



Spain  
Charter Chapter

## Coaching y Valores:

Conoce cuales son tus valores y cómo influyen en tus resultados



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## EJERCICIO INICIAL

- ✓ ¿Para qué estás aquí hoy? ¿Qué quieres conseguir?
- ✓ Piensa en la persona que ha tenido el mayor impacto en tu vida:
  - ¿Quién es?
  - ¿Qué te ha aportado?



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

# Mi definición de Valor



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

Orden	Valor	Satisfacción hoy	Satisfacción deseada



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Valores.....

- Valor proviene del latín *Valere*: vigoroso o sano
- Del griego *Axios*: merecedor, digno de., que posee valor
- EL valor es una cualidad damos a algo que apreciamos
- *La axiología* es la disciplina que estudia los valores



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Valores.....

- *Baruch Spinoza*: "no valoramos las cosas porque sean buenas , sino que son buenas porque las valoramos"
- Las cosas no son buenas en si mismas sino que son buenas para el sujeto que observa
- Seguro que todos valoramos la "felicidad": sin embargo describirla ( de **qué** se trata) o en **cómo** se llegar a ella habría mucha discrepancia



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

**No vemos las cosas como son ,  
vemos las cosas como somos**  
El Talmud



**PRUEBE EL COACHING**  
AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRENSIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Las creencias...

...hacen que observemos selectivamente



¿Qué respondería si le preguntamos **cómo ve el mundo?**

**PRUEBE EL COACHING**  
AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRENSIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## ¿Qué son los valores?

- Los términos son subjetivos: honestidad, amistad, lealtad, diversión, salud, seguridad, etc.
- Nuestras expectativas se acoplan a nuestro sistema de valores
- Llevados a la acción se hacen sólidos y conforman la personalidad de cada quien
- Son la energía que hay detrás de nuestras metas
- Los valores *nos hacen* comprometidos
- ***Se personifican cuando se ejecutan con coherencia.***



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## ¿Qué son los valores?

- Reglas del juego compartidas
- Principios, ejes o guías para la acción
- Dan sentido a la vida
- Ordenan el caos y la incertidumbre
- Cuando son compartidos generan cohesión y equipo
- ***Si no se concretan en hábitos y conductas observables no son nada más que palabras***



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## amistad

A modo gráfico, a mí me sirve ver los valores como una carpeta:



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## amistad

- Dentro de esta carpeta a la que hemos denominado “Amistad”, hay una serie de creencias, algunas que provienen de nuestro entorno social, otras de nuestro entorno más cercano (familia, colegio) y algunas basadas en nuestras experiencias personales sobre lo que cada uno entiende por amistad:



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## amistad

- La amistad es una relación entre dos personas donde existe un vínculo importante.
- Los amigos mejor pocos pero buenos.
- Es mejor tener muchos amigos por si te fallan unos tener otros.
- Etc.



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Ejemplo.....

- 2 rojos x 20 = 40% rojo
- 2 azules x 20 = 40% azul
- 1 verde x 20 = 20% verde



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Modelo Triaxial

- El modelo toma prestadas ideas de Milton Rockeach, de los años 70, que dividió los valores individuales en:
- **Valores terminales/finales o estados últimos**  
deseables de la existencia: felicidad, sabiduría, etc.
- **Valores Instrumentales o modos deseables de conducta**: actuar con honestidad, ganar dinero, etc.



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Modelo Triaxial

- Hay una **relación funcional** entre ambos:

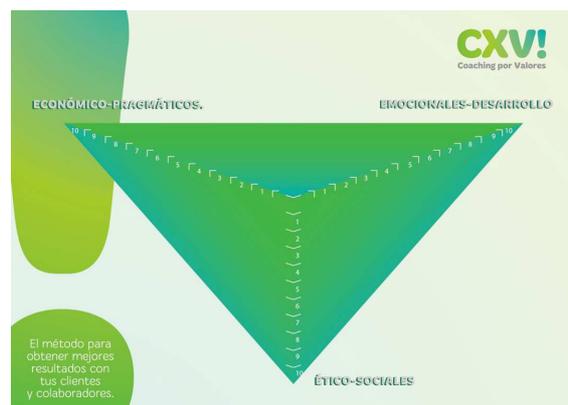
**Los valores instrumentales** describen las conductas que facilitan la consecución de los valores terminales.

**Los valores instrumentales pueden detectarse y categorizarse mediante el modelo 3Es.**



AUMENTANDO **LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO** DEL COACHING

## Modelo Triaxial



AUMENTANDO **LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO** DEL COACHING

## Modelo Triaxial

- **VALORES ECONÓMICO PRAGMÁTICOS:**

Nos conectan con la realidad, con nuestro día a día, con la parte material.

Nos ayudan a “hacer lo que hay que hacer” para conseguir nuestros objetivos.

- Ejemplos: Organización, tener dinero, comunicación, perseverancia, planificación, etc.



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRENSIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Modelo Triaxial

- **VALORES ÉTICO- SOCIALES:**

Nos conectan con los demás, con la gente que nos rodea.

Nos ayudan a mantener cierto comportamiento “ético”, dentro de unos parámetros más o menos marcados. Los que van de mí hacia afuera

- Ejemplos: Amistad, integridad, justicia, humildad, transparencia.



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRENSIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Modelo Triaxial

- **VALORES EMOCIONALES-EVOLUTIVOS:**

Nos conectan con nosotros mismos, tienen que ver con “mirar hacia dentro”, con nuestras emociones

Nos ayudan a estar bien con nosotros, tienen que ver con nuestro estado emocional

- Ejemplos: Salud, bienestar, cariño, autoestima, calma, paciencia.



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Plan de Acción

- Después de este ejercicio, qué acciones se te ocurren que puedes poner en marcha desde ya para alinear tus valores con tu vida.

- **Acción 1:**

Persona/s implicada/s:

Plazo máximo:

Pasos a dar (cómo lo harás):

- **Acción 2:**

Persona/s implicada/s:

•

Plazo máximo:

Pasos a dar (cómo lo harás):



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

Reforzar la coherencia entre nuestros valores y nuestro modo de vida hace que nuestra vida sea más agradable y satisfactoria , y obtengamos mejores resultados



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Lista de valores

- Aceptación
- Aprendizaje
- Serena ambición
- Amor
- Autenticidad
- Aprendizaje
- Asumir riesgos
- Bienestar
- Comunicación
- Confianza
- Creatividad
- Conexión
- Cooperación
- Compasión
- Compromiso
- Desarrollo
- Diálogo
- Dejar legado
- Eficiencia
- Esfuerzo
- Empatía
- Escuchar
- Excelencia
- Flexibilidad
- Generosidad
- Gratitud
- Honestidad
- Humildad
- Humor
- Integridad
- Lealtad
- Libertad
- Logro
- Paciencia
- Participación
- Perdón
- Productividad
- Respeto
- Reconocimiento
- Ambición
- Trabajo en equipo
- Transcendencia
- Valentía
- Visión
- Vulnerabilidad



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

## Autoaprendizaje

“Comprender a los demás es ser sabio  
comprenderse a uno mismo es estar  
iluminado: el que vence a los otros es  
fuerte el que se vence a si mismo es  
poderoso”

Lao Tse



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

*Intenta no convertirte en un  
hombre de éxito , sino en un  
hombre de valores*

Albert Einstein



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING

# Gracias!!!!!!!



**MONTSE SANS** Professional Certified Coach  
International Coach Federation  
[montsesans.coach@gmail.com](mailto:montsesans.coach@gmail.com)  
@montsecoach  
Telf:639608219



AUMENTANDO LA VISIBILIDAD, LA COMPRESIÓN Y EL IMPACTO DEL COACHING