

## Herramienta #2

### Lista de Valores

Los valores son cualidades poderosas que definen quienes somos y por qué actuamos como actuamos.

Identifica los valores más importantes que identificaste en el momento cumbre en tu vida.

Anótalos y reflexiona sobre el significado y conexión que tienen contigo.

- **Autenticidad:** Ser genuino y verdadero consigo mismo.
- **Compasión:** Mostrar empatía y comprensión hacia los demás.
- **Conexión:** Valorar las relaciones y la interacción con los demás.
- **Contribución:** Deseo de aportar positivamente a la vida de los demás y al mundo.
- **Creatividad:** Expresión de originalidad y generación de ideas innovadoras.
- **Crecimiento:** Búsqueda constante de desarrollo personal y aprendizaje.
- **Determinación** es la firmeza y la perseverancia en la consecución de objetivos y metas, incluso ante dificultades y obstáculos. Es la fuerza interior que impulsa a una persona a seguir adelante y no rendirse, manteniendo el enfoque y el compromiso con sus propósitos.
- **Empatía:** Capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás.
- **Equilibrio:** Mantener una armonía entre diferentes aspectos de la vida.
- **Excelencia:** Esfuerzo por alcanzar el más alto nivel de rendimiento.
- **Flexibilidad:** Adaptabilidad y disposición para cambiar según las circunstancias.
- **Gratitud:** Apreciación y reconocimiento de lo positivo en la vida.
- **Honestidad:** Compromiso con la verdad y la transparencia.
- **Integridad:** Coherencia entre valores, pensamientos, palabras y acciones.
- **Libertad:** Valoración de la autonomía y la independencia.
- **Perseverancia:** Capacidad de seguir adelante a pesar de los obstáculos.

- **Resiliencia** es la capacidad de una persona para adaptarse, recuperarse y crecer frente a situaciones adversas, traumas, tragedias, amenazas o fuentes significativas de estrés. Implica mantener o restablecer el equilibrio emocional y psicológico, y continuar funcionando bien o incluso mejorando después de una experiencia difícil.
- **Respeto**: Reconocimiento y consideración hacia los demás.
- **Responsabilidad**: Asumir la obligación de cumplir con compromisos y tareas.
- **Sabiduría**: Búsqueda de conocimiento y comprensión profunda.
- **Seguridad**: Valoración de la estabilidad y la protección.
- **Serenidad**: Estado de calma y tranquilidad.
- **Sinceridad**: Expresión honesta y sin engaños.
- **Solidaridad**: Sentimiento de unidad y apoyo mutuo.
- **Tolerancia**: Aceptación y respeto de las diferencias.
- **Transparencia**: Honestidad y claridad en la comunicación y acciones.
- **Valentía**: Capacidad de enfrentar miedos y desafíos con determinación.

*Giselle Dávila*