



CUIDADO DE

LOS VALORES



TABLA DE CONTENIDOS

01

Propósito principal del módulo

02

¿Qué son los valores?

- Definición

03

¿Para qué utilizamos los valores?

04

Valores intrapersonales

- Valores, acciones y principios
- Valores en el trabajo: valores intrínsecos y extrínsecos
- Ejemplos

05

¿Por qué es importante el cuidado de los valores?

06

Proyecto SNAIL

- Slow work

07

Toma de decisiones

- Buena y mala toma de decisiones

08

Cambio de los valores





Cuidado de los valores

Propósito principal del módulo

Aprender sobre valores intrapersonales y su importancia a la hora de lograr nuestras metas en el trabajo.

Objetivos

Entender qué son los valores

Entender cómo los valores en el trabajo afectan a la toma de decisiones y la productividad

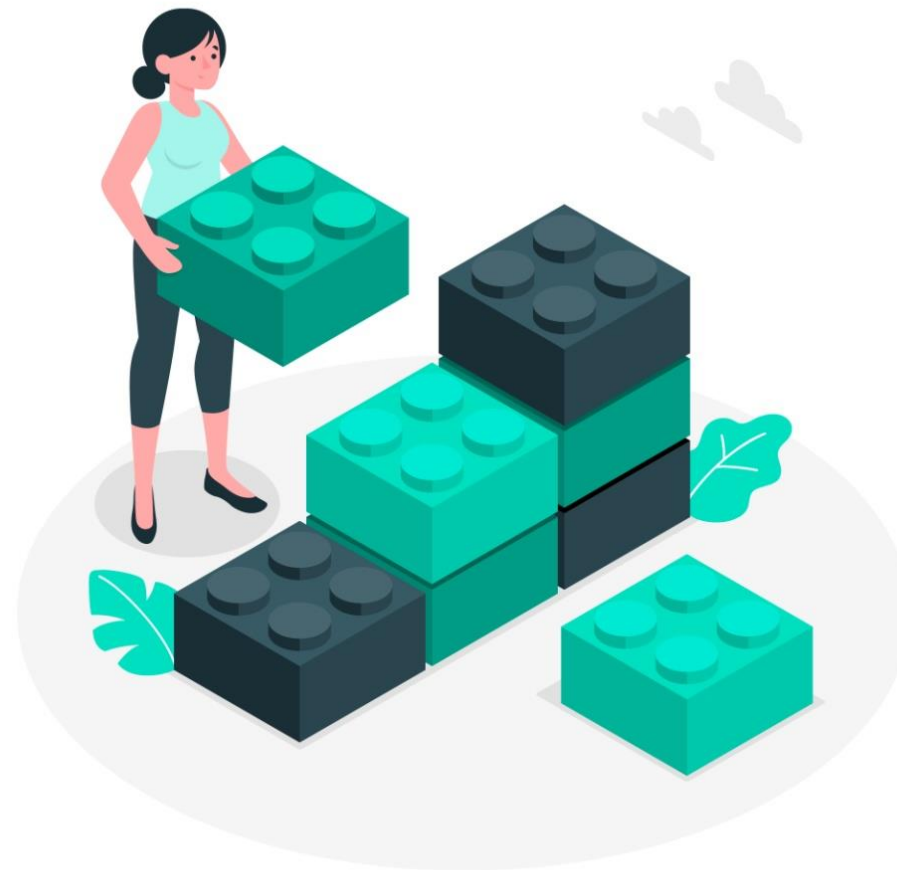
Entender que los valores cambian según crecemos





¿Qué son los valores?

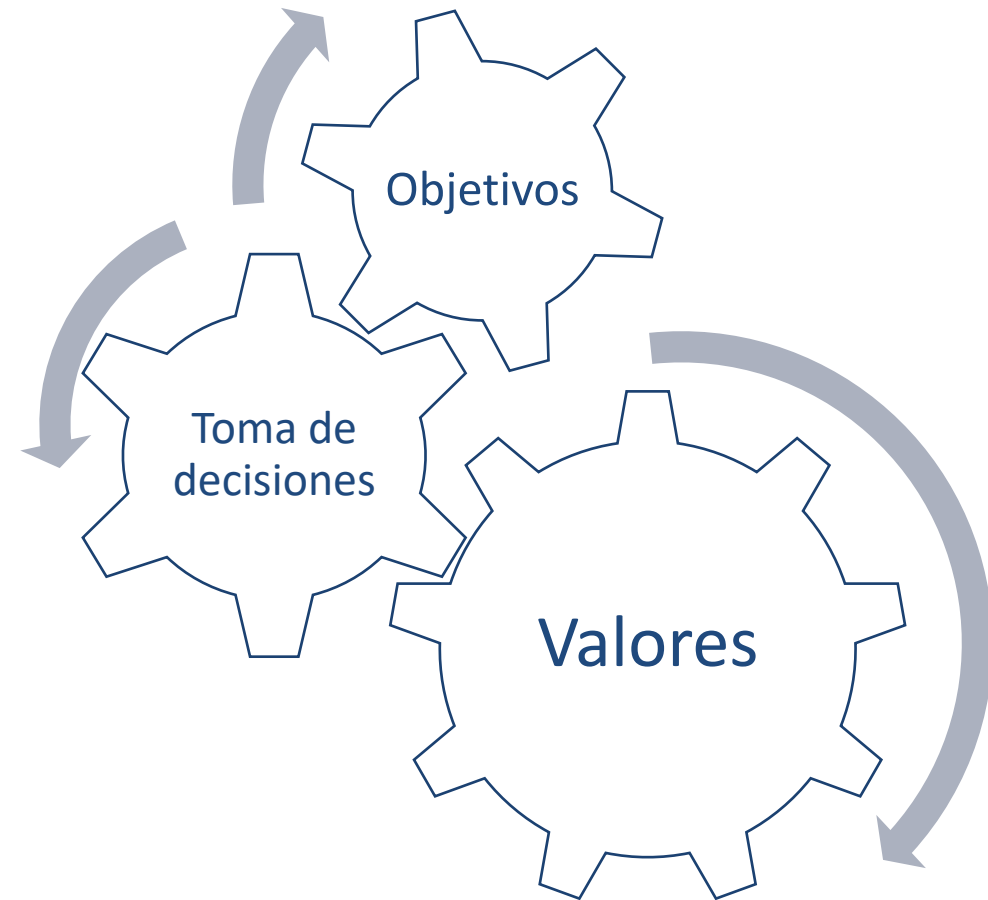
Los valores nos permiten guiar nuestro comportamiento para realizarnos. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas sobre otras, o un comportamiento sobre otro. Nos dan una pauta para formular intereses, sentimientos y convicciones personales o colectivas.





¿Para qué utilizamos los valores?

Los valores nos ayudan a establecer objetivos basados en ellos y a tomar decisiones. Para ello, debemos estar de acuerdo con nuestras propias decisiones y con el objetivo que queremos alcanzar.





Valores personales

Valores, acciones y principios

Los valores son intenciones que se convierten en acciones a través de principios. Por ejemplo: Si una mujer quiere tener un hijo, su **intención** (valor) es la maternidad, el **principio** es dejar de fumar y la **acción** es el hecho de no fumar.

Valores

Sustantivos

Necesitan principios y acción

Principios

Verbos en infinitivo

Acciones puesta en práctica

Acciones

Verbos en 1ª persona del singular

Hecho en 1ª persona que confirma el principio





Valores personales

Una persona valiosa es aquella que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Por eso tendemos a relacionar los valores con reglas y normas de comportamiento, pero en realidad son decisiones. Decidimos actuar de una manera determinada por lo que es importante para nosotros como valor. Creemos en nuestros valores y son especiales para nosotros. Esto genera emociones como:

Alegría

- Cuando las cosas ocurren de acuerdo a nuestros valores.

Enfado

- Cuando no se cumplen nuestras normas o valores.

Culpa

- Cuando no actuamos en consonancia con nuestros valores.

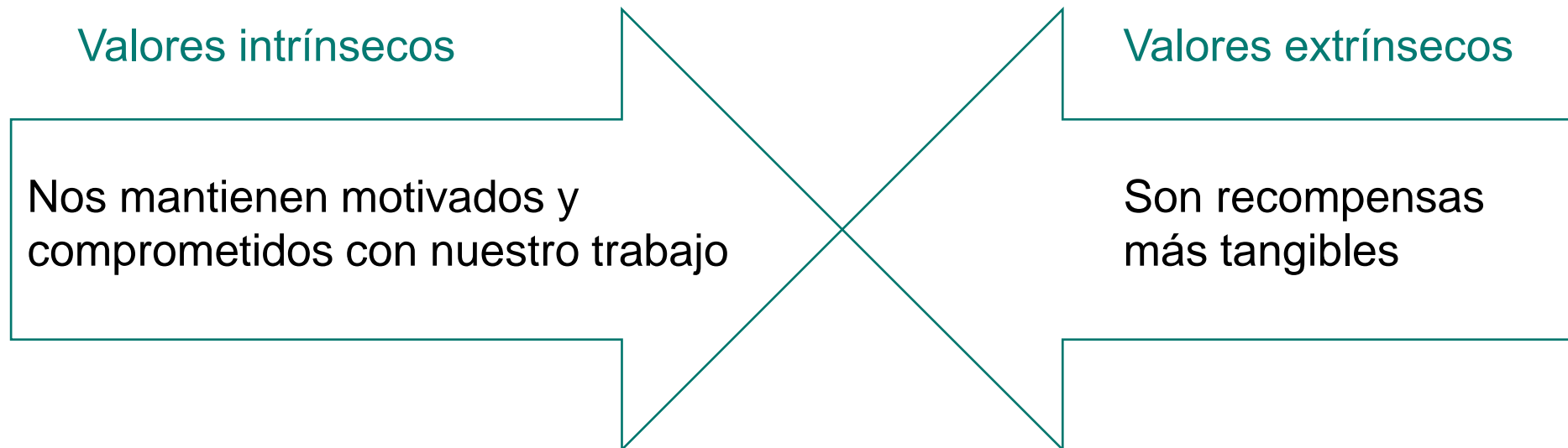




Valores personales

Valores en el trabajo

Estos valores son una parte esencial de lo que somos y pueden clasificarse como intrínsecos y extrínsecos.

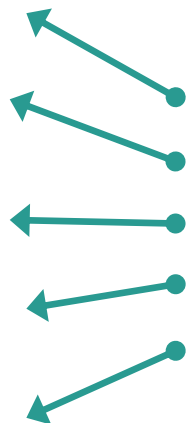




Valores personales

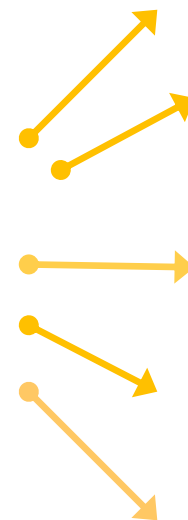
Valores intrínsecos

- Ser creativo
- Tener variedad
- Sentirse respetado
- Aprender cosas nuevas
- Tener un trabajo estimulante



Valores extrínsecos

- Salario alto
- Prestaciones sanitarias
- Política de trabajo flexible
- Días de vacaciones ilimitados
- Buen ambiente de trabajo





Valores personales



Al igual que los valores personales, los valores en el trabajo tienen que ver con tus preferencias, tu propósito y la trayectoria que deseas. Es importante tener en cuenta estos valores a la hora de explorar tu nivel de satisfacción laboral actual y pensar en el futuro desarrollo de tu carrera.

Liz Cannata, Directora de operaciones de
RRHH en Career Builder.





¿Por qué es importante el cuidado de los valores?

Los valores nos ayudan a crear el futuro en el que queremos vivir. Las decisiones que tomamos son un reflejo de nuestros valores y creencias y siempre van dirigidas a un objetivo concreto: la satisfacción de nuestras necesidades individuales o colectivas.

Tener nuestros valores en mente traerá beneficios tanto para nosotros como para la empresa ya que seremos más felices y, por tanto, más productivos.



SNAIL

Slow work



Una de las cosas que el proyecto SNAIL quiere fomentar es dedicar tiempo a cada tarea y centrarnos en nuestros valores.



Esto nos ayudará a tomar mejores decisiones. Si no estamos centrados en el trabajo, es porque estamos tomando la decisión de centrarnos en otra cosa.

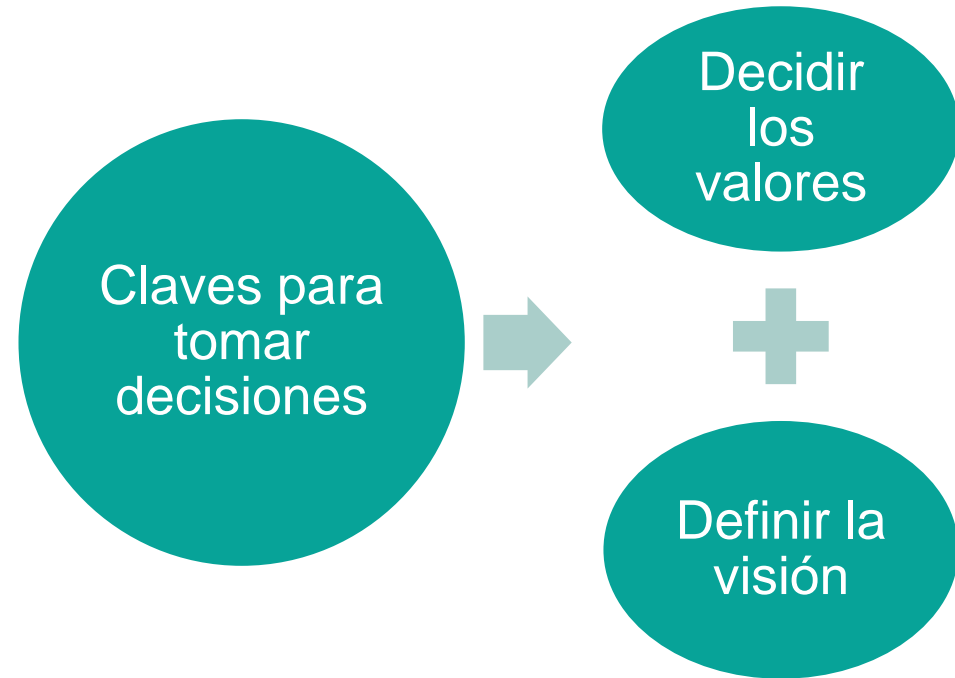




La toma de decisiones

Las dos razones por las que es difícil tomar una decisión son:

1. Falta de valores definidos: es importante saber sobre qué valores construyes tu vida.
2. Falta de visión: nubla el presente y dificulta la toma de decisiones. Cuando tenemos claro el destino al que queremos llegar, decidir significa descartar opciones que no nos acercan a ese lugar.





La toma de decisiones

Cuando nuestros valores son claros, tomamos buenas decisiones, pero cuando no lo son pueden llevarnos a tomar malas decisiones.

Buena toma de decisiones

- Visión: Vemos nuestro objetivo
- Valores ligados al objetivo que nos planteamos. Es muy importante tenerlos claros.
- Equilibrio emocional

Mala toma de decisiones

- No tenemos claro el objetivo
- No tenemos claros los valores para alcanzar el objetivo.
- Toma de decisiones bajo un estado emocional no operativo.

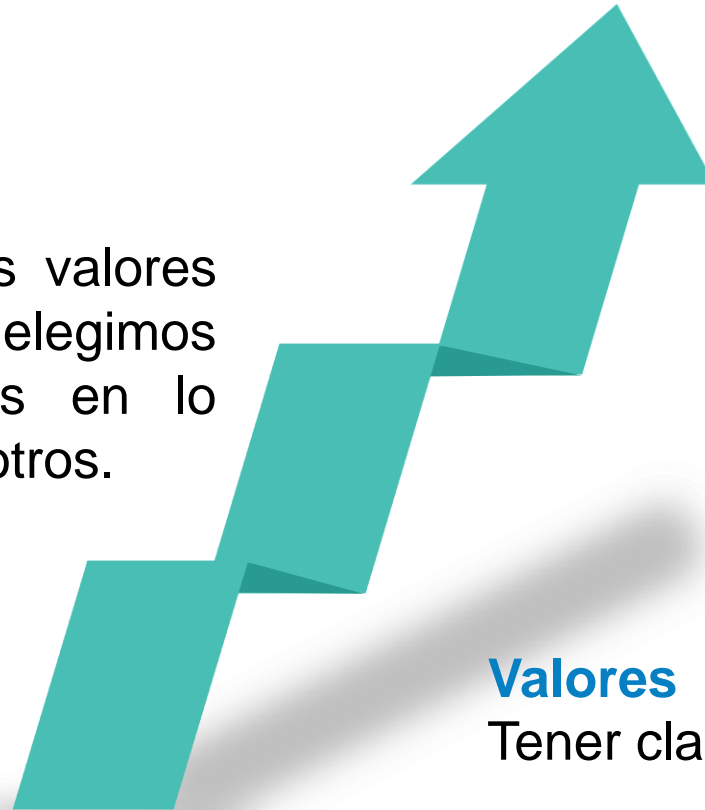




La toma de decisiones

Decisiones

Cuando utilizamos nuestros valores para tomar decisiones, elegimos deliberadamente centrarnos en lo que es importante para nosotros.



Objetivo

Tener claros nuestros valores nos llevará a alcanzar nuestro objetivo y mantenerlo en el tiempo.

Valores

Tener claros nuestros valores

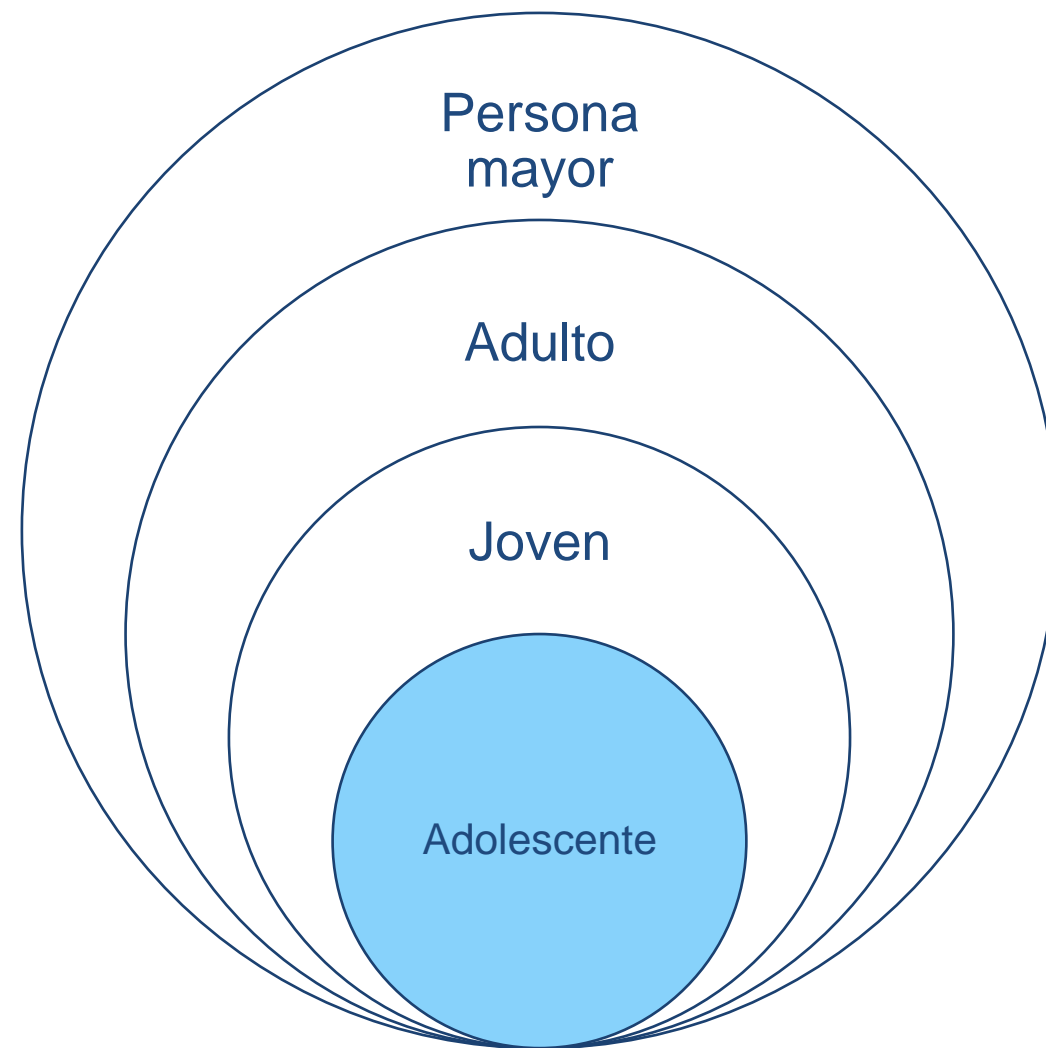




Cambio de valores

Los valores de las personas cambian a medida que crecen. Los cambios de valores reflejan las prioridades en las distintas etapas de la vida. Cuando cambiamos nuestras prioridades, cambiamos nuestros valores.

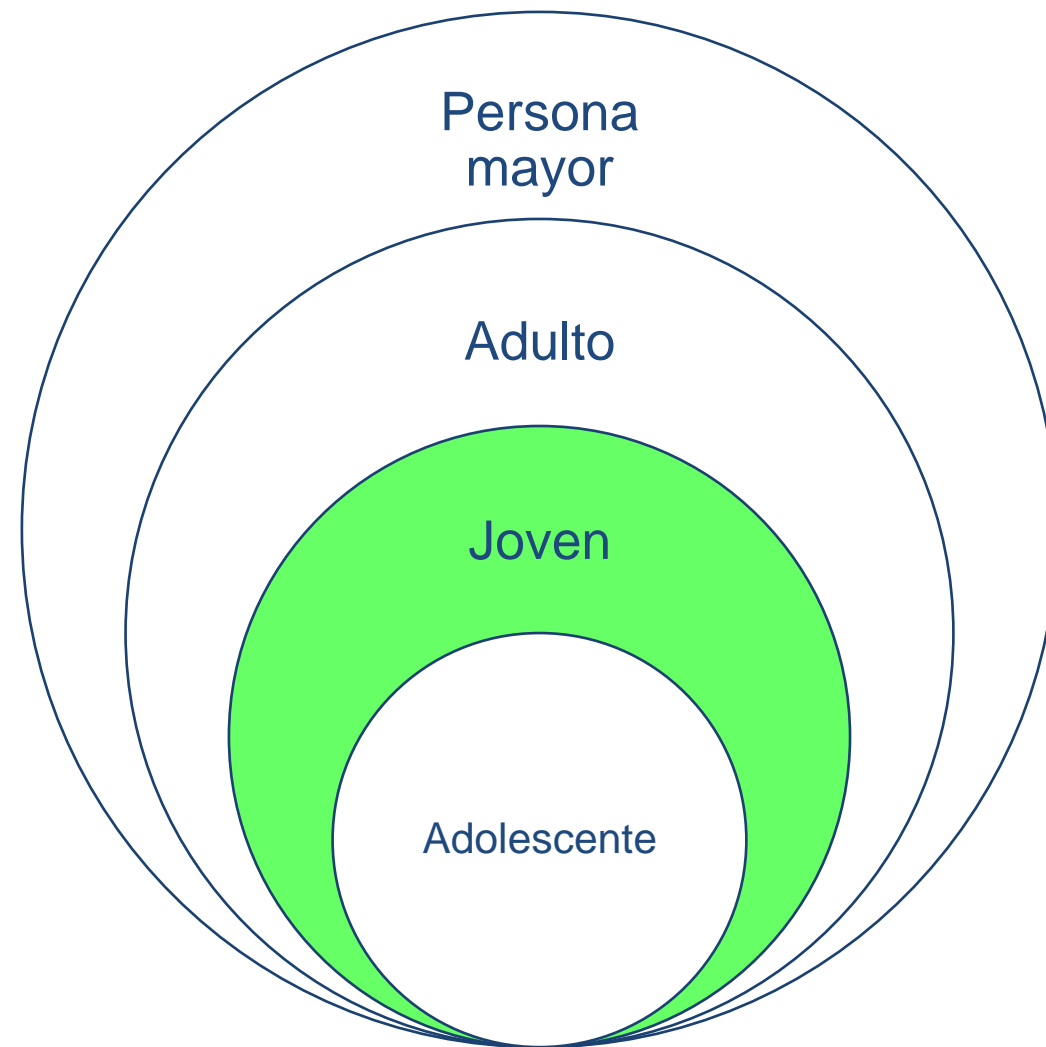
En la adolescencia, los valores que más nos interesan son la excitación (emoción, placer y sexualidad) y la interacción (afecto y pertenencia). La excitación disminuye a medida que crecemos, mientras que la interacción es importante en todas las etapas de la vida.





Cambio de valores

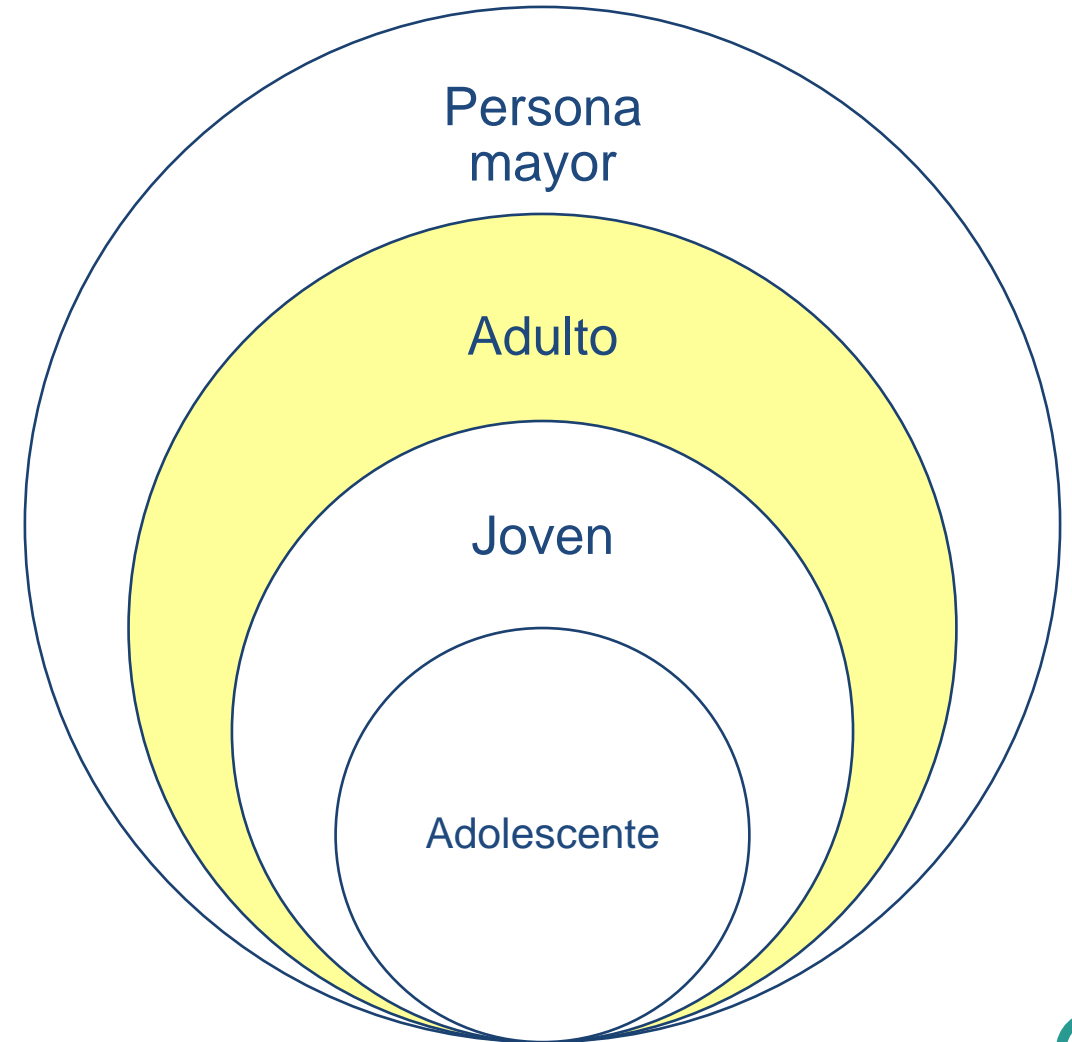
Para los jóvenes los valores más importantes son la promoción (poder, prestigio y éxito), la interacción, la realización (belleza, conocimiento y madurez) y la existencia (salud, estabilidad y supervivencia).





Cambio de valores

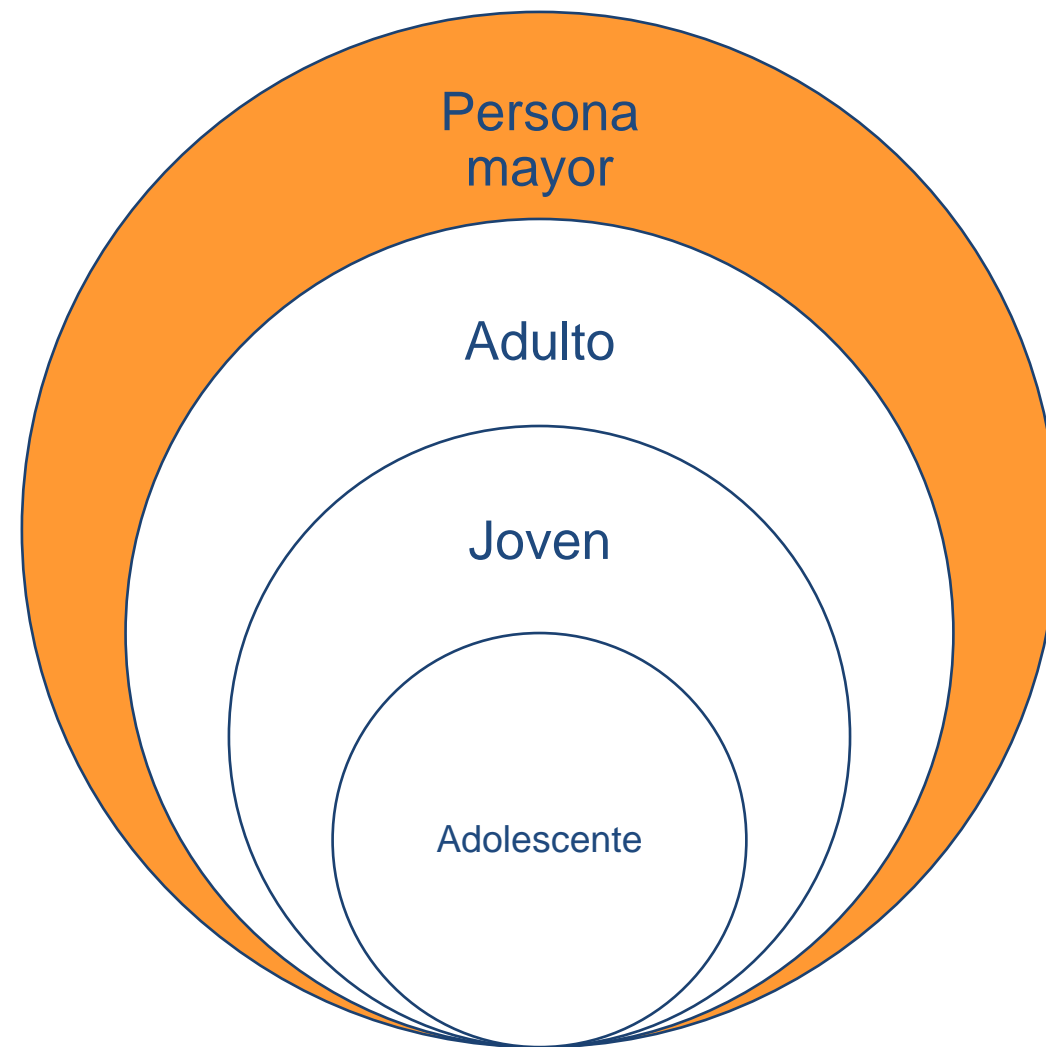
La promoción es un valor que preocupa menos cuando llegamos a la mediana edad porque nos centramos en la crianza de los hijos. Durante la mediana edad nos preocupa más la realización.





Cambio de valores

Cuando somos mayores volvemos a preocuparnos por la promoción, además de los valores normativos (obediencia, religiosidad y tradición) y la existencia.





Referencias

- Indepcie. *Manual de Inteligencia emocional*
- Barret Values Centre: <https://www.valuescentre.com/values-are-important/>
- ¿Cómo cambian nuestros valores a medida que crecemos? (s. f.). Glosario digital. Recuperado 26 de julio de 2021, de <https://glosariodigital.blogspot.com/2015/09/cambian-valores-crecer.html>
- Castrillon, C. (2020, 20 septiembre). *Why Your Work Values Are Essential To Career Satisfaction*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2020/09/20/why-your-work-values-are-essential-to-career-satisfaction/?sh=792805d218aa>
- T. (2019, 21 noviembre). *Interpersonal vs. Intrapersonal Skills: Why You Need Both to Succeed*. Matterapp. <https://matterapp.com/blog/interpersonal-vs-intrapersonal-skills-why-you-need-both-to-succeed>



GRACIAS

Cuidado de los valores