

Ejercicio de  
**IDENTIFICACIÓN DE VALORES**  
 (Inventario de valores adaptado de Nathaniel Lande, 1995)

La siguiente lista de frases describe valores vitales, es decir el conjunto de creencias que influyen en nuestra conducta, en nuestra toma de decisiones, y en nuestra motivación. Este inventario de valores está diseñado no solamente para determinar cuales son más importantes para usted, sino también para saber en que medida dirigen realmente sus acciones.

Para cada punto anote en la columna correspondiente la medida (1, 2, 3, 4, y 5) en que usted cree que este influye en su conducta.

Procure trabajar con agilidad sin volver atrás para revisar sus anteriores respuestas. Usualmente la primera impresión refleja mejor sus verdaderas inclinaciones. No hay contestaciones acertadas o equivocadas. Este ejercicio es una guía autoexploratoria que trata de ampliar su visión de si mismo como persona. Sus respuestas deberían reflejar sus propios valores; no los valores convencionales al uso.

<b>¿QUÉ GUÍA MI CONDUCTA?</b>	<b>CASI NUNCA = 1</b>	<b>POCAS VECES = 2</b>	<b>ALGUNAS VECES = 3</b>	<b>MUCHAS VECES = 4</b>	<b>CASI SIEMPRE = 5</b>
1. Mi conducta la guía el afán de pertenecer y de ser aceptado por el grupo social.					
2. Mi conducta la guía el respeto por los demás.					
3. Mi conducta la guía el afán de crear nuevas cosas o ideas.					
4. Mi conducta la guía la búsqueda de la seguridad económica.					
5. Mi conducta la guía mi afán de ser independiente.					
6. Mi conducta la guía el deseo de gustar y de ser querido por los demás.					
7. Mi conducta la guía el deseo de ser amable y tolerante.					
8. Mi conducta la guía mi afán de originalidad.					
9. Mi conducta la guía mis ganas de hacer dinero.					
10. Mi conducta la guía mi deseo de tener control sobre mi tiempo.					

<b>¿QUÉ GUÍA MI CONDUCTA?</b>	<b>CASI NUNCA = 1</b>	<b>POCAS VECES = 2</b>	<b>ALGUNAS VECES = 3</b>	<b>MUCHAS VECES = 4</b>	<b>CASI SIEMPRE = 5</b>
11. Mi conducta la guía mi deseo de ser compatible con los demás.					
12. Mi conducta la guía mi respeto hacia la dignidad humana.					
13. Mi conducta la guía mi afán por descubrir nuevas cosas o ideas.					
14. Mi conducta la guía mi deseo de ser rico.					
15. Mi conducta la guía mi deseo de poder expresar mi punto de vista.					
16. Mi conducta la guía mi deseo de ser eficiente.					
17. Mi conducta la guía mi afán por mantenerme físicamente activo.					
18. Mi conducta la guía mi sed de conocimientos científicos.					
19. Mi conducta la guía mi deseo de privacidad.					
20. Mi conducta la guía mi fe religiosa.					
21. Mi conducta la guía la satisfacción que experimento al terminar y completar mis tareas.					
22. Mi conducta la guía mi deseo de realizar proezas deportivas; de tener una habilidad física superior.					
23. Mi conducta la guía mi afán de progresar técnicamente.					
24. Mi conducta la guía mi deseo de tener tiempo para la tranquila contemplación.					
25. Mi conducta la guía mi creencia en Dios o un poder superior.					
26. Mi conducta la guía mi gusto por la precisión y por acertar plenamente en mis asuntos.					
27. Mi conducta la guía mi deseo de mantenerme físicamente saludable.					
28. Mi conducta la guía mi gusto por el conocimiento matemático.					
29. Mi conducta la guía mi gusto por la soledad.					
30. Mi conducta la guía mi deseo de ser reverente y piadoso.					

Ahora transfiera la puntuación anotada en cada casilla del cuestionario anterior, de la manera que se indica a continuación:

**A** = frase 1 + frase 6 + frase 11  
 +  +  =  **SER ACEPTADO POR LO OTROS, RELACIONES PERSONALES**

**B** = frase 2 + frase 7 + frase 12  
 +  +  =  **HUMANISMO, ALTRUISMO**

**C** = frase 3 + frase 8 + frase 13  
 +  +  =  **POSIBILIDAD DE SER CREATIVO**

**D** = frase 4 + frase 9 + frase 14  
 +  +  =  **RECOMPENSAS MATERIALES**

**E** = frase 5 + frase 10 + frase 15  
 +  +  =  **INDEPENDENCIA, AUTONOMÍA**

**F** = frase 16 + frase 21 + frase 26  
 +  +  =  **AFÁN DE LOGRO, DESEO DE AVANZAR**

**G** = frase 17 + frase 22 + frase 27  
 +  +  =  **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**H** = frase 18 + frase 23 + frase 28  
 +  +  =  **ANÁLISIS OBJETIVO, TÉCNICO Y CIENTÍFICO**

**I** = frase 19 + frase 24 + frase 29  
 +  +  =  **SOLEDAD**

**J** = frase 20 + frase 25 + frase 30  
 +  +  =  **LA ESPIRITUALIDAD,  
LA ÉTICA**

Los seis resultados más altos son los de sus valores vitales más importantes. Anótelos por orden de puntuación (de más a menos) en el cuadro que se facilita al efecto.

puntuación	VALOR

Puede ayudarle a matizar sus conclusiones, y a comprender las razones por las cuales estos seis valores son los que están en la base de sus actuaciones, preguntarse "**¿Porqué?**", y escribir en pocas palabras su respuesta.

"**¿PORQUÉ el valor** (interés) \_\_\_\_\_  
**es el más importante para mi?"**

.....  
.....  
.....

"**¿PORQUÉ el valor** (interés) \_\_\_\_\_  
**es el segundo más importante para mi?"**

.....  
.....  
.....

"**¿PORQUÉ el valor** (interés) \_\_\_\_\_  
**es el tercero más importante para mi?"**

.....  
.....  
.....

"**¿PORQUÉ el valor** (interés) \_\_\_\_\_  
**es el cuarto más importante para mi?"**

.....  
.....  
.....

"**¿PORQUÉ el valor** (interés) \_\_\_\_\_  
**es el quinto más importante para mi?"**

.....  
.....  
.....

**"¿PORQUÉ el valor (interés)\_\_\_\_\_**  
**es el sexto más importante para mi?"**

.....

.....

.....

.....