



Las huellas de tus valores

Guía de autoaprendizaje

Hay momentos en los que has vivido de acuerdo con lo que de verdad te importa: una tarde en la que fuiste generoso sin pensarlo, una conversación en la que dijiste lo que sentías, una época en la que creabas cosas con las manos. Esos momentos no son solo buenos recuerdos. Son pistas sobre quién eres y sobre lo que eres capaz de hacer.

Esta guía te acompaña, paso a paso, para volver a uno de esos momentos, descubrir qué lo hizo posible y convertirlo en algo concreto que puedas hacer esta misma semana. Está pensada para que la recorras por tu cuenta, a tu ritmo.

Qué vas a necesitar

- **Unos 40 minutos** para la primera parte (los cinco pasos). Mejor de una sola vez, aunque puedes hacer una pausa entre pasos.
- **Un lugar tranquilo** donde nadie te interrumpa y un bolígrafo.
- **Dos o tres semanas** para la segunda parte: anotar tus pasos en el registro y revisar cómo te ha ido.
- **Opcional:** una persona de confianza a la que puedas pedirle su mirada en el paso 3.

Por qué funciona

Lo que te importa se ve en lo que haces. Todos tenemos valores, pero a veces se quedan en segundo plano: la rutina, las prisas o un cambio de etapa los van apartando sin que nos demos cuenta. Un valor no se recupera pensando en él, sino volviendo a ponerlo en práctica, aunque sea en algo pequeño.

Tus recuerdos son pruebas. Cuando recuerdas con detalle un momento concreto en el que viviste ese valor, no solo revives una emoción agradable: también obtienes una prueba de que puedes hacerlo, porque ya lo hiciste. Los recuerdos concretos —una tarde, una conversación— tienen más fuerza que los generales («en aquella época era más feliz»).

Miramos atrás para ir hacia delante. Esta guía no busca que añores el pasado. Lo usa como material de trabajo: qué hiciste entonces, qué te ayudó, qué parte de aquello puedes llevarte a tu vida de hoy.

Los pasos pequeños llegan más lejos. Las metas que más satisfacción dan son las que nacen de lo que de verdad nos importa, las que nos acercan a algo (en lugar de alejarnos de algo) y las que son lo bastante pequeñas como para cumplirlas. Un paso modesto que das vale más que un gran propósito que se queda en el papel.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Este ejercicio es seguro para la mayoría de las personas, pero hay situaciones en las que es mejor dejarlo para más adelante o hacerlo con la ayuda de un profesional:



- **Si estás pasando por una tristeza intensa o duradera.** Cuando el ánimo está muy bajo, la memoria tiende a traer sobre todo recuerdos dolorosos, y comparar el pasado con el presente puede hacerte sentir peor.
- **Si has sufrido una pérdida reciente** (una persona querida, una relación, un trabajo importante) y el valor que quieres trabajar está muy ligado a ella.
- **Si al buscar recuerdos aparecen experiencias que te resultan muy difíciles** o que todavía te hacen daño. En ese caso, para el ejercicio.
- **Si notas que te quedas dando vueltas** a lo que fue y ya no es, sin poder salir de ahí.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, hablar con un psicólogo o un profesional de la salud mental puede ayudarte a recorrer este camino con acompañamiento. Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112.

Cómo usar esta guía

- Sigue los pasos en orden: cada uno se apoya en el anterior.
- Escribe con tus propias palabras. No hay respuestas correctas ni incorrectas, y nadie más tiene que leerlas.
- Si te atascas, busca los recuadros «Si te atascas...»: están pensados para esos momentos.
- Puedes parar cuando quieras y retomarlo otro día.



Primera parte: los cinco pasos

Paso 1 — Elige el valor que quieres traer de vuelta

Piensa en algo que te importa de verdad y que últimamente echas en falta en tu día a día. Quédate solo con uno. No hace falta que suene solemne: basta con que, al nombrarlo, sientas que habla de ti.

Si te atascas: algunas palabras que pueden ayudarte

Amabilidad · Valentía · Honestidad · Curiosidad · Creatividad · Gratitude · Perseverancia · Humor · Justicia · Cuidado de los demás · Cuidado de ti · Aprender · Cercanía · Serenidad · Perdón · Asombro ante la belleza · Sentido de pertenencia · Generosidad

Si dudas entre dos, elige el que te dé más energía al imaginarlo de nuevo en tu vida.

El valor que elijo es:

Si alguien te viera viviendo este valor, ¿qué te vería hacer exactamente? Descríbelo como si fuera una escena de película: dónde estás, qué haces, con quién.

Del 0 al 10, ¿cuánto te importa recuperar este valor ahora? Rodea el número.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = nada

10 = muchísimo

Del 0 al 10, ¿cuánta confianza tienes en poder hacerlo?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ninguna

10 = total



Mira tus dos números. Si el primero es alto y el segundo más bajo, es completamente normal: precisamente por eso estás aquí. Los pasos siguientes están pensados para que tu confianza crezca.

Paso 2 — Vuelve a un momento concreto en que lo viviste

Busca en tu memoria un momento en el que ese valor estuvo muy presente en tu vida. Intenta que sea un episodio concreto —una tarde, una conversación, un día— y no una época entera.

Tómate un minuto con los ojos cerrados y vuelve allí: ¿dónde estabas?, ¿quién había?, ¿qué se oía?, ¿qué hora del día era? Deja que la escena se vaya llenando de detalles.

Si te atascas: no aparece ningún recuerdo

Ve de lo general a lo concreto. Primero piensa en una etapa de tu vida («cuando estudiaba», «cuando nacieron mis hijos»). Después, en un tipo de situación dentro de esa etapa («las tardes en casa de mi abuela»). Por último, busca un día que sobresalga.

Si aun así no surge nada, sirven también otras dos opciones: un momento en el que viste a otra persona vivir ese valor y te emocionó, o un momento pequeño y reciente en el que lo viviste, aunque fuera solo un poco.

Cuenta lo que pasó, con todo el detalle que puedas:

¿Qué sentías mientras ocurría? ¿Y qué sientes ahora, al recordarlo?

Si el recuerdo te trae tristeza

A veces los mejores recuerdos están ligados a personas o etapas que ya no están. Es natural sentir nostalgia. Si es llevadera, quédate con lo que aquel momento te enseña sobre ti y sigue adelante. Si se vuelve muy intensa, haz una pausa: puedes retomar el ejercicio otro día o con otro recuerdo.



Paso 3 — Descubre qué lo hizo posible

Ahora mira esa escena como lo haría alguien que te aprecia y te observa con atención. No busquemos lo que salió mal, sino lo que pusiste tú de tu parte.

¿Qué hiciste? Anota acciones concretas, por pequeñas que parezcan.

¿Qué cualidades tuyas estaban en marcha? Por ejemplo: valentía, paciencia, humor, perseverancia, amabilidad, curiosidad, gratitud...

¿Qué te ayudó desde fuera: personas, lugares, horarios, costumbres?

Completa la frase: «Aquello salió bien, en buena parte, porque yo...»



Si te atascas: te cuesta hablar bien de ti

Mucha gente siente pudor al reconocer sus propias cualidades. No se trata de presumir, sino de ver con claridad lo que ya tienes.

Prueba esto: imagina que un buen amigo te contara exactamente esa misma historia sobre sí mismo. ¿Qué cualidades verías en él? Con toda probabilidad, son las mismas que estaban en ti.

Si quieres, cuéntale el recuerdo a una persona de confianza y pregúntale: «¿Qué cualidades ves en mí en esta historia?». Anota su respuesta aquí abajo.

Lo que vio en mí la persona de confianza (opcional):

Paso 4 — Compara el entonces con el ahora

Tu vida ha cambiado desde aquel momento, y es normal que algunas cosas ya no sean posibles tal como eran. La pregunta no es cómo volver atrás, sino qué parte de aquello puedes llevarte contigo hoy.

¿Qué ha cambiado en tu vida desde entonces?

De lo que hiciste entonces, ¿qué sigue estando a tu alcance, tal cual o con algún retoque?



Si algo ya no es posible, ¿qué otro camino podría llevarte al mismo valor? Piensa al menos en dos rutas distintas.

¿Qué obstáculo es más probable que aparezca? ¿Qué harás si aparece?

Si te descubres pensando «antes era mejor»

Es una trampa frecuente: comparar lo mejor del pasado con lo más difícil del presente. Si notas que entras en ese bucle, detente y vuelve a una sola pregunta: «¿Qué puedo llevarme de aquello a mi vida de hoy?». Si no logras salir del bucle, haz una pausa, cambia de actividad un rato y retoma el paso más tarde.

Paso 5 — Da un paso pequeño esta semana

Elige una sola acción para los próximos siete días. Que sea pequeña, concreta y algo que vas a hacer (no algo que vas a dejar de hacer).

Mi paso para esta semana es:

¿Cuándo y dónde lo haré? (día, hora, lugar)



¿Cómo me acerca este paso a la persona que quiero ser dentro de unos meses?

Cómo saber si tu paso es lo bastante pequeño

Pregúntate: del 0 al 10, ¿cuánta confianza tengo en hacerlo esta semana? Si tu respuesta es menor que 7, hazlo más pequeño. «Llamar a mi hermana el jueves después de cenar» funciona mejor que «estar más presente con mi familia».

Y comprueba que está formulado en positivo: «salir a caminar el sábado por la mañana» mejor que «no quedarme en el sofá».



Segunda parte: tu registro

Usa esta hoja durante las próximas dos o tres semanas. Cada vez que des un paso —grande o pequeño— en la dirección de tu valor, anótalo. Poco a poco irás viendo tu propio mapa de lo que funciona.

Día	Qué hice	Qué valor puse en juego	Cómo me sentí	Qué aprendo o ajusto



Tercera parte: revisa tu camino

Al cabo de una semana

¿Diste tu paso? ¿Cómo te sentiste antes, durante y después?

Si no lo diste, ¿qué se interpuso? ¿Era demasiado grande, poco concreto, o simplemente no era el momento?

Si el paso no salió, no lo tomes como un fracaso: es información. Casi siempre significa que la acción era demasiado grande o poco concreta. Hazla más pequeña y vuelve a intentarlo.

Mi paso para la semana que empieza es:

Al cabo de dos o tres semanas

Al mirar todo lo que has anotado en el registro, ¿qué has descubierto sobre ti?

Vuelve a puntuar del 0 al 10 tu confianza en poder vivir este valor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = ninguna

10 = total



Compárala con la que anotaste en el paso 1. Desde aquí puedes elegir cómo seguir:

- **Seguir con el mismo valor** y proponerte un paso algo más ambicioso.
- **Elegir otro valor** y recorrer de nuevo los cinco pasos con un recuerdo diferente.
- **Consolidar** lo que has empezado, convirtiendo tu paso en una pequeña costumbre semanal.

Para cerrar

Llevas en tu historia las huellas de los momentos en que viviste de acuerdo con lo que te importa. No son solo recuerdos: son la prueba de que ya sabes hacerlo. Cada paso pequeño que das hoy deja una huella nueva.

¿Qué te dice sobre ti saber que ya has sido capaz de vivir así?

Para saber más

Si quieres profundizar en las ideas en las que se apoya esta guía, estos libros son un buen punto de partida:

- Martin E. P. Seligman, *Aprenda optimismo*. Cómo la forma de explicarnos lo que nos pasa influye en nuestro ánimo y en lo que nos atrevemos a hacer.
- Martin E. P. Seligman, *Flourish*. Qué es una vida plena: emociones positivas, compromiso, relaciones, sentido y logro.
- Ryan M. Niemiec, *Fortalezas de carácter*. Las cualidades personales que nos permiten poner nuestros valores en acción.
- Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, *La ciencia del bienestar*. Lo que la investigación sabe sobre qué nos hace sentir bien de forma duradera.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.

