



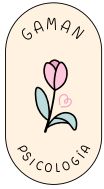
Cuadernillo de

AUTOCONOCIMIENTO Y VALORES

Potencia tu autocono-
cimiento y cultiva tus
valores personales.

www.gamanpsicologia.com





Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Autora: Ángela Esteban Hernando.

Psicóloga general sanitaria.

Número de colegiada M-36884.

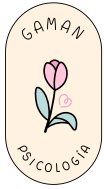
Psicóloga y coordinadora de Gaman Psicología.

Gaman Psicología© 2024 Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido por las leyes de derechos de autor y otros tratados internacionales. Queda expresamente prohibida la reproducción, distribución, exhibición pública o utilización no autorizada del contenido total o parcial de este documento en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Ángela Esteban Hernando.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y dará lugar a acciones legales.

Para solicitar el permiso para utilizar este documento o para obtener más información sobre los derechos de autor, por favor, contáctenos en hola@gamanpsicologia.com



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Introducción y condiciones generales de uso

En este cuadernillo encontrarás **material teórico-práctico para ayudarte a saber más acerca del autoconocimiento y los valores personales**; qué son, por qué es tan importante conocerlos, qué relación hay entre ellos y qué podemos hacer para conocernos mejor a nosotras/os mismas/os y a nuestros valores. Así como unas conclusiones y recomendaciones para seguir profundizando en ello.

Este material **puede ser utilizado tanto por psicólogas/os** (como material de apoyo para sus pacientes) **como por cualquier otro lector** que quiera aprender sobre validación emocional.

Es importante situar este material como lo que es: **un recurso complementario a una terapia profesional**, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico o tratamiento.

Este cuadernillo está hecho por:



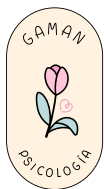
Ángela Esteban

@gamanpsicologia



Laura Rey

@arete_psicologia

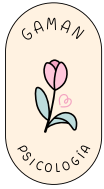


Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

ÍNDICE

1. Autoconocimiento.....	1
Definición de autoconocimiento.....	1
Componentes del autoconocimiento.....	3
Test: ¿Cuánto te conoces a ti mismo?.....	6
Ejercicio: Conócete mejor a ti mismo.....	9
2. Valores personales.....	11
Definición de valores personales.....	11
¿Valores o ideales?.....	13
Disonancia cognitiva.....	16
Ejercicio: Identificación y clarificación de valores.....	20
Ejercicio: Integración de los valores en la vida diaria.....	23
Test: ¿Te guías por tus valores personales?.....	25
3. Conclusiones.....	28
La relación entre el amor propio y los límites.....	28
La relación entre el amor propio y los límites.....	30
4. Recursos adicionales.....	32



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

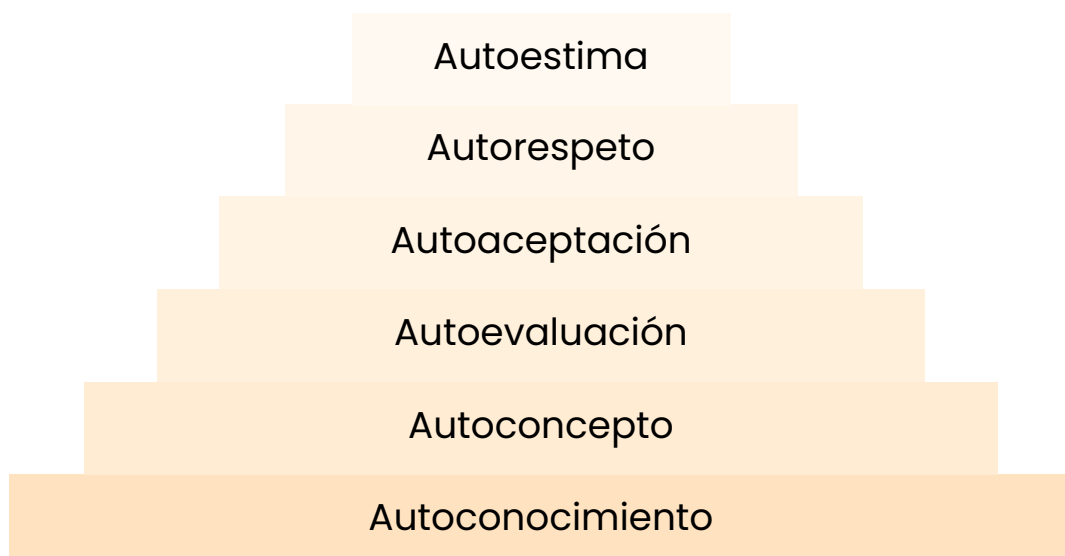
1. Autoconocimiento

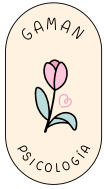
Definición de autoconocimiento

Cuando hablamos de autoconocimiento hacemos referencia al **conocimiento que tenemos de nosotros mismos** (fortalezas, debilidades, aptitudes, valores, recursos personales y sociales...) en este momento actual. Este conocimiento **se seguirá adquiriendo y desarrollando a lo largo de nuestra vida.**

Hace referencia a la **capacidad de introspección** ("observación que una persona hace de su propia conciencia o estados de ánimo para reflexionar sobre ellos") que tiene una persona para reconocerse como individuo y para diferenciarse de los demás. Por lo tanto, es lo que **ayuda a la construcción de nuestra identidad personal.**

El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases o tipos:





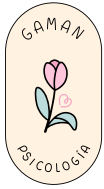
Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

- **Autoconocimiento:** Conocimiento que tenemos de nosotros mismos y del conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos.
- **Autoconcepto:** Opinión, concepto o impresión que tenemos de nosotros mismos y que lleva asociado un juicio de valor.
- **Autoevaluación:** Ejercicio permanente de reflexión y de acción que nos sirve para mejorar continuamente en nuestra vida.
- **Autoaceptación:** Implica cambiar aquello que se puede cambiar de nosotros y aceptar lo que no se puede sin juzgarlo por ello.
- **Autorespeto:** Respeto que tenemos hacia nosotros mismos y que tiene que ver con el grado de atención que nos dedicamos y la consideración que nos demostramos a nosotros mismos.
- **Autoestima:** Valoración, percepción y/o juicio (positivo o negativo) que hacemos de nosotros mismos en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias (es decir, el resumen de las fases que acabamos de leer).

Atravesar todas estas fases de autoconocimiento **nos permite comprender y reconocer quiénes somos.** Lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

El autoconocimiento **es la base de nuestra autoestima.**



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Componentes del autoconocimiento

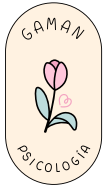
Como ya hemos visto, al autoconocimiento hace referencia al conocimiento que tenemos de nosotros mismos y del conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Por lo tanto, para entender a qué nos referimos con el "conjunto de cosas que sabemos", vamos a clasificar el autoconocimiento en:

- **Conciencia emocional:** Capacidad de identificar, comprender y gestionar nuestras propias emociones. El autoconocimiento de esta parte también implica saber qué emociones experimentamos con mayor o menor angustia, cuáles sabemos gestionar mejor o peor y qué recursos tenemos para afrontarlas.

Ejercicio práctico: Autorregistro emocional

Días de la semana	Emociones que has sentido	¿Por qué surgieron?	¿Cómo las gestionaste?

- **Conciencia cognitiva:** Hace referencia a los esquemas en los cuales se organiza toda la información que tenemos con respecto a nosotros mismos y que surge en forma de pensamientos y creencias propias.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

El autoconocimiento de esta parte también implica saber qué pensamientos son los que experimentamos con mayor frecuencia, cuáles son los que nos generan mayor o menor angustia, cuáles sabemos gestionar mejor o peor, qué recursos tenemos para afrontarlos y cuáles son las creencias por las que se rigen.

Ejercicio práctico: Poniendo a juicio tus pensamientos

**¿Cuánto de cierto es
ese pensamiento?**

- ¿Qué hechos a favor lo confirman?
- ¿Qué hechos en contra lo desmienten?

**¿Qué probabilidad
hay de que ocurra?**

- ¿Cuál es la probabilidad real de que ocurra?
- ¿En qué evidencias verídicas me baso?

**¿Qué es lo peor
que puede pasar?**

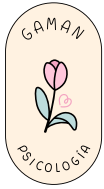
- ¿Estoy generalizando o catastrofizando?
- ¿Qué es lo que podría pasar realmente?

**¿De qué forma me
hablo a mí mismo?**

- ¿Me estoy hablando desde la exigencia?
- ¿Qué es lo que le diría a un amigo cercano?

**¿Qué me aporta
ese pensamiento?**

- ¿Qué efectos (tanto + como -) me genera?
- ¿Qué otro pensamiento sería más realista?



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

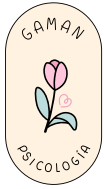
Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

- **Conciencia corporal:** Capacidad de escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo a través de las sensaciones físicas. La conciencia corporal va más allá de sentir una molestia o un cambio de apariencia; implica prestar atención a su estado y bienestar.

El autoconocimiento de esta parte también implica saber cuáles son los síntomas físicos que experimentamos con mayor frecuencia, cuáles son los que nos generan mayor o menor angustia, cuáles sabemos gestionar mejor o peor, qué recursos tenemos para responder a ellos y cuáles son las señales que nos mandan.

Ejercicio práctico: Meditación de escaneo corporal

- **Paso 1:** Túmbate o, si no puedes, siéntate en una posición cómoda.
- **Paso 2:** Relaja tus extremidades, empieza a hacer respiraciones lentas y profundas y observa cómo tu abdomen sube y baja con cada respiración. Cuando estés relajado pasa al siguiente paso.
- **Paso 3:** Ahora lleva tu atención a tus pies observa cualquier sensación corporal (dolor, tensión...) que surja. También fíjate en cualquier pensamiento o sentimiento que pueda acompañarlo.
- **Paso 4:** Continúa la meditación de escaneo corporal en cada zona de tu cuerpo. Sube gradualmente desde los pies, pasando por las piernas y el torso, hasta llegar a la cabeza. Fíjate en qué parte del cuerpo mantienes la tensión. Si notas dolor, presión, molestias o tirantez, sigue respirando en él hasta sentirte satisfecho o relajado.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Test: ¿Cuánto te conoces a ti misma/o?

Relaja tus extremidades, empieza a hacer respiraciones lentas y profundas y observa cómo tu abdomen sube y baja con cada respiración. Cuando estés relajado pasa al siguiente paso.

1. Generalmente tengo claras las cosas que me gustan hacer en mi tiempo libre y con respecto al ocio:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

2. Cuando conozco a nuevas personas, tengo más o menos claro cómo presentarme y qué contar de mí:

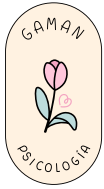
- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

3. Si me preguntaran cuáles son mis cualidades o qué es lo que me define, creo que sabría qué decir:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

4. Cuando piensas en la idea de conocerte a ti misma/o no piensas que eso sea algo muy difícil o imposible:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

5. Generalmente sabes qué situaciones, actividades y/o personas son las que te pueden ayudar en caso de necesitarlo:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

6. Normalmente sueles saber lo que buscas o esperas encontrar a lo largo de tu vida:

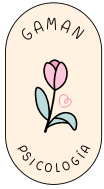
- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

7. Sabría decir cuáles son las situaciones o personas que más me generan malestar o daño:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

8. Por lo general soy capaz de identificar y de poner nombre a las emociones que siento:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

9. Piensas que la persona que crees que eres coincide con la persona que los demás dicen que eres:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

10. Siempre estás dispuesta/o a seguir conociéndote a ti misma/o, incluso podrías ir a un profesional para ello:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

Puntuaciones:

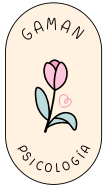
- Por cada "a" has de contar 2 puntos.
- Por cada "b" has de contar 1 punto.
- Por cada "c" has de contar 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 6 puntos: No te conoces lo suficiente y/o sientes muchas dudas con respecto a ti misma/o. Hay que trabajar en tu autoconocimiento.

De 7 a 13 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar, pero estás en el camino adecuado.

De 14 a 20 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes un buen conocimiento de ti misma/o y estás dispuesta/o a seguir haciéndolo.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Ejercicio: Conóctete mejor a ti mismo



Esta persona soy yo:

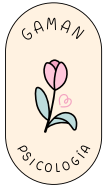
(Escribe tu nombre)

1. ¿Qué concepto tienes de ti mismo?

2. Pregúntale a familiares y amigos que consideras importantes qué piensan de ti para descubrir tus fortalezas y debilidades y anótalo:

3. Redacta una lista de lo que, según tú, crees que te caracteriza:

4. En tu opinión, ¿qué crees que es lo que te diferencia de los demás?



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

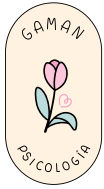
Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

5. ¿Qué obstáculos crees que has ido superando a lo largo de tu vida para poder alcanzar lo que realmente querías conseguir?

6. ¿Cuáles son las "metas" que has alcanzado a lo largo de tu vida y de las que estás más orgulloso de haber conseguido?

7. ¿Qué cosas son las que has descubierto que más te vienen bien hacer cuando estás triste o sientes un "bajón"?

8. ¿Cuáles son las actividades que más te gustan hacer en tu día a día y qué beneficio te aportan?



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

2. Valores personales

Definición de valores personales

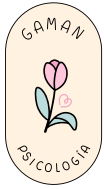
En psicología, uno de los aspectos fundamentales de la personalidad humana son los valores personales. Son los **principios o creencias que cada individuo considera importantes y significativos en su vida.**

Los valores personales son las convicciones o creencias profundas que **guían nuestra forma de pensar, sentir y actuar en la vida.** Son considerados como pilares fundamentales de nuestra identidad y reflejan lo que consideramos **esencial, significativo y valioso.**

Los valores personales **pueden abarcar diferentes áreas de la vida** como la ética, la familia, la amistad, el logro personal, la justicia y la libertad, entre otros.

Estos valores **se forman a lo largo de nuestra vida y son influenciados por diversos factores** como la cultura, la educación, las experiencias personales y las interacciones sociales.

Desde temprana edad, **absorbemos los valores de nuestro entorno,** especialmente de nuestros padres, familiares y figuras de autoridad. Con el tiempo, **también desarrollamos nuestros propios valores** a través de la reflexión personal y la interacción con diferentes perspectivas y valores de la sociedad.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Los valores personales **desempeñan un papel crucial en nuestras decisiones y acciones diarias.** Nos proporcionan un **marco de referencia** para evaluar y tomar elecciones en diferentes situaciones.

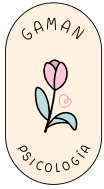
Los valores **nos ayudan a determinar** lo que consideramos correcto o incorrecto, lo que es significativo para nosotros y lo que queremos lograr en la vida. Actuar de acuerdo con nuestros valores nos brinda una **sensación de coherencia interna y bienestar emocional.**

En ello radica la importancia del autoconocimiento con respecto a los valores personales, pues **solo así podemos saber si nuestras decisiones están bien orientadas.**

Nuestros valores personales también **tienen un impacto directo en nuestras acciones.** Los valores actúan como **motivadores** y nos impulsan a comportarnos de cierta manera.

Por ejemplo, si valoramos la justicia, es más probable que nos involucremos en acciones o causas que promuevan la igualdad y la equidad en la sociedad.

Los valores pueden ser el **motor que impulsa nuestras metas y esfuerzos en la vida.**



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

En resumen, los valores personales son principios fundamentales que **guían nuestras vidas y definen nuestra identidad**. Influyen en nuestras decisiones y acciones diarias al proporcionar un **marco de referencia y actuar como filtros para evaluar opciones**.

Los valores personales nos ayudan a vivir de acuerdo con lo que consideramos significativo y valioso, **brindándonos un sentido de coherencia**.

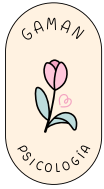
¿Valores e ideales?

Los ideales son conceptos o metas que nos inspiran y motivan. Son imágenes o visiones de lo que consideramos como **un estado ideal o deseable**.

Los ideales pueden estar relacionados con diferentes aspectos de la vida como la felicidad, la paz, la igualdad, el éxito o el amor.

A diferencia de los valores personales, los ideales a menudo son aspiraciones hacia las cuales nos esforzamos, pero que **pueden ser difíciles o incluso imposibles** de alcanzar plenamente.

Los ideales pueden tener un carácter **más abstracto y pueden variar en intensidad y relevancia** a lo largo de nuestra vida.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

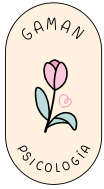
Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

En resumen, mientras que **los valores personales son las creencias fundamentales que nos guían** en nuestra toma de decisiones y acciones, **los ideales representan las metas o visiones ideales** hacia las cuales nos orientamos.

Los valores personales son **más estables y consistentes**, ya que representan nuestras convicciones arraigadas, mientras que **los ideales pueden ser más flexibles y, a veces, inconsistentes** con nosotros mismos y nuestros valores.

Es importante tener claridad acerca de nuestros valores personales y nuestros ideales, ya que nos ayudan a comprender nuestras motivaciones, definir nuestras metas y actuar de acuerdo con nuestros principios fundamentales. Ambos conceptos son importantes para el desarrollo de nuestra identidad y nos proporcionan una guía ética en nuestra vida cotidiana. Al alinear nuestros valores personales con nuestros ideales, podemos vivir una vida más coherente con lo que consideramos valioso y significativo.

Es fundamental tener en cuenta que **los valores no siempre se eligen**. Digamos que, en cierta medida, **los vamos adquiriendo a lo largo de nuestro desarrollo, de la interacción con el entorno y del autoconocimiento**.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Digamos que **los ideales son actitudes o formas de pensamiento** que, por el motivo que sea, nos atraen y nos gustaría alcanzarlos pero, **los valores** son aquello que, de forma mas auténtica, **nos afectan o los sentimos**, y no por haberlo decidido necesariamente.

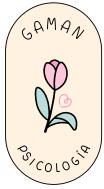
Por ello es muy importante **diferenciar los valores de los ideales** puesto que en ocasiones podemos adoptar o pretender adoptar acciones o ideologías que, aunque en actos cumplen con un ideal, realmente no son un valor fundamental para nosotros y por más que queramos no nos afectan tanto como quisiéramos o viceversa.

Ejemplo 1: Yo puedo querer ser muy ecologista y llegar a serlo en mis actos pero no sentir realmente esa conexión con el cuidado del medioambiente.

- Explicación: Asumo el ecologismo como algo positivo que quiero que me defina **(ideal)**, pero por más que mis actos vayan orientados a ello no siento **(valor)** esa conexión auténtica.

Ejemplo 2: Puedo querer tener una relación abierta con alguien porque me atrae esa forma de relación pero luego no poder evitar que me afecte el hecho de que mi pareja tenga otras relaciones.

- Explicación: Lo que nos afecta, nos afecta **(valor)**, por más que deseemos **(ideal)** que no nos afecte.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Disonancia cognitiva

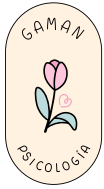
La disonancia cognitiva es un concepto psicológico que se refiere a la **tensión o incomodidad interna** que experimentamos **cuando nuestras creencias, actitudes o valores entran en conflicto con nuestras acciones.**

Cuando nos encontramos en un estado de disonancia cognitiva, experimentamos una sensación desagradable que **nos impulsa a reducir o eliminar la discrepancia entre nuestros pensamientos y nuestras acciones.**

Esto puede llevarnos a **cambiar nuestras creencias, justificar nuestras acciones o buscar nueva información** para respaldar nuestra posición.

La teoría de la disonancia cognitiva **fue desarrollada por el psicólogo Leon Festinger en la década de 1950.** Festinger postuló que las personas tienen un impulso interno para mantener la coherencia en sus pensamientos y comportamientos.

Cuando hay una falta de coherencia, se produce la disonancia cognitiva, y **esta tensión interna nos motiva a resolverla de alguna manera.**



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Aquí entraría el **autoengaño**; al intentar adaptar nuestros valores a nuestros actos cuando debería ser al contrario.

A continuación os dejamos las formas que habitualmente usamos las personas para autoengañarnos en materia de valores.

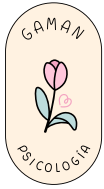
Existen varias estrategias comunes para reducir la disonancia cognitiva:

- Una de ellas es **cambiar nuestras creencias o actitudes** para que se ajusten a nuestras acciones.

Por ejemplo, si una persona fuma a pesar de saber que es perjudicial para la salud, puede intentar convencerse de que fumar no es tan dañino como se cree o minimizar los riesgos.

- Otra estrategia es **buscar información que respalde nuestras creencias existentes** y evite la confrontación con información contradictoria.

Esto se conoce como sesgo de confirmación y puede perpetuar la disonancia cognitiva al evitar la exposición a perspectivas alternativas.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

- También es posible **cambiar nuestras acciones** para que sean coherentes con nuestras creencias o valores.

Por ejemplo, si alguien se da cuenta de que su estilo de vida no es saludable y conoce la importancia de cuidarse, puede comenzar a hacer ejercicio y adoptar hábitos más saludables para reducir la disonancia y así alinear nuestros actos con nuestros valores.

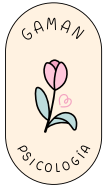
En resumen, intentar resolver el malestar que provoca la disonancia cognitiva **de la forma equivocada es una manera muy sutil de autoprovocarnos ansiedad o malestar.**

Ejemplo:

Yo soy una persona muy concienciada con la defensa de los derechos de la infancia (VALOR).



Y todos los días escucho llorar al hijo de mi vecino porque éste le pega palizas.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

No hago nada y soy consentidora: Empiezo a sentirme mal y experimento ansiedad sin llegar a saber por qué, pues en mi vida todo va bien (**¡Disonancia cognitiva!**).



Me digo a mí misma que no es asunto mío (**De esta forma intento resolver la disonancia cognitiva**).



Conclusión: He cambiado mis valores para adaptarlo a mis actos, no afronto realmente la situación y renuncio a uno de mis valores principales.



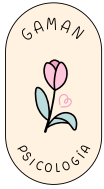
¿Cómo no voy a sentirme mal?



¿Qué tendría yo que hacer ante esta situación?



La opción 3 expuesta anteriormente: Cambiar mis acciones para que sean coherentes con mis valores, es decir, informar a las autoridades de la situación de abuso que sufre el niño del vecino.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Ejercicio: Identificación y clarificación de valores

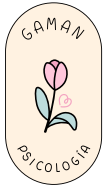
1. Imagina que tu vida es una mesa del tamaño y forma que tú quieras.

2. Toda mesa tiene un número de patas que la sujetan. A continuación haz un listado en el que enumeres cuales serían las patas de tu mesa-vida.

Puedes poner tantas patas como quieras independientemente de su importancia o del peso que sujeten en tu vida. Todo vale, una vez que entiendas la dinámica del ejercicio podrás rectificar y añadir o quitar alguna pata. Al fin y al cabo, aunque algunos valores permanecen toda la vida, hay otros que se pueden ver modificados por las circunstancias y las distintas etapas de la vida.

Por ejemplo: Familia, carrera profesional, amigos, estudios, tocar el piano, el ecologismo, ser honesto, hobbies...

3. No todas las patas sostienen el mismo peso de tu vida, por lo tanto, el siguiente paso consiste en que, a cada una de las palabras que has elegido, le des una puntuación del 1 al 10 en función de lo importantes que son en tu vida; siendo 10 lo mas importante y pudiendo repetir puntuaciones.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Por ejemplo:

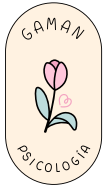
- Familia: 10.
- Carrera profesional: 8.
- Amigos: 9.
- Estudios: 8.
- Tocar el piano: 6.
- El ecologismo: 5.
- Ser honesto: 7.
- Viajar: 4.

4. Finalmente, tras haber puntuado cada palabra/pata que elegiste, **puntúa el esfuerzo, tiempo y dedicación real que le das a cada palabra/pata;** siendo 10 el máximo y pudiendo repetir puntuaciones.

Por ejemplo:

Le he dado una puntuación de 10 a la familia pero, a la hora de la verdad; nunca me acuerdo de llamar a mi abuela, cuando paso tiempo con ellos no suelto el teléfono, no me preocupo de felicitar los cumpleaños y no juego demasiado con mis hijos porque estoy muy ocupado con el trabajo....

Por lo tanto, he puntuado a mi familia con un 10 en importancia y con un 7 en esfuerzo, tiempo y dedicación.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

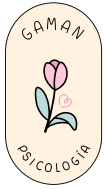
Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

- Familia: 10 / 7.
- Carrera profesional: 8 / 10.
- Amigos: 9 / 7.
- Estudios: 8 / 8.
- Tocar el piano: 6 / 5.
- El ecologismo: 5 / 5.
- Ser honesto: 7 / 5.
- Viajar: 4 / 4.

Con este último apartado **podemos llegar a ver las contradicciones entre nuestros valores y nuestros actos**, apareciendo así la **disonancia cognitiva** y los posibles puntos de origen de nuestro malestar.

5. Calcula la diferencia entre ambas puntuaciones para apreciar esos puntos de incoherencia y poner tu vida y tus prioridades en perspectiva. Y recuerda que no tienes que resolver esa disonancia adaptando tus valores a tus actos, sino tus actos a tus valores.

Puedes recurrir a este ejercicio siempre que quieras, o siempre que lo necesites, por ejemplo cuando tengas que tomar decisiones o te encuentras “atascado en tu vida”.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Todos a veces nos dejamos llevar por las exigencias de la sociedad y en la vorágine del día a día podemos llegar a encontrarnos viviendo una vida que nada tiene que ver con nosotros.

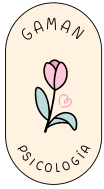
Es recomendable revisar este ejercicio con el paso del tiempo. Los valores fundamentales pueden cambiar en importancia pero permanecerán ahí. Algunos desaparecerán o tendrán puntuaciones muy bajas (esos no son tan esenciales) e incluso pueden aparecer otros nuevos en función de la etapa de la vida en que te encuentres.

Ejercicio: Integración de los valores en la vida diaria

Ya hemos visto que, cuando alineamos nuestras acciones y decisiones con nuestros valores más profundos, experimentamos una mayor coherencia interna y una sensación de bienestar.

Nuestros valores **actúan como una brújula que nos guía en la toma de decisiones**, permitiéndonos priorizar lo que realmente importa y evitar traicionar nuestros principios.

Además, la integración de nuestros valores en nuestras interacciones y relaciones **nos ayuda a establecer conexiones más genuinas y satisfactorias con los demás**, favoreciendo así la calidad de nuestras relaciones.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

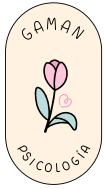
Para trabajar la integración de los valores personales en tu vida te proponemos el siguiente ejercicio que es la continuación del ejercicio anterior.

Instrucciones: Vuelve a escribir en una columna todas las palabras que componen las patas de tu mesa y, junto a ellas, pon un acto concreto, específico y bien definido que te permita reducir un punto la diferencia entre las que pusiste en el ejercicio anterior.

Por ejemplo:

- Mi familia es un 10 de importancia, la realidad es que le dedico un 7.
Acto concreto para reducir la diferencia: Todos los jueves a las 5 de la tarde voy a llamar a mi abuela.
- Mi carrera es un 8 pero le dedico un 10. Acto concreto para reducir la diferencia: No voy a contestar llamadas de trabajo a partir de las 3 de la tarde.

Y así sucesivamente con todas patas de tu mesa. **No pretendas cambiarlo todo a la vez empieza por una y poco a poco ve añadiendo más** hasta reducir todo lo posible las diferencias. El objetivo no es que todo esté perfecto, al final las circunstancias de la vida están en constante cambio, **se trata de vivir de la forma mas alineada posible con tus valores.**



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Test: ¿Te guías por tus valores personales?

1. Generalmente tengo claro cuáles son los valores personales que guían mi vida y mis acciones:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

2. Si alguien me pide hacer o decir algo que esté en contra de mis valores personales soy capaz de decir que no y rechazarlo:

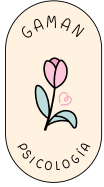
- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

3. Por lo general, las actividades o conductas que hago suelen encajar con mis valores personales:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

4. Entiendo el hecho de que, hacer cosas que encajen con mis valores personales, me genera más satisfacción que no hacerlas:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

5. Si sintiera que no estoy viviendo como querría, sería capaz de re-evaluar mis valores personales y cambiarlos si fuera necesario:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

6. Me siento orgullosa/o de cuáles son mis valores personales y de guiarme por ellos en mi día a día:

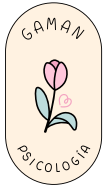
- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

7. Respeto los valores personales de los demás pero, cuando me los quieren imponer, soy capaz de defender los míos asertivamente:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

8. Entiendo que identificar mis valores personales y dejarme guiar por ellos me acerca a vivir la vida de la manera que encaja conmigo:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

9. Piensas que los valores que crees que tienes coincide con los valores que los demás dicen que tienes:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

10. Siempre estás dispuesta/o a seguir conociendo y desarrollando tus valores personales, incluso podrías ir a un profesional para ello:

- a) Verdadero.
- b) A veces.
- c) Falso.

Puntuaciones:

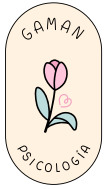
- Por cada "a" has de contar 2 puntos.
- Por cada "b" has de contar 1 punto.
- Por cada "c" has de contar 0 puntos.

Resultados:

De 0 a 6 puntos: No te guías por tus valores por desconocimiento o por no establecer unos límites. Hay que trabajar en tus valores personales.

De 7 a 13 puntos: Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar, pero estás en el camino adecuado.

De 14 a 20 puntos: ¡Enhorabuena! Sigue así, tienes un buen conocimiento de tus valores personales y te dejas guiar por ellos.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

3. Conclusiones

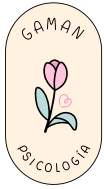
Resumen de los conceptos clave

1. El autoconocimiento es un viaje interno que nos permite entender quiénes somos, nuestras fortalezas, debilidades, valores y creencias. Es el punto de partida para el crecimiento personal y el desarrollo de una vida más auténtica y significativa.

2. Conocer nuestros valores personales es esencial para tomar decisiones coherentes con nuestros principios y metas. Cuando vivimos de forma acorde a nuestros valores, experimentamos una mayor satisfacción y sentido de propósito en nuestras acciones y relaciones.

3. El autoconocimiento y los valores personales están interconectados, conocer nuestras creencias y principios nos ayuda a entender nuestras emociones y comportamientos, y viceversa. Ambos aspectos se trabajan en conjunto para impulsar un mayor bienestar emocional y mental.

4. La psicología ofrece diversas herramientas y enfoques para desarrollar el autoconocimiento y alinear nuestros valores personales con nuestras acciones. La terapia psicológica, la meditación, el auto-



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

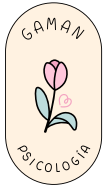
análisis y la reflexión son algunos de los métodos que pueden ser útiles en este proceso.

5. El autoconocimiento y la comprensión de nuestros valores personales son procesos continuos y evolutivos. Requieren dedicación y voluntad para explorar nuestro mundo interior, pero el esfuerzo vale la pena, ya que nos permite vivir una vida más plena

6. A través del autoconocimiento y la alineación con nuestros valores personales podemos mejorar nuestras relaciones interpersonales, tomar mejores decisiones y enfrentar los desafíos de la vida con mayor claridad

En resumen, **el autoconocimiento y la comprensión de nuestros valores personales son fundamentales para el desarrollo personal y el bienestar emocional.**

A través de un proceso de exploración interna y la alineación con nuestros principios más profundos, **podemos encontrar un mayor sentido de propósito y autenticidad en nuestra vida cotidiana.**

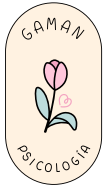


Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

Sugerencias para seguir profundizando

- 1. Lleva un diario personal:** Anota tus pensamientos, emociones y reflexiones diariamente. Esto te ayudará a identificar patrones, comprender tus reacciones emocionales y encontrar áreas de crecimiento.
- 2. Practica la meditación:** Dedica tiempo regularmente a la meditación para conectar contigo mismo y observar tus pensamientos sin juicios.
- 3. Lee sobre el tema:** Busca libros que aborden temas relacionados con la autoexploración, el desarrollo personal y la psicología para obtener nuevas perspectivas e ideas.
- 4. Realizar ejercicios de autorreflexión:** Hazte preguntas profundas sobre tus valores, objetivos, sueños y aspiraciones. Considera cómo te gustaría desarrollarte en las distintas áreas de tu vida.
- 5. Busca apoyo terapéutico:** Considera la posibilidad de hablar con un terapeuta o psicólogo para explorar más a fondo tus pensamientos y emociones y recibir orientación en tu desarrollo personal.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

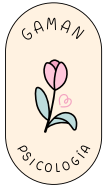
6. Participa en actividades que te apasionen: Dedica tiempo a tus intereses. Participar en actividades que te hacen feliz y te llenan te ayuda a conocerte mejor.

7. Aprende nuevas habilidades: Aprende algo nuevo que siempre hayas querido hacer. El desafío y el aprendizaje constante pueden ayudarte a desarrollar una mayor confianza en ti mismo y conocer cómo eres en distintas facetas.

8. Busca oportunidades para crecer: Acepta desafíos que te permitan crecer y salir de tu zona de confort. Estos desafíos te ayudarán a descubrir tus fortalezas y capacidades.

9. Conecta con otros: Busca conexiones significativas con amigos, familiares o grupos de apoyo que compartan intereses y valores similares a los tuyos. Compartir experiencias con otros puede ser enriquecedor.

10. Recuerda que el proceso de autoexploración y desarrollo personal es único para cada persona. No tengas miedo de explorar y experimentar diferentes enfoques. Lo más importante es mantener una actitud abierta y curiosa hacia ti mismo y tu crecimiento.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

4. Recursos adicionales

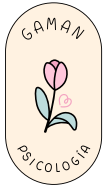
Recomendaciones de películas relacionadas con los valores personales y el autoconocimiento

1. "En busca de la felicidad" (2006): Protagonizada por Will Smith, esta película cuenta la inspiradora historia de un hombre que lucha contra la adversidad para lograr sus metas y encontrar su verdadero propósito en la vida.

2. "Intocable" (2011): Una película francesa basada en una historia real, que narra la amistad inesperada entre un millonario parapléjico y su cuidador, y cómo esta relación transforma la vida de ambos.

3. "El club de los poetas muertos" (1989): Robin Williams protagoniza esta película sobre un profesor que inspira a sus estudiantes a pensar por sí mismos y seguir sus pasiones, promoviendo el valor del autoconocimiento y la autenticidad.

4. "Big Fish" (2003): Dirigida por Tim Burton, esta película cuenta la vida de un hombre a través de fantásticas historias que cuenta sobre su pasado, explorando la verdad detrás de las leyendas familiares.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

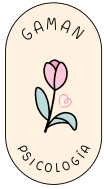
Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

5. "La vida es bella" (1997): Esta película italiana narra la historia de un padre que protege a su hijo durante el Holocausto al hacer que su vida en el campo de concentración sea un juego, mostrando el poder del amor y la esperanza.

6. "Siempre a tu lado, Hachiko" (2009): Basada en una historia real, esta película cuenta la conmovedora lealtad de un perro hacia su dueño, demostrando el valor de la amistad y el vínculo entre seres queridos.

7. "El indomable Will Hunting" (1997): Protagonizada por Matt Damon y Robin Williams, esta película aborda temas de superación personal y autoconocimiento a través de la terapia y el crecimiento emocional.

8. "Cadena de favores" (2000): Un estudiante crea una cadena de actos de bondad y generosidad, lo que desencadena una serie de eventos que muestran cómo pequeños gestos pueden tener un gran impacto en la vida de los demás.



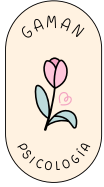
Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

9. “Wonder” (2017): Es una película que cuenta la inspiradora historia de August Pullman, un niño con una malformación facial que debe enfrentar los desafíos del bullying y el prejuicio mientras lucha por ser aceptado en su nueva escuela.

10. “El discurso del rey” (2010): Narra la historia del rey Jorge VI de Inglaterra, quién lucha contra su tartamudeo mientras se prepara para dirigir a su nación durante tiempos de crisis en la Segunda Guerra Mundial. Con la ayuda de un terapeuta, por medio del autoconocimiento y la tenacidad el rey trabaja por superar sus miedos y limitaciones.

Estas películas ofrecen diferentes perspectivas sobre el autoconocimiento y los valores personales, y pueden ser una fuente de inspiración para reflexionar sobre la vida y el crecimiento personal.



Cuadernillo de autoconocimiento y valores

Potencia tu autoconocimiento y
cultiva tus valores personales.

ESPERO QUE TE HAYA GUSTADO :)

Si te ha gustado el material y te interesa descubrir nuevos materiales, echa un vistazo a la tienda digital de la página web y a mis redes sociales (instagram: **@gamanpsicologia**).

Este material es propiedad de @gamanpsicologia y **bajo ninguna circunstancia está permitida la distribución o venta del mismo** sin la autorización explícita de su creadora. Para cualquier cuestión no dudes en contactarme: **hola@gamanpsicologia.com**

En **Gaman Psicología** disponemos de los siguientes **servicios online**:

TERAPIA INDIVIDUAL

TERAPIA DE PAREJA

SUPERVISIONES CLÍNICAS

- Ansiedad • Autoestima • Depresión • Trauma • Apego • Gestión emocional • TCA
- Sexología • Adicciones • Ideación suicida • Tr. de la personalidad • Psicología Perinatal • Apego • Trauma • Dependencia • Duelos • Habilidades sociales...

1º Sesión individual: 25€ / 20mins

Sesiones de pareja: 65€ / 60mins

Resto de sesiones: 55€ / 50mins

Supervisiones clínicas: 60€ / 60mins





hola@gamanpsicologia.com

Instagram [@gamanpsicologia](https://www.instagram.com/gamanpsicologia)

www.gamanpsicologia.com