

Valores

Autoexploración

Los valores son las cosas que uno considera más importantes en la vida. Mientras que una persona puede valorar sus relaciones familiares por encima de todo, otra puede valorar su carrera profesional. Los valores de cada persona son diferentes y no hay un conjunto "correcto" de valores.

Instrucciones: Comprender sus valores le ayudará a enfocarse mejor en lo que es importante para *usted*. Esta hoja de trabajo le ayudará a pensar a detalle cuáles podrían ser sus valores. Si hay secciones que no apliquen en su caso, puede omitirlas.



Familia



Matrimonio



Crianza de los hijos



Amigos



Ocio



Trabajo



Espiritualidad



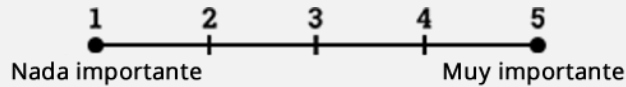
Comunidad



Salud



Relaciones familiares (distintas del matrimonio)



Idealmente, ¿cómo serían sus relaciones familiares?

¿Qué cualidades personales le gustaría aportar a su familia?

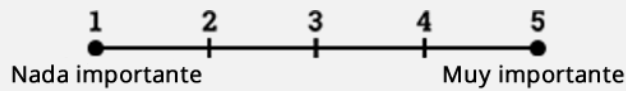
¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar este aspecto?

Valores

Autoexploración



Matrimonio / Relaciones íntimas



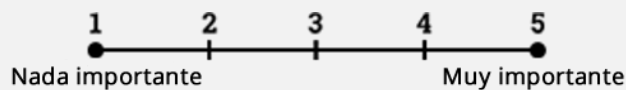
¿Cómo describiría usted su matrimonio o relación íntima ideal?

En su matrimonio o relación íntima ideal, ¿cómo trataría a su pareja?

¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a su matrimonio o a sus relaciones íntimas? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar este aspecto?



Crianza de los hijos



¿Qué cualidades personales puede utilizar en su papel de padre o madre?

¿Cómo le gustaría que su hijo o hija lo describiera como padre o madre?

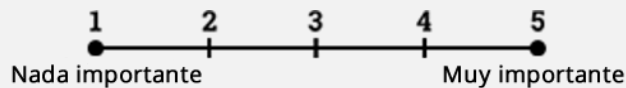
¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?

Valores

Autoexploración



Amistades / Relaciones sociales



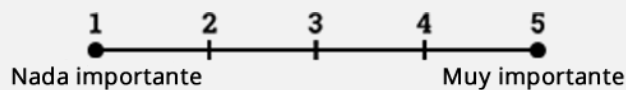
¿Qué tipo de amistades le gustaría tener?

¿Cómo puede usted contribuir para conseguir sus amistades ideales?

¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?



Trabajo / Carrera profesional / Educación



¿Qué es importante para usted en su trabajo, su carrera profesional o su educación?

¿Cómo le gustaría que los demás le vieran dentro de sus funciones profesionales?

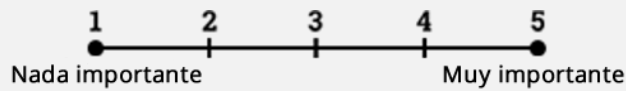
¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?

Valores

Autoexploración



Recreación / Relajación



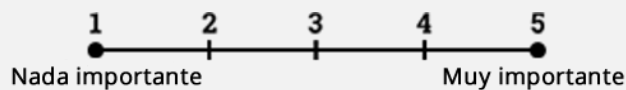
¿Cuáles son sus formas ideales de ocio y relajación?

¿Por qué son importantes para usted el ocio y la relajación?

¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?



Espiritualidad



¿Qué significa para usted la "espiritualidad"?

¿En qué sentido es importante para usted la espiritualidad?

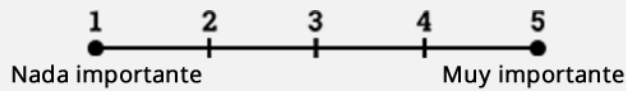
¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?

Valores

Autoexploración



Comunidad / Civismo



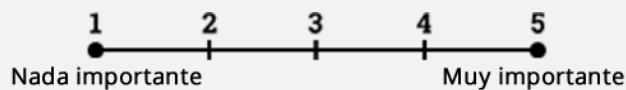
¿Cómo le gustaría contribuir a su comunidad o al mundo?

¿Qué significa para usted ser un buen miembro de la comunidad o un buen ciudadano?

¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?



Salud física / Bienestar



Idealmente, ¿cómo cuidaría usted de su salud física y su bienestar?

¿Por qué es importante para usted la salud física?

¿Piensa usted que dedica suficiente tiempo y esfuerzo a este aspecto de su vida? En caso de que no, ¿cómo le gustaría mejorar?