

SUPERCONSEJOS
El mejor recurso

Cuáles son tus valores

Los 40 principales



Jorge Yarce

PANAMERICANA
EDITORIAL

Cuáles son tus valores

Los 40 principales

Jorge Yarce

PANAMERICANA
EDITORIAL

Yarce Maya, Jorge, 1940-

Cuáles son tus valores: los 40 principales / Jorge Yarce Maya. Edición
Javier R. Mahecha López — Bogotá :
Panamericana Editorial, 2010.

208 p. ; 18 cm. — (Temas gerenciales)

ISBN 978-958-30-3478-7

1. Valores (Psicología) 2. Conducta (Ética) - 3. Valores (Filosofía) 4.
Valores sociales I. Mahecha López, Javier R., ed.

II. Tit. III. Serie.

121.8 cd 21 ed.

A1253455

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

Editor

Panamericana Editorial Ltda.

Dirección editorial

Conrado Zuluaga

Edición

Javier R. Mahecha López

Diagramación

Leonardo Grajales Olarte

Ilustración de carátula

© Mario - Fotolia.com

Primera edición en Panamericana Editorial Ltda., julio de 2010

© Jorge Yarce Maya

[jy@liderazgo.org.co](mailto: jy@liderazgo.org.co)

© Panamericana Editorial Ltda.

Calle 12 No. 34-30.

Tels.: (57 1) 3649000

Fax: (57 1) 2373805

www.panamericanaeditorial.com

Bogotá, D.C., Colombia

ISBN 978-958-30-3478-7

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial,
por cualquier medio, sin permiso del Editor.

Impreso por Panamericana Formas e Impresos S. A.

Calle 65 No. 95-28. Tels: (57 1) 4302110 - 4300355. Fax: 2763008

Bogotá, D.C., Colombia

Quien sólo actúa como impresor.

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

Contenido

Introducción.....	7
1. Alegría.....	9
2. Amistad.....	14
3. Amor.....	19
4. Austeridad.....	24
5. Autonomía.....	29
6. Autoridad.....	34
7. Carácter.....	39
8. Coherencia.....	44
9. Compromiso.....	49
10. Comunicación.....	54
11. Confianza.....	59
12. Constancia.....	64
13. Creatividad.....	69
14. Ejemplaridad.....	74
15. Esperanza.....	79
16. Excelencia.....	84
17. Fortaleza.....	89
18. Generosidad.....	94
19. Honestidad.....	99
20. Humildad.....	104
21. Justicia.....	109
22. Laboriosidad.....	114

23. Lealtad.....	119
24. Libertad.....	124
25. Liderazgo.....	129
26. Optimismo.....	134
27. Orden.....	139
28. Participación.....	144
29. Proactividad.....	149
30. Prudencia.....	154
31. Respeto.....	159
32. Responsabilidad.....	164
33. Sencillez.....	169
34. Servicio.....	174
35. Sinceridad.....	179
36. Solidaridad.....	184
37. Tolerancia.....	189
38. Trabajo en equipo.....	194
39. Transparencia.....	199
40. Visión.....	204

Introducción

Amigo lector:

Recuerda que todo valor es un bien que te perfecciona y que buscas expresarlo libre y conscientemente en comportamientos o acciones concretas que se conviertan en hábitos.

Este libro te facilitará escoger tus valores y establecer la forma como estás viviéndolos actualmente. Encontrarás aquí una lista de los que, según mi opinión, son los 40 valores principales. Se da una definición, una explicación breve de su significado y la descripción de tres aspectos básicos expresados en cinco comportamientos por cada aspecto. Los valores son como un sistema de vasos comunicantes muy relacionados. Algunos son sinónimos entre sí y tienen aspectos o comportamientos muy parecidos, pero siempre hay rasgos distintivos.

Después de leer la definición y la descripción del contenido de cada valor analiza los comportamientos que están numerados de 1 a 15, y marca con una X aquellos que creas que practicas habitualmente. Sé muy sincero contigo mismo. Cuando termines de marcar, suma el número de X que marcaste y tendrás una cifra que podrás interpretar según la indicación que encontrarás al final de la enumeración de los comportamientos.

Si en la lista falta algún valor o un comportamiento que creas que debería estar, por favor añádelo, y si lo marcas con la X pondera la suma con ese nuevo factor. O si prefieres, suprime otro comportamiento que no sea relevante para ti y rémplázalo por el nuevo. Te agradeceré cualquier sugerencia para mejorar este libro.

Me colaboró en la obra el grupo del Proyecto PDV (Perfil de Valores) del Instituto Latinoamericano de Liderazgo, ILL, integrado por los psicólogos Maribel Correal, Richard Rosero y Jairo Orlando Carrillo, y por Carlos Bernal, director general del ILL, con quien he trabajado en valores desde hace más de una década. Nathalie y Leonardo Grajales me ayudaron a revisar todo el material. Finalmente, conté con el apoyo permanente de Fernando Rojas, Gerente General de Panamericana Editorial y del editor Javier Mahecha. A todos ellos mi sincera gratitud.

Jorge Yarce

Presidente Instituto Latinoamericano de Liderazgo, ILL.

www.liderazgo.org.co

ill@liderazgo.org.co

Alegría

Sentimiento de satisfacción y contento por hacer el bien procurando pensar en los demás más que en uno mismo.

La alegría es una satisfacción interior, fruto de hacer las cosas bien y, sobre todo, fruto del amor. Está relacionada con el logro de un objetivo, con la armonía de la propia vida, y con una visión optimista y esperanzadora del futuro.

Una vida alegre es un premio al corazón, porque allí se filtran las realidades de signo positivo o negativo, y surge su impacto emocional sobre la persona.

Un corazón dispuesto a ser feliz, a encontrar motivos de alegría en medio de los más diversos acontecimientos, es un corazón que impulsa a la persona decididamente a vivir la alegría.

El carácter de las personas, su buen ánimo, su apertura, su visión de la vida, facilitan y disponen a la alegría. Muchas veces es resultado de un esfuerzo por realizar acciones y adquirir ciertos hábitos difíciles de mantener establemente. En ese sentido, la alegría es una valiosa conquista, resultado de buscar el bien y realizarlo.

De cara a los demás, la alegría es un don que ofrecemos cuando en nuestra vida hay un constante

esfuerzo por ayudarles. No surge espontáneamente, sino a través de una actitud de estar pendiente de que los demás estén bien, estén alegres. Y de no pensar demasiado en las propias cosas. Si se alegra uno con el bien de los demás, es mucho más fácil sentirse alegre de uno mismo.

La clave para vivir la alegría está en alcanzar la armonía consigo mismo y con quienes nos rodean. Procurar hacer bien todo lo que nos toca hacer, hacerlo a gusto, con optimismo y buen humor, son valores cercanos a la alegría y expresión suya. Según palabras de Bergson: “la alegría es signo inequívoco de que la vida ha triunfado”.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Sentido positivo

1. No dejo que me entre la tristeza con facilidad.

Una visión optimista de la vida dificulta que las situaciones negativas menoscaben nuestro ánimo y nos lleven a sentir tristeza.

2. Dejo a un lado el pesimismo frente a situaciones cotidianas difíciles.

El pesimismo socaba al optimismo, tan cercano a la alegría y necesario para buscar metas y evitar una visión negativa que hace más difícil resolver los problemas.

3. Procuro evitar la superficialidad al mirar los acontecimientos.

La ligereza en el obrar, como la falta de perspectiva, de ilusión o de visión para mirar el futuro, no nos permiten reconocer las razones para estar alegres.

4. Me dispongo emocionalmente a buscar motivos de alegría.

Lo más conveniente es disponernos a buscar el lado bueno de la vida, mirar las cosas que hemos hecho bien porque se convierten en una fuente de optimismo.

5. Saco partido de las pequeñas cosas que pueden alegrar la vida.

La alegría nace de la búsqueda del bien. En ocasiones se trata de simples actitudes o detalles de comportamiento frente a las situaciones más sencillas de cada día.

Hacer el bien

6. Pongo una dosis de optimismo al empezar toda actividad.

Es mejor pensar siempre que las cosas pueden salir bien, con una visión positiva.

7. Sonrío ante las dificultades, por más difíciles que sean.

Sonreír, sobre todo cuando más cuesta, nos ayuda a no dejarnos hundir por las dificultades y problemas que se nos presentan en la vida.

8. Logro encontrar una parte positiva a todos mis problemas.

Con una actitud entusiasta es posible encontrar, aun

en los peores momentos, un lado positivo que nos empuja a superarnos.

9. Obtengo enseñanzas positivas de las malas experiencias.

De los fracasos debemos sacar experiencia para que no sean una carga a la hora de afrontar nuevos desafíos.

10. Soy capaz de sacrificarme cuando la situación lo demanda.

El sacrificio es un ingrediente básico en las tareas humanas: las cosas que valen tienen a veces el precio del esfuerzo que lleva a entregar mucho.

Pensar en los demás

11. Imprimo a mis acciones un tono sereno, entusiasta y afirmativo.

La actitud positiva de las personas alegres es un impulso para que los demás logremos el éxito en nuestras acciones.

12. Entrego más dedicación a los demás que a mí mismo.

Cuando hay un esfuerzo por realizar el bien, la alegría se encuentra en estar pendiente de los demás.

13. Mi actitud atrae a las demás personas.

Así como la persona triste aleja de sí a los otros, una persona alegre, esperanzada en el futuro, atrae enseguida a los demás.

14. Fomento la alegría en todos los ambientes y circunstancias de mi vida.

Todos tenemos la posibilidad de estimular la ale-

gría en el ambiente en que vivimos, para así ayudar a que las cosas salgan bien.

15. Mantengo una actitud positiva en el trato con los otros.

La presencia de los otros nos debe llevar a mirarlos con buenos ojos, no con prevención o cálculo, viéndolo primero sus cualidades que sus defectos.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Amistad

Afecto personal, puro y desinteresado que nace y se fortalece con el trato mutuo.

Aunque están muy relacionados, para una mayor claridad trato por separado la amistad y el amor. Pero podría tomarse el uno por el otro sin dificultad, por su cercanía. En la amistad se establece un lazo de empatía, una conexión con el pensamiento y los intereses del otro, que facilita la comprensión y el compartir intereses.

Podemos afirmar que es una de las realidades más consoladoras, básica en la familia y en los diferentes grupos sociales. Puede entenderse como una forma del amor, que engloba la amistad, pero aquél tiene un significado más profundo en cuanto a la entrega de una persona a otra, y una connotación especial cuando interviene la relación sexual.

“Tener un amigo no es cosa de la que puede ufanarse todo el mundo”, nos recuerda Antoine de Saint-Exupéry en *El principito*. La amistad exige riqueza en las relaciones interpersonales. Es necesario interesarse en los problemas de los demás y conocerlos a fondo, establecer un núcleo común de intereses, darse a conocer de modo más personal, sentir muy de cerca a la otra persona.

En una amistad auténtica se piensa más en el otro que en uno mismo, buscando colaborarle en toda ocasión, sobre todo cuando le toca padecer la soledad, la indiferencia o la amargura. En la amistad se palpa que la persona es más en la medida en que da más, en que interioriza la relación y la lleva al nivel de la donación, de la entrega sin condiciones a servir al amigo.

La amistad siempre se apoya en la lealtad, que es su sello de garantía. Pero también se basa en la disponibilidad para la otra persona, de modo que pueda contar siempre con uno y uno con ella. Esto se logra si se está atento a servirle y ayudarle por difícil que sea la situación para uno, por muchas ocupaciones que uno tenga en algún momento. Ayuda que es fundamentalmente espiritual.

Se ha dicho con razón que los amigos son un tesoro, y a ellos se les aplica el mensaje bíblico: “Donde está tu tesoro está tu corazón”. Nadie puede ganarnos en la defensa de nuestros amigos, porque estaremos defendiendo una de las realidades más necesarias para la vida humana.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Compartir

1. Dedico un tiempo considerable de mi vida a mis amigos.

La amistad exige un conocimiento profundo de los

otros, que solo puede alcanzarse a través de la dedicación a ellos.

2. Soy un soporte para mis amigos en los momentos difíciles.

Frente a las dificultades que nos presenta la vida, la amistad es un potente motor que nos impulsa a seguir adelante.

3. Estoy atento a colaborarles a mis amigos.

Estar pendiente constantemente de nuestras amistades nos facilita brindar lo mejor de nosotros en bien de ellas, lo que nos gratifica en cada momento.

4. Busco las ocasiones que pueden ser más significativas para mis amigos.

Conocer y compartir los momentos que son especiales para nuestros amigos nos permitirá conocerlos más a fondo, fortaleciendo con esto nuestra amistad.

5. Mantengo siempre presentes las vivencias compartidas con mis amigos.

Recordar siempre lo que juntos hemos conseguido, sobre todo en los momentos de dificultad, con el fin de que sea acicate para seguir adelante y no desanimarnos.

Empatía y conexión

6. Mis amigos pueden contar siempre conmigo.

Estar disponible cuando la otra persona nos necesita es un signo claro de amistad auténtica, incondicional, que no está ligada a intereses concretos.

7. Conozco a fondo a mis amigos.

La amistad no es una realidad superficial. Es un proceso largo, continuo, que pretende ahondar en los lazos comunes para el crecimiento mutuo.

8. Facilito la comunicación sincera con mis amigos.

Cuando la amistad es muy fuerte se adivina en cierta manera el modo de pensar del otro, sus opiniones, permitiendo la comunicación franca y abierta.

9. Disculpo los defectos y errores de mis amigos.

Comprender y perdonar son aptitudes propias de quienes, conociéndose bien, saben de sus defectos, pero también están en ocasión de superarlos juntos.

10. Advierto sinceramente a mis amigos sobre sus defectos.

Para proteger lo que se comparte, lo valioso de la relación, hace falta advertir los errores con sinceridad para mejorar y evitar incurrir en estos.

Lealtad

11. Defiendo la amistad como parte fundamental de mi vida.

Si comprendemos la verdadera importancia de la amistad, nos veremos motivados a luchar por ella.

12. La lealtad para mí es una condición fundamental de la amistad.

Hay que custodiar la amistad con lealtad porque protegemos la verdad del otro, la nuestra y el valor de la relación mutua.

13. Mantengo la amistad pese a cambios de intereses.
- Cuando desaparecen los intereses que motivaron la amistad es la hora de la verdad, de demostrar lo que representan los amigos para nosotros.
14. Defiendo la rectitud de mi amigo cuando alguien trata de afectar su honra.
- En caso de algo reprobable en su conducta, procuraremos advertírselo primero que otros.
15. Les agradezco a mis amigos todo lo que hacen por mí.
- Por más natural que parezca, debemos agradecer siempre a nuestros amigos lo que hacen por nosotros y tener una memoria clara de lo que significa su amistad.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.
De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.
De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Amor

Es la forma más plena del encuentro personal en el que se vive al otro con un sentimiento profundo, se le acepta tal como es y hay una entrega mutua.

El amor es un valor indispensable en la vida humana, la cual no se concibe sin él. De cierto modo abarca la amistad y es más profunda que ella. Se pueden considerar como sinónimos el uno del otro. Aquí intentamos establecer algunos matices diferenciadores. Si se trata de una relación afectiva, por ejemplo en el matrimonio, el amor adquiere unas connotaciones especiales por estar de por medio el instinto sexual y toda la carga emocional y la entrega física que supone.

En el amor se acepta a la otra persona tal como es, se le comprende, se está disponible, se dialoga sinceramente, se le abre el alma, se le brinda confianza y se comparte la vida de una forma total.

Para que haya amor no basta simpatizar, estar juntos o salir juntos. Hay que compartir más que eso. Hay que establecer un núcleo común de intereses y darse a conocer de modo personal, abrir la propia intimidad y explorar la intimidad del otro, vivir un contacto muy cercano.

En el amor auténtico se quiere a la persona con un afecto sincero y limpio de otro interés, por lo que es en sí misma, por sus valores espirituales, por su capacidad de afecto, y por lo que todas esas cualidades puedan representar para mí.

Cuando amamos a otra persona, buscamos su bien y la protegemos ante el peligro. Y si debemos decirle algo por su bien, no dudamos en hacerlo con franqueza y sin herirla.

El odio y la enemistad son los antípodas del amor, que dañan las relaciones humanas y dan lugar a la intolerancia y la incomprensión. Llevan a la violencia, al egoísmo, a la indiferencia, a la falta de respeto hacia los demás y al deterioro de la convivencia.

Pero el amor no se reduce a amar a los otros, no se reduce a un asunto sentimental. Así como afirmamos que el compromiso, la responsabilidad o el respeto son claves en las relaciones entre personas, debemos decir que el amor es también clave en nuestras actividades. No es solo sentir amor por lo que se hace, es amar de verdad a las demás personas, sean amigas o no, y estén o no en una relación sentimental o amorosa con nosotros, en el sentido ya explicado.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Aceptar al otro

- | | | |
|----|---|--|
| 1. | Acepto a la otra persona en su modo de ser. | |
|----|---|--|

Hace falta aceptarla como es, y no como nosotros queremos que sea, porque eso equivale a discriminarla, a imponer nuestro modo de ser.

2. Reconozco las cualidades que distinguen a esa persona de los otros.

Es necesario tratar a cada uno como un ser diferente. Si no, será imposible llegar a comprenderlo auténticamente.

3. Permito que la otra persona se muestre tal como es.

Hay que dejar que la persona amada sea lo que quiere ser. No basta con aceptar, sino también permitir que se muestre como es, en su personalidad.

4. Disculpo los defectos y errores del otro sin ser indiferente.

No se debe ser indiferente. Al contrario, debe mirarse a la persona con afecto, pero respetando profundamente su modo de ser peculiar.

5. Soy acogedor y cordial ante la presencia de la persona amada.

La forma más positiva de aceptación inicial del otro es la acogida y cordialidad, disponerse amablemente al contacto con ella.

“Vivir” a la otra persona

6. Me dispongo a conocer a fondo, sin prejuicios, a la otra persona.

Un conocimiento de fondo requiere una disposición libre de prejuicios, una atención permanente a la otra persona, cosa muy distinta de querer controlarla.

7. Me pongo en la situación de la otra persona para intentar comprenderla.

No es un simple simpatizar o caerse bien. Es ponerse en la situación de la persona, “ponerse en sus zapatos”, tratar de ver cómo es realmente.

8. Comparto mi ser más íntimo con el otro.

Hay que tratar a la persona con una confianza respetuosa, dándose cuenta de que la intimidad se comparte en una dimensión de profundidad, no superficialmente.

9. Mi amor no ciega la personalidad del otro.

La pasión por el otro no debe ocultarnos su verdadera personalidad porque, en el fondo, lo más importante es la cercanía de las dos voluntades.

10. La relación con quien amo es desinteresada.

Cuando se comparte a nivel del amor no se piensa en qué pone el uno o el otro: lo único que importa es el todo que existe entre los dos.

Darse, entregarse

11. Hago una donación de mí mismo a la otra persona.

Hacer una donación del propio ser no es sólo dar una parte de sí al otro, sino entregarse sinceramente, de forma auténtica

12. Supero al egoísmo en la entrega al otro.

El darse es el paso más profundo del amor y, a la vez,

el antídoto más seguro contra el egoísmo que separa y aísla de los demás.

13. No hago planes de comportamiento pensando solo en mí.

No debemos premeditar nuestros comportamientos pensando en un resultado que convierta al amor en un medio para nuestros fines.

14. Hay mutua disponibilidad en mi relación con el otro.

En el amor siempre se está para el otro, aunque no necesariamente implique presencia física: se trata de una realidad esencialmente espiritual.

15. Soy fiel sinceramente con quien amo.

Cuando hay amor auténtico, la fidelidad es una garantía que protege la estabilidad del amor. No basta con darla por supuesta, sino creer en ella.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Austeridad

Sobriedad y moderación en el uso de cosas y recursos, moderación en la conducta, evitando excesos y practicando el desprendimiento.

Los bienes que poseemos y disfrutamos suponen una responsabilidad, un compromiso ante nosotros mismos y ante los demás y, sobre todo, la obligación de usarlos con moderación y con justicia.

La austeridad demuestra con hechos que lo más importante es que seamos, no que tengamos, lo que implica revisar nuestras motivaciones, nuestro sentido de la vida, del estudio o trabajo, de la amistad, de las relaciones sociales.

La austeridad implica templanza, moderación razonable de nuestros apetitos, de las pasiones corporales y del instinto sexual. Es decir, implica el disfrute moderado, acorde con la razón y con los fines humanos, de los placeres sensibles y de las distintas cosas materiales.

La austeridad se da en una afectividad equilibrada, que logra la armonía y madura efectivamente a través del esfuerzo, de la coherencia de vida, de una autoestima verdadera y de unas motivaciones que nos llevan a distinguir claramente entre lo necesario y lo superfluo, entre lo indispensable y los caprichos.

Solo con los valores espirituales se puede construir una vida equilibrada, sin excesos que perjudiquen su desarrollo normal, especialmente en una sociedad en la que el constante bombardeo de la publicidad en los medios de comunicación crea en la gente, muchas veces, necesidades superfluas y un deseo irrefrenable de tener cosas.

La austeridad demanda que no nos dejemos arrastrar ciegamente por los dictados de la moda y la publicidad. Es posible lograrlo preguntándose continuamente si es razonable gastar en lo que nos ofrecen. Esto permitirá que le confirmemos a cada cosa el verdadero precio que tiene, y así nos formemos un carácter propio, una personalidad auténtica.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Sobriedad

1. Soy responsable en el uso moderado de los bienes que poseo.

Hace falta revisar nuestras motivaciones, nuestro sentido de la vida y nuestro trabajo, para conocer en qué medida necesitamos de las cosas materiales.

2. Las cosas materiales no ocupan el lugar más importante en mi vida.

Las cosas son para mí, no yo para las cosas. Debemos demostrar con hechos que lo más importante es que seamos, no que tengamos.

3. Me es fácil desprenderme de las cosas materiales.

Una buena forma de comprobar si somos dependientes de las cosas que nos rodean es si en ciertas ocasiones es posible desprendernos de ellas.

4. No me dejo arrastrar por falsas necesidades materiales.

Los medios muchas veces exaltan el consumismo, la vida fácil y el lujo. Debemos esforzarnos en utilizar el dinero y las cosas como medios, no como fines.

5. Cuido las cosas ajenas como si fueran propias.

Tratar las cosas ajenas como si fueran propias significa descubrir el valor real de las cosas, su nivel de importancia para todos.

Moderación

6. Soy moderado en el disfrute de gustos y placeres.

La moderación es templanza en el disfrute, acorde con la razón, de los placeres sensibles, y por extensión, de todo aquello que se tiene o posee.

7. En mi vida hay énfasis en los valores espirituales.

Solo con los valores espirituales se puede construir una vida equilibrada, sin excesos materiales que perjudiquen su buen desarrollo.

8. Analizo siempre si mis gastos son necesarios.

Ver si es razonable lo que vamos a gastar ayuda a evitar la fuerza de los caprichos y la superficialidad.

9. Puedo equilibrar mis pasiones frente al deseo de gastar.

Ante la fuerza excesiva de nuestras pasiones, es posible caer en una serie de dependencias materiales de las que es difícil escapar.

10. Soy equilibrado en el cuidado de mi cuerpo.

Una entrega excesiva a las exigencias del cuerpo entraña un descuido de los aspectos espirituales del ser humano, que gobiernan la conducta.

Desprendimiento

11. Soy generoso en todos los aspectos de mi vida.

Para ser generosos hay que estar desapegados de lo propio, no solo de lo que nos sobra, sino también de lo que a primera vista parece indispensable.

12. Considero que para ser más no es necesario tener más.

El desprendimiento de los bienes corporales y materiales es un aspecto muy conveniente para la formación del carácter y para templar la voluntad.

13. Si es necesario, puedo privarme voluntariamente de algunas cosas.

Privarse de algunas cosas y compartirlas con los demás es muestra de sacrificio y de austeridad.

14. Pongo lo que poseo al servicio de los demás.

La mejor destinación de lo que tenemos es que sirva a otras personas, como el conocimiento, la riqueza, la experiencia.

15. Pienso que poseo suficiente para vivir sin tener ansiedad por poseer más.

Tal como dijo San Agustín: “Buscad lo suficiente, buscad lo que basta. Y no queráis más. Lo demás es agobio, no alivio; apesadumbra, no levanta”.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Autonomía

Decidir por uno mismo respondiendo a la tarea que desempeña.

Se trata de un modo de actuar en el que no dependemos de instrucciones externas, sino que tomamos decisiones obrando con iniciativa y espontaneidad, sin dilatar la acción o esperar a que otros tomen la decisión por nosotros.

Es decir, no vivir sometidos a presiones o a imposiciones, sino actuar por propia determinación, que es una de las formas de la libertad. La autonomía requiere la fuerza del criterio, que permite discernir aquello que es más conveniente hacer en cada momento respecto a nuestra vida, nuestro trabajo, nuestras relaciones.

Cada uno reflexiona y se da a sí mismo los argumentos que lo inclinan hacia una u otra decisión o actividad, y debe hacer uso de un razonamiento correcto, teniendo en cuenta las circunstancias en las que se toma la decisión.

La autonomía nos pone en contacto con el mundo moral de la persona, con su conciencia, porque a través de ella se tiene el control de la propia conducta. Se es autónomo en la medida en que se es más consciente de la propia conducta.

Obrar no consiste tanto en actuar según unas ciertas reglas formales básicas aceptadas en la sociedad o en la familia, por el hecho de que son objeto de un mandato expreso o tácito, sino porque seguirlas produce algo bueno para cada uno de nosotros.

De esta forma se vive una manera de autodisciplina: yo mismo acato libremente lo que libremente decidí acorde que debo hacer en cada momento. Es una disciplina de convicciones y de esfuerzo voluntario por alcanzar las metas, impulsado por los motivos que llevan a actuar.

Pero la autonomía, aunque es muy personal, no se reduce solo a la propia persona. Una vida autónoma procura abrir espacios de libertad a la acción de los demás. Esto equivale a lograr que prospere la autodeterminación, a que se expanda el ejercicio de una libertad responsable hacia la vida de los otros.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Conocer lo que tengo que hacer

1. Tengo claro lo que debo hacer en cada momento.

Alguien autónomo contempla el manejo adecuado del tiempo, con una oportuna asignación de plazos, sabiendo lo que debe hacer en cada momento.

2. Sé cómo tengo que hacerlo.

El cómo es muy importante. No quedarse en lo que hay que hacer, descender a la forma concreta de hacerlo cada vez mejor.

3. Actúo con libertad y espontaneidad a la hora de mis actividades.

La libertad y la espontaneidad en nuestros actos nos permiten actuar mejor, sin dudas ni aplazamientos.

4. Entiendo el papel de mi función en el conjunto.

No basta tener claras las funciones propias, sino también el sentido de mi tarea en el conjunto.

5. Procuero ayudar a que los demás sean también autónomos.

Hay que tratar de inculcarles a los demás que obren de manera autónoma, para fomentar el ejercicio de la libertad y salvaguardarla.

Tomar decisiones y tener iniciativas

6. Hago las cosas que debo hacer sin esperar a que me lo digan.

Si conocemos bien nuestra función o papel, podemos proceder a tomar decisiones que se adapten a nuestro campo de acción.

7. Tomo iniciativas para mejorar las soluciones a los problemas.

Es preferible tener iniciativas y equivocarse, que esperar a que otros tomen decisiones por nosotros

8. Tomo las decisiones que debo tomar.

No se puede vacilar o dudar, hay que proceder a decidir ponderando previamente las cosas.

9. Tengo seguridad de que mis acciones son adecuadas.

Unas decisiones tomadas con criterio son la base para que tengamos seguridad en que nuestras acciones sean adecuadas.

10. Me exijo mayores resultados en todas mis actividades.

Ser autónomos es pedirnos a nosotros mismos respuestas más rápidas y generosas en nuestros actos y mantener de esta manera un afán por la constante superación.

Actuar en consecuencia

11. Obro de acuerdo con mis deberes respecto a las decisiones tomadas.

Es pasar a los hechos teniendo muy claro primero lo que debe hacerse y cómo se debe hacer.

12. Actúo sin esperar a pasar por unos controles.

No se necesitan tantos controles en la actuación, que aumentan la presión sobre nosotros mismos y sobre los que dependen de nosotros.

13. Valoro la obtención de mis resultados.

La responsabilidad es autonomía cuando damos las respuestas que se esperan de nosotros lo antes posible y lo mejor posible.

14. Asumo mis responsabilidad con los resultados.

Es indispensable para poder dar cuenta ante quienes debemos hacerlo.

15. Acepto mis errores y estoy dispuesto a rectificarlos.

Correr el riesgo de cometer errores, sin por ello sentir temor. Lo importante es ver esos errores y proceder a rectificarlos y prevenirlos.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Autoridad

Poder hacer bien las cosas porque se ejerce el mando con prestigio, ayudando a lograr los objetivos y creciendo personalmente.

La etimología de la palabra tiene que ver con “ayudar a crecer” al otro, es decir, casi lo contrario de lo que a veces, erróneamente, se cree que es la autoridad, un imponerle al otro cosas a la fuerza. La autoridad verdadera exige autoridad moral, y se basa también en el prestigio ante quienes se manda y en la capacidad de servirles, que depende de las cualidades de quien ejerce el mando y de quien obedece, y de su empeño en sacar adelante determinados objetivos.

La autoridad busca que los otros obren conforme a convicciones, a persuasión y a motivaciones válidas. Se ejerce para lograr objetivos, no para frenarlos. La autoridad permite que las personas cumplan libremente las órdenes que reciben, logrando que efectivamente se hagan las cosas que deben hacerse.

La autoridad es para comprometer a las personas con su tarea, para que mejoren sus objetivos, no para que sientan rechazo hacia ellos o para que los hagan a disgusto. Para cumplir y hacer cumplir lo

previsto, pero no solo eso. Para ir mucho más allá del cumplimiento, de mano de la visión de la persona o de la empresa.

La autoridad pone en juego la libertad de quien ejerce el mando y de quien obedece. No utiliza el control, la presión ni la mano dura. Al contrario, los sustituye por el liderazgo, la motivación y la participación, que le son diametralmente opuestas.

No existe ningún dilema entre autoridad y libertad. Tratar de oponerlas es dejarse llevar por una falsa autoridad basada únicamente en el empleo del poder coactivo que limita la libertad, y no conocer la autoridad real que busca que las personas crezcan haciendo lo que deben hacer libremente. Mandar sin motivar a los otros es desvirtuar la autoridad. Quien está obligado a mandar en razón de sus funciones sabe que la autoridad pesa, es una carga, y hay que saber ejercerla para alcanzar los mejores resultados.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Motivación

1. Mi influencia orienta las acciones de las personas que dirijo.

De lo que se trata es que la voluntad de quien dirige, una vez tomadas las decisiones del caso, mueva eficazmente la voluntad de las personas que dirige.

2. Utilizo el liderazgo, la motivación y la participación para ejercer autoridad.

La auténtica autoridad no utiliza como recurso el control, la presión y la mano dura, sino que los sustituye firmemente por el liderazgo, la motivación y la participación.

3. Hago que las personas a mi cargo interioricen sus responsabilidades.

Si las personas previamente han asimilado las razones por las que conviene hacer algo, se facilita que pongan su voluntad en lograrlo.

4. Evito hacer énfasis excesivo en mi posición de autoridad.

No es necesario estar recordando a los demás quién es el que manda, sino procurar que ellos lleven a cabo aquello a lo que se comprometieron.

5. No pretendo mandar en todas las acciones de los otros.

El que ejerce la autoridad no tiene que estar mandando constantemente. Hacerlo indica que no existen normas suficientes, y niega la autonomía de las personas.

Servicio y prestigio

6. Mi autoridad está enfocada al servicio de los demás.

La verdadera autoridad está en función de ayudar a los demás a conseguir los objetivos del grupo, que tiene siempre como referencia a quien dirige.

7. Evito ponerme en actitud de prepotencia frente a los otros.

Quien manda debe ponerse en actitud de servicio frente a los otros, y no creer que la única función de los demás sea servir ciegamente.

8. Mi prestigio es clave para mi autoridad.

El prestigio muestra nuestra calidad personal y nos convierte en ejemplo para los otros, invitándolos a seguir nuestras ideas y acciones.

9. Mi autoridad no se reduce a dar órdenes y ejercer controles.

Si la autoridad se ciñe demasiado a las normas o al control, fácilmente desborda en el autoritarismo o en la desautorización constante.

10. Los castigos no son el fundamento de mi autoridad.

La autoridad se debe ejercer siempre con el acompañamiento de valores como el respeto, la confianza, la firmeza, sin caer en actitudes de antivalor.

Crecimiento personal

11. Considero que mi autoridad debe ayudar a crecer a los otros.

Pensar en el crecimiento de los demás es una muestra de que la autoridad está orientada a su servicio.

12. Soy capaz de asumir mi responsabilidad cuando fracaso.

Cuando se fracasa es fácil creer que la culpa es de los otros, de su rebeldía o irresponsabilidad. Esto niega la verdadera responsabilidad de quien dirige.

13. Examino mis acciones antes de ejercer la autoridad.

Hace falta examinar el propio estilo para descubrir los errores y fracasos, y no multiplicarlos proyectándolos en las acciones de quienes obedecen.

14. Motivo a los otros hacia el logro de los fines compartidos.

La autoridad real se proyecta sobre el grupo en forma de atracción hacia los fines compartidos y en colaboración con los objetivos de cada uno.

15. Soy justo cuando ejerzo la autoridad.

Mantener una sana autoridad supone un equilibrio, sin extremos y sin parcialidades que la vuelvan un hecho injusto.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Carácter

Modo propio y estable de ser o de actuar, arraigado en principios, valores y convicciones, que lleva a obrar con firmeza y coherencia de vida.

Tener carácter es ser persona de convicciones firmes, de principios y valores bien definidos, que procura ser coherente con ellos. Una persona de carácter no cambia constantemente su modo de ser y de actuar.

La persona de carácter es constante y consecuente en su conducta, guiada por determinados principios y valores permanentes que permiten darle sentido a cada cosa.

El carácter se expresa en saber actuar con criterio, pensando bien las cosas, sabiéndolas juzgar dentro de unas circunstancias determinadas.

El carácter se nota también en la capacidad de decisión: optar por una acción o manera de actuar previendo las consecuencias y poniendo los medios adecuados para alcanzar el objetivo.

La persona de carácter es luchadora tenaz, actúa con sentido común y con visión de lo que quiere, con realismo y sin dejarse llevar por la imaginación; ataca el egoísmo, no se encierra en sí misma.

El carácter se amalgama con la voluntad, con la libertad y con el proyecto de vida. Por eso no de-

bemos dejar que predomine la tendencia fatalista de concebir el carácter como lo inmodificable, sino la asertiva que lo ve como la capacidad de proyectarnos, la posibilidad que está en nuestras manos de ser diferente, de tener marcada nuestra propia manera de ser y de actuar.

Fortalecer el carácter requiere mucho esfuerzo y desarrollo de valores como la reciedumbre, la valentía y la fortaleza.

Pero requiere, esencialmente, unos sólidos principios que sean la base de los valores, de modo que en cualquier momento podamos acudir a ellos para fundamentar nuestro buen actuar.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Modo estable de ser

1. Soy constante y consecuente en mi conducta.

Una forma estable de juzgar la realidad se evidencia en una conducta constante y consecuente en la que se insiste día tras día.

2. Mis acciones se basan en la certeza de lo que quiero para mi vida.

No depende del estado de ánimo o de las ganas de hacer algo, sino de todo un firme proyecto de vida que construimos a lo largo del tiempo.

3. Mantengo una perspectiva realista de mi vida.

Debemos tener una perspectiva realista, sin dejarnos llevar por la imaginación, pues nos llevará a conclusiones que no corresponden con la realidad.

4. Juzgo con criterio mis actos.

Al obrar con criterio, pensando bien las cosas juzgamos nuestras acciones dentro de unas determinadas circunstancias.

5. Realizo un trabajo intenso, constante y ordenado.

La laboriosidad es parte de un carácter fuerte. Ayuda en la lucha contra la comodidad, el aburrimiento y la pereza.

Arraigo en principios y valores

6. Oriento mis actividades con base a determinados principios

Los principios permanentes son necesarios para la presencia del carácter. Son la base de una conducta estable, de una manera propia de ver el mundo.

7. Tengo unas convicciones estables en mi vida.

Con el paso del tiempo adquirimos visiones estables de la vida que salen a relucir como parte propia de nuestra personalidad.

8. Actúo de acuerdo con la búsqueda de un bien moral.

El carácter se afirma en un comportamiento en el que nos interesa hacer las cosas de acuerdo con un obrar ético, recto.

9. No negocio mis principios básicos ante presiones externas.

La persona de carácter no solo defiende sus principios sino que sabe que no se pueden negociar a cambio de posturas que afectan la rectitud en su conducta.

10. Conozco cómo se justifican mis valores.

Para que algo se sostenga, debe tener cimientos fuertes. Los valores deben estar fundamentados en principios básicos o esenciales válidos para todos.

Unidad de vida

11. Me propongo metas de acuerdo con lo que quiero llegar a ser.

Para dar unidad vital a nuestras actividades se necesita la presencia de metas estables que representen un proyecto de realización personal.

12. Soy decidido en la búsqueda de mis metas.

La indecisión paraliza el querer. La decisión enlaza con el propósito que busca comprometer desde ahora acciones futuras en favor de los objetivos.

13. Soy firme en mantener mis metas.

La firmeza es seguridad de la voluntad en torno a lo que se queremos, aunque no significa rigidez o inflexibilidad.

14. Actúo de acuerdo con las metas planteadas.

Actuar, tomar decisiones, expresar propósitos y tratar con todas nuestras fuerzas de cumplirlos, nos

permite con toda seguridad llevar a cabo lo decidido.

15. Considero que el carácter es un herramienta firme, pero modificable.

El carácter no debe verse de manera inmodificable, sino como una capacidad de proyección que todas las personas podemos aprovechar.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Coherencia

Ser consecuente con los objetivos, con consistencia y unidad de pensamiento, palabra y acción.

La coherencia es tener unidad de vida, una estrecha vinculación entre los diferentes aspectos de modo que haya un hilo conductor en nuestra conducta y consistencia en nuestro obrar.

Su rasgo característico es la concordancia entre los pensamientos y la vida, entre los propósitos y la actuación.

La coherencia exige ser consistentes en nuestras acciones: tener peso y medida para hacer las cosas, con argumentos y motivaciones sólidas, y mantenernos en la misma dirección a pesar de todas las dificultades.

Esa presencia de solidez y continuidad en todo lo que hacemos se convierte en una muestra de carácter porque hay objetivos estables en nuestra vida, y de criterio porque juzgamos establemente las situaciones con las herramientas a nuestra disposición.

La coherencia va de la mano de nuestro proyecto de vida. Somos coherentes cuando procuramos que exista concordancia entre nuestros objetivos y las acciones que emprendemos para lograrlos.

Debemos ser fieles al proyecto de vida personal, y en el caso del trabajo en una empresa, buscar una sincera identificación con su misión y empeñarse en la búsqueda de su respectiva visión. Algo parecido debemos aplicar al estudio o a la vida familiar.

La clave para ser coherentes está en lograr la unidad de todos estos elementos. Se trata de vivir de acuerdo con nuestra forma de pensar, ser consecuentes con lo que nos hemos propuesto, mantener nuestro criterio con claridad y tener siempre presentes los objetivos de nuestra vida.

Una persona coherente no puede simular una conducta recta cuando en realidad sus actos son contrarios a ella, porque su pensamiento se encaminará en una dirección y sus acciones en otra. En ese sentido, la coherencia implica también transparencia y sinceridad porque nuestros pensamientos siempre corresponden a nuestras acciones.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Ser consecuente

1. Soy consciente de que si me propongo hacer algo, ante todo debo cumplir.

Es el punto de partida de la coherencia: comprometerse con un ideal, objetivo o meta y sentirse obligado a no dejarlo en ningún momento.

2. Tengo ideales, metas y propósitos claros por los que guío mi actuación.

Es muy difícil ser consecuente sino se tienen muy claramente delimitados los ideales o propósitos que mueven a actuar.

3. Procuro que los principios y valores se vivan en el trabajo.

Nos afectan a todos. Por tanto, debo partir de que lo que cada uno hace no se aparte de esa guía.

4. Cumpro mis compromisos con o sin dificultades, con ganas o sin ellas.

Es relativamente fácil comenzar tareas. Lo difícil es cumplir todos los días el compromiso que suponen.

5. Hago compatibles mis valores personales con los de la organización.

Aunque no sean los mismos, unos no pueden impedirme que viva los otros.

Consistencia

6. Procuro ajustar las acciones a lo que los demás esperan de mí normalmente.

Una actitud positiva supone pensar siempre que las cosas pueden salir bien, con una visión esperanzadora ante nuestro futuro.

7. La referencia a los otros es una guía para buscar la consistencia.

Lo contrario es la variabilidad y la inestabilidad en la actuación, los cambios de criterios al obrar.

8. Tengo peso y medida para hacer las cosas.

Eso supone pensarlas muy bien, analizar sus consecuencias, moderación y equilibrio para estar donde se debe estar y hacer lo que se debe hacer.

9. Obro siguiendo motivaciones claras.

Necesito motivos para actuar que son como el punto de partida para mi actuación. Si no los tengo claros, no puedo ser consistente al obrar.

10. Evalúo mi efectividad real frente a lo que me propongo.

La consistencia tiene que ver con que efectivamente logre lo que me propongo hacer.

Unidad

11. Digo habitualmente lo que pienso sin engaños ni reservas mentales.

La claridad en el pensamiento es lo primero y luego la expresión acorde con él.

12. Procuró que mis palabras concuerden con lo que efectivamente hago.

Si no, estoy engañándome, dejando las cosas a medias o simplemente no haciéndolas; se quedan en buenos deseos.

13. Actúo de modo que los demás vean hecho realidad lo que esperaban de mí.

Los otros tienen una expectativa sobre lo que voy a hacer y son testigos no solo de mis acciones sino de mi cumplimiento.

14. Obedezco las normas dadas, como muestra de responsabilidad con mi trabajo.

Es una muestra de coherencia dar ejemplo de ser el primero en acatarlas.

15. Me esfuerzo constantemente por ir hacia adelante, a pesar de las dificultades.

Esta constancia le da estabilidad a la conducta a través del tiempo.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Compromiso

Cumplir con empeño lo prometido en bien de todos procurando ir más allá de lo pactado.

Compromiso es convertir una promesa en realidad (pactada u ofrecida de manera espontánea), con una mentalidad de hacer las cosas seriamente.

Es un valor necesario para cumplir nuestros objetivos en cualquier ámbito de nuestra vida.

El compromiso está directamente relacionado con nuestros principios y valores, y con la integridad como eje central: nos gustaría, seguramente, definir a los demás y definirnos a nosotros mismos en razón de nuestros compromisos.

En ellos está de alguna manera todo lo que somos y a lo que aspiramos.

Cuando son verdaderos, adquieren un valor de autenticidad y sinceridad inigualables, porque solo en esa medida somos fieles a lo que nos hemos propuesto en la vida.

El compromiso tiene mucho que ver con la libertad personal empeñada en una dirección concreta para lograr determinados resultados.

Una vez que estoy comprometido, no puedo cambiar de forma arbitraria los objetivos de la tarea que realizo. Al contrario, debo verificar a menudo que no

me aparto de ellos, tenerlos muy claros en todo momento.

Para lograr cumplir lo prometido hay que avanzar poco a poco, afrontar y superar dificultades y estar conectado siempre con los objetivos y metas, sin dejar desalentarnos por las críticas, los fallos cometidos o la falta de confianza.

La clave de nuestros éxitos está en relación con la capacidad de comprometernos a fondo en la tarea, evitar la rutina y despertar el espíritu de iniciativa y la creatividad: buscar nuevas formas de servir, nuevas prácticas para disminuir el tiempo, nuevas maneras de alcanzar nuestras expectativas.

“El compromiso pasa a ser como la brújula del comportamiento: en qué dirección apuntan nuestras acciones, nuestro compromiso” (S. Lehman).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamiento que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Empeño

1. Afronto mis actividades con dedicación.

Una persona comprometida interioriza sus objetivos, sus expectativas, y los traduce en un trabajo dedicado a alcanzar el éxito.

2. Actúo alineando mi trabajo con la misión y la visión.

El verdadero compromiso exige conocer la razón de ser y a lo que aspiramos, porque solo en esa medida

es posible actuar en concordancia con estos dos valores.

3. Planteo objetivos para mis actividades.

Conocer la razón de ser de nuestras acciones es también conocer los objetivos de ellas, ubicándonos en el camino correcto para lograr el éxito en lo proyectado.

4. Tengo mentalidad profesional frente a mis tareas.

El compromiso implica mantener un comportamiento profesional en todos los ámbitos. No debemos tomar solo lo que queremos y dejarlo cuando nos parece.

5. Soy perseverante en mis actividades.

Para ser comprometidos no basta empezar. Hay que ser perseverante en la búsqueda de nuestros objetivos mediante un esfuerzo real y sincero.

Cumplimiento

6. Soy disciplinado en el manejo de mi tiempo.

Comprometernos lleva a la construcción de un plan de trabajo, mentalmente o por escrito, donde logremos aprovechar al máximo el tiempo diario.

7. Ejecuto todas las actividades previstas.

El compromiso implica cumplir las actividades previstas porque son un punto de referencia para la consecución de nuestros objetivos.

8. Procuro ir más allá de lo pactado.

Es propio de la persona comprometida tener sentido de innovación que combata la rutina, porque es apasionada y creativa en todas sus acciones.

9. Rectifico mis errores.

Cuando se advierte un error, una persona comprometida procede a corregirlo lo antes posible, si es necesario repitiendo lo que estaba haciéndose.

10. No me desanimo ante las dificultades.

El compromiso permite que no desfallezcamos ante las dificultades, que las afrontemos con una clara visión de la importancia de cumplir lo pactado.

Superación y beneficio común

11. Mantengo un interés por mejorar.

El compromiso real se demuestra en una atención a todo lo que estamos realizando, buscando la forma de mejorarlo, comprometidos en superarnos.

12. Me mantengo motivado con mi trabajo.

La motivación nos impulsa a realizar nuestras actividades, a no conformarnos en ningún caso.

13. Comparto mis logros con los otros.

Compartir nuestros logros con los demás nos lleva a comprometernos por mejorar impulsando a los demás a ser cada día mejores.

14. Colaboro con los otros para resolver dificultades.

Una actitud colaboradora fomenta el compromiso de ayudar a los demás, poniéndonos sinceramente en disposición con ellos para vencer las dificultades.

15. Comunico mis experiencias a los demás.

Procurar que los demás puedan servirse de nuestras experiencias demuestra compromiso con el beneficio común, con el logro de nuestros objetivos.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Comunicación

Capacidad de apertura, interacción y diálogo con otros y aptitud para transmitir ideas, información o conocimiento, en forma sincera, en busca de resultados.

La comunicación hace posible que la interacción humana sea real e interpersonal. Permite el diálogo, la información, la exteriorización de opiniones y sentimientos que, de otra manera, no podrían captarse ni compartirse.

Comunicarse es convivir, hacer posible el entendimiento entre personas y entre grupos o comunidades.

Comunicar implica ver que somos unos para otros y necesitamos los unos de los otros. Necesitamos conocernos bien para aceptarnos mutuamente y contribuir a la vida de los otros.

Pero también necesitamos la disposición adecuada para percibir a los otros, sin dejar que se cue-len prejuicios o impresiones negativas.

Un aspecto importante de una comunicación eficaz es la retroalimentación, positiva o negativa, estrechamente relacionada con saber escuchar.

Hay una reciprocidad en la que el arte de escuchar es primordial porque es la puerta de entrada al

diálogo. Es esencial para lograr las metas señaladas y para dar apoyo a la gente en forma constante.

Otro aspecto que debe destacarse es la asertividad, que facilita una comunicación sincera y transparente, veraz y oportuna, respetuosa de los demás y de sus ideas, opiniones y valores.

Es decir las cosas con claridad, aceptando que los otros tengan puntos de vista diferentes, con firmeza, sin mostrarse agresivo ni sumiso, que son los dos extremos.

La comunicación interpersonal conecta con el diálogo y el encuentro y necesita siempre de la libertad.

La comunicación establece algunos límites en la medida en que se requiere aceptar unas reglas del juego y respetarlas, pero es la base de una valiosa oportunidad de encuentro personal con el otro.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Diálogo

1. Considero que me conozco bien.

Conocerse a sí mismo, en profundidad, permite aceptar a la otra persona y comprenderla a través de la comunicación.

2. Dejo de lado los prejuicios cuando me comunico con los otros.

Una percepción adecuada de las ideas, acciones, opi-

niones y valores de los otros debe dejar a un lado los prejuicios y la falta de interés por lo que hacen.

3. Sé escuchar a mis interlocutores.

El verdadero diálogo se presenta cuando sabemos escuchar a los otros. Es un verdadero arte que se aprende a base de práctica.

4. Me esfuerzo por conocer mejor a mi interlocutor.

Además del conocimiento de nosotros mismos, si queremos tener una buena comunicación es necesario estar dispuestos a comprender a los otros.

5. Mantengo un orden de ideas en la comunicación.

La claridad en el diálogo implica saber lo que vamos a decir y de qué forma lo vamos a hacer, procurando que la otra persona nos comprenda.

Intercambio

6. Considero que la comunicación es esencial para el trabajo en equipo.

Una comunicación multilateral, que fluye en todas las direcciones, es decisiva para aumentar la efectividad del trabajo en equipo.

7. Facilito el intercambio de información en el ámbito en que me desenvuelvo.

Se trata de lograr que todo el mundo esté informado y se comunique bien con los demás, lo que evita el aislamiento que predispone al fracaso.

8. Permito la retroalimentación en la comunicación.

El dar y recibir información, positiva o negativa, es esencial para lograr las metas señaladas y para dar apoyo a la gente en forma constante.

9. Considero que la información debe circular libremente.

La información debe ser una fuente abierta y común para tomar lo más interesante y útil.

10. Procuro que la información sea utilizada para el bien de todos.

Lo realmente importante es que la comunicación sea asimilada, discernida y utilizada para el bien del conjunto.

Sinceridad

11. Soy sincero y transparente cuando me comunico con los otros.

Decir las cosas aunque sea difícil, y a quien sea, es una comunicación sincera y transparente, veraz, oportuna, respetuosa de las opiniones de los demás.

12. Defiendo mis convicciones en forma sincera y abierta.

La comunicación asertiva implica defender nuestras convicciones cuando se requiere, manteniendo un equilibrio preciso para no agredir.

13. Respeto los puntos de vista de los otros.

Aceptar que los otros tengan puntos de vista diferentes da lugar a una comunicación que tolera las diferencias de pensamiento.

14. Me mantengo firme cuando considero que tengo la razón.

La firmeza relaciona la comunicación con el carácter, con los principios y valores de los que partimos.

15. No soy agresivo ni sumiso cuando me comunico.

Mostrarse agresivo o mostrarse sumiso obstaculiza la asertividad, base de una comunicación efectiva.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Confianza

Esperanza o seguridad que se tiene en sí mismo o depositada en el otro, de que se va a cumplir con lo prometido.

La confianza actúa como una expectativa que atraviesa la distancia y llega a mí en forma de ánimo y de respaldo para sacar adelante un propósito. Es un lazo muy fuerte que nos hace capaz de superar crisis muy difíciles, al pensar que los otros esperan algo de nosotros.

La confianza se merece, se consigue al demostrar con hechos que los demás pueden depositar en nosotros esa seguridad o esperanza de que no vamos a defraudarlos, de que pueden contar con nosotros siempre. En todo caso, es preferible que alguien abuse de la confianza que le ofrecemos, a vivir en un estado de desconfianza que hace invivible las relaciones entre las personas.

Es necesario creer en sí mismo para lograr la confianza, valorarse, para desde ahí establecer una relación adecuada con los demás, que tiende a crear en ellos esa seguridad en nosotros. Más que en el carisma o simpatía de los demás, debe apoyarse en sus valores: carácter, fortaleza, veracidad, fidelidad, firmeza, etc.

La confianza es un valor que requiere aprendizaje permanente y corrección habitual del rumbo. Quien brinda confianza o quien deposita la confianza en otro sabe que existe el riesgo de perderla, de dar pasos en falso que generan desconfianza.

Por eso es bueno que ambas partes se conozcan muy bien, que conozcan bien en dónde radica la confianza, para que no se afecte por culpa de alguno de los dos. Es decir, que esté presente la capacidad de corrección mutua que evite crear vacíos de confianza o terrenos de nadie, en los que no se sabe qué puede pasar.

Cuando tratamos de sostener ese clima de confianza y alguien nos defrauda o defrauda al grupo, hay que cerrar la brecha enseguida. No dejar de darle la importancia que tenga al hecho, pero procurar que se aminore el daño causado.

No podemos dejarnos arrebatar lo conseguido, sino ver los errores como una oportunidad para profundizar en el conocimiento del otro, para incrementar la fuerza de la confianza.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Esperanza

1. Considero que junto con mis colegas podemos realizar las cosas bien.

Si tenemos esperanza en nosotros mismos y esperanza en los otros, plantaremos las bases para crear

lazos muy sólidos y duraderos de confianza con los demás.

2. Creo que el trabajo que hacemos en equipo está bien.

La esperanza nos muestra un horizonte positivo. Nos permite superar con facilidad los obstáculos a través de la confianza en las capacidades del equipo.

3. Soy optimista frente a los resultados.

Tener confianza en sí mismo y en los otros implica pensar que, puestos los medios adecuados, es posible alcanzar los resultados esperados.

4. Creo en el otro a pesar de sus errores.

Los errores no deben convertirse en ocasión de falta de apoyo, sino en ocasión de renovar el respaldo a la otra persona para que siga adelante.

5. No me desanimo arrastrar por el desánimo ante las dificultades.

No debemos temer a las dificultades, que siempre se presentan. Si las conocemos y afrontamos bien, se convertirán en una forma de fortalecer la confianza.

Seguridad

6. Conozco las fortalezas y debilidades de cada uno.

Si las personas se conocen muy bien, conocerán las bases de su confianza, sabrán cómo fortalecerla día tras día, evitando que se debilite por los errores.

7. Aprovecho las habilidades de cada quien para mejorar el trabajo.

Aprovechar las habilidades de cada persona permitirá aumentar la seguridad en sí mismo y en el otro, clave para el éxito en las tareas.

8. Reconozco cuando las cosas se hacen bien.

Es una buena fuente de confianza reconocer lo que se ha hecho bien para que sirva de estímulo para continuar con el esfuerzo.

9. Reacciono positivamente ante los problemas imprevistos.

La seguridad permite hacer con facilidad las cosas en apariencia difíciles, pero que con voluntad y deseo de cooperar se pueden alcanzar efectivamente.

10. Pienso que es posible recuperar el tiempo perdido.

Con base en habilidades mutuas y en el empeño, hay que tener actitud de que se puede recuperar el tiempo y lograr resultados redoblando el esfuerzo.

Confiabilidad

11. Considero que todos tenemos la intención de obrar bien.

Se trata de obrar queriendo hacer las cosas bien y entendiendo que eso mismo hace el otro, como base para obtener resultados deseables.

12. Procedo de modo correcto.

Debo saber si soy eficiente en la manera de realizar los trabajos con los medios y en la forma adecuada.

13. Alcanzo resultados exitosos en mis tareas.

Si se logran resultados exitosos, la confianza en nosotros mismos y en los otros se multiplica alcanzando nuevos horizontes.

14. Me satisfacen los resultados alcanzados.

Hay que permitir que aflore la satisfacción por el logro alcanzado, porque celebrar el éxito nos invita a confiar en las habilidades propias y de la otra persona.

15. Me exijo para alcanzar mejores resultados.

La verdadera confianza no nos lleva a conformarnos con lo que tenemos. Hay que ponerse nuevas metas que nos permitan alcanzar la realización personal.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Constancia

Trabajar continua y ordenadamente para lograr los objetivos propuestos superando las dificultades.

La constancia lleva a luchar establemente a lo largo del tiempo por alcanzar las metas propuestas, aunque surjan dificultades internas o externas. Permite alcanzar nuestros objetivos con un auténtico compromiso, a través de un trabajo diligente, perseverante y realizado con determinación.

Para ser constantes, debemos tener siempre presente la visión o el sueño de todo lo que queremos alcanzar.

Sentir la satisfacción del logro, de llegar a las metas buscadas manteniéndose firme en los propósitos, renovándolos a través de las decisiones que exige el trabajo diario en todas las circunstancias.

La constancia requiere paciencia, que “todo lo alcanza”, porque evita la precipitación y, en las grandes dificultades, la desesperación o el abandono de la tarea emprendida.

No es posible que el éxito económico o profesional y, sobre todo, los grandes ideales de la vida, se puedan alcanzar sin un esfuerzo reiterado y constante, perseverante en el día a día.

Ser constante implica tenacidad: martillar sobre los mismos objetivos hasta lograr lo buscado. Ante la falta de empeño, la persona con una mentalidad correcta sabe que, si no persevera al frente de las tareas, no podrá salir adelante.

La constancia también exige tener delante el plan de trabajo, desglosado día tras día, y poderlo resolver punto por punto sin decaer en el esfuerzo.

Es un camino para aprovechar al máximo todos los recursos a nuestra disposición, incluyendo el tiempo y nuestras facultades.

Se trata de mantener siempre una “determinada determinación” (santa Teresa de Jesús) para no dejar la tarea a medio camino, para no entregarse a lamentaciones de “lo que pudo haber sido y no fue”.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Estabilidad

1. Tengo un orden clara de prioridades a través de un plan de trabajo.

Para ser constantes es importante tener claro lo que se quiere y cómo alcanzarlo, y poder ponderar justamente el tamaño del esfuerzo requerido.

2. Empiezo a ejecutar las tareas planeadas.

La autodisciplina nos obliga a hacer lo que debemos hacer. Ponerse en marcha y ejercitar aquello del “hoy y ahora”, sin dilaciones ni retrasos.

3. No interrumpo mis actividades con frecuencia.

Las interrupciones son un obstáculo para la constancia. Atentan contra el entusiasmo en nuestras actividades, y alejan el logro de nuestros objetivos.

4. Me enfoco en lo importante más que en lo urgente.

Si siempre se aplaza lo importante para hacer lo urgente, luego no habrá tiempo suficiente para terminar satisfactoriamente todo el trabajo.

5. Terminó las labores emprendidas.

Si se abandonan las labores, no hay constancia. No se alcanza ningún objetivo y se dificulta la realización personal.

Logro

6. Cumpló los objetivos propuestos.

No se puede tener constancia si en realidad no se logra lo que se busca dentro de las metas trazadas.

7. Cumpló los objetivos en tiempo.

El cumplimiento de los plazos asignados a cada tarea es medida de eficacia.

8. Cumpló en resultados de calidad.

Se puede cumplir en tiempo pero no en resultados cualitativos que es lo que más importa.

9. Cumpló mis metas con paciencia.

La constancia va de la mano de la paciencia, de saber cumplir las metas siendo perseverante y venciendo las dificultades externas e internas.

10. Compruebo que realmente las cosas han quedado bien terminadas.
- Rechazar las cosas hechas sin estudio ni preparación, que acaban siempre en resultados mediocres.

Superación

11. Tolero las dificultades.
- Son normales en cualquier trabajo y ponen a prueba la capacidad para realizarlo.

12. Me motivo para vencerlas.
- Mantenerse firme en los propósitos, renovándolos a través de estrategias que nos aproximen cada vez más a alcanzar la meta, es una fuente de automotivación.

13. Sé recomenzar una tarea, una y otra vez.
- Hay que saber recuperarse y volver a acometer las cosas con empeño.

14. Frente a un fracaso logro recomenzar el trabajo.
- Ante los errores y dificultades que mueven a dejar las cosas iniciadas, hay que reaccionar con voluntad firme para recuperar el terreno perdido.

15. No cambio mis objetivos ante la primera dificultad.
- Volver a empezar, insistir. El deseo del cambio sim-

plemente puede ser un escape para abandonar lo estaba haciéndose bien.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Creatividad

Capacidad para crear o innovar a fin de mejorar los procesos, productos o servicios.

La creatividad lleva a la persona a abrir caminos con la inteligencia y la imaginación, y a recorrerlos en la medida en que los abre.

Es un modo de afrontar las realidades, una manera de vivir y de pensar que influye en todos los campos de la actividad de una persona.

La creatividad empieza por el asombro ante las cosas, vinculada al afán de entender y pensar, de suscitar el entusiasmo por el aprendizaje y por la observación, para hacerse preguntas e intentar responderlas sin importar que parezcan tonterías, sueños o locuras.

Siempre necesita un ambiente propicio, cierta espontaneidad, curiosidad, imaginación, fantasía, intuición e inteligencia.

Por eso, no es asunto solo del hemisferio izquierdo del cerebro, centro de la racionalidad, sino también del derecho, al cual se le atribuyen la afectividad y el comportamiento emocional.

La creatividad no se puede encasillar en unos moldes rígidos. A veces el pensamiento sometido a la memoria, a los esquemas, a los caminos trillados

para hacer algo, se va quedando sin creatividad. Es necesario romper la rutina, abrir paso a un pensamiento recursivo que busca otras salidas, que a veces retrocede para empezar desde otro punto de vista.

A la creatividad ayuda tener sensibilidad y recursos para plantearse y resolver problemas, en un ambiente propicio con retos inesperados, a veces desprovisto de teorías previas o de condicionamientos intelectuales.

También ayuda a desarrollar la creatividad el sembrar inquietudes, darle oportunidad al talento, ponerlo a pensar en calma, romper el activismo incesante y colocarlo en disposición de refrescar la mente, mirar otros panoramas, mirar el trabajo de otros, sin prisas, ni obsesiones, ni etiquetas.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Conocimiento y contexto

1. Observo con curiosidad las cosas que se me presentan.

Una persona creativa mantiene una constante curiosidad por observar la realidad, obteniendo recursos que luego se manifestarán sin ninguna duda en el proceso creativo.

2. Tengo capacidad de análisis.

Necesito un mínimo de metodología para poder detallar cada realidad.

3. Me fijo en los detalles del funcionamiento de las cosas.

Antes de crear, es necesario prestar mucha atención hasta los más mínimos detalles.

4. Identifico las oportunidades de mejorar en mis actividades.

La creatividad nos motiva a aprovechar las oportunidades que se nos presentan para innovar y así mejorar en lo que hacemos.

5. Jerarquizo mis ideas para poder analizarlas con efectividad.

La jerarquización nos permite analizar por separado cada una de las ideas teniendo en cuenta sus peculiaridades, y compararlas entre sí.

Alternativas de mejora

6. Puedo liberar mi pensamiento de esquemas o moldes habituales.

Un espíritu creativo tiene una mente descentralizada. No está atado a un esquema tradicional en el que todo gira en torno a un eje central.

7. Siento pasión por desarrollar nuevas ideas.

Si nos ayudamos de las emociones, del entusiasmo y la pasión por emprender nuevas maneras de hacer las cosas, estaremos constantemente motivados para ser muy creativos.

8. Vendo la idea de lo que propongo.

Hay que compartir con los demás y promover lo que se nos ha ocurrido para evaluarlo con los demás.

9. Ensayo las ideas que me permiten innovar.

Para tener éxito en la innovación hace falta aventurarse, emplear tiempo y a veces medios materiales, siempre con el riesgo de fracasar en las iniciativas.

10. Estudio las diferencias entre lo viejo y lo nuevo.

La innovación se facilita si conocemos aquellos factores que modificaron lo anterior, y utilizamos ese conocimiento como apoyo para crear nuevas cosas.

Propuesta de solución

11. Me enfoco en una salida concreta.

Hay que superar las generalidades o soluciones vagas.

12. Elaboro un modelo o propuesta.

Una propuesta permite confrontar las distintas soluciones planteadas y seleccionar la más efectiva y viable.

13. Argumento sobre la efectividad de mis ideas.

La selección de la solución que se pondrá en práctica debe ir acompañada de argumentos sólidos, haciendo ver en ellos las ventajas de nuestras propuestas.

14. Visualizo un modelo o ejemplo que me permita alcanzar mis objetivos.

No es conveniente poner en práctica lo pensado sin antes haber visualizado un modelo en el que se coordinen todos los medios para lograr la innovación.

15. Logro encontrar una solución concreta a los problemas.

Frente a los problemas, un espíritu creativo plantea varias soluciones y pone en práctica una solución concreta con consistencia.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Ejemplaridad

Condición de la persona digna de ser imitada.

La ejemplaridad se presenta cuando la persona encarna un estilo de vida marcado por respeto a principios fundamentales y valores vividos que puedan ser imitados por otros.

La ejemplaridad no necesita modelos aparentemente perfectos. Una persona ejemplar no puede presentarse como un modelo distante, porque sería poco accesible a la gente común.

Debe presentarse como algo cercano, con actitudes y comportamientos fáciles de entender que animan a hacer las cosas como ella hace.

La ejemplaridad exige coherencia de vida. Cuando una persona dice que se debe hacer algo, pero no lo hace, está en el extremo de la falta de ejemplaridad.

La fuerza del ejemplo radica en la integración de los distintos aspectos de la vida, lo que no quiere decir que estén ausentes los errores, pero sí que la persona tiene la intención de comportarse de acuerdo con sus principios y valores, y que los traduce a acciones concretas.

También implica, de alguna forma, tener solidez en las acciones: por un lado, mantener un criterio

que nos permita ponderar la forma de proceder antes de actuar, con argumentos sólidos y válidos para hacer las cosas.

Por otro lado, consistencia en nuestras acciones, poder mantenernos en la misma dirección pese a que las circunstancias varíen.

Es un resultado al que podemos aspirar, no el fruto de una búsqueda explícita de la ejemplaridad como tal.

Si se da la intención permanente de querer hacer bien las cosas, y la vida práctica busca ajustarse a las normas que libremente uno ha asumido como parámetros de su conducta, entonces fluirán los hábitos, su arraigo como virtudes personales e inevitablemente las personas percibirán esa forma de conducta positiva.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Coherencia de vida

1. Soy coherente en todos los aspectos de mi vida.

La coherencia de vida es una muestra de que poseemos un marco de referencia al juzgar las cosas, que nos permite brindar una imagen consistente a los otros.

2. Traduzco mis pensamientos en acciones concretas.

Nuestras propias acciones buenas son carta de pre-

sentación ante los otros. Si nos muestran tal como somos, se convierten en un ejemplo de vida para los demás.

3. Realizo mis actividades con calidad.

Es una ayuda para la ejemplaridad. Unas actividades bien realizadas se convierten en un aspecto digno de imitar por los otros.

4. Soy constante en hacer las cosas bien.

No basta hacer las cosas bien un par de veces. Hay que tener la intención de mantener los éxitos, de convertir ese modo de obrar todo el tiempo en un hábito estable.

5. Me recupero ante los fallos.

Una persona ejemplar es consciente de que ante los fallos se debe ofrecer disculpas e intentar recuperarse a la mayor brevedad posible.

Motivación

6. Deseo ser ejemplo para los demás.

Si tenemos la intención de ser ejemplares, será más fácil convertir nuestras acciones en una guía para ayudar a los otros a ser cada vez mejores.

7. Inspiro a los otros a hacer las cosas bien.

Siempre es bueno inspirar a los otros, con nuestras palabras y nuestras acciones, para que les sea más fácil orientar su conducta hacia el éxito.

8. Considero que el trabajo en equipo es una motivación para los otros.

El trabajo en equipo permite intercambiar los logros obtenidos por todas las personas, convirtiéndose en un impulso para mejorar las acciones.

9. Reconozco cuando se actúa bien.

Para tener claro aquello que es digno de ser imitado, hace falta reconocer los logros alcanzados por mí mismo o por los otros.

10. Destaco lo bueno antes que lo malo.

De modo que el juicio predominante recaiga sobre la experiencia positiva sin olvidar corregir los fallos, y se convierta en motivación para seguir esforzándose.

Conducta imitable

11. Busco obtener resultados como ejemplo para los demás.

Lo que mueve son los resultados. En lo que la gente ve que hacemos correctamente está la motivación para que sigan nuestra conducta.

12. Presento mis resultados sin ser pretencioso.

Si se ha alcanzado el objetivo, si hemos logrado desarrollar nuestras metas, debemos presentarlas de modo sencillo para que sirvan de ejemplo.

13. Permito que los demás conozcan mi método para lograr los objetivos.

Todos queremos aprender de la experiencia de quie-

nes han tenido éxito porque en ella hay claves que sirven de referencia para ser mejores.

14. Soy íntegro en mis comportamientos.

Se puede ser ejemplar en un aspecto y en otro no. Hay que procurar extender la ejemplaridad a toda nuestra vida a través de una actitud coherente.

15. Mantengo una gran cercanía a las otras personas.

La imitación se facilita si nos aproximamos a los otros con sencillez, y captamos en ellos aquellos aspectos dignos de imitar.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Esperanza

Confianza en lo que todavía no es realidad, con seguridad interior de alcanzar el objetivo.

La esperanza tiene una gran importancia en la vida de las personas. Indica la confianza que se tiene en el futuro, una vez puestos los medios razonables para alcanzar los objetivos.

Se une normalmente a una visión positiva de la vida, y sirve especialmente como fundamento para el optimismo.

El ser humano es perfectible: siempre puede estar creciendo en sus valores, en los cuales no hay una medida máxima. La esperanza es la clave para aplicar este principio.

La esperanza lleva a considerar a la persona como un ser en búsqueda permanente de hacer mejor las cosas, siempre aspirando a más, sin ser conforme con lo logrado porque siempre hay posibilidad de perfeccionamiento y de alcanzar nuevas metas.

Es propio de la esperanza perfeccionar el propio quehacer.

Nos impulsa a caminar tras la verdad y el bien para lograr los fines que nos hemos propuesto con un esfuerzo permanente, sin dejar caer el ánimo ante las dificultades.

Y cuando logramos nuestros objetivos, nos impulsa a seguir detrás de nuevas metas en un proceso de crecimiento constante.

No solo se reduce a nosotros mismos, sino que también abarca a los otros. Esperamos que las otras personas también mejoren sus acciones, y se mejoren como personas.

De ahí que haya motivos para esperar de ellas, para mirar juntos el futuro evitando el pesimismo, la desilusión, la desesperación o la presunción.

Nunca estamos seguros de haberlo alcanzado todo, ni siquiera de lograr el bien en modo suficiente. Por eso se dice que mientras vivimos hay esperanza, hay que estar en disposición de lucha, de conquista.

Y la ilusión en lograrlo forma parte de la esperanza.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Espera confiada

1. Soy consciente de que mi futuro depende principalmente de mí mismo.

Una espera bien dirigida implica conocer que el futuro depende más de cada uno que de las circunstancias o de los demás.

2. Hago propósitos sobre ese futuro.

No somos un producto terminado, sino seres en

desarrollo. Siempre debemos buscar ser más con propósitos que nos comprometan todo el tiempo con la visión futura.

3. Actúo en el presente para hacer realidad lo que me propuse antes.

Hay que empezar por hacer las cosas hoy y ahora, eso es la decisión, siempre teniendo en mente el futuro.

4. Espero alcanzar beneficios futuros para mí.

La esperanza se une a una visión positiva de la vida, optimista, que confía en que el futuro nos deparará beneficios construyéndolos desde el presente.

5. Espero beneficios futuros para los demás.

Si solo espero para mí, la confianza se cerraría en un egoísmo que nos impide explorar la realidad que son las otras personas.

Seguridad interior

6. Me doy cuenta de que puedo llegar a ser.

Hace falta conocer en qué medida somos capaces de alcanzar nuestros objetivos, reconociendo también las limitaciones pero enfocándonos en nuestras fortalezas.

7. Mantengo una dirección constante hacia mis objetivos.

Es la forma de no salirse del camino trazado, de perseverar en la búsqueda de los objetivos fijados y alcanzar el éxito en el tiempo futuro.

8. Conservo un buen ánimo frente a todas las situaciones.

Para una auténtica esperanza es indispensable que predomine una visión positiva de la vida y manten-gamos confianza en las capacidades propias y ajenas.

9. Soy capaz de superar las dificultades.

Solo una voluntad firme en el objetivo, esperanzada en el éxito futuro, es capaz de superar las dificultades con efectividad.

10. Busco perfeccionar mis propias acciones.

Es propio del ser humano el perfeccionar sus actividades, en un proceso que no tiene límites y que mantendrá abierto un horizonte de posibilidades.

Ilusión por el futuro

11. Siento satisfacción por estar encaminado a lograr mis objetivos.

Sentir complacencia en la tarea y en la espera de resultados es una motivación para confiar en que el futuro nos deparará buenas cosas.

12. Soy realista en los medios para llegar a mis metas.

Hace falta tener en cuenta las circunstancias, la dedicación y el tiempo necesarios, para que nuestras acciones realmente estén encaminadas a lograr las metas.

13. Me esfuerzo por alcanzar lo que quiero.

Si tenemos presente las ventajas futuras que nos

trae cumplir nuestras expectativas, se facilitará mantener un esfuerzo constante dirigido hacia el éxito.

14. Siento verdadero interés por lograr mis objetivos.

Buscamos la felicidad a través de lo que hacemos. Nuestros objetivos deben ir realmente encaminados hacia lo que queremos ser.

15. Considero que la vida es un proceso de crecimiento constante.

Siempre debemos mantener esperanza en busca de la perfección. Nuestra realización personal está en vivir siempre en constante crecimiento.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Excelencia

Búsqueda y consecución de la perfección en lo que se hace y en quien lo hace.

La excelencia se plantea como una meta, alcanzar la mayor perfección posible. No puede limitarse porque eso limitaría la vida misma, su desarrollo progresivo, negando la verdadera posibilidad de realización personal.

Nadie puede decir que ya es suficiente lo que ha logrado. Siempre, en algún aspecto, se pueden alcanzar nuevas metas y siempre se deben tener nuevos objetivos.

La excelencia surge de la aspiración a una calidad personal, a no contentarse con la mediocridad y a querer sobresalir.

Parte de la idea de que no estamos terminados, acabados, sino que somos seres perfectibles, abiertos, siempre en posibilidad de llegar a más, de ser más en alguna medida.

Si la persona se abandona o espera a que alguien lo haga por él, se malogra porque no asume la responsabilidad de su propia vida y no afronta su propio futuro.

No se busca la excelencia para singularizarse o enfrentarse a los demás, sino para emular sanamen-

te con ellos. En ese sentido, la excelencia no es una visión triunfalista de nosotros mismos ni un afán de quedar bien.

Los otros nos conocen con cualidades y defectos, y no debemos ocultarlos, como tampoco dejar de reconocer los errores. Lo lógico es aprender de ellos para superarnos cada día más.

La aspiración a la excelencia es para todos. El punto de partida es considerar el trabajo como fuente de realización, que hay que hacer a conciencia hasta en los mínimos detalles.

El mejoramiento continuo presente en la búsqueda de calidad se aplica con toda propiedad a la búsqueda de la excelencia.

Debo saber que, si me lo propongo, es cuestión de mantener la mira puesta en el objetivo, de no apartar la voluntad de la ejecución de las acciones que llevan a alcanzar la realización personal, a ser cada día más.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Perfeccionamiento

1. Me planteo un esfuerzo permanente por mejorar.

Se necesita una disposición permanente de afán de hacer las cosas cada vez mejor.

2. Identifico los recursos a disposición para mis tareas.

Si reconocemos todos los recursos que tenemos a disposición para el logro de nuestros objetivos, será más fácil encauzarlos para lograr la excelencia.

3. Hago planes realistas de trabajo.

Los objetivos propuestos deben traducirse en acciones que tengan en cuenta posibilidades de éxito y dificultades que se puedan presentarse.

4. Valoro los resultados de mis planes por mejorar.

Es preciso mantener una labor intensa, constante y ordenada, evaluando resultados para poder detectar el incremento logrado.

5. Mantengo la mira puesta en el objetivo.

No debemos apartar nuestra voluntad de la ejecución de las acciones, pues es un recurso que nos motiva a la acción, al logro de nuestros objetivos.

Logro

6. Sé muy bien lo que quiero y también cómo lograrlo.

No basta identificar la mejor: hay que traducirla a “cómos” concretos.

7. Realizo las tareas propuestas con la mayor perfección posible.

Una evaluación de nuestras acciones debe tener en cuenta el desempeño del proceso que nos permitió alcanzar los resultados.

8. Planteo estrategias para mejorar todos mis procesos.

Realizar planes de acción representa una mejora efectiva en todo lo que hacemos, al delimitar nuestro horizonte de trabajo.

9. Evalúo los resultados de mis objetivos.

Valorar los resultados de nuestros objetivos nos permite ver la calidad de nuestra disposición para la excelencia.

10. Considero las evaluaciones como oportunidad de conseguir nuevos objetivos.

Conocer el desempeño en el desarrollo de nuestros objetivos permite una mayor claridad en el planteamiento de nuevos objetivos.

Mejoramiento continuo

11. Mi actitud es que “siempre se puede hacer más”.

Seré lo que quiero ser si me lo propongo, si pongo en marcha mis posibilidades, las hago vida y las integro a mis acciones.

12. Desarrollo un plan ambicioso de superación personal.

Un plan ambicioso de superación nos permite mantener la misma dirección a través del tiempo, perfeccionándonos en el trabajo y en nuestra vida personal.

13. Aprendo de mis errores.

Los errores son un buen medio para medir la capacidad de recomenzar la tarea, corrigiéndolos y sacando algo bueno de ellos.

14. No trato de ocultar mis defectos y cualidades.

Es importante reconocer nuestras fortalezas y debilidades, y no ocultarlas ante los demás porque se convierten en una carga pesada que nos limita.

15. Mantengo un equilibrio en la dedicación a los distintos aspectos de mi vida.

El equilibrio nos permite tener una jerarquía de valores bien definida que se reflejará en un mejor desempeño de nosotros.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Fortaleza

Fuerza de ánimo y convicción interior que lleva a superar temores, dificultades y peligros actuales o futuros.

La fortaleza se refiere a la energía mental y espiritual apoyada en las convicciones personales y en los principios y valores que constantemente guían nuestra vida.

Es un valor que vigoriza la voluntad y el carácter: nos hace cada día más fuertes, con capacidad de enfrentarnos a mayores retos y nos enseña a sacar provecho de la adversidad.

La fortaleza nos ayuda a controlar los propios impulsos y tendencias para no dejarnos arrastrar por ellos cuando tienden a empobrecernos, o cuando se convierten en obstáculos para nuestra realización personal.

La fortaleza exige mantener y afirmar con vigor las propias convicciones, defendiendo con argumentos nuestras propias ideas.

Pero también requiere flexibilidad y comprensión de las otras personas, con la reciedumbre de carácter y la afirmación de una voluntad que toma decisiones con seguridad, con conciencia de lo que hace y sus consecuencias.

Muchas veces se cree que es un valor reservado a unos pocos, para quienes es fácil enfrentarse con las dificultades.

Pero esto sería desconocer nuestro potencial: todos podemos desarrollar la fortaleza a base de esfuerzos en pequeñas cosas que nos llevan a alcanzar grandes metas, como quien traslada de un lado a otro enorme peso y no lo hace de un solo golpe, sino llevando muchos pequeños trozos.

Se trata de encauzar la energía, las ganas de hacer, de emprender, en el contexto cotidiano.

Afrontar y no evadir, aprender a juzgar la realidad, vencer el desánimo ante las dificultades, así sea en las situaciones que aparentemente son menos importantes.

El cumplimiento de los deberes más sencillos fortalece la voluntad y el ánimo para ocasiones en las que hay que afrontar dificultades más serias, para cuando es necesario emplear el sacrificio para lograr una excelente labor.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Fuerza de ánimo

1. Permanezco de buen ánimo en todas las circunstancias.

Mantener una actitud positiva ante todas las circunstancias facilita superar las dificultades que se nos presentan, por más inesperadas que sean.

2. Mantengo interés en todo lo que hago.

No puedo dejarme llevar por la falta de ganas, sino anteponer lo que realmente quiero lograr con mi trabajo, mis objetivos, como un motor para salir adelante.

3. Procuro ser realista frente a todo lo que me ocurre.

Si nos dejamos llevar por la imaginación, o por una sensación de debilidad, haremos que las dificultades sean más grandes y más difíciles de superar.

4. Aprovecho la experiencia y el criterio de los demás.

La fortaleza está ligada a las convicciones propias, pero no debe cerrarse en ellas. Las otras personas también pueden ser una buena fuente de apoyo y orientación.

5. Estoy decidido a hacer las cosas pase lo que pase.

Debemos poner en juego acciones cuyo fin es alcanzar los resultados, sin dejar que nos invada la duda ante un panorama desalentador.

Afrontar dificultades

6. No me dejo vencer por el temor ante los peligros o dificultades.

Puedo sentir miedo y eso es normal, pero la reacción de una persona con fortaleza es superarlo en razón de los motivos que lo llevan a obrar.

7. Reacciono positivamente ante lo inesperado.

No podemos preverlo todo. Si surgen imprevistos en nuestras acciones, será necesario tomar una actitud correcta que nos permita afrontarlos con éxito.

8. Sé resistir reciamente las dificultades.

Será más fácil resistir las dificultades, y mantener el empeño en nuestras tareas, si tenemos claro lo que queremos y los beneficios de lograrlo.

9. Persevero tratando de vencer las dificultades.

Si no sólo resistimos ante las dificultades, sino que también perseveramos en tratar de vencerlas, se facilitará alcanzar nuestras metas.

10. Confío en que es posible superar los problemas.

Las circunstancias pueden cambiar, pueden presentar nuevas formas de apoyo, pero siempre será necesaria la convicción y la fuerza interior.

Riesgos futuros

11. Analizo todos los aspectos de mis posibles acciones.

Tener en cuenta todas las circunstancias que se presentarán en mis acciones futuras me permite controlarlas para evitar caer de esta forma en riesgos innecesarios.

12. Evito hacer cosas superiores a mis fuerzas.

Las personas con fortaleza evitan ser imprudentes y aventurarse en acciones cuyas consecuencias casi seguramente les saldrán mal.

13. No me apego a las seguridades que me limitan.

La comodidad puede convertirse en un enemigo del empeño. Hace falta aventurarse a nuevas situaciones para ser cada día más fuertes.

14. Estoy dispuesto a arriesgarme para alcanzar mis objetivos.

Algunas cosas siempre se ponen en juego, pero es necesario reconocer la importancia de afrontar lo nuevo como un modo de incrementar la fortaleza.

15. Soy audaz proponiéndome nuevos retos constantemente.

Las nuevas vivencias siempre son ocasión para que crezcamos interiormente. Son también una herramienta para poner en práctica la fortaleza y así desarrollarla.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Generosidad

Dar lo mejor de sí mismo en cosas, en tiempo, en dedicación a los demás y en tareas por el bien de todos, con desprendimiento y entrega.

Generosidad significa darse, entregarse, desprenderse de lo que se tiene para pasarlo a otros. “Hay más alegría en dar que en recibir”, expresa la frase bíblica. Es un valor que nos invita a compartir lo propio en bien de los demás, partiendo del interés espontáneo por ayudar y servir.

En todo momento hay que combatir el excesivo apego a las cosas, que lleva a la persona a encerrarse en sus pertenencias, a las que confiere una importancia excesiva y a las que defiende con ahínco.

Por un lado, la persona expresa el deseo de tener y poseer cosas y, por el otro, centra la atención en ella misma.

El problema no es que poseamos. Lo problemático es el olvido del justo lugar de las cosas, el conferirles un valor mayor del que tienen.

Si se ponen al servicio de los demás, los resultados son diferentes: se descubre que todo posee una mayor utilidad cuando se relaciona con los otros.

La generosidad consiste también en el uso racional de las cosas y el dinero. Saber valorar lo que

se tiene nos ayuda a ser sobrios y generosos con lo propio.

Nos invita a cuidar las cosas, no tanto como dueños, sino como usuarios que un día podemos dejar de tener acceso a ellas.

La generosidad tiene que ver, más profundamente, con el sacrificio como una oportunidad de crecimiento personal.

Desde la pequeña escala de un esfuerzo menor hasta aquello que cuesta esfuerzos prolongados, superar contrariedades o dificultades le brinda fuertes raíces a la persona generosa.

No es un problema de adoptar una posición negativa frente al valor de las cosas, sino de estimular más los valores de las personas, su generosidad, su altruismo, para que sepan mirar a quienes tienen a su lado y logren captar mejor aquello que necesitan y, sobre todo, ver en qué medida podemos ayudarles a suplir esas necesidades.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Desprendimiento

1. Evito el excesivo afán de poseer bienes materiales.

La influencia del consumismo nos lleva a olvidar que la verdadera utilidad de las cosas se encuentra en el servicio que prestan a los otros.

2. Soy capaz de desprenderme de mis propias posesiones.

El desapego es una actitud positiva. A veces tenemos cosas que ocupan demasiada atención y nos impiden pensar en cosas de mayor valor o en los otros.

3. Considero que debo compartir mis bienes con los demás.

Todos tenemos cosas que a otros les faltan. Ser generoso es una invitación a compartir nuestras posesiones con otras personas que también las necesitan.

4. Soy austero en el manejo de los bienes propios y ajenos.

No solo no necesitamos todo lo que tenemos, sino que disponiendo de menos cosas nos sentimos más libres y actuamos más como usuarios que como dueños.

5. Doy más importancia a lo espiritual que a lo material.

Aunque en ocasiones las cosas materiales facilitan nuestra vida, debemos tener claro su verdadero nivel de importancia a la luz de los bienes espirituales.

Disponibilidad

6. Soy consciente de que las personas ganan más siendo generosas.

Para conocer el valor de la generosidad hace falta descubrir la alegría que nos brinda compartir nuestras cosas con los demás.

7. Soy generoso sin esperar nada a cambio.

Si esperamos algo a cambio limitamos el potencial

de la generosidad, porque estamos siempre a la espera de la gratificación de nuestros gestos.

8. Soy capaz de poner mis cosas al servicio de los demás.

Poner las cosas al servicio de los demás es una muestra de generosidad, que no se reduce solo a bienes materiales, sino que también abarca bienes espirituales.

9. Dedico tiempo a ayudar a los otros.

La disponibilidad implica dar de nuestro tiempo para atender las necesidades de los demás, aspecto que llega a ser más importante que el dar cosas materiales.

10. Estoy disponible cuando los demás me necesitan.

El valor de la generosidad se destaca cuando sabemos atender a las personas que nos necesitan, siempre estando disponibles para ayudarlas.

Conocimiento propio y ajeno

11. Evito centrar mi atención solo en mí.

Si reducimos nuestra perspectiva a nosotros mismos, será imposible descubrir las particularidades de la otra persona y brindarle nuestra ayuda.

12. Presto atención a las necesidades de los otros.

Una entrega sincera exige que conozcamos de qué modo podemos servir a la otra persona, teniendo siempre presente sus necesidades.

13. Análisis de qué modo puedo ayudar a los otros.
Hace falta mirar mis propias cosas, mis conocimientos, el tiempo de que dispongo y elaborar un plan de acción, para hacer efectiva la generosidad.
14. Me siento satisfecho ayudando a los demás.
El reconocimiento de los demás refuerza mi disposición a ser generoso y me recuerda que siempre puedo hacer más por las otras personas.
15. Doy importancia a la búsqueda de los bienes espirituales.
Un esfuerzo bien encaminado por alcanzar bienes espirituales, sin centrarnos en lo material, permite que logremos la realización personal.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____
De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.
De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.
De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Honestidad

Conducta recta de quien actúa en coherencia con justicia y con principios y valores éticos.

En la práctica, la honestidad es la prueba de fuego de todos los valores; si se da el proceso de su vivencia estable, se logran los resultados. Aquí se toma como sinónimo de integridad, de transparencia, de rectitud, de honradez y lealtad, términos que designan valores muy cercanos y dependientes entre sí, asociados a la honestidad.

La honestidad se relaciona directamente con la justicia, que se vulnera con las acciones poco íntegras o que revelan la discordancia con los principios y valores. Este valor arraiga en la persona y da lugar a unas convicciones sobre lo que está mal y lo que está bien hacer. De cara a los demás, surge un mecanismo de confianza en la persona honesta y da tranquilidad porque se sabe que ella respeta el bien ajeno y, por supuesto, los derechos de los demás.

En este valor no se puede ser más o menos honesto, o medio honesto, más o menos recto, o más o menos honrado. La corrección propia de la persona honesta es auxiliada por la existencia de un código o acuerdo ético, que motive la vivencia de los valores por invitación, no por imposición. Eso lleva a que

una persona viva de acuerdo a como piensa y no a que piense de acuerdo a como vive.

Ante las faltas de ética de los demás, la persona honesta es franca y directa: no entra en negociaciones sobre los principios, sino que reclama su vivencia, con respeto, pero con firmeza. Produce en torno a sí una atracción basada en la credibilidad que generan sus actos y su conducta.

Si se trata de una persona en función de liderazgo, con mayor razón se le sigue más en virtud de su honestidad que por otra de sus cualidades. La persona honesta vive este valor en palabras y acciones, así como en sus compromisos de estudio o profesionales, familiares, de amistad y sociales, en especial los deberes ciudadanos y de solidaridad con los demás. Por eso no solo es honesta, sino que lo parece, y lo más importante, los demás lo pueden comprobar.

Además, la persona honesta no se limita a cumplir las obligaciones comunes o a lo mandado por las normas, reglamentos o leyes. Procura ir más allá, afinando ciertos aspectos de su conducta, exigiéndose más, actuando con generosidad y con sentido de compromiso.

“Aquello que las leyes no prohíben, puede prohibirlo la conciencia honesta” (Séneca).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Rectitud

1. Soy coherente entre lo que pienso, digo y hago.

Para responder hace falta saber bien lo que queremos lograr y cómo queremos lograrlo, y si lo que hacemos habitualmente concuerda con esos propósitos básicos.

2. Actúo en conciencia, dándome cuenta de que soy responsable de mis acciones.

No solo me doy cuenta de lo que hago, sino que procuro tener un comportamiento correcto, sabiendo claramente qué está bien y qué está mal.

3. Procuro tener una conducta intachable, es decir, que no sea objeto de reprobación.

No quiere decir que no cometamos errores o que tenemos que ser perfectos, sino que de verdad aspiramos a la mayor perfección posible.

4. Analizo mis acciones en detalle, sobre todo cuando tengo duda de si actué bien.

Es difícil juzgarse a uno mismo, pero es posible hacerlo, teniendo presente lo que buscamos, y las circunstancias en las que actuamos.

5. Me pregunto con frecuencia qué es lo que más me conviene hacer.

Es saber distinguir entre lo que deberíamos hacer bien en el marco de nuestros valores y lo que terminamos haciendo.

Justicia

6. Soy justo en mis relaciones con los otros.

La justicia es base para actuar de forma correcta conociendo lo que se debe dar a cada quien en la relación con los demás.

7. Procuro no juzgar a los demás.

Sobre todo si no tenemos conocimiento cierto de qué les ha llevado a obrar de una manera u otra.

8. Evito atacar el honor y la buena fama de los otros, incluso en cosas pequeñas.

La persona íntegra no se deja llevar por los chismes o por afirmaciones que puedan parecer ciertas, que afectan la honra de las otras personas.

9. Respeto los bienes materiales de los demás, siendo delicado hasta en los detalles.

No se trata solo de si cometemos o no un delito, sino de ser delicados, por ejemplo, en devolver lo que nos prestan y cuidarlo mientras lo usamos.

10. Valoro el cumplir la palabra dada o los compromisos adquiridos con los demás.

No importa que se trate de cosas pequeñas o sin importancia, pero que pueden repercutir en una conducta no adecuada a como deberíamos portarnos.

Principios y valores

11. Tengo claro ciertos puntos de referencia o principios que guían mi conducta.

Los principios de vida, éticos o de actuación legitiman nuestra conducta. Conviene que reflexionemos sobre ellos, los aclaremos o precisemos bien.

12. Reconozco que esos principios o valores son algo para llevar a la práctica.

La clave está en apropiarnos de nuestros principios y valores, convirtiéndolos en hábitos que nos identifiquen con ellos plenamente.

13. Identifico cuáles son los valores claves en mi conducta.

En la vida diaria hay valores que nos atraen más que otros y procuramos vivirlos cuidando las correspondientes acciones.

14. Realmente me doy cuenta cuándo mis actuaciones son incorrectas.

Porque contraían lo que queremos hacer habitualmente bien o porque no hemos puesto los medios adecuados para lograrlo.

15. Rectifico oportunamente cuando me equivoco.

Sobre todo cuando nos dejamos llevar por antivalores o conductas contrarios a lo que significan los valores que practicamos.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Humildad

Aceptarse y aceptar a los demás como son, reconociendo las propias limitaciones o errores, sin dejarse vencer por ellos y sin creerse superior a los demás.

La humildad es el valor que nos hace reconocer la verdad sobre nosotros mismos en relación con los demás.

Nos anima a ser realistas y sinceros, a evitar la soberbia y la vanidad, pero sin dejar de valorar lo propio: “La humildad es andar en verdad” (santa Teresa de Jesús).

Sin sentirnos superiores a los demás, pero sin complejos de inferioridad, la humildad nos motiva para aspirar a grandes metas y a la búsqueda de la excelencia.

Incluso la actitud de aprender constantemente es una muestra de humildad, porque siempre podemos dar más de nosotros mismos sin esperar recompensa por ello.

La humildad se aprende al luchar contra las tendencias contrarias a ella: la soberbia, la prepotencia y el orgullo; y con el fortalecimiento de sus valores afines: la sencillez, la naturalidad, la autenticidad y la sinceridad.

Sacar provecho de las propias equivocaciones es una estrategia útil para aprender el valor de la humildad: “Si tienes miedo a los errores, habrás dejado por fuera la verdad” (Tagore).

Saber ofrecer disculpas por los errores que se cometen, por las ofensas en las que incurrimos, es una característica del proceso de conocerse a sí mismo que implica la humildad. Ante los éxitos, sobre todo, se pone a prueba la humildad. Se corre el riesgo de mostrarnos fríos y distantes con los demás, a valorar solo lo conseguido por nosotros mismos o a caer en la ostentación de lo que se posee.

Debemos recordar que, si nos dejamos llevar por la soberbia, crearemos barreras de intolerancia e irrespeto frente a los demás.

La humildad verdadera nos lleva a compartir lo mejor de nosotros con los demás y a estar cerca de ellos, aun en el caso de que la vida nos haya dado la oportunidad de tener más conocimientos y preparación, o más facilidad para alcanzar nuestras metas.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Aceptarse a uno mismo

1. Considero que me conozco bien.

Hace falta conocernos bien para ser humildes. A su vez, la humildad nos permite que ese conocimiento sea sincero y transparente.

2. Sé cuáles son mis puntos fuertes.

El conocer los puntos fuertes nos permite estar seguros de nuestras capacidades. Debemos procurar que no se conviertan en motivo de orgullo ante los demás.

3. Sé cuáles son mis puntos débiles.

Ser humildes nos permite reconocer nuestros defectos, sabiendo que es posible mejorarlos con esfuerzo propio y ayuda de los demás.

4. No me hago una falsa idea de mi mismo.

Evito imaginaciones o fantasías sobre mi futuro que no tienen base en la realidad, y me alejan de la verdad como camino para la humildad.

5. Tengo conciencia de que puedo hacer mejor las cosas.

Un espíritu humilde no se considera un ser terminado. Conoce que siempre hay posibilidad de mejorar para alcanzar nuevas metas.

Buscar la verdad propia y ajena

6. Busco y expreso la verdad en todos los ámbitos.

La humildad nos impulsa a buscar y reconocer la verdad como un modo de conocimiento de nosotros mismos, de los otros y del entorno.

7. Evito herir a las personas con lo que tengo que decirles.

Si consideramos a los demás con equidad, sin creer-

nos superiores, procuraremos mantener un trato acorde con el verdadero valor de ellos.

8. Rectifico delante de las otras personas si me equivoqué al tratarlas.

Hacerlo de forma inmediata es una muestra de que somos personas humildes, de que somos capaces de reconocer nuestros errores ante los demás.

9. Aprendo de los fracasos convirtiéndolos en experiencias positivas.

Advertir mis fracasos y recibirlos con humildad hace que se conviertan en una oportunidad de crecimiento personal.

10. Soy capaz de aceptar los comentarios de los demás.

La persona humilde evita afectarse negativamente por lo que dicen los otros, pues las palabras ajenas pueden ser una ayuda para conocer la verdad sobre uno mismo.

No creerse más que los demás

11. Procuro no hablar mucho de mí mismo.

Referirnos a nosotros mismos en demasía en una conversación es muestra de mala educación y soberbia ante la presencia de los otros.

12. Valoro mis cualidades sin crearme mejor que los demás.

Aun en el caso de que se tengan cualidades superiores a otros, no es correcto sentirse superior a los demás ni manifestarlo con actitudes, palabras u otros actos.

13. Evito la vanidad al hablar de mis logros.

Es una complacencia que no debemos permitirnos porque perdemos la sencillez esencial y la modestia de las personas ejemplares.

14. No busco la alabanza deliberadamente.

Es mejor que el reconocimiento nos llegue en forma espontánea y sincera, que buscarlo o inducirlo de alguna manera.

15. No me dejo llevar por el negativismo al juzgarme a mí o los demás.

Siempre es útil apoyarnos en lo que se ha hecho bien en el pasado, pues nos permite evitar una exageración de las falencias propias o ajenas.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Justicia

Darle a cada uno lo suyo en virtud de sus derechos, de su dignidad, y de lo que es equitativo.

La justicia es un valor que nos permite aprender a actuar respetando el derecho de los otros en las diferentes circunstancias, teniendo en cuenta su situación y los derechos peculiares que esta implica.

Es un valor dinámico en el que lo que está en juego afecta a las otras personas.

Para ser justos es necesario considerar el bien de los demás. Partir de la idea fundamental de que la otra persona tiene el mismo derecho que yo, y está en un plano de igualdad y equidad, permite crear un entramado de relaciones justas con el grupo y con las otras personas.

En la vida cotidiana es frecuente encontrarnos con situaciones de injusticia, por ejemplo, cuando la carga de trabajo está distribuida de forma inequitativa.

Es propio de la persona justa reponer el desequilibrio cuando se presenta como fruto de un error o una equivocación, voluntaria o involuntaria, al actuar.

Entonces el remedio está en la reparación legal si está prevista, o a nivel ético en ofrecer disculpas y

en poner una acción positiva que contrapesa la negativa.

Más allá de eso, la justicia lleva a defender los derechos de los demás hasta el punto de comprometerse en causas que signifiquen una posición firme a favor de los derechos humanos.

La responsabilidad de luchar contra la injusticia social recae sobre todos, tanto por sus causas como por la necesidad de encontrar soluciones.

Para ser justos hace falta combatir antivalores como la parcialidad, la deslealtad, la deshonestidad y la prepotencia, evitando la impunidad en el ejercicio de la autoridad.

Debemos tener la intención de reflejar la justicia en todas nuestras acciones.

“La excelencia moral surge como resultado de un hábito: llegamos a ser justos haciendo actos justos” (Aristóteles).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Dar a cada uno lo que le corresponde

1. Reconozco los derechos de cada quien.

Reconocer los derechos de los otros es el primer paso para saber responder a ellos y así lograr una convivencia justa.

2. Conozco mis deberes.

Antes de exigir nuestros derechos, conviene ser conscientes de los deberes que debemos practicar en nuestra propia vida.

3. Soy justo al pagar por los servicios de los otros.

Es una muestra elemental de justicia el modo en que remuneramos los trabajos de los otros y si lo hacemos oportunamente.

4. Cumpló las leyes con lealtad.

Como ciudadanos, debemos observar lealmente las normas y reflejarlas en nuestra conducta.

5. Trato de hacer el bien a los otros.

No basta respetar los derechos de los otros. También debemos ver en ellos una oportunidad de servicio, de hacer el bien a la otra persona.

Respetar la dignidad del otro

6. Reconozco la importancia de los derechos humanos.

Los derechos humanos son la base fundamental de nuestra vida en sociedad. Una conducta justa debe tomarlos por guía en todas las circunstancias.

7. Respeto la autonomía de los otros.

El respeto a la libertad, siempre y cuando las decisiones no atenten contra los otros, es un deber primordial que surge del respeto a la dignidad humana.

8. Me exijo para ser justo con los demás.

Se vive en un proceso en el que nos esforzamos para actuar de forma justa, buscando hacer de la justicia un hábito en nuestras vidas.

9. Digo siempre la verdad a los otros.

Un espíritu justo respeta el derecho a los otros a no ser engañados, y busca mantener la verdad en cualquier circunstancia.

10. Siempre cumplo aquello a lo que me comprometo.

Se trata no solo de cumplir los pactos legales que hacemos con los demás, sino también de cumplir constantemente las promesas por tratarse de una obligación moral.

Equidad

11. Valoro las particularidades de los otros.

Hace falta conocer la situación específica de cada persona para comprender los derechos peculiares que su situación implica.

12. Voy más allá de lo que me indican las normas o leyes.

No siempre lo estrictamente legal nos permite ser justos. A veces hay que ir más allá de lo previsto en la ley para actuar justamente.

13. Soy prudente en mis juicios sobre los demás.

Es fácil caer en la falta de ponderación al juzgar a los otros. De ahí la importancia de que mantengamos un juicio justo y equilibrado.

14. Soy imparcial a la hora de tomar decisiones que afectan a los demás.

La conducta justa exige oponernos a decisiones motivadas por la parcialidad en las que nos dejamos llevar por simpatías o favoritismos.

15. Me siento comprometido por contribuir en las causas sociales.

Es nuestra responsabilidad buscar un equilibrio orientado a superar las desigualdades sociales a favor de lo que nos hace más humanos.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Laboriosidad

Diligente realización del trabajo con dedicación, orden y constancia, de modo que se logren los resultados.

Ser laborioso es ser buen trabajador, trátase de una actividad intelectual o manual.

Es un valor importante en la vida de cada quien porque dedicamos gran parte de nuestro tiempo al trabajo, y nos permite aprovechar mejor ese tiempo, hacerlo productivo y generador de satisfacciones personales.

Para ser laborioso hace falta mirar las propias tareas con sentido profesional. Exige una actitud determinante, decidida, inteligente y activa, que se compromete con las actividades que se realizan.

Y lo más importante: exige un espíritu que nos permite descubrir la alegría de vivir en nuestras actividades, de poder contribuir a los demás o a nosotros mismos con toda nuestra capacidad personal.

La laboriosidad está estrechamente ligada al éxito en el estudio y el trabajo, porque permite enfrentar satisfactoriamente los diferentes deberes y responsabilidades.

En el estudio es importante cultivar una constante dedicación para alcanzar todas nuestras metas. Y el

trabajo como actividad productiva, no se puede concebir sin dar lugar a unos resultados concretos.

La laboriosidad está estrechamente vinculada a la estabilidad, que nos permite ser firmes en las tareas pese a las dificultades, y tener siempre claros nuestros objetivos.

También está relacionada con el aprovechamiento del tiempo y la concentración en lo que se hace, como herramientas que nos ayudan a aumentar nuestra dedicación.

La laboriosidad supone, por último, vencer la comodidad y la pereza mental que nos aparta de una disciplina seria en el trabajo. Y finalmente, la perseverancia en el empeño: lo fácil es empezar, lo difícil perseverar en la tarea.

“No es sentirnos bien en el trabajo lo que nos hace buenos. Más bien es el volvernos buenos en el trabajo lo que nos hace sentirnos bien respecto a nosotros mismos.” (R. O’Connor).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Diligente realización del trabajo

1. Realizo una planeación previa de todas mis actividades.

Tener un orden de prioridades, de lo más importante a lo menos importante, nos permite saber dedicar nuestro tiempo a las actividades previstas.

2. Empiezo mi trabajo cuanto antes.

Una persona diligente en sus trabajos no retrasa el comienzo distrayéndose en cosas distintas, sino que comienza en cuanto sea posible.

3. Asigno un tiempo para cada actividad.

Ser laborioso exige asignar un tiempo para cada tarea, teniendo como objetivo alcanzar las metas propuestas en el trabajo.

4. Aprovecho el tiempo que destino a mis tareas.

El tiempo es un valorpreciado. Aprovecharlo al máximo, sin permitir interrupciones innecesarias, indica que somos buenos trabajadores.

5. Recupero el tiempo perdido intensificando mi trabajo.

Si por algún motivo perdemos algo de tiempo, debemos redoblar nuestro esfuerzo intensificando el trabajo en el tiempo que nos resta.

Dedicación, orden y constancia

6. Pongo mis cinco sentidos en las actividades que realizo.

Concentrarse en la tarea desde el primer momento es la clave para aprovechar cada uno de los instantes que dedicamos a ella.

7. Hago un buen uso de los recursos disponibles.

Un buen trabajador tiene listos todos los recursos necesarios para desempeñar una tarea con efectividad.

8. No dejo las cosas sin terminar.

Dejar las cosas empezadas es una muestra de que se ha perdido el interés o de entusiasmo por lo que se hace.

9. Persevero en esforzarme al máximo.

Si queremos sostener el ritmo de trabajo adecuado a las metas propuestas, es indispensable disponer-nos a dar el máximo de nuestro esfuerzo.

10. Colaboro con los demás en las tareas com-partidas.

Apoyarnos en los otros nos permite intercambiar ex-periencias en lo que es necesario y prestar ayuda cuando hace falta.

Logro

11. Siempre tengo presentes mis metas.

Mantener siempre en mi mente las metas propues-tas, convencidos de que podemos lograrlas, nos lle-va a traducirlas en acciones concretas.

12. Me exijo en el cumplimiento de los com-promisos.

Si incumplimos nuestros compromisos, no solo sere-mos poco diligentes, sino que acumularemos cosas pendientes que dificultarán nuestro trabajo.

13. Busco lograr la calidad en todo lo que hago.

Un espíritu laborioso no se contenta con terminar sin antes evaluar la calidad de lo hecho, buscando

determinar si realmente alcanzamos nuestras expectativas.

14. Siempre busco obtener resultados concretos.

Un buen trabajador presenta resultados concretos en todas sus actividades, como muestra de que se realizó un trabajo con excelencia.

15. Me siento motivado por servir a los demás.

Pensar en el beneficio de nuestras acciones para las otras personas y la empresa nos impulsa a trabajar por ellos con una vocación de servicio.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Lealtad

Ser fiel a los principios, valores y compromisos con las personas u organizaciones.

Tomamos aquí la lealtad como sinónimo de adhesión, motivada y razonable, a una causa, persona o institución.

Es una ayuda que lleva a reforzar la vivencia del orden legal con una actitud ética interior que supera el cumplimiento a secas de la legalidad externa.

La lealtad parte de un compromiso con uno mismo, porque se empieza por la adhesión firme y estable a los principios y valores que uno adopta como guía para su conducta, y que luego sirven como plataforma de base para la relación con los demás, sean personas o grupos.

Pero también implica una reflexión consciente sobre los motivos que llevan a mantener firme esa adhesión.

La lealtad se manifiesta con las personas, con los grupos, con la sociedad entera. Actúa como un motor de lanzamiento para la participación social y para la solidaridad, en contra del individualismo y de las posiciones egoístas dentro de los grupos, porque exalta de hecho la relación interpersonal y en ella la fidelidad a través del tiempo.

La lealtad nos impulsa a ser estables en la relaciones, en el modo de tratar a las personas, sean hermanos o padres, compañeros o amigos, colegas o jefes en el trabajo.

Muestra de ello es el gran tesoro que los amigos leales representan para nuestra vida. La mejor correspondencia por lo que las personas leales hacen por nosotros es no dejarlas en los momentos difíciles y manifestarles nuestra adhesión cuando otros, movidos solo por los intereses o ventajas que obtuvieron de ellos, las dejan a un lado.

Esto nos conecta directamente con la integridad, la sinceridad y la honestidad, valores relacionados estrechamente con la lealtad.

Evitar las falsas apariencias, la actitud simuladora y la falta de transparencia al afrontar a las otras personas, nos llevan a vivir con una auténtica actitud leal.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Aceptar principios y valores.

1. Tengo conciencia clara de los principios y valores que se debo vivir.

Es el punto de partida, las reglas del juego básicas que le ponen a uno como condición. No tenerlos en cuenta sería poner en peligro lo que vamos a hacer.

2. Adhiero a ellos y expreso mi aceptación.

Es lo mínimo que puedo esperar si me he comprometido con esa persona u organización.

3. Muestro disposición para llevar a cabo lo que implica el principio o el valor.

Una vez conocidos y manifestada la disposición, debemos realizarlos, llevarlos conscientemente a nuestras acciones.

4. Acepto mi compromiso con los demás en forma sincera y directa.

La lealtad no es forzada, sino que proviene de una libre decisión de vivirla con quienes hemos adquirido un tipo de compromiso estable.

5. Soy veraz y procuro ante todo decir siempre la verdad, aunque resulte incómodo.

Procurar decir siempre la verdad, con sinceridad, en el momento y lugar oportunos.

Compromiso

6. Actúo en coherencia con los principios y valores.

La actitud que tenemos frente al trabajo, donde partimos de unos compromisos, nos permite conocer si aplicamos el valor de la lealtad.

7. Vigilo mis comportamientos.

Tengo que estar evaluando mi conducta frente a la vivencia de principios y valores.

8. Hago ajustes a mi conducta para que coincidan con principios y valores.

Eso me lo va indicando la vigilancia que ejerzo sobre ellos.

9. No encubro conductas ajenas contrarias al bien común.

Es una evidente muestra de lealtad el sentirnos comprometidos por el bien común, no encubriendo situaciones que puedan afectar a los otros.

10. Estoy con los demás sin importar las dificultades.

La firmeza de mi adhesión debe resistir los momentos difíciles, sin desfallecer en los que es más fácil ser desleal.

Perseverancia

11. Defiendo la verdad de las personas y las instituciones.

La persona leal se siente comprometida por las acciones de los otros y está dispuesta a defenderlos en caso de que se muestre una visión negativa de ellos.

12. Hago críticas constructivas.

Es básico en una relación de lealtad que construyamos una buena imagen de los otros, con una actitud positiva que haga énfasis en sus cualidades.

13. Soy constante en vivir los compromisos adquiridos.

Aquí la constancia juega un papel decisivo para la lealtad.

14. Hago críticas siguiendo el conducto reglamentario.

Las normas para expresarnos nos invitan a hacer uso de una correcta forma de decir las cosas, sin caer en chismes, en falsas apariencias o exageraciones.

15. Mantengo un constante apoyo a los otros.

La verdadera lealtad se expresa en un apoyo constante hacia los demás que se mantiene con fuerza a través del tiempo.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Libertad

Posibilidad de elegir entre varias opciones y de determinarse a obrar, comprometiéndose con lo que se hace y aspirando a lo mejor, a la plenitud.

La libertad es una característica indispensable al considerar la persona y su acción dentro de cualquier ámbito.

No es solo elección que nos permite hacer algo, sino poder hacerlo establemente y apuntando a los objetivos más altos.

Es compromiso con lo que se hace, con identidad y pertenencia, y con una constante aspiración a hacerlo de la mejor manera posible. La libertad busca resultados en el presente y se proyecta hacia el futuro. Es una constante mezcla de realidad y de ideal. Real al obtener resultados concretos e ideal porque no se satisface, es inconforme con esos resultados en la medida en que piensa que pueden ser mejores.

La libertad también exige reconocer la condición común de humanidad que caracteriza a nuestra especie.

Podemos afirmar que en esta dimensión, la persona realiza su libertad en la permanente apertura a los otros. Salimos de nosotros para enriquecernos

con lo bueno que los demás nos ofrecen, y para ofrecerles lo mejor de nosotros.

Una persona libre hace lo que debe hacer yendo más allá de lo que le exige la estricta responsabilidad de cumplir compromisos, posibilitando la libertad de quienes le rodean. Es una actitud de superación, de buscar la excelencia en las actividades para realizarse laboral y personalmente.

Es una conquista de día tras día. Saber ser libre, querer ser libre, intentar ser libre, atreverse a ser libre hasta las últimas consecuencias, son parte del recorrido de ese camino.

Si nos proponemos obrar libremente en todas las circunstancias que nos presentan, sabiendo que estamos rodeados de personas que nos permiten ampliar nuestra libertad, tendremos continuas ocasiones de afirmar ese querer hacer bien las cosas, que es el corazón de la libertad.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Elección

1. Reflexiono sobre lo que me conviene hacer.

Una persona libre delibera sobre lo que le conviene o puede hacer, sopesando debidamente los pros y contras de las diferentes opciones que tiene.

2. Tomo una decisión entre determinadas opciones pensadas.

Una vez vista la posibilidad más adecuada, debemos proceder a tomar una rápida decisión que convierta nuestra elección en compromiso.

3. Me empeño en poner en práctica mi decisión.

No podemos quedarnos solo en intenciones. Las acciones concretas constituyen el camino para llevar a la práctica nuestra libertad.

4. Reconozco mis limitaciones y posibilidades de éxito.

La libertad nos impulsa a sopesar bien los medios y los factores de éxito de nuestras decisiones, evitando caer en la temeridad.

5. Me entrego a la tarea con generosidad.

Se trata de ser generoso al emprender las tareas, comenzando pronto y dedicando esfuerzos que revelen un auténtico compromiso.

Compromiso con lo elegido

6. Soy consecuente con las decisiones que tomo.

Si perdemos tiempo con imaginaciones y fantasías de lo que pudo haber sido y no fue, desperdiciaremos oportunidades para la realización personal.

7. No tiendo a replantear las decisiones que tomo.

En la mayoría de los casos, nos conviene empezar la tarea sin demora. Pero si vemos una equivocación evidente, lo mejor es no empezar la tarea y repensar la decisión.

8. Me siento motivado por las expectativas de los demás hacia mí.

Los demás son una ocasión para ampliar nuestra libertad. Procuro no defraudarlos en la esperanza que tienen ellos de que haga las cosas bien.

9. Reacciono ante las dificultades retomando la tarea.

Si momentáneamente flaqueo, reacciono enseguida redoblando esfuerzos, evitando cualquier demora que pueda afectar el logro de los resultados.

10. Reconozco los beneficios de la lealtad.

La lealtad indica la presencia del compromiso. Si me siento vinculado a otra persona o a un grupo, debo corresponderle buscando el objetivo común.

Aspiración a la plenitud

11. Aspiro a alcanzar éxitos en el futuro.

Esa aspiración hace que no me conforme con lo conseguido, de manera que pueda progresar hacia nuevas metas.

12. Soy consciente de mis posibilidades de mejoramiento personal.

Nunca debemos decir “es suficiente” porque esto limita el potencial que tenemos para ser mejores cada día.

13. Busco realizarme de modo pleno.

No me contento solo con el éxito económico o con la figuración social. Necesito una satisfacción inte-

rior, un sentimiento de plenitud que me llene como persona.

14. Conozco mis fortalezas y debilidades.

La meta siempre es superior a nosotros mismos, pero partimos de una base realista y de una conciencia clara de las posibilidades de perfeccionamiento.

15. Me valoro positivamente ante los nuevos retos.

Es un positivo sentimiento de autoestima acompañado de una actitud de humildad, que nos facilita enfrentarnos a esos retos.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Liderazgo

Influencia en los demás para buscar y alcanzar un bien común.

El liderazgo es una influencia no solo como persuasión o convencimiento, sino como motivación, organización y ayuda en la realización de acciones conducentes a los objetivos, teniendo en cuenta el bien común y la dimensión ética del mismo.

El liderazgo es inseparable de la integridad fundada sobre principios esenciales o leyes naturales universales e inmutables, y sobre valores que impelen a un ideal concreto y realizable, encarnados en virtudes personales que ejemplarizan y dan realidad a la conducta.

Todos podemos construir el liderazgo de forma progresiva con base en el esfuerzo personal, en las oportunidades y en las capacidades individuales para asumir ciertos riesgos y compromisos.

Se trata de desarrollar unas capacidades intelectuales y emocionales, y unas habilidades personales de comunicación y manejo de grupos, administración del tiempo, trabajo en equipo y también negociación.

El liderazgo nace desde dentro y desde ahí desencadena las acciones que se traducen en claros

resultados. Ser actor del cambio conduce al líder al compromiso y al logro de objetivos.

La palanca del cambio es su propia voluntad, un querer invariable que se afirma en el presente mediante la toma de decisiones acertadas y en el futuro en forma de propósitos realizables.

El líder fortalece en forma constante su voluntad de hacer el bien y de buscar el bien común, para ser y dar, para servir y comunicar, para participar y ser solidario, con un estilo de trabajo que tiene muy presente, caracterizado por un constante afán de aprender, de emprender, de trabajar.

Su finalidad es prestar un servicio efectivo en distintos ámbitos, y ayudar a desarrollar las capacidades de los demás para alcanzar crecimiento personal y contribuir al bien común.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Capacidad de influir

1. Motivo y convenzo a los demás.

Poder persuadir a los otros nos permite influir en ellos.

2. Consigo que los demás aporten al grupo.

En el trabajo de grupo o de equipo hay que lograr que todo el mundo conozca bien y aporte al objetivo común.

3. Oriento a los otros en el logro de sus objetivos.

En un primer paso buscamos que los demás tengan claros sus objetivos, para que reconozcan la importancia de una buena estrategia que les permita alcanzarlos.

4. Me siento motivado por el crecimiento personal de los demás.

No basta prestar ayuda buscando logros materiales. Es más valioso orientar nuestras acciones a lograr nuestro crecimiento personal y el de los demás.

5. Doy ejemplo con mi conducta.

La ejemplaridad personal es la primera palanca de acción del líder.

Dirección

6. Proyecto bien las acciones del grupo de cara al futuro.

La planeación de la actividad y sus tiempos es indispensable para orientar a los demás.

7. Logro que los demás cumplan sus planes lo mejor posible.

Los planes de cada uno se insertan en los del grupo y ambos deben poderse sacar adelante con la guía del líder.

8. Busco oportunidades para desarrollar el liderazgo en los otros.

Hace falta que estemos receptivos a las oportunidades para desarrollar el liderazgo, no solo propio, sino también de los demás, como un modo de servicio.

9. Tengo un espíritu emprendedor.

Tener ese espíritu de iniciativa, de capacidad de acometer las tareas necesarias, e invitar a los otros a ponerse en acción en pro del beneficio común.

10. Empleo adecuadamente los recursos de que se dispone en el grupo.

Hay que saber muy bien los medios con los que se cuenta y cómo utilizarlos oportunamente.

Bien común

11. Me comprometo con el servicio al bien común.

Es la guía principal del trabajo de todos bajo la acción del líder.

12. Soy solidario con los demás del grupo.

Cuento con ellos, y ellos conmigo, para resolver sus problemas y comunicarles mi experiencia.

13. Mantengo la unidad del grupo.

Es indispensable que el grupo tenga una gran cohesión para afrontar juntos todo tipo de problemas o soluciones.

14. Me siento comprometido con el servicio a los demás.

La realización personal no está en el egoísmo o en el individualismo. Requiere un ánimo auténtico de trascender en el servicio al otro.

15. Con mi liderazgo busco construir una sociedad mejor.

Desde cualquier ámbito en que ejerce liderazgo, un líder aporta para que la sociedad entera se beneficie con los actos de todos.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Optimismo

Actitud afirmativa y de ánimo positivo ante las dificultades.

El optimismo lleva a evaluar de forma objetiva la importancia que tienen los hechos, sin ideas triunfalistas, sin ignorar las dificultades, con una actitud basada en la seguridad de que las cosas pueden mejorar si se actúa de determinada manera.

El optimismo es posible en la medida en que nuestra vida está anclada en principios y valores fundamentales que nos permiten juzgar con acierto la realidad, y en cuanto procuramos trabajar por nuestros sueños comprometiendo nuestra libertad en cada momento, pensando siempre en la meta.

Se trata de apoyar nuestras acciones en la condición humana, sin pensar que estamos gobernados por un destino ciego, por el azar o por fuerzas incontrolables. La mayoría de las cosas dependen no del temperamento, sino de nosotros mismos, de nuestra libertad.

La autoestima, así como el conocimiento y la valoración de los demás, son factores que ayudan a que el optimismo tenga bases sólidas y, en consecuencia, se logren los resultados esperados, se resistan airoosamente las contrariedades y, de cara al

futuro, seamos capaces de transformarlas en oportunidades.

Un aspecto que ayuda a vivir este valor es mirar el lado bueno de los acontecimientos y de las personas, con una voluntad firme y afincada en lo que se quiere, tratando de superar los obstáculos.

No es una simple corazonada o tender un manto que oculte nuestras dificultades. Es girar un cheque en blanco a favor del bien de que es capaz el corazón humano: “Mi optimismo no descansa en la ausencia de mal, sino en la creencia de que el bien prevalece al final” (H. Keller).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Actitud afirmativa

1. Miro las cosas de forma positiva.

Si nuestra actitud es afirmativa, se convertirá en una motivación para afrontar los desafíos y las dificultades del día a día.

2. Tengo la sensación de que nací para triunfar.

Es una fuente de carácter y voluntad mirar la vida convencidos de que es posible lograr nuestros objetivos, a pesar de las dificultades.

3. No sigo la visión negativa de los demás frente a los problemas.

En ocasiones, el negativismo de los demás se puede

contagiar con gran facilidad, convirtiéndose en un obstáculo para el éxito

4. La actitud positiva de otros me influye.

Debo permitir que la actitud positiva de los otros me influyere, pues es el camino seguro a una visión optimista de las cosas.

5. Pienso que las cosas pueden cambiar.

A veces el panorama no se presenta positivo, pero la persona optimista se hace la idea de que para ella las cosas pueden ser distintas.

Ánimo ante las dificultades

6. Reconozco mis capacidades para afrontar los desafíos.

Es como el paso siguiente: conocerse a uno mismo para poder encontrar, dentro de uno, el impulso para salir adelante.

7. No me asusto ante las dificultades.

Ante las dificultades es común que tengamos una reacción pesimista de desagrado, contrariedad, que nos puede limitar en el logro del éxito.

8. Procuro no ver problemas donde no los hay.

El pensamiento puede llevarnos a ver dificultades en cada acción o hacer crecer de tamaño los problemas, lo que nos dificulta atacarlos con efectividad.

9. Veo siempre salidas a los problemas.

Al visualizar las soluciones a los problemas, venceremos rápidamente las dificultades porque será posible orientar nuestra acción para superarlas.

10. Me sirve ver que otros superan las dificultades.

Un ambiente en que vemos que los otros pueden superar sus dificultades representa para mí un motivo más para creer que también puedo lograrlo.

Convicción de éxito

11. Tengo siempre clara la meta de mis acciones.

Es necesario tener claras nuestras metas y objetivos para dar lugar a una auténtica convicción de éxito.

12. Tengo convicción de que voy a lograr mis objetivos.

Se trata de tener esperanza en un resultado bueno y de dirigir nuestro pensamiento a los aspectos positivos de nuestras tareas.

13. Soy realista al analizar los medios de que dispongo.

Una persona optimista mira las cosas con equilibrio, sin dejar que los temores la vengzan o que la falta de realismo deforme lo que realmente está pasando.

14. Soy recursivo a la hora de implementar una solución.

Hace falta poner atención para no precipitarnos con lo primero que se nos ocurra, y despertar nuestro ingenio para encontrar una forma de salir adelante.

15. Mis triunfos me impulsan a alcanzar nuevos logros.

Siempre hay que mirar las cosas en conjunto: ver que cada experiencia positiva del pasado sirve de motivación para seguir en el presente.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Orden

Disposición de cosas, acciones y relaciones aprovechando bien el tiempo para cada una de ellas.

El orden es un valor que sirve, a su vez, de herramienta básica para la vivencia de otros valores. No es sólo orden material o disposición correcta de las cosas en su sitio, sino orden mental y emocional que requieren una lógica en el pensamiento y autocontrol de los sentimientos.

El orden en las cosas es el primer aspecto clave de este valor. Es indispensable tener las cosas en su debido sitio (papeles, documentos, elementos de trabajo, etc.) para trabajar bien. Si no se sabe dónde están será difícil encontrarlas.

El segundo aspecto clave es el orden en las actividades. Tiene mucho que ver con la forma de aprovechamiento del tiempo, con saber manejar un horario básico dentro del plan de trabajo de cada día.

Es algo que se mejora poco a poco, sabiendo aplicar un criterio diferente a las cosas que se realizan de forma habitual, y a las que se hacen raramente o se llevan a cabo solo una vez, teniendo siempre presentes las metas de nuestras acciones.

El orden en las relaciones es el tercer aspecto clave. Se trata de respetar el tiempo de los demás y su

ámbito de actividad, cumpliendo los compromisos que tomamos con ellos.

Es una actitud básica para la buena convivencia con los otros en todas nuestras actividades, y hace posible una vivencia auténtica de valores como la amistad y el amor.

Para la inmensa mayoría de los individuos es asunto de disciplina personal hasta conseguir arraigar hábitos básicos de orden en los que hay que insistir toda la vida, para entender que el orden es un valor que conduce a establecer prioridades en el plano personal y social.

Aquí cabe aquella conocida máxima clásica: “Guarda el orden y él te guardará”.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Orden en las cosas

1. Procuro que cada cosa esté en su sitio.

Tener “cada cosa en su sitio y un sitio para cada cosa”, de modo que sepamos dónde está lo que necesitamos para realizar nuestras actividades.

2. Pongo las cosas en su sitio cuando termino de usarlas.

Así facilitamos que nosotros o los demás podamos encontrar las cosas sin pérdidas de tiempo.

3. Mantengo mis papeles y archivos al alcance de la mano.

Nuestros documentos, papeles y archivos importantes deben estar disponibles para que podamos encontrarlos fácilmente en caso de necesidad.

4. Sigo un hilo lógico al realizar mis tareas.

Es un orden mental que permite hacer mejor las cosas, actuar de acuerdo con un método que permita aprovechar el tiempo al máximo.

5. Mis cosas pueden ser fácilmente encontradas por otros.

También es importante pensar en los otros al momento de organizar nuestras cosas, de modo que puedan estar disponibles ante cualquier necesidad.

Orden en las actividades

6. Realizo un plan de actividades antes de empezar el día.

Esta planeación es indispensable para ser más eficaz nuestra forma de realizar las actividades diarias, a favor de nuestros objetivos y metas.

7. Valoro el tiempo dedicado a mis tareas.

Si el plan se acompaña de fijación de tiempo para cada actividad, hay más posibilidad de lograr los objetivos y de cumplir los plazos.

8. Cumpro al pie de la letra mi plan de actividades.

No basta confeccionar un plan de actividades y tener un horario fijo: hay que respetarlo paso a paso.

9. Soy puntual al iniciar o terminar mis actividades.

Empezar cada tarea a tiempo es el primer paso, pero también lo es acabar a tiempo para continuar con una nueva actividad.

10. Me concentro en lo importante y no en lo urgente.

Una persona ordenada se concentra en lo importante, sin que ello signifique que lo urgente se deje a un lado o dé lugar a incumplimientos.

Orden en las relaciones

11. Respeto el horario de los demás.

Se trata de comprender la situación de la otra persona y valorar su tiempo tal como valoramos el nuestro, dando lugar a un respeto recíproco.

12. No interfiero en las actividades de los otros constantemente.

No basta respetar el tiempo. Es necesario respetar también el ámbito de actividad de las otras personas, evitando interferir cuando no sea necesario.

13. Procuro no demostrarles a los demás que estoy apurado.

Esto facilita que los demás acudan a nosotros, y que nosotros podamos ayudarles a hacer bien las cosas.

14. Soy puntual en mis compromisos.

Es básico para ser ordenado en las actividades y relaciones respetar los compromisos hechos a los otros y a nosotros mismos.

15. Valoro el tiempo que los demás me dedican.

El tiempo que los demás me brindan es un deber que cumplen o una ayuda que me prestan, y debo valorarlo de ese modo.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Participación

Compartir decisiones, tareas y beneficios.

La participación busca hacer de las otras personas parte activa en la gestión y en los beneficios de una tarea, así como de su propio aprendizaje.

Debe tomarse como un medio efectivo para lograr los resultados y aumentar el compromiso de todos los que trabajan por determinados objetivos.

La participación empieza al compartir la información sobre determinado asunto. Se oye a las personas, de modo que con el aporte de todos aumente la capacidad crítica y se pueda entrar al terreno de la elección.

Entonces se comparte la puesta en práctica de las elecciones para convertirlas en acciones puntuales.

En la práctica, la participación hace menos visible la autoridad de una sola persona y se centra más en el grupo o en la colectividad, de modo que esa persona orienta y coordina, pero no lo decide todo, y los integrantes contribuyen y colaboran al objetivo común. Esto lleva a que todos sean más autónomos en sus actividades.

La participación también abre la puerta a un mayor compromiso de las personas implicadas. Si se les comparte la información y se les brinda la

oportunidad de intervenir con su opinión en un asunto, se sentirán más comprometidas con las decisiones e iniciativas que se adopten después.

La participación se evidencia en el caso de la democracia. Se trata de un sistema de participación ciudadana en el que cada persona tiene un espacio para el cumplimiento de sus derechos y deberes, y la toma conjunta de decisiones hace mayor el compromiso de todos los ciudadanos.

Hace falta un aprendizaje de los mecanismos de participación para que las personas puedan entender la auténtica participación y aplicarla en sus actividades.

Relacionarla con valores como la colaboración, el compromiso, la solidaridad y la responsabilidad, sirve para hacer un uso adecuado de la participación orientada al bien común.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Compartir decisiones

1. Comparto la toma de decisiones para mejorar mis actividades.

Sin perder la autonomía se trata de aprovechar el aporte oportuno de los demás para alcanzar mejores resultados.

2. Si tomo parte de la decisión, me siento más comprometido.

Cuando se tiene la ocasión de intervenir antes de que

se tome una decisión, nos hacemos parte de ella y se convertirá en nuestra decisión.

3. Cuento con la opinión de los otros para beneficiar las decisiones.

Debemos evitar la tentación de tomar decisiones que afectan a todos teniendo solo en cuenta nuestra opinión, pues no corresponde con el trabajo en equipo.

4. Hago mía la decisión adoptada por todos aunque no sea esa mi opinión.

Debo ser coherente: si la mayoría toma una decisión después de oír todas las opiniones, incluyendo las mías, debo apoyar esa decisión sin reservas.

5. Hago respetar lo acordado en cuanto me sea posible hacerlo.

Tampoco puedo permitir que otros del grupo o equipo desconozcan la decisión tomada por todos, porque sería violar las reglas del juego acordadas.

Compartir tareas

6. Considero que la mejor decisión es trabajar en equipo.

Una actitud individualista acaba con la colaboración entre unos y otros y con la búsqueda del bien común en la tareas.

7. Soy capaz de delegar tareas a los otros.

Cuando una persona intenta acaparar todas las tareas, denota falta de confianza en los otros y poca efectividad para lograr los resultados.

8. Colaboro procurando ir más allá de lo que me toca.

Como quiero que todos ganemos, me esfuerzo por acabar bien lo que tengo que hacer, sin limitarme a un simple cumplimiento, sino actuando con generosidad.

9. Ayudo a los demás a desarrollar sus tareas.

Bien sea porque termino mis actividades antes que ellos o porque haciendo un esfuerzo especial veo la manera de echarles una mano.

10. Sé anteponer el bien común a mis intereses individuales.

Aunque tengamos unos objetivos personales, no deben ir en contra ni ignorar el bien de todos, sino que deben corresponder con el bien común.

Compartir beneficios

11. Comparto con los otros los beneficios que obtengo.

Es una actitud de servicio y generosidad hacer partícipe a los demás de los beneficios que obtengo en la medida de mis posibilidades.

12. Entiendo que todos los que intervienen deben recibir beneficios.

Un espíritu participativo es consciente de que, si todos ponemos, todos debemos recibir cierta proporción de lo ganado, como partícipes del logro común.

13. Busco que haya mayores y mejores beneficios para todos.

Así es posible que el bien común de quienes trabajan juntos aumente en la medida en que se obtienen mayores beneficios.

14. Considero que hay otro tipo de beneficios distintos al económico.

El trabajo en equipo encierra satisfacciones afectivas, de servicio, intelectuales, morales, que bien orientadas contribuyen al crecimiento personal.

15. Procuro que se viva la responsabilidad social.

Es la señal más manifiesta de una voluntad comprometida con el bien común, no solo de los allegados, sino de todas las personas por su condición humana.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Proactividad

Anticiparse a las necesidades y hacer que las cosas sucedan.

La proactividad invita a las personas a actuar con base a unos valores cuidadosamente meditados e interiorizados, tomando distancia ante el futuro para pensar bien, para tener iniciativas y ponerlas en práctica cuanto antes.

Responde muy bien en la práctica a un estilo de vida dentro de las organizaciones, pero también es muy válida en el campo de la educación y de la vida familiar.

Somos proactivos en cuanto afrontamos nuestras tareas de manera consciente, sin dejarnos llevar por impulsos internos o externos. Es necesario saber lo que queremos hacer, para tener unos objetivos muy claros, porque nos permiten atenernos a lo objetivo, no a lo subjetivo de nuestro estado de ánimo.

La proactividad se entiende si hay una identidad y un compromiso con nosotros mismos, que es la base del compromiso con los demás y con el entorno social; para llevarlo adelante se requiere audacia para emprender la tarea con las miras puestas en el fruto que viene, ejerciendo un esfuerzo rápido, oportuno y estable.

Todo esto implica disciplina y un aprovechamiento exigente del tiempo para lograr los objetivos lo antes posible. Una vez se tiene un plan de trabajo definido, hay que establecer acciones prioritarias que nos permitan concentrarnos en ellas, sin dejarnos distraer por otros aspectos del plan.

Si en algún momento se debilita nuestro esfuerzo por una caída de ánimo o porque perdemos de vista nuestros objetivos, hay que procurar redoblarlo para recuperar el tiempo.

El horizonte de la proactividad es la responsabilidad, entendida como la capacidad de dar respuestas adecuadas a lo que se espera de mí o del grupo en que trabajo. Siempre debemos estar dispuestos a hacer lo que tenemos que hacer y lo que los demás esperan de nosotros, sabiendo que nadie puede sustituirnos en esas responsabilidades.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Identificar necesidades

1. Intento tener una visión clara del futuro.

Reaccionar de forma positiva evita que se presenten conflictos con las otras personas, y facilita que les ayudemos a superar su actitud negativa.

2. Realizo un análisis crítico de las necesidades.

Es una condición básica para poder juzgar lo que

piensan los demás y sacar conclusiones acertadas.

3. Identifico la oportunidad de respuesta viable.

Tarea indispensable para poder seguir en el desarrollo de las soluciones posibles.

4. Visualizo un resultado satisfactorio a necesidades futuras.

Es una forma de estrategia que anticipa el futuro en forma razonable.

5. Cambio las dificultades en oportunidades.

Es el gran reto de la persona proactiva: ver las soluciones no tanto los problemas.

Anticiparse

6. Genero ideas e identifico planes de acción para responder a las necesidades.

Es la forma de pasar al ataque constructivamente para lograr que las cosas cambien.

7. Asumo de manera positiva los obstáculos y la incertidumbre.

Si nos dejamos, los problemas nos devoran y la incertidumbre nos limita la acción. Hay que lanzarse hacia adelante.

8. Asumo el reto para alcanzar una meta con confianza en mí.

Esto da seguridad al actuar porque vemos que es posible afrontar los retos futuros.

9. Elijo libremente mis respuestas de acuerdo con las circunstancias.

Pedir perdón, comprender y perdonar son siempre actitudes que mueven a cambiar la reacción negativa de los otros.

10. Soy sincero conmigo mismo ante las situaciones difíciles.

Es la base para poder conocer por qué las cosas sucedieron de una determinada manera y aplicar esa experiencia en las acciones futuras.

Autodominio

11. Tengo en mente los valores que gobiernan mi conducta.

Tener presentes nuestros principios y valores, y ser consecuentes con ellos en nuestras acciones, nos ayuda a subordinar los impulsos a los valores.

12. Controlo mis impulsos teniendo en cuenta los valores.

Hay que conocer nuestra forma instintiva o temperamental de reaccionar ante los estímulos provenientes de fuera, para saber bien cómo proceder positivamente.

13. Emprendo la acción con decisión y determinación para alcanzar mis metas.

Es un punto claro para poder avanzar hacia el logro de los objetivos, no vacilar en poner los medios.

14. Mantengo la calma en el diálogo.

Es básica para evitar malentendidos involuntarios y juicios precipitados.

15. Corrijo los efectos negativos de mis reacciones.

Rectificar es una buena señal de estar en camino de lograr los aciertos buscados.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Prudencia

Conocer, juzgar y elegir los medios para obrar correctamente, tomando las decisiones necesarias.

La prudencia es el valor moderador de los demás valores. Tiene mucho que ver con la capacidad de tomar decisiones acertadas en el momento oportuno, sin dilatar la acción cuando no es necesario.

La prudencia requiere tres elementos básicos: la información que permite conocer antes de obrar los medios de que se dispone, el juicio que supone deliberación o discernimiento sobre algo, y la elección de lo que más convenga para la acción concreta.

Si queremos sacar adelante unas tareas determinadas necesitamos, además de conocer nuestras capacidades, dedicarnos a aprovecharlas.

El primer paso para ser prudente es conocer los medios adecuados para atender esas tareas con intensidad.

Cuando se conocen todos los medios de que se dispone, viene el aporte del juicio y la valoración sobre los medios que deben utilizarse ante una decisión que hay que tomar, para evitar la improvisación, la precipitación, la vacilación o aplazar la decisión sin motivos razonables. Es útil usar la

experiencia propia y de los otros como una guía para fortalecer el juicio.

A partir de ahí, ya hay que dar el último paso, es decir, pasar a la acción escogida, con la mayor previsión posible de lo que pueda pasar en el futuro inmediato y con una gran atención a las circunstancias, además de mantener una actitud reflexiva en ejercicio permanente.

Aparentemente, la prudencia va unida a la experiencia y a la edad. Pero no es así. Se puede ser prudente en cualquier edad de la vida con una disposición adecuada aplicando estos tres aspectos. “No es la blancura de los cabellos la que comunica la prudencia” (Menandro).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Información

1. Recolecto toda la información necesaria antes de comenzar las tareas.

El primer paso para ser prudente es conocer toda la información con respecto a las tareas para juzgarla más adelante.

2. Comprendo las circunstancias en que se presentan las tareas.

Es decisivo este análisis para que no se quede nada por fuera, pues en un detalle puede estar la clave para entender bien la situación.

3. Soy receptivo a la información que me brindan los otros.

Conocer toda la información es básico para mantener la imparcialidad en los juicios, y hacer las elecciones más acertadas.

4. Pido consejo a personas experimentadas.

El consejo de las personas experimentadas arroja mucha luz sobre lo que conviene hacer en determinado momento.

5. Tengo en cuenta experiencias pasadas que puedan servir al caso.

La memoria del pasado, se trate de experiencias positivas o negativas, es una gran ayuda para entender el presente y prever el futuro.

Juicio

6. Reconozco el proceso más adecuado para lograr mis objetivos.

La base para una acción bien direccionada es considerar dentro de muchas posibilidades el proceso más adecuado para llegar al éxito.

7. Analizo los recursos de los que dispongo.

Se puede entender muy bien lo que podría hacerse, pero si se desconocen los recursos disponibles, no se podrá obrar correctamente.

8. Juzgo las cosas teniendo en cuenta mis objetivos.

Esto nos da una visión más amplia de las posibilidades y ayuda a entender las cosas en su contexto.

9. Utilizo el sentido común como base de un razonamiento más elaborado.

El sentido común es una buena guía porque permite visualizar hacia dónde deben dirigirse nuestros razonamientos.

10. Analizo si lo urgente realmente es importante.

Distinguir lo importante de lo urgente permite considerar si debemos actuar inmediatamente, o si podemos esperar hasta tener más elementos de juicio.

Elección

11. Decido qué debe hacerse.

En este paso convergen todos los puntos anteriores. Ahí se pone a prueba la validez de lo juzgado.

12. Tomo las precauciones necesarias para cumplir lo decidido.

Es una forma de prever posibles fallos en la puesta en práctica de lo decidido, y aminorar su impacto sobre nuestras acciones.

13. Pongo en práctica mi decisión.

No es un valor que se queda solo en el pensamiento. Se expresa en acciones que ponen en práctica las decisiones correctas.

14. Actúo sin precipitarme.

Una vez tomada la decisión, hace falta estructurar bien las cosas, actuando con serenidad, para que haya éxito en la tarea.

15. Examinó si mis acciones corresponden con mi decisión.

En ocasiones será necesario reconsiderar las cosas para examinar si la ejecución se ajusta a lo decidido o mandado.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Respeto

Reconocer la dignidad de los otros, aceptarlos como son, valorar sus cualidades, escucharlos y ser tolerantes con sus ideas y opiniones.

El respeto se basa en la dignidad personal y en sus derechos inalienables, que deben ser reconocidos por todos y aplicados en nuestras acciones, a pesar de las diferencias existentes entre unos y otros.

Lo podemos extender a la naturaleza y a las cosas que utilizamos para nuestra vida, pero ese no es su significado esencial.

El respeto está ligado con las relaciones interpersonales. Surge desde la imitación de los otros y el aprendizaje, a través una educación constante que lleva a las personas a vivirlo de forma inconsciente.

Es fundamental para que la convivencia, la vida familiar y de trabajo progresen con cohesión, con consistencia y con efectividad.

La dignidad de la persona hace deducir que el respeto es, al mismo tiempo, respeto a sí mismo. En ese sentido, está ligado a la autoestima y a la valoración de la propia vida, de la conducta frente a sí mismo. El respeto a uno mismo fortalece el respeto a los demás, y a su vez, el respeto a los demás fortalece el respeto a uno mismo.

Si no hay respeto, se cae en el atropello y en la violación de los deberes elementales de buen trato, comprensión y tolerancia. Se abre paso a antivalores como el irrespeto, la intolerancia, el individualismo y la injusticia, que se convierten en obstáculos para alcanzar la realización personal.

No se puede herir a nadie con las palabras y menos atacar sus sentimientos. Hay que saber tener control mental y emocional para evitar esas situaciones, respetando a las personas aunque sean diferentes, según su dignidad esencial.

“Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas” (Rousseau).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Reconocimiento

1. Reconozco la dignidad de toda persona.

El primer paso para que haya respeto es advertir que estamos ante personas únicas que tienen una dignidad igual a la nuestra.

2. Al tratarlas tengo en cuenta las particularidades de las otras personas.

Sin caer en el rechazo, debemos considerar la condición propia de las otras personas, su edad, sus conocimientos, porque eso determina sus actitudes.

3. Acepto a los otros tal como son.

Hace falta aceptar a los otros en su modo de ser peculiar, sin pretender imponer nuestra visión sobre ellos.

4. Busco entablar una relación de igual a igual con las otras personas.

Reconocer la dignidad de los otros, sus auténticos derechos, nos permite construir las bases de una actitud respetuosa, que normalmente será recíproca.

5. Me valoro como persona.

El respeto a uno mismo, al cuerpo, a la mente, a la condición en la vida, es base para respetar a los demás.

Comprensión

6. Valoro positivamente a todas las personas.

Aunque las personas son diferentes, todas deben ser valoradas positivamente por la simple condición de ser persona, como nosotros.

7. Comprendo a las personas en su modo de ser propio.

No basta reconocer las particularidades. Hay que esforzarse por comprender y aceptar el modo de ser de cada uno, que lo lleva a actuar de forma diferente de nosotros.

8. Procuro ponerme en la situación de las otras personas.

Es una actitud importante para comprender a los demás tratar de ponerse en su lugar para ver cómo reaccionaríamos en esa situación.

9. Escucho con atención a los otros.

Escuchar es condición básica para que exista un diálogo verdadero, un conocimiento del otro y un respeto a su dignidad.

10. Procuero controlar mis emociones para salvaguardar el respeto.

Respetar implica mantener un control en situaciones que nos pueden llevar al límite, donde se podría atentar contra la dignidad de los demás.

Tolerancia

11. Acepto la diversidad de ideas y opiniones.

Todo el mundo merece respeto por nuestra parte, sin importar que sus ideas u opiniones sean diferentes a las nuestras.

12. Soy abierto a ideas contrarias a las mías.

Respetar implica escuchar las ideas y opiniones de los otros con atención antes de oponerse a ellas, con mayor razón si son diferentes.

13. No discrimino a los otros porque piensan diferente a mí.

No hay razón para poner una barrera frente a la otra persona, o rechazarla, solo porque no piensa o no es como nosotros.

14. Mantengo una convivencia positiva.

Hace falta establecer una relación interpersonal positiva, mantener en todos los ámbitos un clima de res-

peto, para que sea posible de esta forma una colaboración mutua.

15. Ante los conflictos busco la conciliación.

Evita choques y enfrentamientos que dañan el diálogo, buscando mediar, ceder y conceder para mantener una relación respetuosa.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Responsabilidad

Capacidad para dar las respuestas adecuadas a lo que se espera de la persona.

La responsabilidad debe entenderse como una capacidad de responder a las expectativas que se crean a partir de un determinado compromiso y dar los resultados previstos y asumir las consecuencias. No dar una respuesta cualquiera, sino la propia de una persona que se esfuerza por cumplir lo prometido esmerándose en ese cumplimiento.

Ser responsable es asumir las consecuencias de los propios actos. Esto requiere un sentido de la obligación adquirida, pero también de la libertad para cumplirla y para ser creativos en el proceso.

Una vez que uno está comprometido con un trabajo y se pone a realizarlo, es lógico que responda por las consecuencias de lo que hace y lo lleve hasta el final.

El que cumple lo que le corresponde se motiva desde los valores que ayudan a ser responsable: trabajo, entusiasmo, creatividad, seriedad, dedicación, estabilidad, eficacia, etc. Y lo hace teniendo la excelencia como meta, procurando que su rendimiento sea el máximo posible, fruto del esfuerzo constante.

La persona se vuelve responsable cuando aprende a cumplir sus obligaciones y deberes de la manera más espontánea posible, aunque a veces sienta que lo hace por obediencia a normas, promesas o pactos. Eso no le quita mérito a la acción, como tampoco lo hace el ser responsable en medio del desaliento o la desgana por hacer algo.

Un profesional, se caracteriza ante todo por su sentido de responsabilidad, por la intensidad de su dedicación, por tener una actitud determinante respecto al cumplimiento de las obligaciones adquiridas en el trabajo.

“Para ser grande hace falta un 99% de talento, un 99% de disciplina y un 99% de trabajo” (Faulkner).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Reconocimiento de la responsabilidad como algo propio

1. Me doy cuenta de los pasos que debo seguir para hacer la tarea.

Hace falta conocer las diferentes etapas del proceso que debemos seguir para desarrollar adecuadamente la tarea.

2. Valoro los recursos de que dispongo para hacerla.

Para ser responsables es necesario conocer los recursos para que el plan de acción sea realista.

3. Comprendo lo que los otros esperan de mí.

Es necesario comprender las expectativas de los otros para poder responder a ellas de modo satisfactorio, en una actitud responsable.

4. Tengo claro que debo alcanzar resultados con calidad.

Reconocer la responsabilidad implica reconocer la importancia de buscar la perfección en nuestras tareas, lo que evidencia en resultados con calidad.

5. Analizo con cuidado si asumo realizar la tarea.

Es el paso final antes de entrar a configurar la respuesta concreta.

Disposición para dar una respuesta

6. Mantengo una actitud positiva ante el compromiso.

Una actitud profesional y optimista, centrada en las expectativas de los otros, facilita la realización con calidad de nuestras acciones.

7. Muestro voluntad y lenguaje de aceptación.

Un lenguaje de aceptación de los compromisos es la puerta para adquirir mayores responsabilidades, porque así se incrementa la confianza de los demás en nosotros.

8. Me siento motivado para pasar a acciones concretas.

Debemos encauzar la motivación que nos brinda el desarrollo personal, el servicio y otras realidades profundas, a acciones concretas enfocadas al éxito de la tarea.

9. Busco mejorar la efectividad de mis acciones.

Una verdadera disposición para responder nos llevará a buscar la superación constante, esmerándonos por cumplir con mayor eficacia.

10. Adquiero valiosas experiencias en mis actividades.

Hay que tener siempre presente que una experiencia, positiva o negativa, es una ayuda para ser más responsables en el futuro.

Realización de la tarea

11. Me esfuerzo en las tareas propias de mis funciones.

Una persona responsable mantiene un esfuerzo constante enfocado a cumplir los compromisos adquiridos con los demás y con ella misma.

12. Planeo cuidadosamente el tiempo que dedicaré a mis actividades.

La correcta planeación del tiempo es una muestra de que nos adelantamos a las acciones buscando ejecutarlas con efectividad.

13. Entro en acción cuanto antes en las tareas.

No basta reconocer las expectativas: es necesario afrontar las tareas orientadas a cumplirlas, desde el comienzo, con una actitud proactiva.

14. Utilizo los medios disponibles para responder a las expectativas.

Saber utilizar los diferentes elementos que pueden servirnos para cumplir nuestros compromisos faci-

ta el desarrollo y por consiguiente el cumplimiento de nuestras tareas.

15. Verifico la calidad de mis resultados.

Se trata de acabar nuestras actividades con calidad, teniendo la excelencia como meta, fruto de un esfuerzo constante.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Sencillez

Naturalidad o espontaneidad al actuar sin complicaciones y sin preocupación por figurar o por quedar bien ante los demás.

La sencillez es actuar con moderación y austeridad, de modo que todo esté en el sitio adecuado, en el punto preciso. Es propia de una personalidad auténtica, que no se forma siguiendo a ciegas los dictados de la moda, de la publicidad o del parecer ajeno, sino dándoles a las cosas y a las relaciones el valor que tienen y el que debe atribuírseles según los objetivos que se buscan en la vida.

“Todos las cosas deberían hacerse de la forma más sencilla posible sin ser simples” (A. Einstein).

Este valor adquiere una importancia grande en una sociedad en la que el bombardeo de los medios de comunicación, y en particular de la publicidad, crea en la gente, muchas veces, necesidades superfluas y modos de actuar estereotipados, copiados de la moda en boga.

Se tiene una idea falsa de que hay que figurar y aparentar con lo que se tiene, y alardear de lo que se gasta. A veces se gasta irresponsablemente, en un instante, lo que se ha conseguido con esfuerzo y trabajo

En cambio: “La sencillez es recorrer el camino de la vida con el bagaje estrictamente necesario” (Ch. D. Warner).

Es mejor tener una personalidad sencilla: evitar ser arrastrado por una masa de gente que se desplaza casi automáticamente a los mismos objetos de un día para otro, a las modas de ciertos sitios, de ciertos almacenes de ropa, de ciertos artefactos en los que todo el mundo se siente obligado a gastar, incluso, más de lo que razonablemente se puede pagar.

La sencillez de vida supone una constante: aprender a usar las cosas, aprender a tener y a no tener, aprender a desprenderse de lo que se tiene y a ser generoso con lo propio. “El progreso es la habilidad del hombre de complicar lo sencillo” (T. Heyerdhal). Y a veces, en lugar de progresar, realmente se retrocede en este campo, muy relacionado con la austeridad.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Naturalidad y espontaneidad

1. Actúo espontáneamente.

La personalidad auténtica se expresa en un comportamiento espontáneo que no se deja llevar por las modas ni por la fuerza de la publicidad.

2. Evito fingir en mi comportamiento.

Ser como somos, sin fingir, sin complicarnos con falsas apariencias que nos hacen poco transparentes frente a los demás.

3. Reconozco mis cualidades y defectos.

Es necesario reconocer nuestros defectos y cualidades para poder ser auténticos, para conocer realmente lo que podemos brindarles a los demás.

4. No busco aparentar cualidades que no tengo.

Una persona sencilla se muestra tal cual es. No busca aparentar más allá de lo que ha llegado a conseguir, de lo que ha logrado ser.

5. Procuro que mis acciones sean coherentes con mi pensamiento.

Nuestros pensamientos deben evidenciarse en acciones que demuestren lo que nosotros realmente somos como personas.

Descomplicación

6. Puedo desprenderme incluso de las cosas innecesarias.

La sencillez también es austeridad. No depender de las cosas evita que nos identifiquemos más por lo que tenemos que por lo que somos.

7. Me expreso de forma simple y clara.

Ser sencillo es también exponer las cosas sin enredarlas o hacerlas más difíciles de entender.

8. Soy moderado en el uso de la palabra.

Si hacemos buen uso de la palabra, seremos capaces de expresar nuestros argumentos de forma concisa sin extendernos en las intervenciones.

9. Soy moderado en mis comportamientos.

Si identificamos quiénes somos y la situación en que nos encontramos, podremos evitar las actitudes artificiales o que estén fuera de contexto.

10. Actúo en forma sincera y directa.

La persona sencilla es transparente en su actuar mostrando coherencia y veracidad en sus acciones.

Apariencia

11. No tengo temor a quedar mal en público.

Todos podemos equivocarnos, pero vale la pena arriesgarse porque el contacto con los otros nos trae muchos beneficios.

12. No soy prepotente ante los demás.

Aunque tengamos mayores habilidades en algunos aspectos, no debemos creernos más que los demás porque somos iguales como personas.

13. Soy amable con los otros.

Un espíritu sencillo busca mantener una convivencia agradable con los demás, sin tener barreras en la comunicación.

14. Mantengo una actitud sincera de servicio.

Si servimos a los demás seremos generosos, capaces de desprendernos de algunas cosas y así fortalecer nuestra relación con ellos.

15. No busco ser protagonista en todos los momentos.

Es mucho más valioso sobresalir por lo que somos, con sencillez y espontaneidad, que por hacer alarde de lo que realmente es superfluo.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Servicio

Satisfacer adecuadamente las expectativas de los demás ante nuestro trabajo.

El servicio es un objetivo fundamental de todas las personas. Es tan profunda la forma como está enraizado en la vida humana, que podemos decir, sin exageración alguna, que “no se sirve para vivir sino que se vive para servir”, y que el servir es tan idéntico a realizarse como persona, que “la vida es para servir; si no, no se sirve para vivir”.

Todos tenemos la capacidad de servir, aunque existen cualidades que hacen más fácil a unos que a otros el prestarles un servicio a los demás.

El servicio requiere el desarrollo de condiciones psicológicas de cada persona, pero sobre todo de un conjunto de valores en forma de hábitos estables, que señalan una conducta ante la necesidad de contribuir, cooperar y colaborar con las otras personas.

El servicio implica una actitud ética, es decir, algo valorativo en términos de conducta, que determina si obramos bien o mal de cara al servicio que prestamos a los otros.

Cada vez que servimos estamos obrando, de forma consciente o inconsciente, en términos de valores o antivalores, según si logramos o no el objetivo

de prestar una contribución o lo que se espere de nosotros.

Todos debemos pensar que las personas somos lo importante y, por tanto, debe darse entre todos una relación humana interpersonal positiva, una relación en que ambas partes encontremos un camino para crecimiento personal.

De nuestra parte, es una relación de servicio en cada actividad que hacemos, esforzándonos por servir un poco mejor cada día.

Así se llega a la excelencia en el servicio, con detalles, no con grandes decisiones ni grandes declaraciones, ni dando pasos gigantescos.

Son unos pasos pequeños cada día los que, con el tiempo, nos hacen recorrer grandes distancias de mejoramiento y de calidad.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Disposición

1. Reconozco que tipo de necesidad tiene el otro.

Es lo primero que hay que identificar para poder dar una respuesta adecuada.

2. Responder a la expectativa del otro perfecciona la tarea y a quien la hace.

El servicio siempre se presta en función de la otra persona y por eso hay que ir atender bien lo que ella espera.

3. Trato de conocer el estado de ánimo de los otros.

El conocimiento de los otros permite adelantarnos a sus inquietudes para servirlos con una reacción positiva.

4. Soy diligente en dar la respuesta que el otro espera.

Se trata de prestar el servicio sin dilaciones y de la mejor forma posible, poniendo todo el empeño personal de que seamos capaces.

5. Sirvo sin discriminaciones de ningún tipo.

Por encima de lo que nos diferencia, el servicio se basa en pensar que las personas somos lo importante, creando una relación interpersonal positiva.

Logro o beneficio

6. Verifico que la expectativa del otro haya sido atendida.

Parte de prestar bien el servicio es comprobar si se colmaron las expectativas del otro.

7. Procuro extender el servicio a otras posibles necesidades.

Es una manera de perfeccionar lo que se hace, adelantándose a lo que el otro puede estar esperando que alguien le satisfaga.

8. Utilizo el servicio para perfeccionar las tareas del grupo.

La actitud de servir perfecciona las tareas y funciones porque nos predispone para el éxito en el trabajo en equipo.

9. Identifico que la respuesta haya sido útil al otro.

Es comprobar y asegurarse que la respuesta haya sido oportuna.

10. Procuro ir más allá de las necesidades de los otros.

Una persona con espíritu de servicio no se queda en lo estrictamente obligatorio, sino que añade detalles que constituyen una diferencia sustancial en la calidad.

Satisfacción

11. Me siento a gusto sirviendo a los demás.

Servir es motivo de satisfacción, no de simple éxito en una función en el trabajo. Es lo más importante que puede hacer una persona en su vida.

12. Noto mi crecimiento personal al prestar un servicio.

Si la experiencia de servicio da su resultado, lo normal es que redunde en nuestro desarrollo personal convirtiéndose en una motivación para continuar sirviendo.

13. Sirvo a los otros independientemente de que exista reconocimiento.

Aunque nuestro servicio no sea reconocido, debemos mantener una actitud de servicio con efectividad y en forma sostenida.

14. Expreso agradecimiento por la oportunidad de servir.

Es inesperado que la persona que presta el servicio

expresé su agradecimiento, pero si lo hace, es algo positivo que demuestra verdadera entrega.

15. Trabajo en equipo para mejorar la calidad del servicio.

La persona servicial no se queda en un trabajo personal, sino que fomenta el trabajo en equipo porque sabe que esto lleva a mejorar la calidad del servicio.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Sinceridad

Decir lo que se piensa, con veracidad, manifestando las propias ideas y sentimientos sin fingir, comunicándose claramente.

Sinceridad es andar en verdad: decir lo que realmente se quiere y se piensa, lo que se cree que son las cosas, en la forma más directa y clara posible, con asertividad, con honestidad y franqueza.

La veracidad es el fundamento de la sinceridad. El primer paso es conocer la situación real: distinguir entre realidad y fantasía, entre hechos y opiniones, buscando que nuestras palabras sean acordes con la realidad.

No podemos esconder los hechos en una nube de distracciones ni creer que siempre son como nosotros queremos que sean.

El segundo paso para ser veraz es conocerse a uno mismo, para desde ahí, conocer a los demás como son en realidad. Una persona con una recta estima de sí y de los demás, tiende a ser equilibrada en sus juicios y apreciaciones sobre la conducta ajena, y aprende a juzgarse en forma crítica, evadiendo la prepotencia y las alabanzas excesivas.

Es algo que todos podemos aprender a través del conocimiento de nosotros mismos: conocien-

do cuáles son, en realidad, nuestras limitaciones y capacidades.

No es suficiente con decir lo que se piensa para ser sinceros. Es necesario que nos fijemos en el contexto y que corriamos los errores cuando alguien nos hace caer en la cuenta de ellos. De otro modo, cuando hablemos sin medir las consecuencias de nuestras acciones, caeremos fácilmente en malentendidos que pueden afectar nuestras relaciones con los otros.

En último término, lo que más cuenta es fomentar la sinceridad actuando con sinceridad en nuestra propia vida, a pesar de los errores que se cometan, en busca de mejorar y obrar con autenticidad, es decir, con espontaneidad, convicción y coherencia.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Decir lo que se piensa y siente

1. Pienso bien las cosas antes de decirlas.

Es necesario organizar nuestras ideas antes de expresarnos para poder hablar sin caer en confusiones o malentendidos.

2. Soy espontáneo al comunicarme.

La espontaneidad va unida a la autenticidad. Permite que aquello que decimos y hacemos sea transparente con lo que somos.

3. Cuido el modo como me expreso.

La persona sincera revisa el modo como se va a expresar para hacerlo asertivamente, sin ofender a los otros con sus opiniones.

4. Tengo en cuenta con quién me comunico.

Si conocemos las particularidades de la otra persona, haremos más efectiva la comunicación porque sabremos cómo expresarle nuestras ideas.

5. No me dejo confundir por mis emociones a la hora de decir lo que pienso.

Las emociones pueden convertirse en un obstáculo para la comunicación sincera al nublar nuestras ideas y la forma de expresarlas.

Veracidad

6. Siento la necesidad de decir la verdad.

Cuando la sinceridad se convierte en hábito, hace que sintamos la necesidad de ser veraces con las otras personas.

7. Profundizo en mis opiniones para conocer si son verdaderas.

Si decimos las cosas a la ligera, carecerán de rigor. Profundizar en nuestras opiniones hará más probable que sean verdaderas.

8. Mis palabras son coherentes con lo que pienso.

Es un aspecto clave para la sinceridad. Las palabras deben ser un reflejo transparente de nuestras ideas.

9. No dejen de decir la verdad por temor a herir a los demás.

Decir las cosas de forma franca y afirmativa nos dará la confianza para expresar nuestras opiniones, sin temor a maltratar a los otros.

10. Rectifico mis opiniones si son equivocadas.

No siempre podemos estar en verdad. La persona sincera acepta sus errores y los rectifica a la mayor brevedad posible.

Comunicarse claramente

11. Soy sencillo al comunicarme.

Se trata de usar las palabras más sencillas para evitar malentendidos, garantizando la claridad del mensaje.

12. Soy oportuno al expresar mis opiniones.

Decir las cosas en el momento oportuno permite que los demás puedan maximizar los beneficios de nuestras palabras.

13. Soy directo con lo que digo.

Debemos evitar las indirectas porque se convierten en un obstáculo para decir la verdad con franqueza.

14. Me aseguro de que los demás me entiendan.

Si buscamos que nuestras opiniones sean recibidas de modo positivo, debemos asegurarnos de que todos entiendan lo que queremos expresar.

15. Reitero las cosas con delicadeza si es necesario.

En muchas ocasiones debemos reiterarles a los otros nuestras opiniones, y debemos hacerlo de forma tranquila y delicada.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Solidaridad

Ayuda firme y generosa en bien de los demás.

La solidaridad supone la determinación firme y perseverante de trabajar por el bien común, con un reconocimiento claro de que todos somos en verdad responsables de todos.

Ser solidarios es formarse una convicción profunda de que no existimos sin importarnos la suerte del otro, y proceder en consecuencia.

Es un valor que hay que afincar de forma estable en la mente y el corazón, que nos impulsa a actuar ayudando a los demás.

“Nadie ha apreciado el sentido de la vida hasta que ha sometido su ego para servir a los demás” (R. W. Emerson).

Casi podría decirse que se llega a convertir en un modo de ver la vida con un prisma en que los otros son parte de uno mismo, no piezas sueltas dejadas a la suerte o al acontecer fatalista que lleva a que unos tengan más que otros, a que unos sufran más que otros, o a que la injusticia se vea como algo inevitable.

La solidaridad está estrechamente ligada con la generosidad y el servicio. Desarrollar la capacidad de dar que hay en toda persona, que implica que

los demás esperen de nosotros ayuda, es algo básico para forjar un espíritu solidario.

Los bienes que damos cuando somos solidarios retornan a nosotros, no solo en forma de satisfacción por el servicio que prestamos o el don que ofrecemos, sino también a través del aprendizaje y del crecimiento personal que nos brinda el atender las necesidades ajenas, el poder contribuir a que disminuyan las distancias y desigualdades entre las personas y ayudar al más necesitado.

La solidaridad es muestra de que unidos se llega más lejos que aislados y de que hay una fortaleza que deriva de la actuación en común, que vuelve a las personas y a los grupos capaces de sobrevivir y de una proyección consistente hacia el futuro.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Necesidad

1. Me doy cuenta del problema o necesidad del otro.

Si queremos ser solidarios, debemos ensanchar la mirada y el corazón para comprender los problemas de los demás y conocer cuáles son sus necesidades.

2. Conozco el contexto en el que se presentan las necesidades de los otros.

Es saber percibir las condiciones del entorno del otro.

3. Capto la dimensión de las necesidades de los otros.

Para una ayuda efectiva es útil analizar de qué tamaño son las necesidades de los otros, de modo que podamos destacar las necesidades prioritarias.

4. Visualizo las posibilidades de ayudar a quien lo necesita.

Una auténtica solidaridad implica ver si realmente estamos en condiciones de prestar una ayuda acorde con las necesidades del otro.

5. Me esfuerzo por mejorar mi capacidad de ayuda.

Aunque no podamos prestar una ayuda inmediata, al menos debemos tratar de que cambien las circunstancias para que podamos ayudar a los otros.

Sensibilidad

6. Puedo ponerme en la situación del otro, “ponerme en sus zapatos”.

Una persona solidaria muestra interés y atención a las necesidades del otro, involucrándose emocionalmente en su situación para entenderla mejor.

7. Mantengo control emocional ante las situaciones de insolidaridad.

Dado el calibre de las necesidades, hace falta mantener el control sin perder la calma, sin que el sentimiento lleve a manifestaciones poco apropiadas o desafortunadas.

8. Siento una motivación constante por ayudar a los demás.

La verdadera solidaridad nos hace querer ayudar a resolver las necesidades de los demás, lo que nos impulsa a actuar.

9. Manifiesto mi intención de ayuda.

Si la manifestamos a los demás, podremos facilitar la acción de recibir la ayuda.

10. Soy sensible a la realidad social de las personas.

Percibir emocionalmente la realidad social de las personas, cercanas o lejanas, es una buena muestra del nivel de sensibilidad ante sus necesidades.

Acción de entrega

11. Decisión firme de ayudar de modo concreto y con recursos concretos.

No podemos quedarnos en la mera teoría. Debemos reconocer acciones y recursos disponibles para resolver las necesidades de los otros.

12. Utilizo correctamente mis habilidades en función de ayudar a los otros.

Todos tenemos herramientas para ayudar a los otros que usadas correctamente facilitarán que nuestras intenciones se traduzcan en acciones concretas.

13. Coordino mis acciones para hacer una ayuda efectiva.

La persona solidaria coordina las acciones pertinentes antes de hacer efectiva la ayuda, para garantizar que se va a hacer de la mejor manera posible.

14. Pongo en práctica la intención de ayudar.

Es la prueba de hecho, es la acción real de ayuda, es aprovechar la oportunidad que se nos presenta para compartir los problemas de los otros.

15. Presto la ayuda generosamente.

La solidaridad exige desprendimiento de nuestra parte y prestar la ayuda sin reclamar gratitud.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Tolerancia

Respeto por las ideas y opiniones de los demás, aceptando las diferencias para convivir en armonía con ellos.

La tolerancia es una muestra de que las demás personas tienen derecho a que no solo respetemos su vida y su dignidad, sino a que las tratemos en concordancia, reconociendo que son diferentes de nosotros y que, por tanto, pueden pensar y actuar de modo distinto a nosotros.

La tolerancia permite que avancemos hacia la construcción de una relación armónica a través del conocimiento de las otras personas, de sus ideas, sentimientos y opiniones.

Así aprendemos de la gente y procuramos brindarles lo mejor de nosotros mismos, y juntos construir algo en común o disentir en el diálogo, sin afectar la convivencia.

Debemos tener presente que podemos estar en desacuerdo con lo que una persona piensa o dice sin necesidad de ser intransigentes con ella, evitando atacarla, al tiempo que podemos contradecir sus ideas o sus opiniones.

Afirmar como absoluto lo que es relativo y discutible establece una barrera seria para el diálogo,

que refleja muchas veces la divergencia, sin que por fuerza una de las partes se sienta dueña de la verdad, sobre todo en cosas en las que no hay una sola verdad, por ejemplo en lo ideológico y político.

Los valores más cercanos a la tolerancia, son la justicia, el respeto, el diálogo, la solidaridad y todo lo que tenga que ver con la calidad de la convivencia. Y se le oponen de forma radical la intolerancia, la injusticia, el irrespeto, el individualismo y el dogmatismo en la defensa de las propias opiniones.

“Tolerancia con el débil y con el equivocado. Alguna vez en la vida podemos ser uno de ellos” (C. Forche).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Respetar ideas y opiniones

1. Comprendo que la única verdad no es mi modo de ver las cosas.

La pluralidad de puntos de vista justifica que nos esforcemos por comprender las ideas de los otros para ampliar nuestra perspectiva.

2. Respeto las ideas de los demás aunque contradigan lo que pienso.

Reconocer las diferencias de las personas nos permite respetar la variedad de ideas y opiniones, sin importar si son contrarias a nuestras ideas propias.

3. Expongo mis ideas sin herir emocionalmente a los otros.

La diferencia no debe ser excusa para hacerles daño a los demás a causa de emociones que nos llevan a imponer nuestras ideas sobre los otros.

4. No interrumpo a los demás cuando exponen sus ideas.

Aun si nos sentimos motivados a hacer una crítica constructiva, primero es necesario comprender al otro escuchando sus palabras cuidadosamente.

5. Rectifico cuando atropello a los demás en sus exposiciones.

Debemos rectificar cuando el ánimo por sustentar nuestras ideas nos lleve a irrespetar el pensamiento de la otra persona, sus ideas y opiniones.

Aceptar las diferencias

6. Escucho los diferentes puntos de vista con serenidad.

Una disposición correcta facilita que comprendamos adecuadamente el punto de vista de los demás, sin confusiones que puedan llevarnos a desafortunados malentendidos.

7. Busco en la diversidad de ideas una mejor visión de las cosas.

La diversidad puede beneficiar muchos aspectos de nuestra vida al mostrarnos otros puntos de vista que amplíen nuestra propia perspectiva.

8. No me afecta negativamente que los demás persuadan a otros.

El hecho de que otras personas sean persuadidas solo debe ser una invitación para comprender ideas distintas y analizar si conviene aplicarlas a nuestra vida.

9. No discrimino a nadie por pensar de modo diferente del mío.

Independiente de las diferencias en nuestro modo de pensar, compartimos la condición de personas y como tales no debemos ser discriminadas.

10. Comprendo que aceptar las diferencias es algo positivo para todos.

Es el camino a través del cual se hace posible convivir en armonía con personas que piensan de forma diferente de nosotros.

Convivir en armonía

11. Me dispongo a brindar lo mejor de mí a los otros.

En nuestro comportamiento debe evidenciarse una disposición por beneficiar a los demás, pese a las diferencias que pueden separarnos de ellos.

12. Enriquezco mis relaciones respetando el pluralismo.

Nuestras ideas y opiniones se enriquecen al confrontarse de forma positiva con las ideas distintas que posibilita el pluralismo.

13. Supongo que los demás obran de buena fe.

La confianza en la buena fe de los otros posibilita una convivencia positiva en la que se dé un intercambio provechoso de ideas y opiniones diferentes.

14. Me controlo cuando los demás se sobrepasan al expresarse.

Debemos tener siempre presente que podemos contradecir las ideas y opiniones sin ser intransigentes,

y sobre todo, sin afectar la buena convivencia con los demás.

15. Sé perdonar y olvidar los agravios en bien de la armonía.

Si tenemos la disposición de que los errores se conviertan en el comienzo de una nueva relación armónica, abriremos la puerta al trato tolerante con los demás.

Al terminar de poner las X, súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Trabajo en equipo

Participar en un grupo con un objetivo común, interactuando con los demás para beneficio de todos.

El trabajo en equipo permite compartir las habilidades de cada uno en favor de un objetivo. Se construye alrededor de unas metas claras que siempre se tienen presentes, y que permiten definir un plan de trabajo donde la cooperación es más fuerte que el afán de alcanzar solamente los logros individuales.

La base del trabajo en equipo es la colaboración y la sinergia o complementación entre sus miembros: los esfuerzos de todos los integrantes se potencian al estar dirigidos en forma efectiva hacia un mismo objetivo, y el producto final resulta mayor que la suma de cada uno de los resultados individuales.

La interdisciplinariedad enriquece efectivamente todas las tareas. Los equipos de trabajo son capaces de generar respuestas coordinadas e integradas a problemas provenientes de los desafíos externos o de los cambios internos.

Y son también los únicos que pueden afrontar ciertos riesgos sin ser demasiado temerarios.

El trabajo en equipo es también una forma de potenciar las fortalezas individuales, manteniendo

las diferencias en aquello que puede enriquecer a cada uno.

Permite aprovechar al máximo la espontaneidad y libertad de cada persona, su racionalidad y sus ganas de hacer las cosas bien, su inteligencia emocional y su motivación por alcanzar las metas, a favor de los objetivos comunes y del crecimiento personal.

La competencia entre los miembros del equipo deja de ser importante para abrir paso a lo obtenido en conjunto.

Se trata de encauzar la capacidad de colaboración y contribución de cada uno de los miembros del equipo, recibiendo las ideas de todos y mejorando el trabajo a través de acciones que logran el equilibrio del conjunto.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Participación

1. Me siento parte de un equipo de trabajo.

El trabajo en equipo se construye alrededor de un propósito común a partir del cual se elabora un plan coordinado.

2. Advierto el interés de los demás respecto a los objetivos.

Consideremos la motivación de los demás con respecto al objetivo común, pues es el factor más importante para la cohesión del trabajo en equipo.

3. Conozco bien mis funciones dentro del grupo.

A cada quien le corresponde una labor que aprovecha al máximo sus propias capacidades, y las potencia en la unión con las capacidades de los demás.

4. Me comunico oportunamente dentro del grupo.

Es tarea importante para poder mantener una relación fluida y hacer evidente el compromiso de todos.

5. Estoy coordinado con las funciones de los demás.

Para que sea más eficaz, se requiere la tarea de cada uno y del conjunto.

Complementariedad

6. Sacrifico mis intereses personales a los del grupo.

Lo personal debe subordinarse, sin que se pierda su importancia.

7. Colaboro con el trabajo de los demás.

Una correcta actitud implica que estemos disponibles para contribuir con nuestro esfuerzo en caso de que los otros lo necesiten.

8. Facilito el consenso cuando se presenta la necesidad.

El consenso no significa imponer la opinión de la mayoría, sino estar comprometidos con una toma eficaz de decisiones por parte del equipo.

9. Escucho a los demás y expreso adecuadamente mis opiniones.

Hay que escuchar mucho más de lo que se habla, sin anticiparse a responder cuando los otros no han terminado.

10. Procuro que el equipo se mantenga cohesionado.

Debemos esforzarnos por mantener la cohesión del equipo porque es la garantía de que se potenciarán los esfuerzos para alcanzar mejores resultados.

Integración

11. Doy lo mejor de mí mismo para sacar el trabajo adelante.

Siempre se puede dar más, exigiéndose más por el bien de todos.

12. Soy flexible en las discusiones y respeto a los demás.

Hace falta hacer un esfuerzo para comprender las posiciones de los demás y procurar que las decisiones no pongan en riesgo la cohesión del grupo.

13. Adhiero y soy consecuente con las decisiones del grupo.

Acatar las decisiones asegura la cohesión del equipo y debe manifestarse en acciones concretas que mejoren los resultados.

14. Confío en los otros y contribuyo a la armonía del grupo.

La confianza mutua es vital para lograr el objetivo común, y se fortalece poco a poco.

15. Comparto los logros del equipo.

No solo se comparte el trabajo en equipo sino también los logros que el trabajo implica, que enriquecen a todos los que ponen su esfuerzo en la tarea.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Transparencia

Conducta clara y abierta, sin secretos, para que la actuación, sometida a reglas y normas precisas, pueda ser juzgada por todos.

La transparencia hace que no haya secretos en la actuación ni en la información, permite que todas las personas puedan juzgar y calificar el comportamiento y puedan hacer aportes activos para mejorarlo.

Es un valor unido a la práctica de la veracidad, la franqueza, la asertividad, el compartir, la honestidad y la humildad. Y está amenazado por la mentira como arma de poder que genera doblez y engaño, por la falsedad en el actuar, la deshonestidad y la manipulación de la información.

La transparencia nace en el plano personal. Estimula la apertura, la sinceridad, la claridad en la conducta, la rectitud de intención, la sencillez y la veracidad, de modo que no esté oculto nada y se fortalezcan las relaciones.

No puede haber transparencia en una organización, en el gobierno o en las instituciones del Estado, si no se practica primero en la vida personal. Desde ahí se hace extensiva a la conducta común, a las empresas, a la familia y la educación.

En las organizaciones, la transparencia está muy ligada a la veracidad en la comunicación, a los sistemas de participación de la gente en las decisiones y al control y la verificación de los objetivos. Es importante que la dirección y los mandos intermedios actúen sin secretos y sin convertir las decisiones en un misterio o en fuente de chisme.

De cara al público en general, la transparencia debe llevar a tener una imagen pública muy atractiva y, al mismo tiempo, una imagen interna adecuada. Debe haber congruencia y coherencia entre una y otra.

Lo realmente eficaz es promover en las personas y en las organizaciones la vivencia personal y la proyección a los demás de una conducta que sea transparente por convicción, no por imposición.

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Comprensión de las reglas

1. Conozco las normas.

Al conocer las normas de modo adecuado se comprende su razón de ser, motivándonos de esta manera a aplicarlas con sinceridad en nuestra propia vida.

2. Acepto las normas.

Muchas veces la falta de transparencia se da porque

las personas no aceptan las normas y por eso no las cumplen.

3. Aplico las normas.

Las normas se perciben como un actuar deseable, y si no las aplicamos, nos veremos tentados a ocultar nuestras acciones de los demás.

4. Promuevo que los demás las conozcan y acepten.

El compromiso real por cumplir las normas, signo de transparencia, nos lleva también a intentar que los otros descubran su importancia y la apliquen a su vida.

5. Exijo a otros cumplir las normas.

El compromiso por cumplir la norma también se evidencia en la exigencia de que los demás cumplan aquellas normas indispensables para la buena convivencia.

Comportamiento y actuación

6. Soy firme frente a la tentación de saltarme las normas.

Mantenernos firmes en el respeto a las reglas evitará que las transgredamos y luego nos veamos motivados a tener un comportamiento oculto.

7. Denuncio los comportamientos no transparentes.

Se trata de una exigencia de cumplir la regla a los demás, que denota que se comprende la importancia de la transparencia para la buena convivencia.

8. Rechazo los secretos innecesarios.

Si no lo hacemos, se convierten en un obstáculo para que podamos mostrar nuestro pensamiento tal como es en la actuación frente a los demás.

9. Soy ejemplo de transparencia.

La transparencia es un valor evidente para los otros. Ellos pueden brindarnos una idea bastante fiable de si nuestro comportamiento es realmente transparente.

10. Rechazo la falta de transparencia de los demás.

Como una invitación a la transparencia, es conveniente reconocer los problemas que supone el trato con personas poco transparentes.

Juicio de otros

11. Busco el juicio de otros.

Las demás personas pueden ayudarnos a ser mejor persona, a determinar si nuestras acciones son las más adecuadas.

12. Mi comportamiento es bien percibido por otros.

De lo contrario, nos veremos tentados a ocultar nuestro comportamiento para evitar los juicios negativos que expresarán los demás.

13. Acepto los juicios de otros.

Esto denota que reconocemos el valor de los juicios

de los demás, y por tanto, que sentimos interés por conocer sus opiniones respecto a nuestro actuar.

14. Modifico mis comportamientos a causa de los juicios de otros.

Si valoramos los juicios de los demás, siempre deberán conducirnos a un análisis interno para determinar si es deseable aplicarlos a nuestra vida.

15. Asumo mis responsabilidades si me falta transparencia.

Si hemos sido poco transparentes, debemos aceptarlo de forma sincera como modo de mostrar que estamos comprometidos con alcanzar la transparencia.

Al terminar de poner las X,
súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Visión

Capacidad de mirar hacia el futuro, anticipándose de alguna forma y promoviendo el cambio hacia nuevas y mejores metas

Tener visión es imaginar el futuro en forma esperanzada y viable, para hacer que aquello que esperamos y soñamos se convierta en realidad mediante un proceso de cambio. “El futuro no está en ninguna parte sino en nuestras propias manos” (J. Attali).

El primer paso para tener visión es alcanzar un pensar en grande, apuntar a metas muy altas y contagiar a los demás con esa actitud. No debemos olvidar que la participación de todos es una ayuda para mantenernos en una búsqueda permanente y constante de los objetivos propuestos.

Entonces se hace necesario llevar nuestras metas al presente: hacer que nuestras acciones reflejen nuestros objetivos y sean consistentes con ellos, para que poco a poco, desde el presente, logremos alcanzar lo que queremos.

Es necesario anticiparse a lo que vendrá para tener visión, actuando proactivamente, es decir, anticipándose a los cambios y produciéndolos.

El futuro no tiene que ser estrictamente la continuidad del pasado, o la repetición cíclica de lo ya

ocurrido. Hay cambios que exigen ruptura con el pasado, nuevas realidades que no existían, no se conocían o que deben ser redescubiertas o repensadas para hallarles el nuevo sentido.

Tener visión es algo deseable para que podamos afrontar con éxito el proyecto personal de vida. No se logra de la noche a la mañana: exige preparación, creatividad, capacidad de soñar el futuro, conocer las grandes tendencias y el contexto del mundo, de la empresa y de la propia tarea.

Los frutos serán muy grandes: motivación al realizar nuestras tareas, mayor facilidad para focalizar nuestros esfuerzos, se enriquece la perspectiva de nuestra vida, se fortalece la creatividad y el estar en continuo aprendizaje. “No importa lo que la visión es, sino lo que la visión logra” (Senge).

Comportamientos básicos

Marca con una X los comportamientos que sinceramente creas que ya practicas habitualmente.

Capacidad de mirar al futuro

1. Conozco de modo general lo que ocurre alrededor.

Nuestra visión se fortalece al comprender lo que nos rodea, nuestra vida personal, y realidades mayores como la situación general del mundo y de la sociedad.

2. Sitúo los hechos en su contexto.

La visión exige situar lo que ocurre en su contexto,

buscando conocer cómo se relacionan, y utilizando ese conocimiento para enmarcar nuestras acciones.

3. Me siento motivado por lo que ocurre en mi entorno.

Una verdadera comprensión nos lleva a motivarnos por lo que ocurre a nuestro alrededor para emprender acciones presentes en busca del logro de grandes metas.

4. Trato de ver mi trabajo a la luz del futuro.

Tener presente el futuro nos permite determinar si nuestras acciones están bien encaminadas, en congruencia con nuestras metas y nuestro proyecto personal.

5. Imagino cómo puede ser el futuro según mis acciones presentes.

Hay que abarcar las nuevas realidades no solo como espectadores pasivos, sino como agentes de cambio proactivos a través de nuestras acciones.

Anticiparse

6. Trato de adelantarme a las situaciones pre- viendo lo que vendrá.

Si no sabemos de modo general lo que probablemente ocurra en el futuro, será difícil que nuestro trabajo pueda responder con eficacia a los cambios.

7. No siento temor de no estar a la altura de las exigencias futuras.

No debemos temer ante las exigencias futuras, sino verlas como una oportunidad de explotar nuestro potencial en pro del crecimiento personal.

8. Procuro estar en constante aprendizaje en mi profesión.

El trabajo efectivo nos exige estar en constante aprendizaje para que nuestros recursos y nuestra perspectiva del futuro sean mejores.

9. Me estimula saber que tengo muchas cosas por aprender.

Una motivación por aprender revela un verdadero compromiso por mejorar en nuestro trabajo a través de una formación permanente.

10. Miro el futuro con optimismo.

La anticipación no debe llevarnos a un pesimismo que dificulta el éxito, sino a un optimismo que corresponda con nuestras metas.

Promover el cambio

11. Creo que puedo y debo cambiar algunas cosas.

Se trata de aceptar la importancia de los cambios como una herramienta para mejorar las realidades futuras y alcanzar mayores metas.

12. Siento afán por mejorar mi manera de trabajar.

Son cambios también dentro de nosotros mismos, en acciones y actitudes que hagan más efectiva la forma de abarcar nuestro trabajo.

13. Aspiro a superar la calidad en mi trabajo.

Esforzarnos por mejorar la calidad de nuestro trabajo nos lleva a poner metas más ambiciosas y a com-

prometernos al máximo con todo nuestro esfuerzo en hacerlas realidad.

14. Comparto con los demás las ideas y experiencias de cambio.

Las experiencias de los demás nos sirven como una guía que podemos aplicar para construir nuestro futuro con efectividad.

15. Ensayo nuevas formas de hacer las cosas sin temor al fracaso.

El optimismo nos invita a hacer uso de nuestra creatividad para promover el cambio, necesario para mejorar y adaptarnos a nuevas situaciones.

Al terminar de poner las X,

súmalas y escribe el total: _____

De 10 a 15 X: Puedes considerar que practicas este valor.

De 5 a 9 X: Se ve que estás trabajando en él.

De 1 a 4 X: Nunca es tarde para mejorar.

Saber cuáles son los principales valores es una necesidad fundamental para cada persona u organización. *Cuáles son tus valores* nos guía en esta búsqueda, no solo con un carácter informativo, sino como un método práctico para implementarlos en nuestra vida cotidiana, convirtiéndolos así en valiosos hábitos de conducta, fundamento de una buena vida sana.

El libro presenta los 40 principales valores con su definición y explicación básica, y con tres aspectos que facilitan su comprensión operativa; cada uno de estos aspectos trae cinco comportamientos o indicadores de conducta redactados en forma de cuestionario para que cada persona pueda conocerlos, evaluarlos y sacar sus propias conclusiones.

