

# Aprendiendo a conocer nuestros valores



**Dr. J.R. Román**

www.motivando.com  
jromanmotivando@gmail.com

**M**e ha tocado ayudar a miles de personas a identificar sus fortalezas, las áreas que deben mejorar y sus oportunidades de crecimiento. Uno de los retos que las personas tienen que enfrentar es conocer sus habilidades y talentos para identificar su propósito, su visión y su destino. Algunas de las preguntas que nos pueden ayudar en esto son: ¿qué es una vida exitosa?, ¿qué se quiere tener, hacer y ser en la vida?, ¿cuáles son los deseos más fervientes?, ¿en qué soy bueno?, ¿cuáles son mis valores?, ¿quién soy?

A muchas personas les toma semanas contestar estas preguntas pero, para conocerse y crecer, es vital identificar las fortalezas y las debilidades propias.

Podemos hacernos estas ocho preguntas claves:

1. ¿Qué me gusta o qué me motiva?
2. ¿Qué me molesta, qué sabotea mi visión?
3. ¿Qué es lo que más me gusta de mi persona?
4. ¿Qué es lo que menos me gusta de mí?
5. ¿Cuáles son los roles claves de mi vida?
6. ¿Qué personas o fuerzas intoxican mi vida?
7. ¿Cuál es el propósito de mi vida?
8. ¿Cuál es para mí la visión de una vida exitosa?

Estas preguntas llevan a definir los valores que, mientras más claros los tenga uno, más fácil se hará tomar decisiones. Nuestros valores ocupan el centro de nuestra vida. Todo lo que hacemos está impulsado por ellos: nuestra forma de pensar, de hablar, nuestra conducta y las decisiones que tomamos todos los días. Los valores cultivan nuestra capacidad de tomar acciones, nos fortalecen y nos dan estabilidad, e impactan nuestra forma de pensar. Hay **valores esenciales** que mueven

al ser humano, como la integridad, la honradez, la fidelidad, el coraje, la paciencia, la justicia y la humildad.

Es recomendable tomarse el tiempo para reevaluar estos valores, establecer su orden de importancia, cómo uno los integra a la vida diaria, cómo los expresa y cómo los modela.

Hay también **valores internos**, como el humor, la libertad, la oportunidad, la independencia, los retos y la curiosidad, y **valores externos** que nos ayudan a establecer relaciones, como la amistad, la lealtad, la generosidad, la aceptación, la consideración, el amor y la cooperación.

Hoy es un buen día para pensar y meditar cuáles son los valores que mueven nuestra vida: ¿hacia dónde vamos?, ¿qué metas tenemos para alcanzar nuestros sueños?, ¿qué nos gustaría tener y hacer en los próximos cinco años?, ¿qué objetivos tenemos antes de morir?

Debemos aprender a querernos y a notar nuestras virtudes al comunicarnos con nosotros mismos y evaluar nuestro "yo" interno; y aprender a escuchar nuestra conciencia para entender actitudes previas que solemos atribuir a causas exteriores.

No olvidemos que solo tenemos una vida que debemos disfrutar y valorar recordando que podemos tener una existencia larga, con salud, prosperidad, con una familia virtuosa que reflejará los valores que uno modeló. La decisión está en las manos de cada uno. La satisfacción y el significado de lo que cada uno disfrutará en los próximos años se decide hoy. 