

Nuestros valores más profundos y la importancia de la integridad en nuestro trabajo

*“ La integridad es la esencia
de todos los éxitos.”*

(R. Buckminster Fuller)



Los valores

Cómo influyen los valores en nuestra vida

Los valores son una fuerza capaz de influir en el curso de nuestras vidas. No somos en absoluto conscientes de la importancia que tienen. Son nuestra brújula interior que inconscientemente seguimos cada día.





Los valores



La dirección de nuestra vida está influenciada por nuestros valores pues dirigen todas las decisiones que tomamos.

Son como una estrella polar que está frente a nosotros, que nos guía en la toma de decisiones cruciales para nuestro viaje.

Los valores

Para alcanzar los niveles más altos de realización personal en la vida tenemos que decidir cuáles son las cosas más importantes para nosotros, cuáles son nuestros valores más altos, y tratar de vivir cada día siguiendo estos principios, independientemente de lo que suceda.



Vivir de acuerdo con nuestros valores, ser coherentes con lo que consideramos que es el sentido de la vida, nos dará una felicidad duradera, una seguridad y una paz interior difícil de lograr de otra manera.

Los valores

¿Admiras a alguien en particular?

¿A quién?

¿Qué admiras de aquella persona?



Los valores

Descubrimos cuáles son nuestros valores más profundos

Amor, Fe, Aventura, Realización, Divertimiento, Espiritualidad, Felicidad, Pasión, Poder, Éxito, Honestad, Orgullo, Seguridad, Coraje, Comodidad, Respeto, Libertad, Ser el mejor, Sinceridad, Aprobación, Ambición, Confianza, Salud, Dignidad, Gratitud, Fedelidad, Contribuir, Creatividad, Hacer la diferencia, Integridad, Fama, Tenacidad, Inteligencia, Autoestima, Generosidad, Esfuerzo, Benevolencia...

Anota los diez valores que son más importantes para ti.

Es importante establecer una jerarquía de valores (del 1 al 10) porque es el orden de importancia el que determina cómo tomas decisiones en cualquier momento. **Para responder a esta pregunta puedes preguntarte:**

¿Qué es lo más importante para mí en la vida?



Los valores

Descubrimos cuáles son nuestros valores negativos

¿Qué emociones intentas evitar en la medida de lo posible?

Si tuvieras que responder a la pregunta:

“¿Cuáles son las sensaciones que nunca querrías sentir?, ¿qué responderías?”

Clasifica tus valores negativos, empezando por los más desagradables.

Humillación, Depresión, Rechazo, Frustración, Celos, Inseguridad, Enojo, Miedo al juicio, Culpa, Apatía, Soledad, Preocuparse

Escribe tus valores negativos a continuación (Pueden ser menos que 8).

Los valores

¿Para qué es útil conocer nuestros valores?

- ◆ Entender si están en línea con nuestros objetivos.
- ◆ A nivel laboral.
- ◆ Conocernos mejor a nosotros mismos.
- ◆ Evitar conflictos con otras personas.
- ◆ Bienestar emotivo.
- ◆ Nos ayuda a ser íntegros.



Integridad

¿Qué significa ser íntegro?

Ser íntegros significa ser **coherente entre lo que uno piensa, dice y hace.**

Permanecer fieles a los principios que hemos elegido. Podemos decir que cuando somos íntegros nuestras acciones están en sintonía con nuestros ideales, valores, creencias y principios que afirmamos mantener. La integridad es **la congruencia entre palabras y acciones.**

*“Haz como los árboles: cambian sus hojas y conservan sus raíces.
Así que cambia tus ideas pero conserva tus principios.” (Anónimo)*

Integridad

Tener integridad es sinónimo de **coherencia, valor, fuerza y carisma**. Por esta razón es fundamental para nuestra autoestima, porque a veces afecta en lo que pensamos de nosotros mismos.

Cuando nuestro comportamiento no está en línea con nuestras creencias, nuestros ideales y valores, ni con aquello que defendemos, dudamos de nuestro valor. La repetición de este comportamiento nos hace perder la confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima lo sufre.



Cuando sentimos que nos hemos herido, que hemos perdido nuestra integridad, la única medicina, es ser íntegros.



La integridad es una de las cualidades más importantes que puedes desarrollar que mejorará todos los aspectos de tu vida. Sin integridad es difícil tener una vida feliz y exitosa.

Integridad

Si uno dice cosas que no piensa para quedar bien, no dañar a alguien, por miedo al juicio de los demás o miedo a generar un conflicto no es íntegro consigo mismo. No se está comportando con integridad y actúa de una manera que va en contra de sus valores.

¿Te comportas con integridad? Eres fiel a lo que dices? ¿Eres fiel a tus sentimientos? ¿Eres fiel a tus valores? ¿Dices lo que sientes y lo que piensas?



Integridad



La importancia de la Integridad en el trabajo

- ◆ **1. Cuando no haces lo que dices que vas a hacer.**
 - Pierdes confianza en ti mismo y también tus colaboradores, clientes y colegas de trabajo lo hacen.
 - Te puedes sentir culpable.

- ◆ **2. Cuando no te comportas de acuerdo con tus valores más profundos.**
 - Te puede crear un fuerte dolor emotivo.

- ◆ **3. Cuando haces un trabajo que no está alineado con tus valores.**
 - Puede llevarte a sentir un vacío, no disfrutar de tu trabajo, y ser menos eficiente ya que influye negativamente en tu motivación.

Integridad

Ejercicio ¿Soy íntegro?

- ◆ a) *¿Tu comportamiento es coherente entre lo que dices y lo que piensas?*
- ◆ b) *¿Eres fiable, honesto y digno de confianza con los demás y contigo mismo?*
- ◆ c) *¿Mantienes tus promesas contigo mismo y con los demás?*
- ◆ d) *¿Haces aquello que dices que respetas y evitas lo que dices que detestas?*
- ◆ e) *¿Eres justo en las relaciones con los demás?*

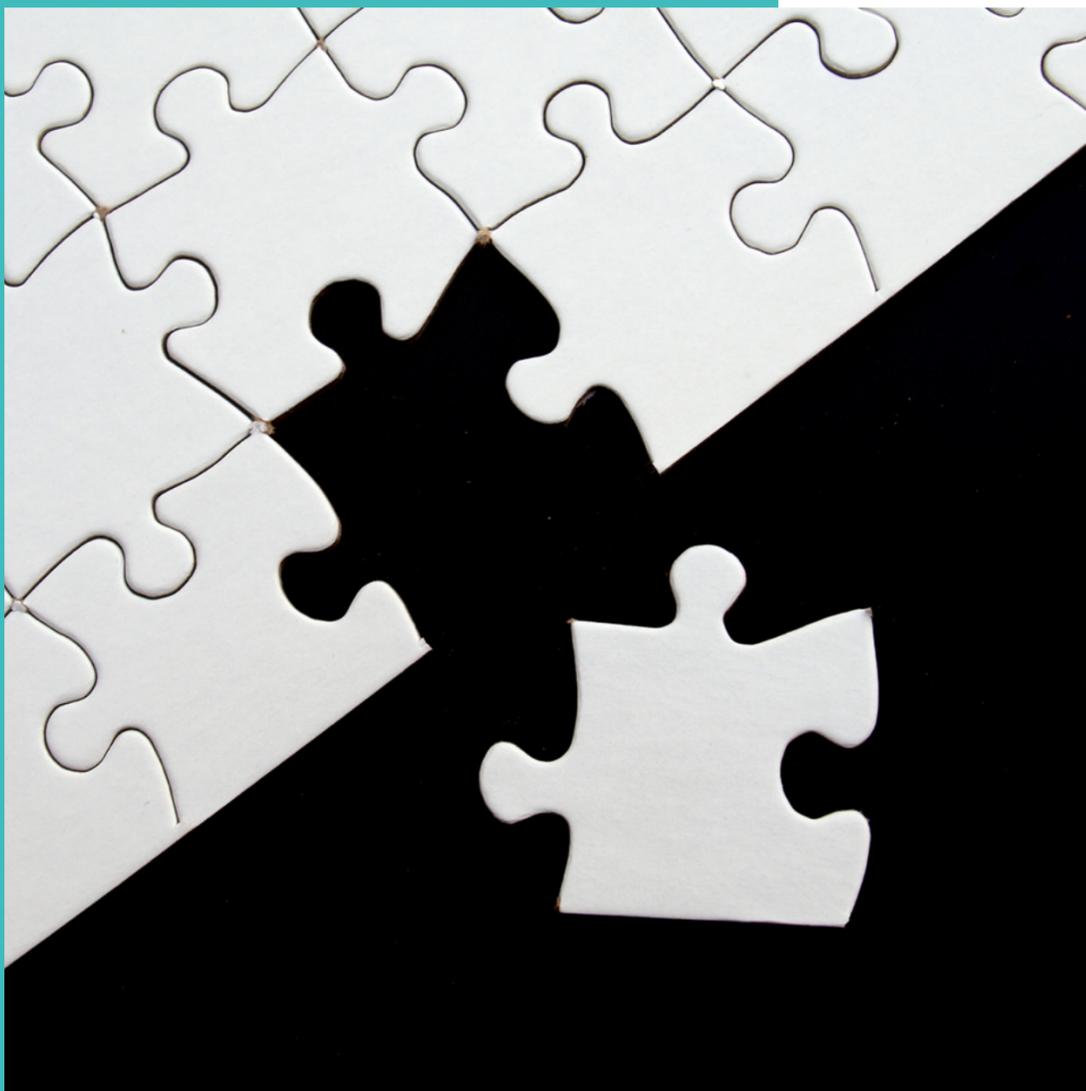
Integridad

¿Cómo puedes ser más íntegro?

Manteniéndote cerca de lo que crees, de lo que defiendes (creencias y valores) y actuando en forma coherente con ellos.

Esta coherencia te llevará a ser más lúcido y consciente de tus acciones, evitando la incertidumbre, la indecisión y, especialmente, el malestar y el sentimiento de culpa, porque sabrás que te has mantenido fiel a tus creencias.





Integridad



Otras sugerencias para mantenerte íntegro:

- ◆ **1. Sé un ejemplo.**
Exigir es fácil, juzgar es fácil, quejarse es fácil pero ser siempre un buen ejemplo eso sí es difícil. Intentalo, vale la pena.

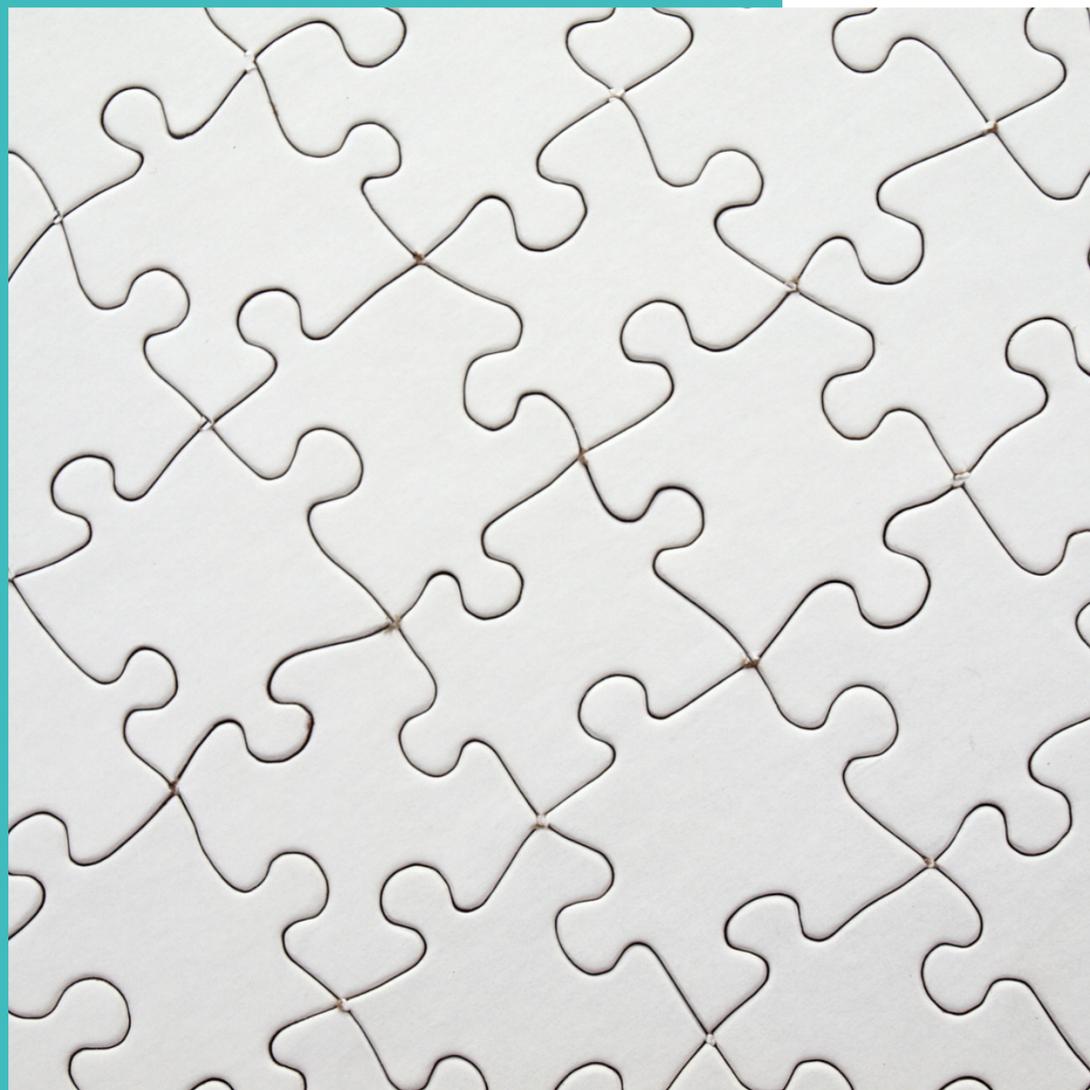
- ◆ **2. Trata a todos por igual.**
“Un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse”. (Gabriel García Márquez)

- ◆ **3. No juzgues.**
“Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio: no lo digas.” (Proverbio árabe)

Integridad



- ◆ **4. No etiquetas.**
Las etiquetas no te definen. Tu eliges quien quieres ser, no ellas.
- ◆ **5. Respétate a ti mismo y a los demás.**
Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas.
Respétate a ti mismo si quieres que te respeten a ti.
- ◆ **6. Sé claro con lo que quieres.**
“Quiero que me aceptes sin que pretendas cambiarme.” (Jorge Bucay)



Integridad



- ◆ **7. Da espacio a los demás para que puedan ser como son.**
Acepta a todos tal cual son, no pretendas cambiar a nadie.

- ◆ **8. Aprende a decir no.**
“Lo más importante que aprendí después de los 40 años fue a decir No cuando es No”. (Gabriel Garcia Marquéz)

- ◆ **10. Respetar tu unicidad.**
No tengas miedo de ser diferente a los demás.
Tú eres tú.



¡Gracias!

***“La integridad es la esencia
de todos los éxitos.”***

-R. Buckminster Fuller-

**Master Coach Tatiana Borgstrom,
especializada en Autoestima y Potenciamiento de la persona.**

amoreipsum.com