

# VALORES

ESCUELA KOCARUKA

CUADERNO KOCARUKA  
PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

Este cuaderno es una invitación a sumergirte en ese espacio que mencionaba Viktor Frankl; a reconocer y celebrar esos valores que, al final del día, son el regalo más valioso que te puedes dar. Porque, cuando vives alineada con lo que verdaderamente valoras, cada elección, cada paso que das, tiene un propósito y un sentido más profundo.

Así que respira, disfruta del proceso y descubre esa brújula interna que te ayudará a navegar la vida con claridad y coherencia. Encaja las piezas.  
¡Es un viaje que vale la pena!

María Kocarka

*"Entre estímulo y respuesta, hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad."*

*– Viktor Frankl.*

# CUADERNO DE VALORES.

## *Manual de instrucciones.*

Esta bitácora está diseñada para guiarte paso a paso en la identificación y exploración de tus valores, uno de los pilares fundamentales para vivir con coherencia y propósito. A lo largo de sus páginas, encontrarás ejercicios que te invitan a reflexionar, explorar y definir aquellos principios que realmente te importan, tanto a nivel personal como profesional.

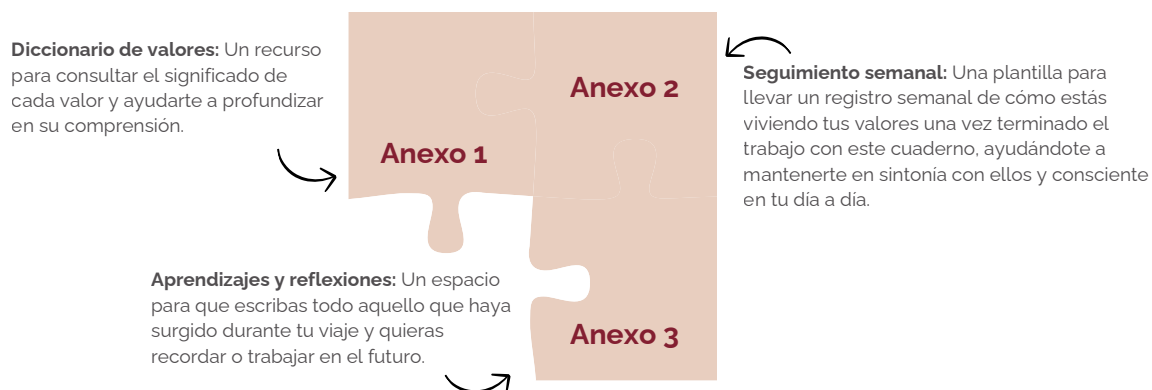
Pasos para aprovechar al máximo este cuaderno:

- **Encuentra un momento y lugar adecuado:** Dedicar un tiempo especial para trabajar en cada ejercicio, en un espacio donde te sientas cómoda y sin interrupciones. Este es un momento para ti, para conectar con tu esencia, así que elige un entorno que te inspire.
- **Lee con atención cada ejercicio:** Antes de comenzar, asegúrate de entender bien las instrucciones. Los ejercicios están diseñados para guiarte de lo general a lo específico, permitiéndote profundizar en cada valor de manera progresiva.
- **Explora sin presiones:** No sientas que necesitas tener todas las respuestas de inmediato. Permítete el tiempo necesario para reflexionar sobre cada valor, pensar en experiencias pasadas y considerar cómo estos valores influyen en tu vida actual y en la persona que deseas ser.
- **Reflexiona y escribe:** La escritura es una herramienta poderosa para el autoconocimiento. Y la escritura a mano, más. Anota tus pensamientos, emociones y descubrimientos en cada ejercicio. No importa si tus respuestas son largas o cortas; lo importante es que sean auténticas y reflejen tu verdadera voz.
- **Revisa y afina:** A medida que avances en la bitácora, es posible que quieras revisar tus respuestas anteriores y hacer ajustes. Nuestros valores pueden cambiar o evolucionar con el tiempo, así que está bien adaptar tus reflexiones según lo sientas necesario.

- **Integra tus valores en tu vida diaria:** Al finalizar los ejercicios y las reflexiones propuestas, tendrás una visión más clara de lo que realmente te importa. Utiliza esta claridad como una brújula para guiar tus decisiones y acciones diarias. Intenta releer tus valores con frecuencia y reflexionar sobre cómo los estás viviendo.
- **Comparte y conversa:** Si te sientes bien haciéndolo, comparte tus descubrimientos con personas de confianza. Hablar sobre tus valores y escuchar los de otros puede enriquecer tu proceso y ayudarte a ver nuevas perspectivas.
- **Utiliza la lista de valores como punto de partida:** En la próxima página, encontrarás una lista de 100 valores que te servirán de referencia para empezar con los ejercicios propuestos. Si consideras que hay algún valor con el que te identificas claramente y no está en la lista, siéntete libre de incorporarlo. La lista es una guía, pero la verdadera importancia está en lo que resuena contigo personalmente.

Recuerda, este cuaderno no es un trabajo que debas terminar rápido; es una herramienta para que te conozcas mejor y para que tomes decisiones más conscientes y alineadas con lo que verdaderamente valoras. Disfruta el proceso y, sobre todo, disfruta de la oportunidad de conectar contigo misma.

Al final del cuaderno encontrarás tres **anexos muy útiles:**



— **Tus valores son la brújula que guiará cada paso de tu camino. Dedicar este tiempo a descubrirlos y verás como todo comienza a encajar.**

# CUADERNO DE VALORES.

## *Lista de 100 valores.*

Transparencia	Amabilidad	Dignidad
Compromiso	Flexibilidad	Espontaneidad
Respeto por la naturaleza	Optimismo	Equilibrio
Humildad	Serenidad	Desarrollo personal
Creatividad	Respeto por la vida	Honradez
Empatía	Coherencia	Confidencialidad
Lealtad	Proactividad	Entrega
Gratitud	Inclusión	Dedicación
Independencia	Bondad	Asertividad
Cooperación	Autoconfianza	Visión
Honestidad	Trascendencia	Discernimiento
Resiliencia	Disciplina	Humor
Equidad	Alegría	Independencia
Tolerancia	Sinceridad	Alegría de vivir
Respeto	Fortaleza	Persistencia
Perseverancia	Prudencia	Perfeccionismo
Integridad	Respeto por las reglas	Colaboración
Compasión	Sensibilidad	Fidelidad
Responsabilidad	Excelencia	Gracia
Solidaridad	Autonomía	Introspección
Amor	Determinación	Intuición
Justicia	Bienestar	Rectitud
Libertad	Comunicación	Reflexión
Sabiduría	Justicia social	Seguridad
Adaptabilidad	Eficiencia	Servicio
Confianza	Objetividad	Superación
Generosidad	Perdón	Tranquilidad
Autenticidad	Pasión	Orden
Empoderamiento	Responsabilidad social	Felicidad
Entusiasmo	Aventurarse	Espiritualidad
Paciencia	Sencillez	Entendimiento
Innovación	Franqueza	Diligencia
Reciprocidad	Moderación	Autocontrol
		Modestia

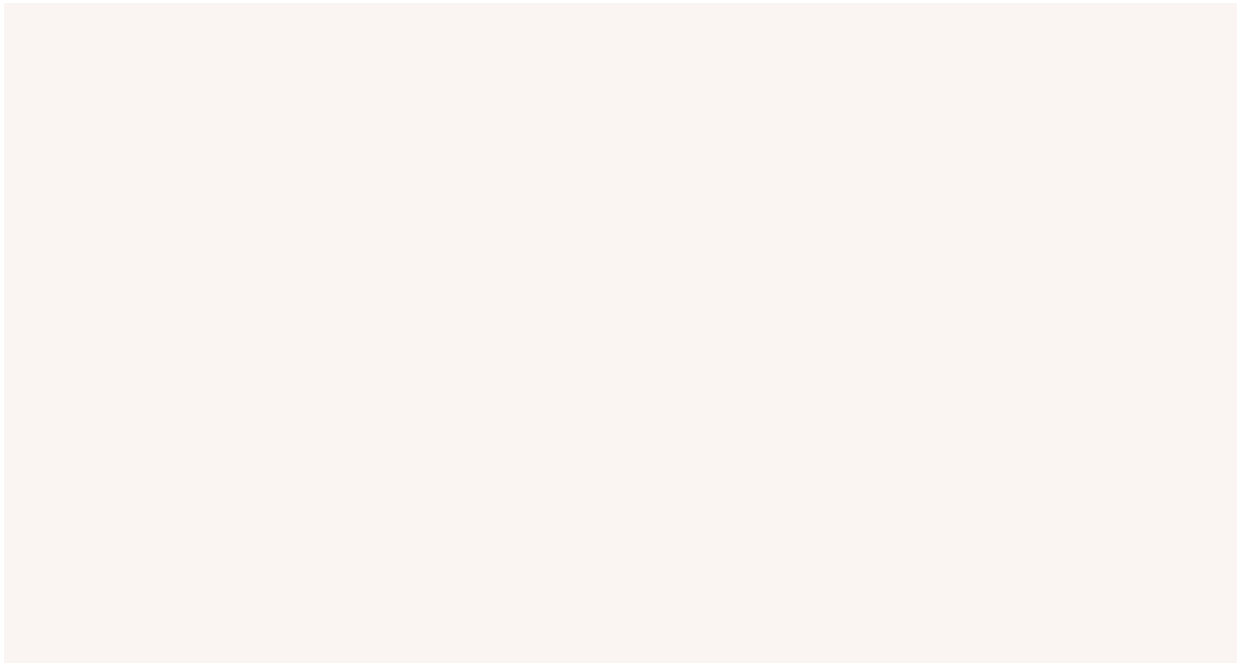
## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 1: Valores Instintivos.*

#### **Instrucciones:**

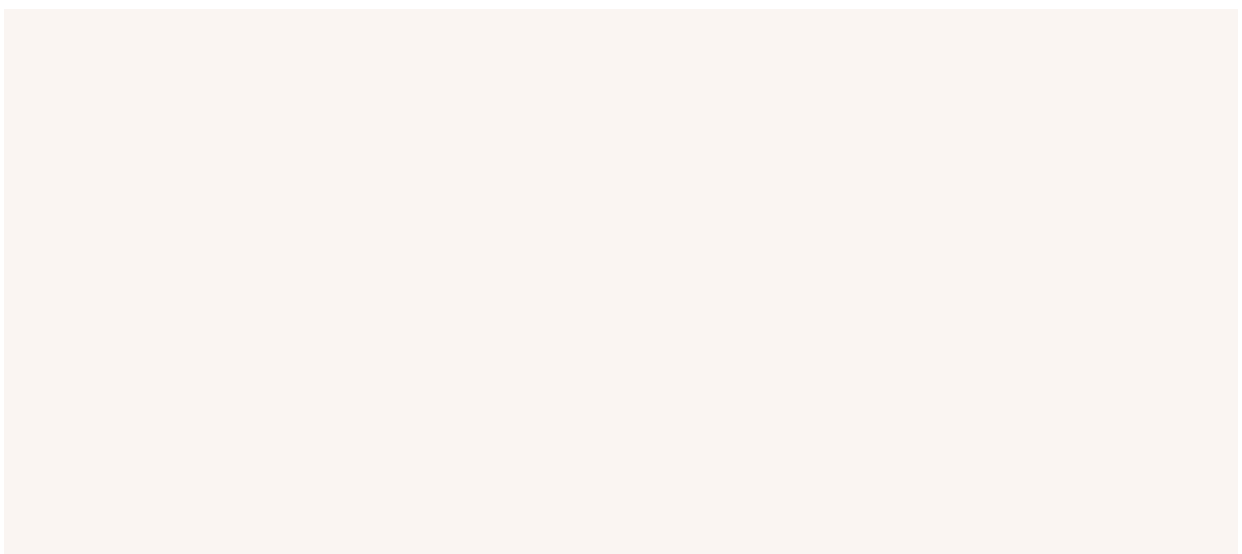
Lee con atención la lista anterior de 100 valores.

Selecciona los 20 valores que más conecten contigo de forma instintiva, sin pensar demasiado.

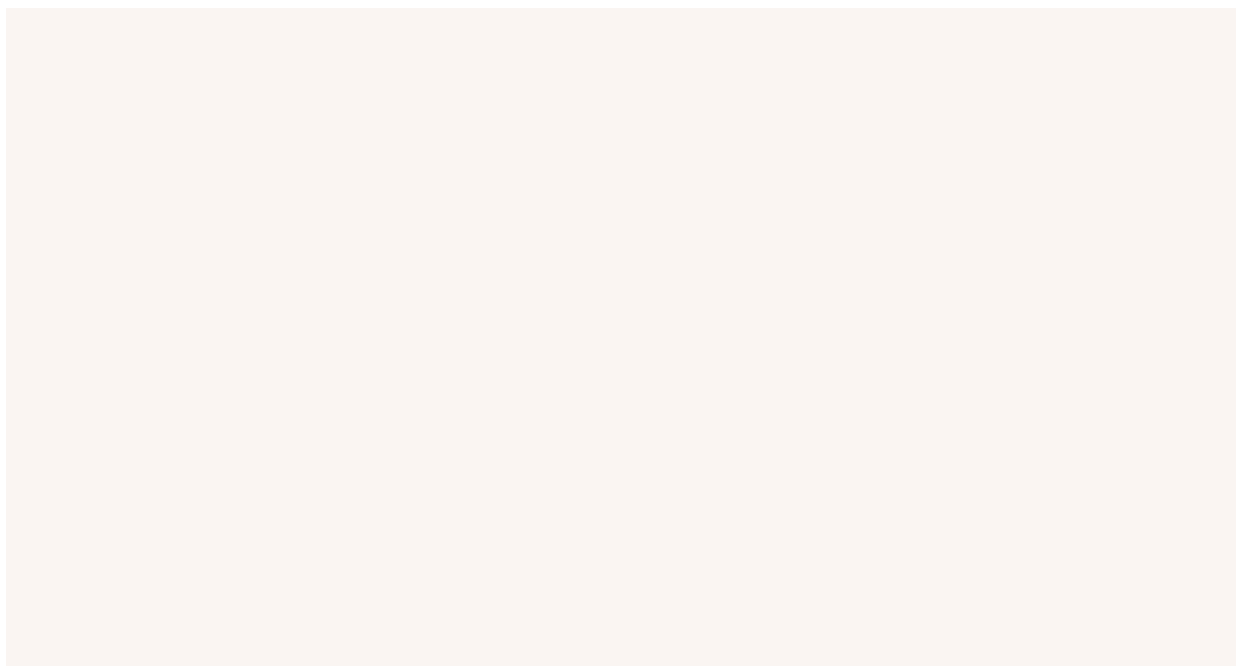


#### **Reflexión:**

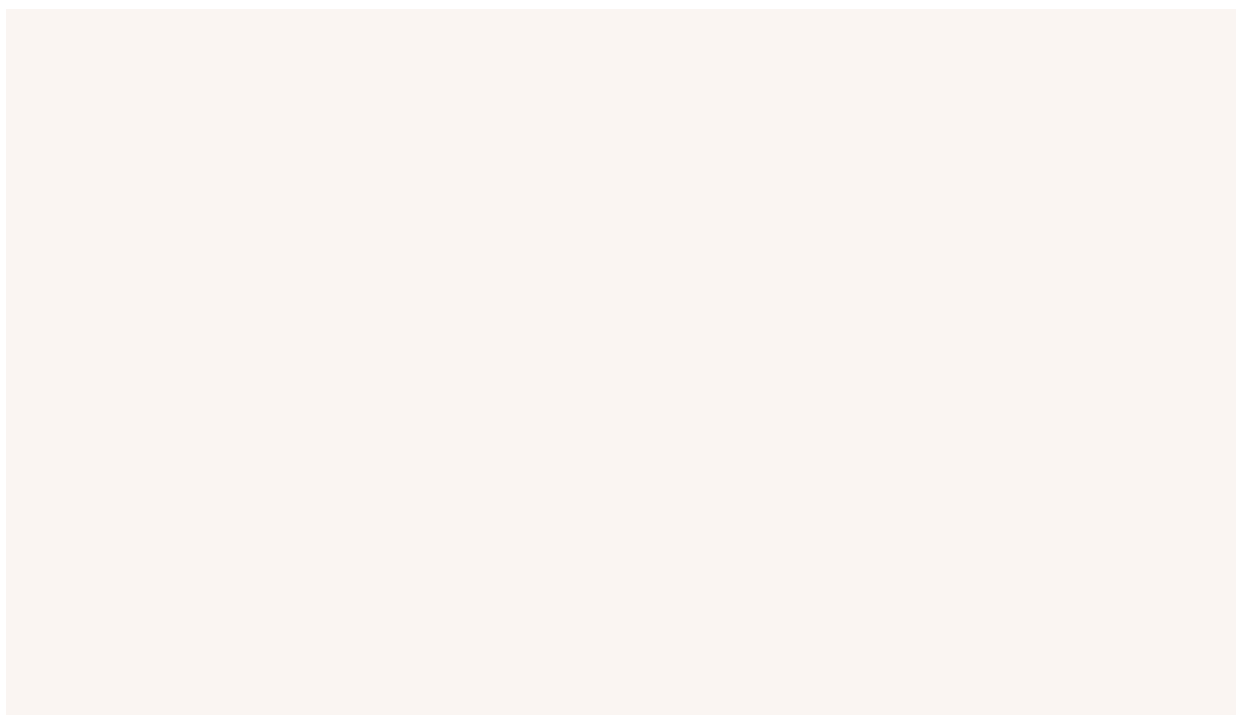
¿Qué características comparten estos valores?



¿Hay algún valor que te sorprenda haber elegido?



¿Qué sentimientos evocan en ti estos valores?



## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 2: Valores en Acción.*

#### **Instrucciones:**

Piensa en tres momentos significativos de tu vida, tanto a nivel personal como profesional. Pueden ser decisiones importantes, logros o situaciones difíciles que marcaron un antes y un después.

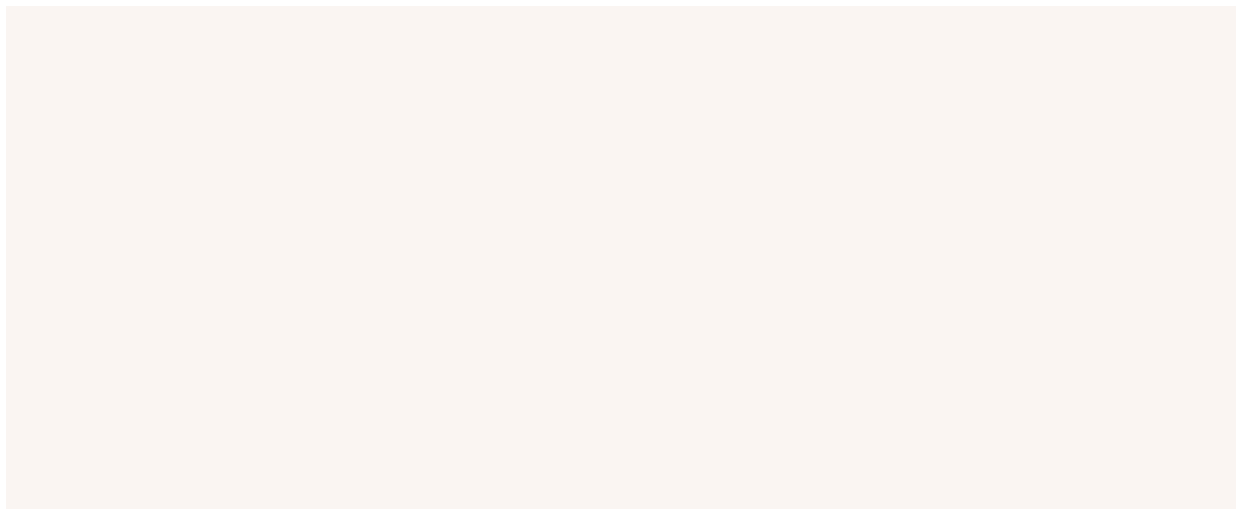
De la lista de 20 valores del ejercicio anterior, cuáles de ellos han guiado tus decisiones o acciones en cada uno de esos momentos.

Identifica y subraya aquellos valores que se repiten en los tres momentos.

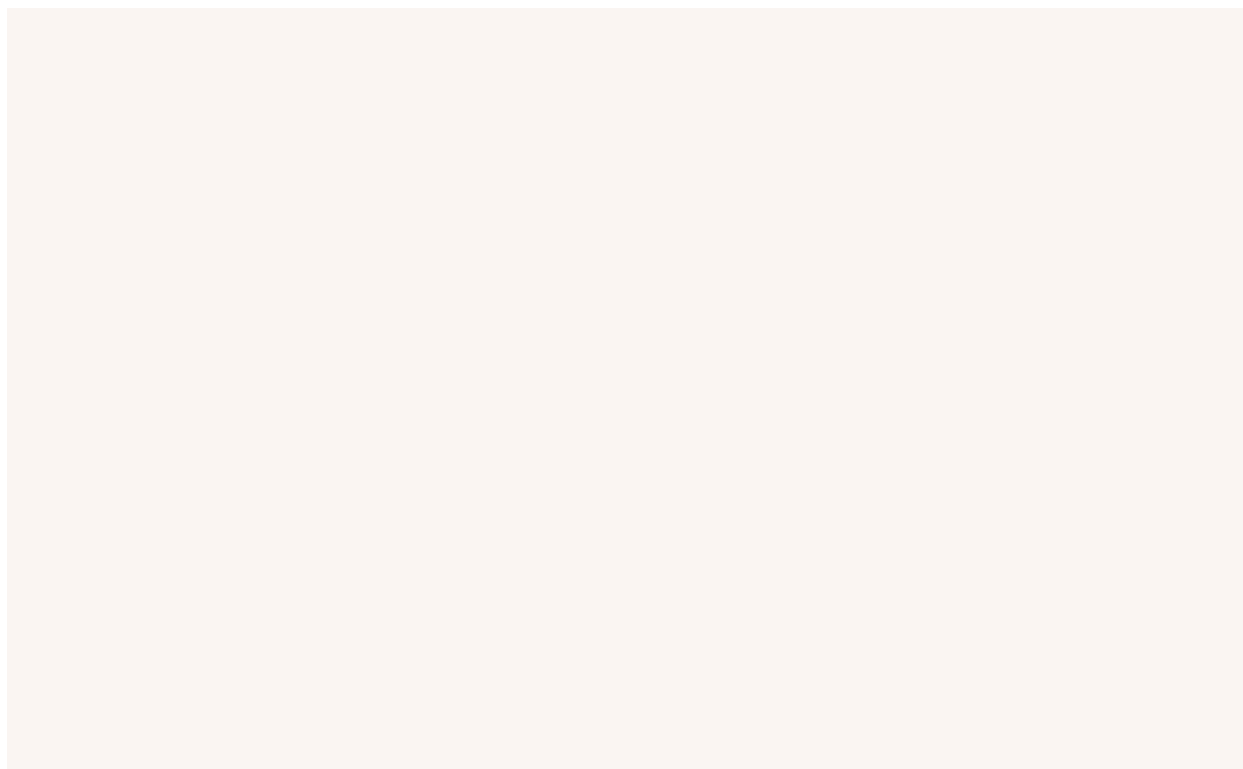
<b>Momento 1</b>	<b>Momento 2</b>	<b>Momento 3</b>
<b>Valores</b>	<b>Valores</b>	<b>Valores</b>

## Reflexión:

¿Qué patrones observas en los valores que se repiten?



¿Hay algún valor que consideres importante y sientas que debería estar en esta lista de 20, pero que no seleccionaste?



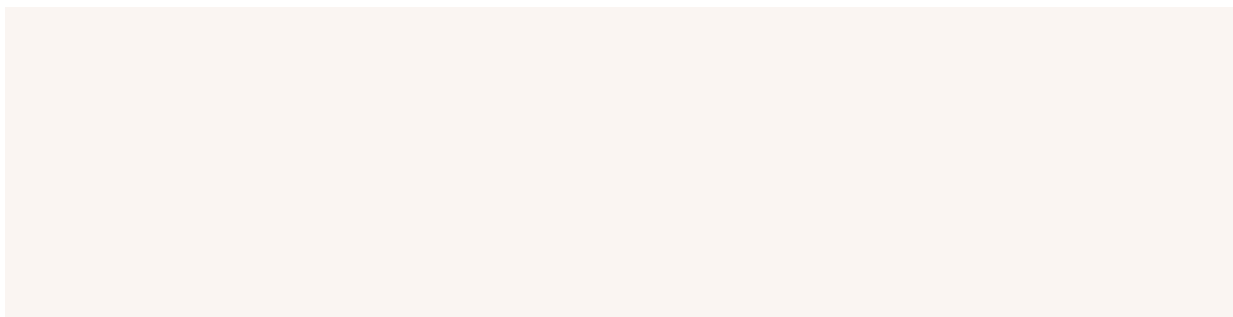
## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 3: Evaluación de Conflictos*

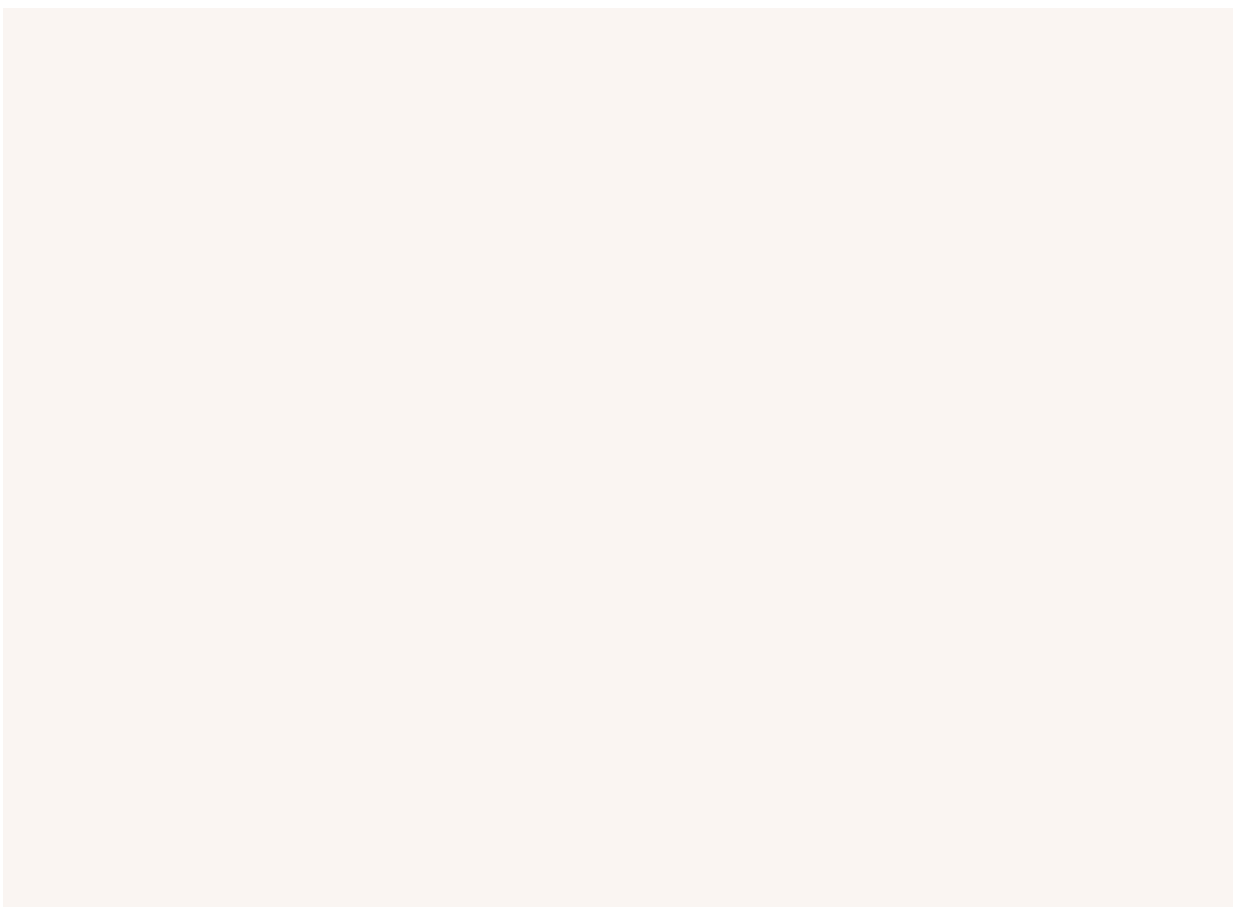
#### **Instrucciones:**

Recuerda una situación reciente en la que te hayas sentido en conflicto o incómoda.

Identifica los valores en juego: ¿Qué valor propio se vio desafiado?



Si después de responder al ejercicio anterior, han surgido nuevos valores que no estaban en tu lista de los 20 valores del ejercicio 1, añádelos y elimina otros valores que tengan menos fuerza o peso. Al final, debes quedarte con una lista de 20 otra vez.



## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 4: Valores Aspiracionales vs. Valores Reales.*

#### **Instrucciones:**


Con la lista de 20 valores revisada, divídela en dos columnas:

- **Valores Aspiracionales:** Aquellos que te gustaría que te definieran, pero que aún no guían completamente tus acciones.
- **Valores Reales:** Aquellos que realmente guían tus decisiones y acciones en tu día a día.

**Valores aspiraciones**

**Valores reales**

De los valores de ambas columnas, selecciona 10 que consideres fundamentales para ti, ya sea porque te definen actualmente o porque aspiras a que lo hagan en el futuro.



**Reflexión:**

¿Sientes que estás viviendo estos valores en tu vida diaria?

¿Hay algún valor que aún no esté en esta lista final de 10 y sientas que debería estar?

Revisa la nueva lista de 10 valores. Actualízala si es necesario.

## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 5: Valores Fundamentales.*

#### **Instrucciones:**

De tu lista de 10 valores, selecciona los 5 que consideres más importantes, aquellos sin los cuales no podrías ser tú misma.

Para cada uno de estos 5 valores, escribe una breve declaración sobre cómo los sientes en tu vida cotidiana.

**Valor 1**

**Valor 2**

**Valor 3**

**Valor 4**

**Valor 5**

**Reflexión:**

¿Qué valor sientes que es más fácil de seguir en tu día a día? ¿Por qué?

Empty rectangular area for reflection.

¿Qué valor sientes que es más difícil de seguir? ¿Por qué?

Empty rectangular area for reflection.

¿Cómo puedes hacer que estos valores estén más presentes en tu vida diaria?

Empty rectangular area for reflection.

## CUADERNO DE VALORES.

### *Ejercicio 6: Compromiso con mis valores*

#### **Instrucciones:**

#### **Visualización:**

Imagina cómo sería tu vida si cada uno de los 5 valores seleccionados en el Ejercicio 5 estuviera presente en todas tus decisiones y acciones. Visualiza un día típico guiado por estos valores.

## **Declaración Personal:**

Escribe una frase para cada uno de tus 5 valores que comience con:  
"Vivo este valor cuando..."

### **Valor 1**

*Vivo este valor cuando...*

### **Valor 2**

### **Valor 3**

### **Valor 4**

### **Valor 5**

Describe brevemente una acción o comportamiento específico que te ayude a expresar cada valor en tu vida diaria.

**Valor 1**

**Valor 2**

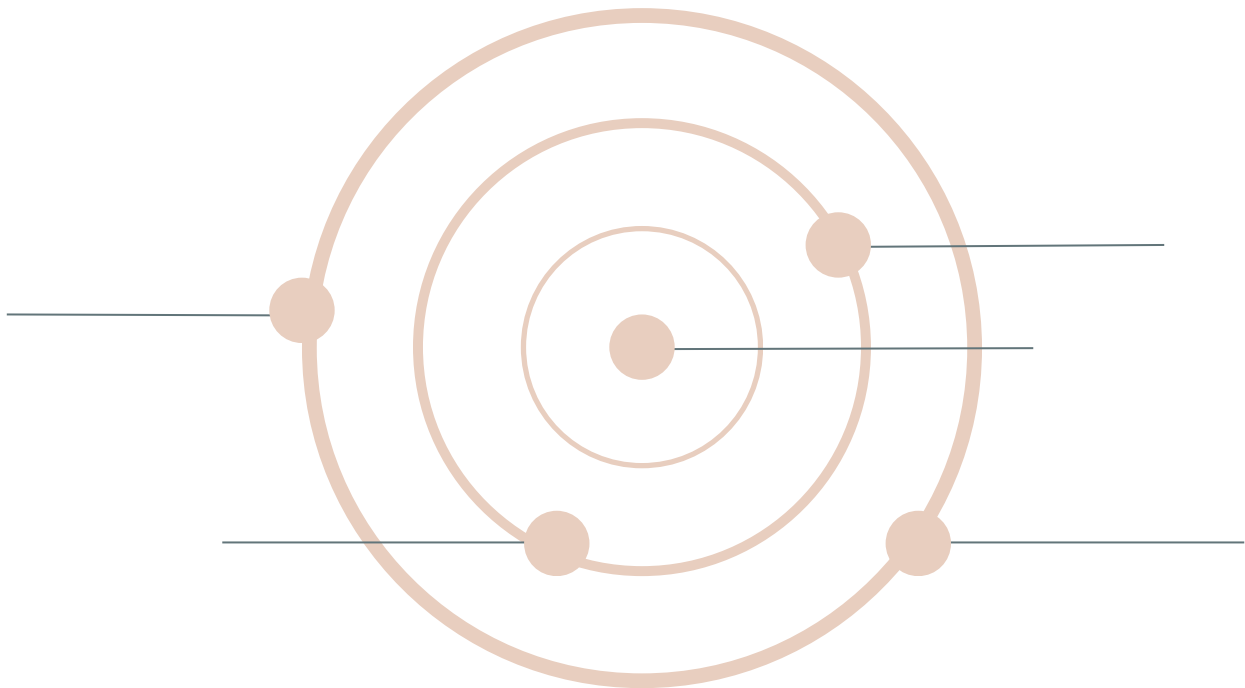
**Valor 3**

**Valor 4**

**Valor 5**

**Círculo de valores:**

Este ejercicio te ayudará a identificar tu jerarquía de valores. Visualizaremos estos valores en tres círculos concéntricos, reflejando la importancia que tienen en tu vida.



### **Círculo de valores:**

Este ejercicio te ayudará a identificar tu jerarquía de valores. Visualizaremos estos valores en tres círculos concéntricos, reflejando la importancia que tienen en tu vida.

### **Paso 1: Escoge tus Valores Principales**

Revisa tus cinco valores fundamentales y pregúntate cuál de ellos es absolutamente central para ti, aquel al que nunca renunciarías, incluso si implica sacrificar otros. Este será tu Valor Central.

### **Paso 2: Organiza tus Valores**

Piensa en los otros cuatro valores fundamentales que has identificado. De ellos, selecciona dos que consideres esenciales, pero secundarios en comparación con el Valor Central.

Finalmente, coloca los dos valores restantes en el Tercer Círculo. Aunque son importantes, se anteponen al resto con una relevancia ligeramente menor que los del centro.

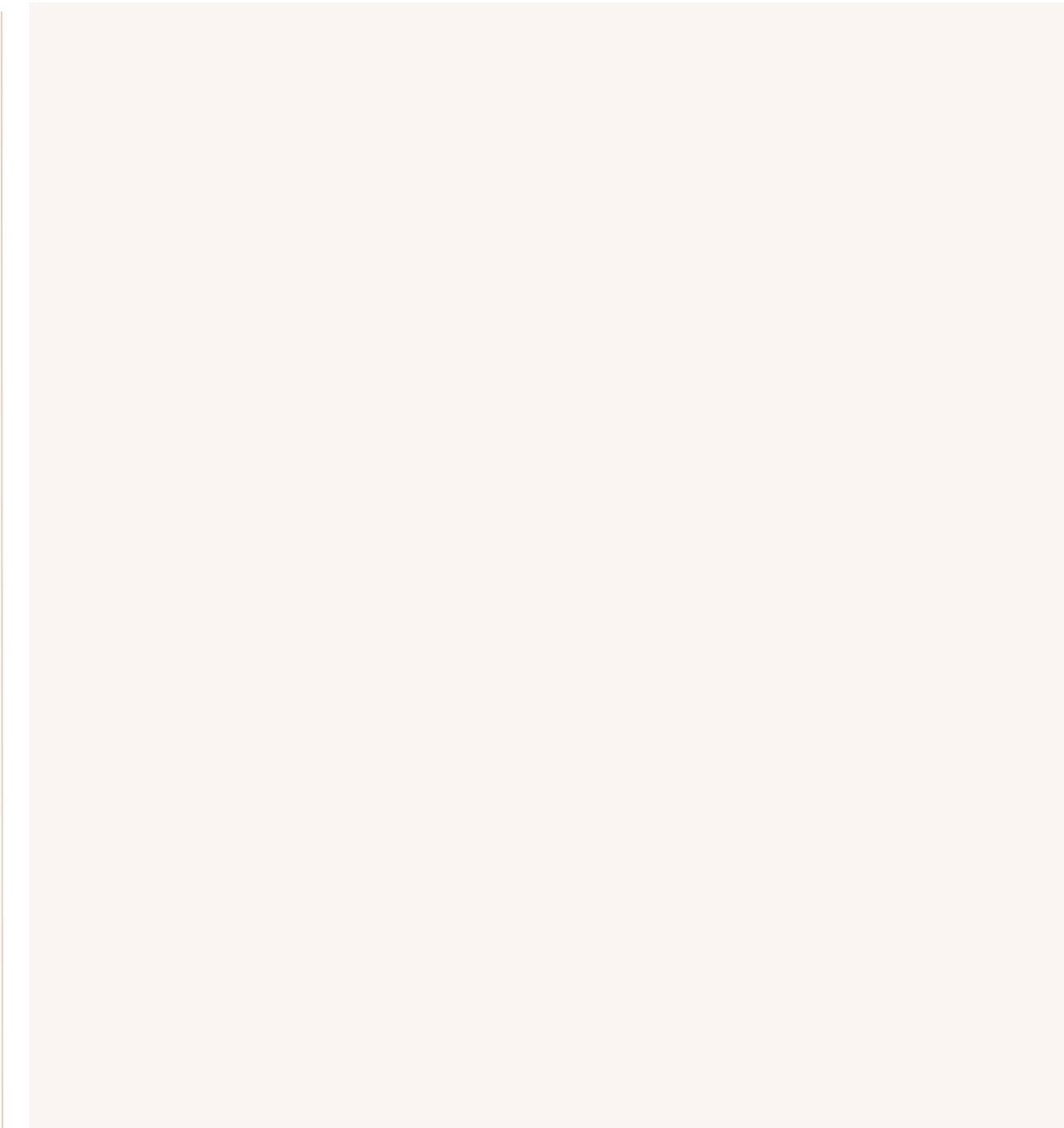
### **Paso 2: Organiza tus Valores**

Piensa en los otros cuatro valores fundamentales que has identificado. De ellos, selecciona dos que consideres esenciales, pero secundarios en comparación con el Valor Central. Estos irán en el Segundo Círculo.

Finalmente, coloca los dos valores restantes en el Tercer Círculo. Aunque son importantes, se anteponen al resto con una relevancia ligeramente menor que los del centro.

**Compromiso:**

De estos cinco valores, elige aquel en el que sientas que necesitas enfocarte más. Anota un paso concreto que tomarás en las próximas semanas para integrar mejor ese valor en tu día a día y cómo vas a hacerlo.



**Reflexión:**

¿Qué he aprendido sobre mí al trabajar en esta Bitácora de Valores?

Empty rectangular box for reflection.

¿Cómo me han ayudado estos ejercicios a clarificar mis prioridades y guiar mis decisiones?

Empty rectangular box for reflection.

¿Qué cambios concretos quiero hacer en mi vida a partir de ahora para vivir mejor mis valores?

Empty rectangular box for reflection.

# BITÁCORA DE VALORES.

## *Notas Finales*

Tomarte el tiempo para explorar y definir tus valores es un regalo que te has dado a ti misma. Agradece este espacio que te has permitido, porque no siempre es fácil dedicarte a lo que realmente impacta en tu vida de manera positiva. Este proceso es un acto de cuidado y respeto hacia quién eres y quién quieres llegar a ser.

Recuerda que vivir de acuerdo a tus valores no siempre será sencillo, pero cada pequeño paso cuenta. Habrá días en los que te sentirás en sintonía con lo que realmente te define, y otros en los que te costará más conectar con esa esencia. Ten paciencia y sigue con confianza. El camino hacia una vida guiada por tus valores es un proceso continuo, y está bien que haya momentos de incertidumbre o desafío. Lo importante es que puedas y sepas volver siempre a ti.

A partir de ahora, intenta leer tus valores todos los días, teniéndolos como tu brújula personal. Déjalos guiar tus decisiones y acciones, y verás cómo, poco a poco, se convierten en la base de tu vida.

### **¿Y ahora qué?**

Crear un cuaderno de seguimiento puede ser una excelente manera de continuar este viaje. Dedica un tiempo cada semana para reflexionar sobre cómo estás viviendo tus valores, qué desafíos has encontrado y qué has aprendido. Este seguimiento te ayudará a estar en contacto constante con tu esencia y a evolucionar con ella. En el anexo 2 de este cuaderno, tienes una plantilla para usar o para inspirarte y hacer la tuya propia.

Si quieres seguir trabajando en tu desarrollo personal y profesional, te invito a explorar los otros recursos de trabajo de la Escuela Kocaruka. Cada uno de ellos puede ser complementario a este y reforzará el camino que ya has comenzado. Con ellos, podrás profundizar en diferentes aspectos de ti misma y seguir avanzando hacia una vida más plena y auténtica. Una vida en la que todas las piezas encajen.

Me encantaría saber cómo ha sido tu experiencia recorriendo este cuaderno de trabajo. Si quieres, puedes escribirme a [hola@kocaruka.com](mailto:hola@kocaruka.com) o contactar conmigo a través de mis redes sociales. En cualquier caso, estoy a tu disposición para resolver cualquier duda o dificultad.

Un beso grande.  
Seguimos.

*María Kocaruka*

---

*"Los valores son como huellas dactilares. Nadie tiene los mismos, pero tú los dejas en todo lo que haces."*  
— Stephen R. Covey

## Diccionario de valores

- **Adaptabilidad:** Capacidad para ajustarse a nuevas condiciones o cambios sin perder la esencia.
- **Alegría:** Estado emocional de felicidad y gozo que se expresa con entusiasmo.
- **Alegría de vivir:** Capacidad de disfrutar la vida en todas sus formas y encontrar placer en lo cotidiano.
- **Amabilidad:** Trato cordial y afectuoso hacia los demás.
- **Amor:** Sentimiento profundo de afecto, cuidado y compromiso hacia otras personas.
- **Asertividad:** Capacidad de expresar opiniones y deseos de manera clara y respetuosa.
- **Autenticidad:** Ser genuino, actuando de acuerdo con la propia identidad y valores.
- **Autocontrol:** Capacidad para gestionar y regular las propias emociones y reacciones.
- **Autoconfianza:** Creer en las propias capacidades y actuar con seguridad en uno mismo.
- **Autonomía:** capacidad de tomar decisiones y actuar de manera independiente, asumiendo la responsabilidad de las propias acciones.
- **Aventurarse:** Disposición a asumir riesgos y explorar nuevas experiencias, superando el miedo a lo desconocido.
- **Bienestar:** Estado de satisfacción y equilibrio físico, mental y emocional.
- **Bondad:** Disposición a hacer el bien y ayudar a los demás de manera desinteresada.
- **Colaboración:** Trabajo conjunto con otros para alcanzar un objetivo común.
- **Coherencia:** Armonía entre lo que se piensa, se dice y se hace.
- **Compasión:** Sensibilidad y preocupación genuina por el sufrimiento de los demás, acompañada del deseo de aliviarlo.
- **Compromiso:** Firmeza y responsabilidad en la realización de tareas y proyectos, cumpliendo con los acuerdos establecidos.
- **Comunicación:** Habilidad para expresar ideas y sentimientos de manera efectiva, favoreciendo la comprensión mutua.
- **Confianza:** Sentimiento de seguridad en uno mismo o en los demás, basado en la sinceridad y el respeto.

## Diccionario de valores

- **Confidencialidad:** Capacidad de mantener en secreto la información privada de otras personas, respetando su privacidad.
- **Cooperación:** Colaborar con otros para lograr objetivos comunes, apoyándose mutuamente.
- **Creatividad:** Capacidad de generar ideas nuevas, originales y valiosas.
- **Dedicación:** Entrega y compromiso con una tarea, persona o causa, invirtiendo tiempo y esfuerzo para lograrlo.
- **Desarrollo personal:** Proceso de crecimiento y mejora continua en habilidades, conocimiento y bienestar personal.
- **Determinación:** Firmeza y persistencia en la consecución de objetivos, superando obstáculos y dificultades.
- **Dignidad:** Reconocimiento del propio valor y de la importancia de actuar con respeto y honor.
- **Diligencia:** Cuidado y esmero en la realización de las tareas, sin retrasos ni negligencias.
- **Discernimiento:** Capacidad para evaluar y tomar decisiones acertadas, diferenciando lo bueno de lo malo.
- **Disciplina:** Capacidad para mantenerse enfocado y cumplir con las responsabilidades y tareas.
- **Eficiencia:** Habilidad para realizar tareas de manera efectiva, utilizando el menor tiempo y recursos posibles.
- **Empatía:** Capacidad de comprender y compartir los sentimientos y emociones de los demás, poniéndose en su lugar.
- **Empoderamiento:** Proceso de adquirir control y confianza sobre la propia vida, tomando decisiones autónomas y significativas.
- **Entendimiento:** Capacidad de comprender y asimilar ideas, sentimientos o situaciones de manera profunda.
- **Entrega:** Dar lo mejor de uno mismo con pasión y dedicación en todas las tareas y relaciones.
- **Entusiasmo:** Actitud positiva y apasionada hacia lo que se hace, mostrando interés y energía.
- **Equidad:** Tratar a todas las personas con igualdad, justicia y respeto, reconociendo y valorando sus diferencias.

## Diccionario de valores

- **Equilibrio:** Mantener la armonía y estabilidad entre diferentes aspectos de la vida, como el trabajo, la familia y el ocio.
- **Espiritualidad:** Búsqueda de conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea a través de la religión, la meditación o el autoconocimiento.
- **Espontaneidad:** Capacidad de actuar de manera natural y sincera, sin planificación ni artificios.
- **Excelencia:** Búsqueda constante de la calidad y el perfeccionamiento en todo lo que se hace.
- **Felicidad:** Estado de bienestar y satisfacción con la vida, caracterizado por sentimientos de alegría y plenitud.
- **Fidelidad:** Lealtad y compromiso constante hacia personas, ideas o principios.
- **Flexibilidad:** Capacidad de adaptarse a diferentes circunstancias, aceptando nuevas ideas y cambios con actitud abierta.
- **Fortaleza:** Capacidad de mantener la firmeza y superar obstáculos, tanto físicos como emocionales.
- **Franqueza:** Actitud de sinceridad y claridad en la comunicación, expresando las ideas y sentimientos sin ocultamientos.
- **Generosidad:** Disposición a compartir y dar a los demás de manera desinteresada, sin esperar nada a cambio.
- **Gracia:** Elegancia y naturalidad en el comportamiento, combinadas con amabilidad y buen gusto.
- **Gratitud:** Reconocimiento y apreciación por lo que se recibe o se tiene, expresado de manera sincera.
- **Honestidad:** Actuar con verdad y transparencia, evitando el engaño y la falsedad.
- **Honradez:** Comportamiento recto y justo, cumpliendo con las normas y principios éticos.
- **Humildad:** Reconocer y aceptar las propias limitaciones, siendo abierto a aprender de los demás y de las experiencias.
- **Humor:** Capacidad de ver el lado positivo y divertido de la vida, incluso en situaciones difíciles.
- **Inclusión:** Integrar y valorar a todas las personas, independientemente de sus diferencias, promoviendo la igualdad.
- **Independencia:** Capacidad de actuar y tomar decisiones por cuenta propia, sin depender de los demás.

## Diccionario de valores

- **Innovación:** Capacidad de crear y aplicar ideas nuevas y mejoradas para resolver problemas o aportar valor.
- **Integridad:** Mantener la coherencia entre principios y acciones, actuando con honestidad y ética.
- **Introspección:** Capacidad de reflexionar sobre uno mismo para entender los propios pensamientos y emociones.
- **Intuición:** Capacidad de comprender algo de manera inmediata, sin necesidad de razonamiento consciente.
- **Justicia:** Actuar con equidad y dar a cada persona lo que le corresponde, según sus derechos y necesidades.
- **Justicia social:** Compromiso con la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas, sin discriminación.
- **Lealtad:** Fidelidad y compromiso con personas, principios o causas, mostrando constancia y apoyo.
- **Libertad:** Capacidad de actuar según la propia voluntad, respetando los derechos y la libertad de los demás.
- **Modestia:** Actitud de humildad y sencillez en la valoración de uno mismo, evitando la ostentación y el egoísmo.
- **Moderación:** Actuar con medida y equilibrio, evitando los excesos en cualquier aspecto de la vida.
- **Objetividad:** Capacidad de ver las cosas tal como son, sin dejarse influenciar por prejuicios o emociones personales.
- **Optimismo:** Tendencia a ver el lado positivo de las situaciones y a esperar lo mejor en cada circunstancia.
- **Orden:** Mantener el entorno y las acciones organizadas, facilitando el logro de objetivos y el bienestar personal.
- **Paciencia:** Capacidad de esperar y perseverar con calma ante dificultades o retrasos.
- **Pasión:** Sentimiento intenso y entusiasta hacia una actividad, causa o persona.
- **Perdón:** Capacidad de liberar resentimientos y rencores, permitiendo la reconciliación y el bienestar emocional.
- **Perfeccionismo:** Búsqueda constante de la mejora y la superación personal en todas las áreas.

## Diccionario de valores

- **Persistencia:** Capacidad de mantener el esfuerzo y la determinación en la consecución de metas a pesar de los obstáculos.
- **Perseverancia:** Mantener el esfuerzo y la constancia ante las dificultades para alcanzar un objetivo.
- **Prudencia:** Actuar con cautela y sensatez, evaluando riesgos y consecuencias antes de tomar decisiones.
- **Proactividad:** Capacidad de tomar la iniciativa y actuar anticipándose a los problemas o necesidades.
- **Reciprocidad:** Intercambio equitativo de apoyo y beneficios en las relaciones personales y sociales.
- **Rectitud:** Capacidad de actuar con justicia y honestidad, siguiendo principios éticos sin desviarse.
- **Reflexión:** Capacidad de pensar y considerar las acciones, decisiones y experiencias para aprender de ellas.
- **Resiliencia:** Capacidad de recuperarse y adaptarse positivamente ante la adversidad o el cambio.
- **Respeto:** Reconocimiento y valoración de los derechos y sentimientos de los demás.
- **Respeto por la naturaleza:** Cuidado y protección del medio ambiente y los seres vivos.
- **Respeto por las reglas:** Cumplimiento de las normas y leyes establecidas para la convivencia armoniosa.
- **Responsabilidad:** Cumplir con las obligaciones y aceptar las consecuencias de las acciones.
- **Responsabilidad social:** Compromiso con el bienestar de la comunidad y el entorno.
- **Sabiduría:** Conocimiento profundo y equilibrado, acompañado de juicio y experiencia.
- **Seguridad:** Sensación de confianza y estabilidad en uno mismo y en el entorno.
- **Sencillez:** Vivir con humildad y sin complicaciones, valorando lo esencial.
- **Sensibilidad:** Capacidad de percibir y responder a las emociones y necesidades de los demás con empatía y comprensión.

## Diccionario de valores

- **Serenidad:** Estado de paz y calma interior, manteniendo el equilibrio emocional ante las dificultades.
- **Servicio:** Actitud de ayudar y apoyar a los demás de manera desinteresada, buscando el bienestar común.
- **Sinceridad:** Expresar lo que se piensa y se siente de manera honesta y transparente.
- **Solidaridad:** Apoyo y compromiso con las causas y necesidades de los demás, especialmente en momentos de dificultad.
- **Superación:** Esfuerzo constante por mejorar y alcanzar nuevas metas personales y profesionales.
- **Tolerancia:** Aceptación y respeto por las diferencias y puntos de vista de los demás, promoviendo la convivencia pacífica.
- **Transparencia:** Claridad y honestidad en la comunicación y en las acciones, sin ocultar información.
- **Tranquilidad:** Estado de calma y paz interior, libre de preocupaciones y tensiones.
- **Trascendencia:** Búsqueda de significado y propósito más allá de uno mismo y de lo inmediato.
- **Visión:** Capacidad de imaginar y planificar el futuro con claridad y propósito, orientando las acciones hacia metas concretas.

## Seguimiento de valores

**Semana** \_\_\_\_\_

Valor	Situación alineada	Desafío	Acciones a mejorar	1 - 10

**Instrucciones para completar la tabla:**

*Valor:* Escribe el valor que estás evaluando.

*Situaciones Alineadas:* Describe brevemente momentos en los que te has sentido en coherencia con este valor.

*Desafíos:* Menciona las dificultades que has encontrado al intentar vivir este valor.

*Acciones a Mejorar:* Define una acción concreta que tomarás para integrar mejor este valor.

*Autoevaluación (1-10):* Puntúa tu alineación con este valor en una escala del 1 al 10.

- Puedes imprimir esta página, crear tu propia plantilla de seguimiento o descargar esta desde [aquí](#).

### ANEXO 3

## Mis reflexiones y aprendizajes

*Durante este viaje he aprendido o he reflexionado sobre...*

# Política de Uso, Derechos de Autor y Venta Exclusiva

## 1. Derechos de autor

Todo el contenido de este documento, incluyendo textos, imágenes, gráficos y cualquier otro material, está protegido por derechos de autor y otras leyes de propiedad intelectual. Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, distribuida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de María Miranda Cortiada (María Kocaruka). Cualquier uso no autorizado de este contenido puede constituir una violación de las leyes de derechos de autor y estará sujeto a las correspondientes acciones legales.

## 2. Autorización exclusiva de venta

Este material está disponible exclusivamente para su venta a través de la Escuela Kocaruka y sus plataformas oficiales. Queda prohibida su comercialización, distribución o reventa por cualquier otro medio sin la autorización expresa y por escrito de la autora. Cualquier violación de esta política será considerada como una infracción de los derechos de propiedad intelectual y se tomarán las medidas legales correspondientes.

## 3. Protección de contenidos y métodos

Los métodos, conceptos, ideas y técnicas expuestos en este documento forman parte del marco de trabajo exclusivo de la Escuela Kocaruka. Su uso o reproducción con fines comerciales, educativos o cualquier otro propósito está restringido a los productos y servicios oficiales de la escuela, salvo autorización expresa de la autora. La autora se reserva el derecho de tomar las medidas legales oportunas para proteger su propiedad intelectual.

## 4. Exoneración de responsabilidad

La información contenida en este documento tiene un propósito informativo y educativo. No constituye asesoramiento profesional ni legal y no debe utilizarse como sustituto de un asesoramiento personalizado. La autora no será responsable por cualquier daño o perjuicio derivado del uso de la información contenida en este material.

## 5. Política de venta Exclusiva

Este documento y todos sus contenidos están disponibles para su adquisición únicamente a través de la Escuela Kocaruka. Cualquier intento de comercialización, intercambio o reventa de este material fuera de las plataformas oficiales de la escuela será considerado una violación de los términos y condiciones y podrá dar lugar a acciones legales.

