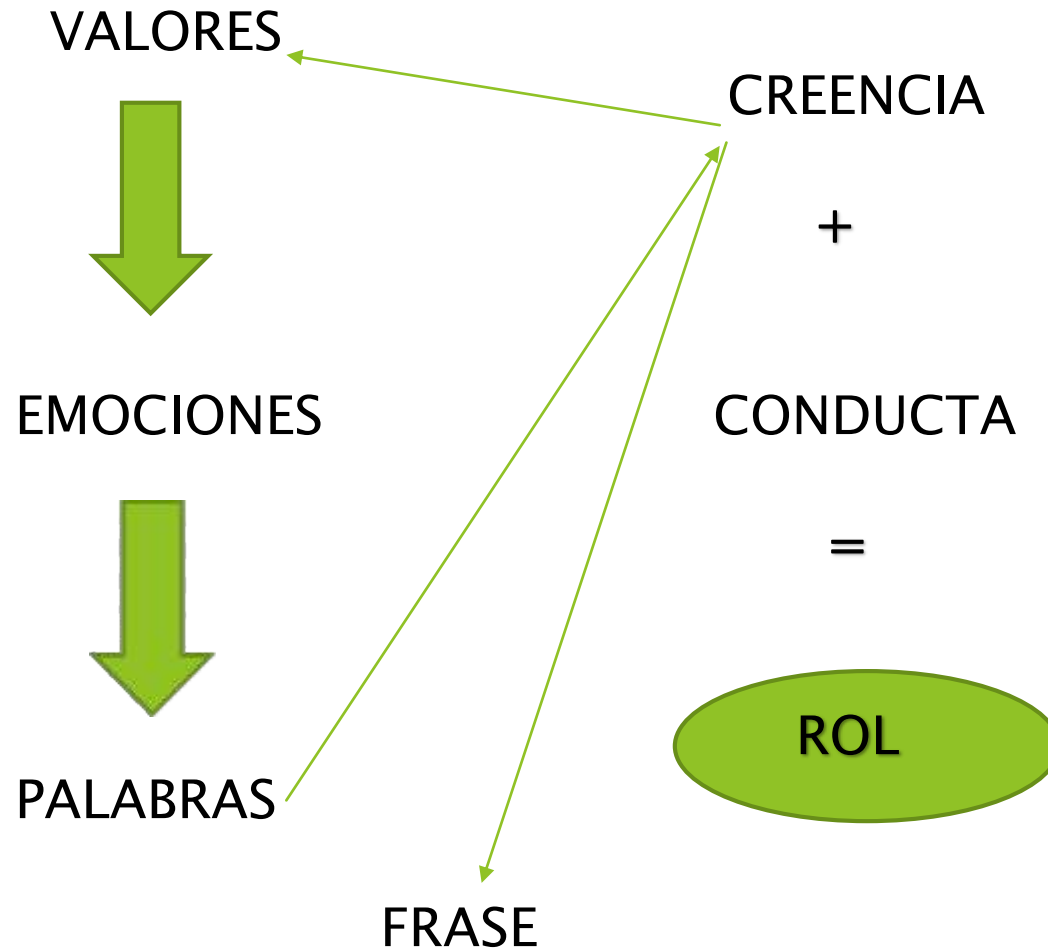
Dos personas pueden perseguir el mismo valor , por ejemplo la Calma
Y tener reglas opuestas para que el valor se cumpla

- 1) Puede lograrlo luego de gran actividad física
- 2) Puede lograrlo después de meditar

Si estas personas vivieran relacionadas chocarían en un intento común de vivir el mismo valor.



PROFUNDIZANDO EN LA VIVENCIA DE LOS VALORES



GUIA PARA EXTRACTAR INFORMACION DE LOS VALORES Y LLEGAR AL ROL

VALOR

EDAD/ANTIGÜEDAD

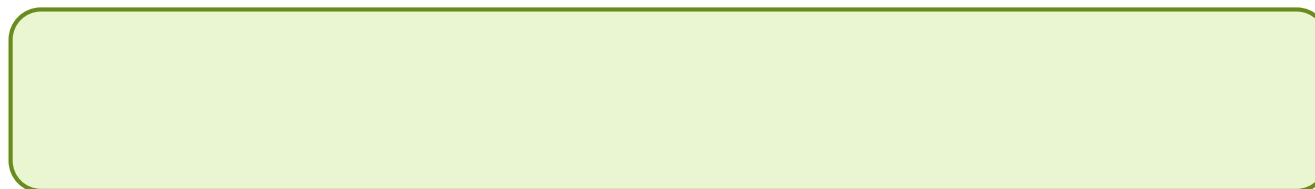
EMOCION

FRASE

CREENCIA

CONDUCTA

ROL



¿Cómo resolver los conflictos?



- Conocer nuestro propios valores
- Identificar reglas incompatibles entre mis valores
- Generar reglas que construyan
- Comunicar nuestras reglas al otro
- Conocer los valores del otro u otros (grupo)
- Identificar reglas incompatibles
- Adaptar o generar nuevas reglas en común
- Puedes lograrlo en forma fácil y divertida con:

Origen Game Valores te guiaremos paso a paso para que seas un experto en la materia

Manos a la obra!!

