

Sami
Ramirez

**Manual
para
Identificar
Tus
Valores**



Una guía
para
reconocer
lo que
realmente
importa



Quizás ya has escuchado hablar de los valores. Hoy se usan mucho en procesos de autoconocimiento, en coaching, en emprendimientos y para definir la identidad de las marcas y las organizaciones.

Pero hablar de valores es mucho más que elegir palabras bonitas. Es hablar de nuestra identidad, de lo que protegemos sin darnos cuenta, de cómo tomamos decisiones, de por qué discutimos con otros y de por qué a veces entramos en conflicto con nosotros mismos.

Cuando alguien descubre sus valores, también obtiene más claridad sobre su propósito, su manera de amar, de decidir, de poner límites y de crear sus relaciones.

Este workbook te acompaña a descubrir tus valores de una manera diferente.

El enojo como brújula

El enojo es una de las emociones más poderosas para identificar lo que valoramos.

¿Por qué?

Porque el enojo aparece cuando sentimos que algo importante está siendo vulnerado. Cuando nos enfadamos, estamos protegiendo algo. Y ese "algo" muchas veces es un valor.

A partir de esta idea, encontrarás preguntas que te ayudarán a recordar situaciones de tu vida y a darte cuenta de qué valor estabas defendiendo en cada una.

Ejemplo 1: decisiones internas

Imagina a alguien que recibe una oferta de ascenso en otra ciudad. La oportunidad representa crecimiento, éxito, reconocimiento o un mejor ingreso. Pero esa persona tiene hijos adolescentes que se están adaptando a la ciudad actual, tienen amigos y una vida establecida. Cambiarse afectaría su bienestar emocional y su seguridad.

Aquí hay un conflicto interno:

- ♦ De un lado: crecimiento, éxito, reconocimiento
- ♦ Del otro: familia, empatía, balance

La persona no está dudando por miedo: está priorizando valores. Cuando tomamos decisiones, elegimos qué valor proteger en ese momento.

Ejemplo 2: conflictos con otros

Imagina una pareja:

- Una persona quiere salir, conocer lugares nuevos, disfrutar con amigos. Para ella, sus valores principales son la libertad y la diversión.
- La otra prefiere estar en casa, conectar, compartir tranquilidad. Sus valores pueden ser la lealtad, la conexión o la calma.

Cuando discuten, no están peleando por un plan. Están defendiendo valores distintos. Nadie está "mal". Simplemente están protegiendo cosas diferentes. Los conflictos no se resuelven eligiendo quién tiene la razón, sino acordando qué valor se va a priorizar en ese momento.

Ahora comenzamos contigo

A continuación encontrarás ejercicios para identificar qué estabas protegiendo en diferentes situaciones. Es importante que escribas lo primero que te venga, sin juzgar.

Ejercicio 1: enojo reciente

Piensa en una situación reciente donde sentiste mucho enojo o frustración.
¿Qué valor estabas tratando de proteger?
Algunas pistas: honestidad, libertad, justicia, lealtad, transparencia, respeto...

Escríbelo aquí:

.....

Ejercicio 2: pareja (actual o pasada)

Recuerda una discusión fuerte o una molestia con tu pareja (o una relación pasada).
¿Qué valor no estaba siendo honrado para ti en ese momento?

Escríbelo aquí:

.....



Ejercicio 3: hermanos o hermanas

Piensa en un conflicto con hermanos, hermanas o familiares cercanos.
¿Qué estabas defendiendo sin decirlo directamente?

Escríbelo aquí:

.....

Ejercicio 4: amigos

Recuerda una discusión, una traición, una incomodidad o un distanciamiento con amigos.
¿Qué valor estaba en juego?

Escríbelo aquí:

.....

Ejercicio 5: padres o figuras de autoridad

Piensa en algo que tus padres (o alguien con autoridad) hacen o dicen y que te molesta profundamente.
¿Eso representa una falta de qué?

Escríbelo aquí:

.....

Tu lista inicial y tus 10 principales

Ahora reúne todo lo que escribiste en los ejercicios anteriores.
Haz una lista con esos valores que aparecieron, aunque se repitan o parezcan similares.

Lista inicial:

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		





Si necesitas más ideas, puedes usar la lista de valores que te adjunto en este PDF como apoyo.

De esa lista (o con apoyo del anexo), selecciona los 10 valores que más presentes están en tu vida —los que realmente priorizas cuando hay un conflicto interno o externo.

Tus 10 valores más presentes:

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

***Diferencia entre valores actuales y aspiracionales**

Es posible que haya palabras que te encanten, pero que hoy no vivas plenamente.

✓ Los valores actuales son los que ya estás honrando hoy.

★ Los aspiracionales son los que quieres priorizar más, aunque aún no lo haces. Puedes marcar con un asterisco (*) los que consideres aspiracionales.

Tus 5 esenciales

Ahora, imagina esto:

Si todo lo demás faltara en tu vida, ¿cuáles son esas cinco cosas que, si estuvieran presentes, te permitirían sentirte bien, reconstruirte o volver a empezar?

Tus 5 valores fundamentales:

.....
.....
.....
.....
.....

Estos son tus pilares. Tus decisiones, tus relaciones, tus límites y tu propósito se sostienen sobre ellos.

Valores Fundamentales

Adaptabilidad	Cooperación	Igualdad	Reconocimiento
Ahorro	Coraje	Entusiasmo	Respeto
Alegría	Creatividad	Incondicionalidad	Aventura
Altruismo	Curiosidad	Independencia	Riqueza
Ambición	Deporte	Influencia	Salud
Amabilidad	Disciplina	Iniciativa	Sabiduría
Amistad	Dignidad	Innovación	Satisfacción
Amor	Diversidad	Integridad	Seguridad
Aprendizaje	Diversión	Intuición	Sensibilidad
Arte	Ética	Justicia	Serenidad
Assertividad	Equidad	Liderazgo	Servicio
Autenticidad	Equilibrio	Lealtad	Simplicidad
Autoestima	Espiritualidad	Libertad	Solidaridad
Autonomía	Esperanza	Logro	Tiempo
Aventura	Estabilidad	Naturaleza	Tradición
Belleza	Excelencia	Ocio	Transparencia
Bienestar	Éxito	Optimismo	Utilidad
Cuidado	Familia	Orden	Individualidad
Crecimiento	Felicidad	Paciencia	Verdad
Carrera	Fé	Pasión	Viaje
Colaboración	Fiabilidad	Patriotismo	Visión
Compasión	Flexibilidad	Paz	Vulnerabilidad
Comunidad	Generosidad	Perdón	Responsabilidad
Compromiso	Gracia	Perseverancia	
Competencia	Gratitud	Pertenencia	
Confianza	Hogar	Poder	
Conexión	Honestidad	Prudencia	
Consciencia	Humildad	Propósito	
Contribución	Humor	Realización	



Cada vez que sientas enojo, frustración o incomodidad, recuerda que detrás de esa emoción probablemente hay un valor que estás protegiendo. Reconocerlo te permitirá tomar decisiones más conscientes, comunicarte con mayor claridad y construir relaciones más auténticas.

Este es un primer
paso para
identificar lo que
realmente te
importa: lo que
proteges sin darte
cuenta.



FELICIDADES!

¡Te felicito por dedicar este tiempo a conocerte más a ti misma y por ir profundo en tu mente, a lugares donde no vamos muy a menudo. Este es un trabajo difícil y muchas veces incómodo, ¡pero lo hiciste!

Continúa leyendo y envíame una nota para contarme cómo vas. Me daría mucha alegría saber de tu progreso.

Con gratitud y aprecio,

Sami

Sigamos en contacto!

INSTAGRAM

[@sami_coach](#)

LINKEDIN

[linkedin.com/sandramr1](https://www.linkedin.com/sandramr1)

EMAIL

info@samiramirez.com

WEBSITE

www.samiramirez.com