CLASIFICACIÓN DE VALORES

William R. Miller, Stephen Rollnick La entrevista motivación. Ayudar a las personas a cambiar 3a. edición

Objetivos

Explorar los cinco o diez valores fundamentales de la persona es un buen modo de esclarecer por qué son importantes y cómo se expresan los valores y por tanto de comprender lo que le importa y le motiva, así como de desarrollar los criterios que quiere que guíen sus acciones.

Esta exploración puede, por sí sola, llevar a que las personas reflexionen sobre las discrepancias entre lo que valoran y el modo en que viven su vida en la realidad.

Orienta a vivir con integridad: comportarse según los valores fundamentes de cada uno.

La percepción de discrepancias entre los valores y la conducta puede activar el cambio de conducta. Cuando una persona entra en conflicto con un valor importante para la persona, lo que suele cambiar es la conducta.

Mostrar más allá horizontes temporales, pensar más allá del hoy o del mañana, de las necesidades básicas urgentes. Ampliar la perspectiva temporal, ver los horizontes lejanos y orientar el camino hacia ellos.

Las reflexiones finales permiten la autonconfrontación (poner cara a cara), que es mucho más potente que la confrontación; y la autoregulación que es la capacidad de formular un plan y llevar a cabo la conducta necesaria para cumplirlo.

Todo el mundo tiene metas y prioridades. Se trata de explorar qué es lo más importante para él y qué valores han elegido para que le guíen en la vida. Como los valores son aspiraciones, es muy posible que la discrepancia entre la situación actual y las metas declaradas sea considerable. La clave reside en explorar y desarrollar temas de discrepancia entre las metas o valores importantes que ha declarado el cliente y su conducta actual. Si esta línea de exploración genera discordancia o ponen a la defensiva, no insista.

Explorar esos valores proporciona puntos de referencia con los que comparar la situación actual.

Preguntas abiertas

- Si preguntara a sus amigos para qué vive y qué es lo más importante para usted ¿qué cree que responderían?
- Y usted ¿Cuál diría que es su propósito de vida? ¿Qué metas tiene? ¿Qué defiende? ¿A qué aspira? ¿Qué anhela, qué quiere?
- Hábleme acerca de lo más importante para usted en la vida, ¿Qué le importa más?
- ¿Cómo espera que haya cambiado su vida dentro de algunos años? ¿Cómo espera que sea su vida dentro de un año? ¿y de 5? ¿y de 10?
- ¿Qué podría empezar a hacer que fuera más compatible con los valores más importantes? ¿Podría formular un plan para garantizar al máximo que pueda llevarlo a cabo?
- ¿Por qué normas diría que se rige? ¿Qué valores intenta cumplir?
- ¿Cuáles serían los 5 valores más importantes? Puede empezar con tan sólo una palabra ¿Cuáles serían?
- ¿por qué ha elegido esté valor como uno de sus valores más importantes?
- ¿Cómo expresa [valor] en su vida cotidiana?
- ¿cómo ha sido éste un valor central para usted?
- ¿Cómo se manifiesta la importancia del [valor]?
- ¿Puede darme algún ejemplo de cómo podría ser [valor]? ¿Cuándo fue la última vez que lo ha hecho?
- ¿Por qué el [valor] es importante para usted? ¿Cómo ha llegado a ser uno de sus valores fundamentales?
- ¿cómo podría ser aún más fiel a este valor en su vida cotidiana?
- ¿cómo encaja el hecho de querer bajar de peso con sus valores más importantes? ¿cree que le ayuda a conseguir sus objetivos, que entra en conflicto con ellos o que es irrelevante? Repase los valores que ha identificado y explíqueme que piensa...

TARJETAS DE CLASIFICACIÓN DE VALORES

William R. Miller, Janet C, Daniel B. Matthews y Paula L. Wilbourne

Cada una de estas tarjetas contiene palabras que describen valores importantes para algunas personas. Clasifíquelas en cinco montones en función de cuán importantes sean para usted.

- Es posible que algunos de los valores no sean importantes para usted. Si es así, irían en el montón de "Nada importante".
- Las que sean poco importantes irán en el montón "Poco importantes". Las que sean "Importantes" irán en el montón del medio, el cuarto es para los que sean "Bastante importantes".
- Y en el montón último solo es para las que sean "Muy Importantes" para usted.

Ya puede empezar a clasificar las tarjetas en función de lo importante que sea para usted cada valor.

Cuando haya acabado, si hay algún valor importante para usted que no aparece en las tarjetas, puede usar las tarjetas en blanco para añadirlo.

No importa el orden inicial en el que estén las tarjetas. Barájelas antes de empezar (excepto las que están en blanco). También puede usar menos montones y limitarse a tres: "Nada importante", "Importante", "Muy Importante".

También es posible saltarse el paso de la clasificación y seleccionar directamente los 10 valores más importantes y ordenarlos en orden decreciente de importancia.

Preguntas tras el ejercicio

El valor que has puesto encima de los demás es [valor] ¿En qué sentido es importante para usted?

¿De qué manera pone en práctica [valor]? … ¿Y eso hace que se sienta bien?

¿De qué otras maneras expresa en su vida real [valor]?

¿Por qué es tan importante para usted [valor]?

(…continuar con las siguientes tarjetas)

Os voy a proponer que reflexionéis en privado sobre vuestra propia clasificación de valores, acerca de vosotros mismos y de lo que valoráis, que confrontéis valores, quizás detectéis posibles discrepancias entre ellos o con vuestra conducta, probad a ordenar de nuevo las tarjetas, ¿os reafirmáis o cambiéis vuestra concepción de vosotros y del mundo que os rodea?

1 ACEPTACIÓN Que me acepten como soy	2 PRECISIÓN Que mis opiniones sean correctas
3 ÉXITO Conseguir cosas importantes	4 AVENTURA Vivir experiencias nuevas y emocionantes
5 ARTE Apreciar el arte o expresarme mediante el mismo	6 ATRACTIVO Ser físicamente atractivo
7 AUTORIDAD Estar a cargo de otras personas	8 AUTONOMÍA Tener opinión
9 BELLEZA Valorar la belleza a mi alrededor	10 PERTENENCIA Sentir que formo parte de algo

11 CUIDADOS Cuidar de los demás	12 RETO Acometer tareas y problemas difíciles
13 COMODIDAD Tener una vida agradable y cómoda	14 COMPROMISO Establecer compromisos duraderos y significativos
15 COMPASIÓN Preocuparme por los demás y al respecto	16 COMPLEJIDAD Aceptar la diversidad de la vida
17 CAPACIDAD DE NEGOCIACIÓN Estar dispuesto a ser flexible a la hora de llegar a acuerdos	18 CONTRIBUCIÓN Hacer una aportación duradera al mundo
19 COOPERACIÓN Trabajar con y para los demás	20 VALOR Ser valiente y fuerte ante la adversidad

21 CORTESÍA Ser amable y educado con los demás	22 CREATIVIDAD Crear cosas o ideas nuevas
23 CURIOSIDAD Buscar, experimentar y aprender cosas nuevas	24 FIABILIDAD Ser responsable y digno de confianza
25 DILIGENCIA Ser meticuloso y preciso en todo lo que hago	26 DEBER Llevar a cabo mis deberes y obligaciones
27 ECOLOGÍA Vivir en armonía con el medio ambiente	28 EMOCIÓN Tener una vida llena de emociones y estímulos
29 FIDELIDAD Ser leal y honesto en las relaciones	30 FAMA Ser conocido y reconocido

31 FAMILIA Tener una familia feliz y afectuosa	32 FORMA FÍSICA Estar fuerte y sano
33 FLEXIBILIDAD Ser capaz de adaptarme con facilidad a las nuevas circunstancias	34 PERDÓN Ser capaz de perdonar a los demás
35 LIBERTAD No tener restricciones y limitaciones innecesarias	36 AMISTAD Tener amigos íntimos y leales
37 DIVERSIÓN Jugar y divertirme	38 GENEROSIDAD Dar a los demás lo que tengo
39 AUTENTICIDAD Actuar de modo que refleje quién soy en realidad	40 VOLUNTAD DE DIOS Buscar y obedecer la voluntad de Dios

41 GRATITUD Valorar y agradecer las cosas	42 CRECIMIENTO Evolucionar y crecer constantemente
43 SALUD Encontrarme bien y estar sano	44 HONESTIDAD Ser honesto y sincero
45 ESPERANZA Mantener una actitud positiva y optimista	46 HUMILDAD Ser modesto y sencillo
47 SENTIDO DEL HUMOR Ver la parte divertida de mí mismo y del mundo	48 IMAGINACIÓN Tener sueños y ver posibilidades
49 INDEPENDENCIA No depender de nadie	50 AFÁN Esforzarme y hacer bien lo que debo hacer en la vida

51 PAZ INTERIOR Experimentar paz personal	52 INTEGRIDAD Vivir mi vida cotidiana según mis valores
53 INTELIGENCIA Mantener la mente despierta y activa	54 INTIMIDAD Compartir con los demás mis vivencias internas
55 JUSTICIA Promover un trato justo e igual para todos	56 CONOCIMIENTO Aprender y aportar conocimiento valioso
57 LIDERAZGO Inspirar y guiar a otros	58 PLACER Tener tiempo para relajarme y disfrutar
59 AMOR Sentirme querido por quienes me rodean	60 AMAR Dar mi amor a otros

61 MAESTRÍA Ser competente en mis actividades cotidianas	62 CONCIENCIA PLENA Vivir de forma consciente el momento presente
63 MODERACIÓN Evitar los excesos y encontrar el punto medio	64 MONOGAMIA Tener una única relación amorosa
65 MÚSICA Disfrutar de la música o expresarme mediante la misma	66 INCONFORMISMO Cuestionar y desafiar las normas y la autoridad
67 NOVEDAD Vivir una vida llena de cambio y de variedad	68 CULTIVAR Alentar y apoyar a otros
69 APERTURA Estar abierto a experiencias, ideas y opciones nuevas	70 ORDEN Tener una vida ordenada y organizada

71 PASIÓN Sentir emociones profundas en relación a ideas, actividades o personas	72 PATRIOTISMO Amar, servir y proteger a mi país
73 PLACER Sentirme bien	74 POPULARIDAD Caer bien a muchas personas
75 PODER Tener control sobre los demás	76 PRACTICISMO Centrarme en lo que es práctico, prudente y sensato
77 PROTEGER Proteger y mantener seguros a mis seres queridos	78 PROVEER Mantener y cuidar a mi familia
79 PROPÓSITO Que mi vida tenga dirección y sentido	80 RACIONALIDAD Estar guiado por la razón, la lógica y la evidencia

81 REALISMO Pensar y actuar de un modo realista y práctico	82 RESPONSABILIDAD Tomar y llevar a cabo decisiones responsables
83 RIESGO Asumir riesgos	84 ROMANCE Tener una vida amorosa intensa y emocionante
85 SEGURIDAD Sentirme seguro	86 AUTOACEPTACIÓN Aceptarme tal y como soy
87 AUTOCONTROL Ser disciplinado	88 AUTOESTIMA Tener un buen concepto de mí mismo
89 AUTOCONOCIMIENTO Tener una comprensión profunda y honesta de mí mismo	90 SERVICIO Ser útil y ayudar a los demás

91 SEXUALIDAD Tener vida sexual activa y satisfactoria	92 SENCILLEZ Vivir de un modo sencillo, con necesidades mínimas
93 SOLEDAD Tener tiempo y disponer de espacio para alejarme de los demás	94 ESPIRITUALIDAD Crecer y madurar espiritualmente
95 ESTABILIDAD Tener una vida relativamente constante	96 TOLERANCIA Aceptar y respetar a quienes son distintos a mí
97 TRADICIÓN Seguir las normas respetadas del pasado	98 VIRTUD Vivir una vida pura y de excelencia moral
99 RIQUEZA Tener mucho dinero	100 PAZ MUNDIAL Promover la paz en el mundo

101	102
103	104
105	106
107	108

5 VALORES MÁS IMPORTANTES	1. ¿Por qué este valor es importante para ti? ¿Cómo ha llegado a ser uno de tus valores fundamentales? 2. ¿De qué manera pones en práctica este valor? ¿Y eso hace que te sientas bien? 3. ¿Qué podrías empezar a hacer que fuera más compatible con este valor? ¿Podrías formular un plan para llevarlo a cabo?
1	
2	
3	

4	
5	

REFLEXIONES ABIERTAS

- ¿Dirías que estos 5 valores describen tu propósito de vida? ¿tus metas? ¿lo que defiendes? ¿a lo que aspiras? ¿lo que anhelas? ¿es lo que quieres? En definitiva: ¿Quieres que estos criterios guíen tus acciones?
- ¿Observas alguna discrepancia entre lo que valoras y el modo en que vives tu vida en la realidad cotidiana?
- ¿Cómo la puesta en práctica de estos valores influye de alguna manera en tu relación con la comida?
- Tener salud o bienestar ¿se encuentran de algún modo reflejados entre estos 5 valores ¿cómo? Si no se encuentra entre ellos, ¿de qué manera estos 5 valores, que son muy importantes para ti y te motivan, podrían interferir en tu objetivo de cambiar tu relación con la comida?
- Reflexiona en privado sobre tu clasificación de valores, acerca de ti mismo/a y de lo que valoras, confronta con otros valores, quizás detectes posibles discrepancias entre ellos o con tu comportamiento; prueba a ordenar de nuevo las tarjetas, ¿te reafirmas o cambias tu concepción de ti y la del mundo que te rodea?