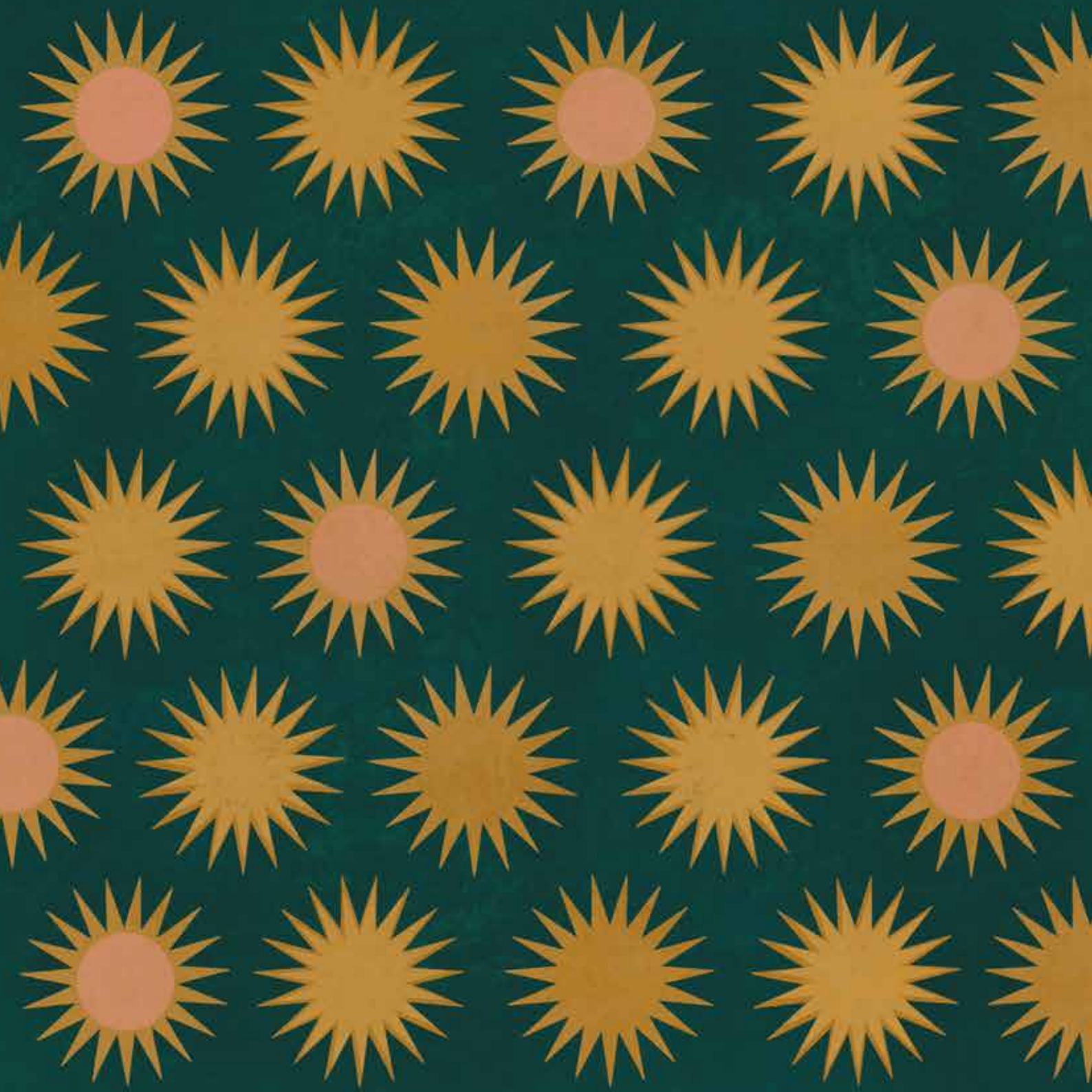


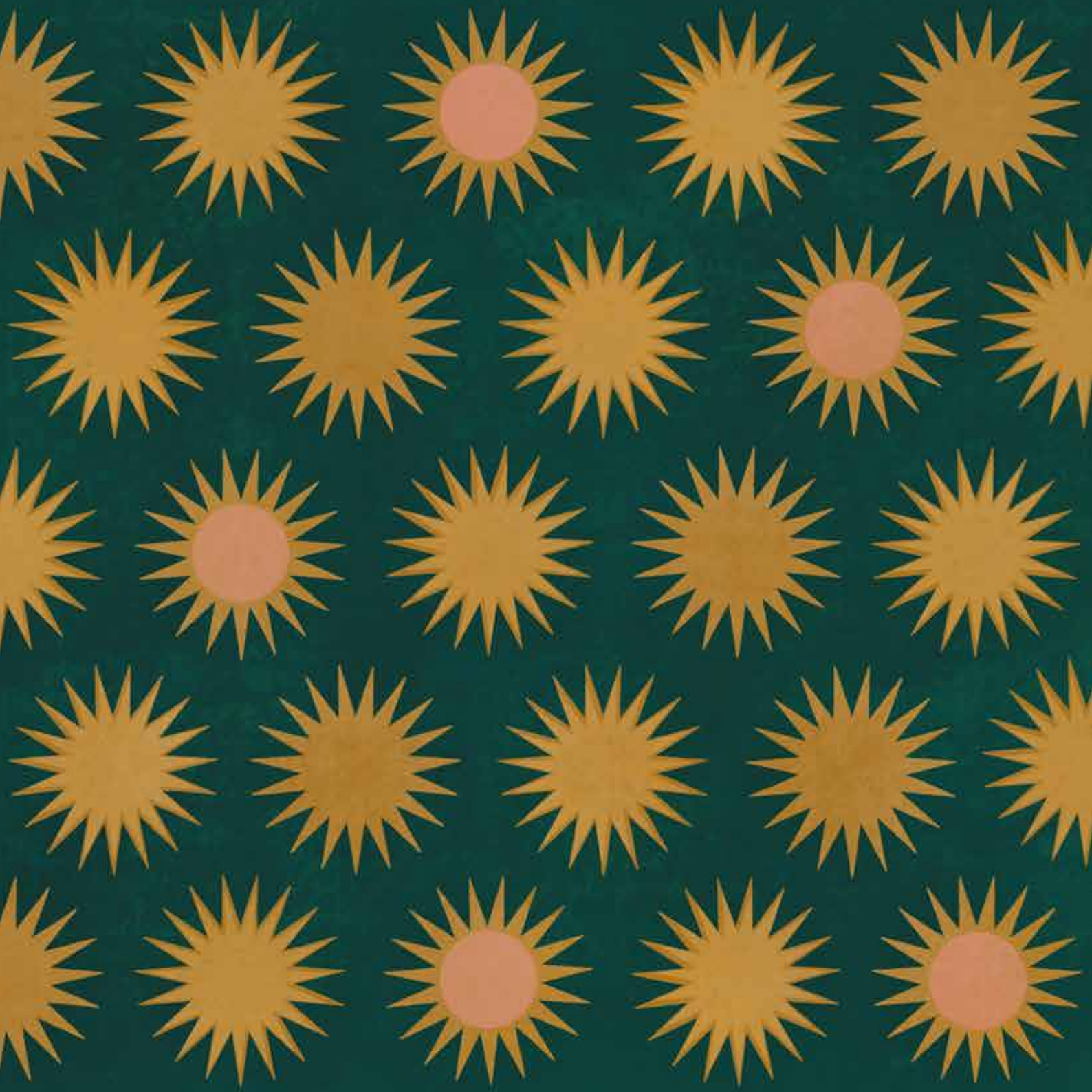
Patricia Gutiérrez Albaladejo

descubre (*tus*) valores

Guía práctica para educar y proteger

Octaedro





descubre *(tus)* valores

Guía práctica para educar y proteger

FAMILANDO // PATRICIA GUTIÉRREZ ALBALADEJO

*A mi FAMILIA, a la que me vio crecer,
a la que construye y transita cada día a mi lado,
a la que decide formar parte de mi pequeño mundo.*

*David, Lucas y Martín gracias por tejer familia en todos
los momentos y por todos los lugares por los que caminamos.*

Colección Horizontes

Título: Descubre (tus) valores. Guía práctica para educar y proteger

Primera edición: noviembre de 2023

© Patricia Gutiérrez Albaladejo

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19900-29-6

Depósito legal: B 18934-2023

Ilustraciones: Lucía Arribas Martínez

Diseño y maquetación: Lucía Arribas Martínez

Producción: Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España - Printed in Spain

índice

	<i>Prólogo de Mar Romera</i> _____	9
00.	<i>Introducción: presentación del proyecto Familiando</i> _____	14
01.	<i>Qué son los valores</i> _____	19
02.	<i>Dimensión cultural de los valores</i> _____	23
03.	<i>Primeras preguntas en la construcción del sistema de valores</i> _____	25
04.	<i>Diferencia entre valores y emociones</i> _____	29
05.	<i>Desarrollo de la autoestima a través de los valores</i> _____	33
06.	<i>Construcción del ser frente al hacer o tener</i> _____	37
07.	<i>Conceptualización de familia y colectivos</i> _____	41
08.	<i>Construcción socioemocional y seguridad interna: necesidad de pertenecer</i> _____	51
09.	<i>Descripción visual y conceptual de los valores</i> _____	59
10.	<i>Glosario de símbolos: etología y narrativa visual</i> _____	109
11.	<i>Metodología: cómo llevar a la práctica el aprendizaje en valores</i> _____	117
	<i>Sobre la autora</i> _____	131

prólogo

DE MAR ROMERA

«La educación es un acto de amor, por tanto, un acto de valor».

Paulo Freire

Hay días en los que suceden cosas increíbles, no previstas, llenas de secretos y magia. Días en los que el azar, la casualidad o la planta de lo sembrado en momentos ya olvidados da frutos. Hay días, como el que Patricia me narró a través de la distancia del teléfono y la cercanía del amor la ilusión por hacer de un sueño personal, un proyecto colectivo para que nuestro mundo sea mañana un poquito mejor.

Su discurso apasionado estaba lleno de ciencia, de esperanza... de trascendencia. Me regalaba un GRAN PROYECTO, y me pedía ser cómplice ¡qué privilegio! Y después de flirtear con Patricia a través de los renglones de esta obra me dejo llevar por el atrevimiento para escribir el pórtico (algunos lo llaman prologo) de una construcción ambiciosa, clarividente y creo que como las grandes catedrales «sin terminar».

Se trata de una construcción creativa, multisensorial y multidisciplinar; orientada hacia el amanecer de una sociedad más compasiva, generosa y amable, por tanto una sociedad que me gustaría como escenario para el desarrollo de la obra de vida de mis nietos. Pero, como las buenas construcciones está sin terminar, sus tabiques son móviles, se ajustan a las necesidades de cada persona dispuesta a cuestionarse, a aprender, a evolucionar y formar parte activa de su propio viaje; un viaje que como seres únicos en este planeta y como sapiens-sapiens no podemos hacer de forma individual, necesitamos hacerlo en tribu, en FAMILIA, sintiendo la pertenencia como el bastidor que nos permite bordar la composición multicolor de nuestra vida.

Patricia no nos diseña el dibujo, ella desde el respeto y el amor nos muestra múltiples opciones que sin dar respuestas cerradas nos ofrecen una gran cantidad de hilos de colores con los que podremos tejer el tapiz de la convivencia en el alma de cada familia.

*«Lo primero, la bondad;
lo segundo, el talento.
Y aquí termina el cuento».*
Gloria Fuertes

Podemos cambiar el mundo en función de cómo eduquemos a nuestra infancia. Esto me da la fuerza cada día para salir a la calle después de escuchar las noticias de la mañana. Y esto no va de aprender a cerca de las cosas, esto va de hacer cosas. Estos renglones te dan la oportunidad de HACER para SER; ser tú como persona adulta y referente de pequeños y hacer que niños y niñas construyan su SER haciendo.

«No se construye una sociedad democrática con mediocres, sino con excelentes».
Adela Cortina

Si tuviera que elegir un único aprendizaje para mis hijas, sin lugar a dudas elegiría que aprendieran a fracasar. Desde pequeños nos enseñan para que acertemos, para que aprobemos, para que saquemos mejores notas, para que ganemos, para que lo consigamos... y resulta que la vida no es lo que nos gustaría que fuese, es lo que es; pienso que ni siquiera es justa, por mucho que algunas personas se empeñen en hablar del karma. Lo que realmente marca la diferencia es la forma en la que cada persona tiene de bailar con su propia vida.

Interpretar de forma correcta y adecuada el ritmo del baile depende de los recursos de nuestra mochila, del entrenamiento y el uso que hagamos de ellos y con ellos.

El material que tienes entre las manos es una maravilla para la mochila.

Pero, ¿cómo aprender a fracasar?; y sobre todo ¿cómo enseñarlo y practicarlo con nuestros hijos e hijas?

No hay recetas cerradas, hay ingredientes básicos que permiten mil combinaciones para cada caso. Estos ingredientes son LOS VALORES. Los valores pueden convertir el fracaso en éxito. Estaré orgullosa de mí misma, aunque no del resultado. Esta opción de vida no es ni fácil, ni rápida ni cómoda. Es una opción lenta, trascendente y compleja. Es una opción de vida que nos reportará pocos *likes* inmediatos. Es una forma de vida que nos aconseja elegir carretera de montaña frente a autopista. La carretera de montaña nos hace ralentizar el viaje a la vez que no permite disfrutar del paisaje, de cada cambio de luz y de cada diferencia; de cada escondite y cada árbol. Se trata de elegir cámara de fotos con carrete; para pensar bien el encuadre de cada exposición y saber que la foto final tardará en llegar a nuestras manos con la incertidumbre de si habremos enfocado de forma correcta. Aprendemos a esperar.

Elige el juego infinito frente al juego finito porque el objetivo no es ganar-ganar, el objetivo es jugar, donde a veces ganamos y a veces perdemos y como dije antes estaré orgulloso de mí y no del resultado. Elige escuchar más que hablar, elige tocar antes que el *on* de una pantalla, elige saborear los momentos antes que devorar los días.

Elige el camino antes que el destino, el segundo puede cambiar y el camino es lo que construye la vida.

Todo esto solo es posible en FAMILIA.

El mejor hogar no es el más caro, ni el que se ubica en una mansión más grande, no es el más lujoso, sino en el que más cariño y respeto hay entre sus miembros. Ese ese lugar donde las personas se quieren por quienes son y no por lo que hacen.

La familia es ese espacio de vida en el que siempre hay espacio para ti. La magia de la familia hace que pase lo que pase la estructura del amor y los cimientos construidos sobre valores sólidos permitan que las inclemencias y las circunstancias sólo sean eso circunstancias. No se pueden elegir determinadas circunstancias, pero somos responsables y dueñas de la reacción ante ellas y de cómo dejamos que nos afecten.

La familia y su lugar de vida sólo tienen sentido y significado si escriben su historia entre la unión y la lealtad.

Cuando estamos en familia el reloj deja de medir el tiempo de forma convencional. Cuando falta alguien el tiempo no pasa, cuando estamos todos, el reloj va demasiado deprisa.

Si existiera un gran supermercado de hijas, con miles de ellas expuestas para ser elegidas y compradas yo no tendría ni una pequeña duda, elegiría siempre las dos que ya tengo.

No es lo qué haces, es cómo, porqué y para qué lo haces.

Y claro, todo esto tiene sentido y es posible si tienes en cuenta que eres su referente, su persona mayor, el espejo en el que se mira cada día y la persona la que admira y que por tanto esto no va de decir lo que otros deben hacer y si de hacerlo para que ellos y ellas te aprendan. No aprenden lo que les enseñamos o les contamos, nos aprenden a nosotros.

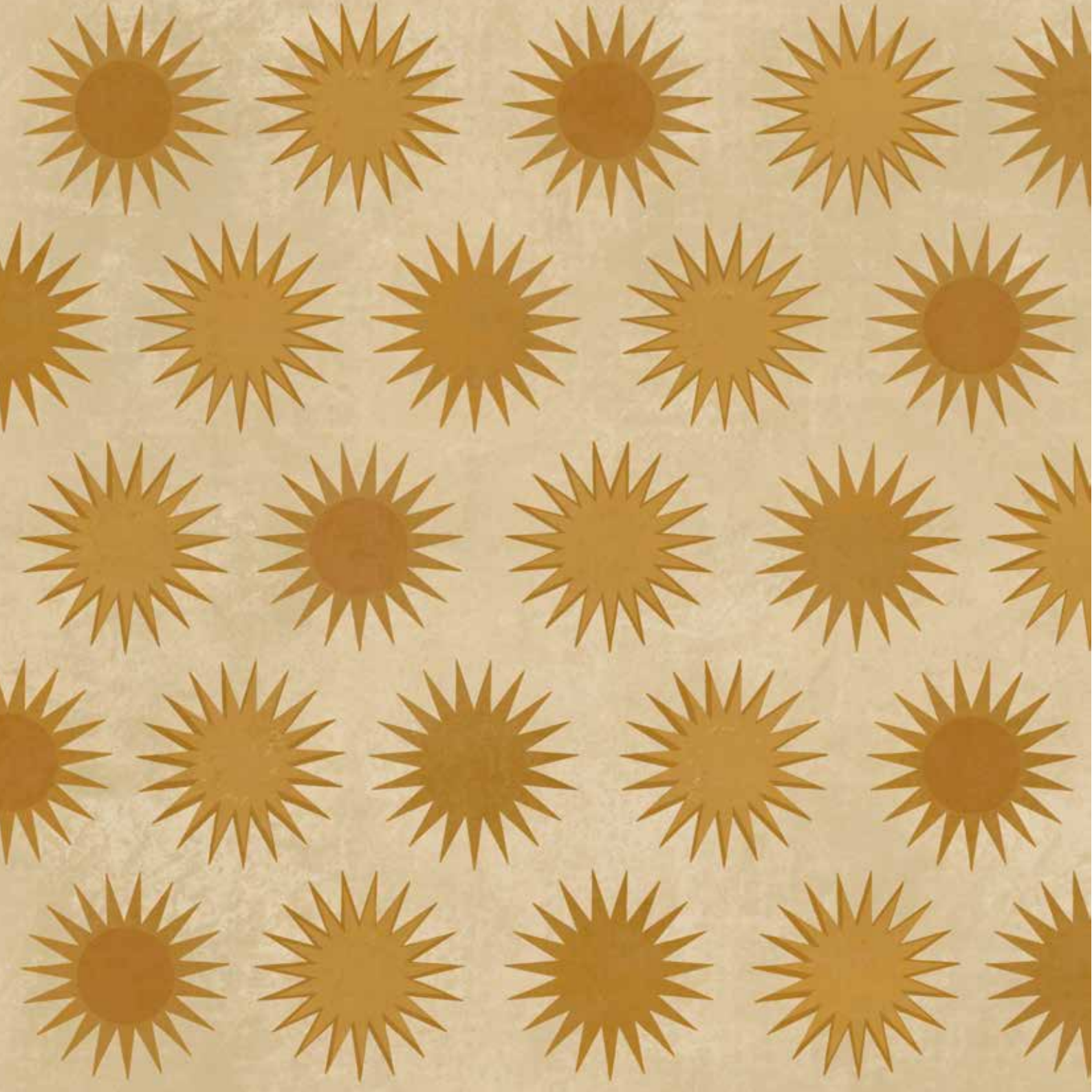
Creo que esta no es una guía para educar a los más pequeños de la casa, creo que se trata de un «libro abierto» para aprender juntos.

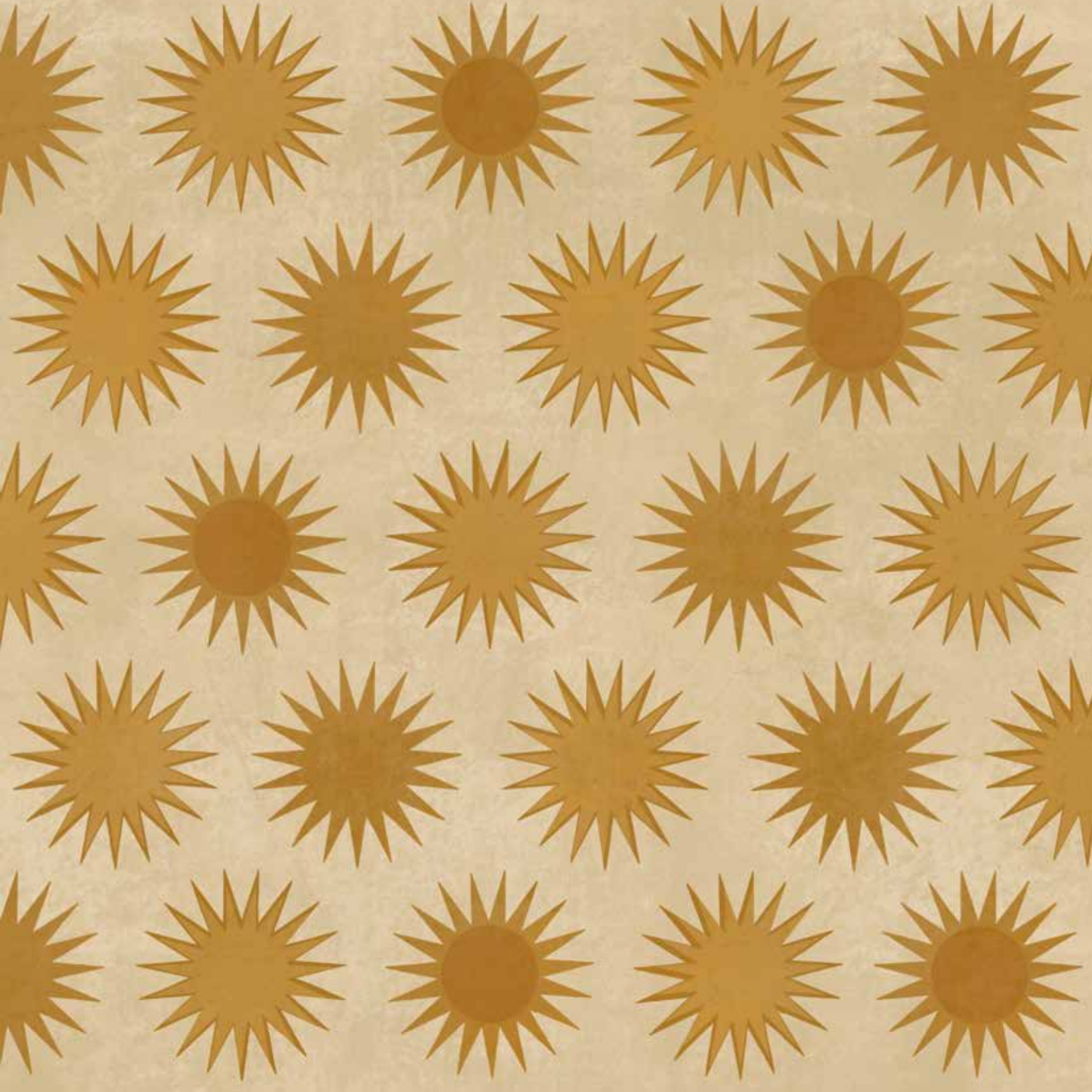
Gracias Patricia por el regalo, por la oportunidad, por el diseño de un itinerario abierto de vida. Recuerda siempre que esto es sólo un inicio.

Mar Romera.

«Cambiar el mundo, amigo Sancho, que no es locura ni utopía, sino justicia».

Miguel de Cervantes





Aquellos que te definen como persona y te unen a otras.

Oportunidad para identificar, elegir y construir con consciencia.

Conocer la definición particular y única de Familiando.

descubre (*tus*) valores

Guía práctica para educar y proteger

Uso de recursos para desarrollar conocimiento autónomo.

Acompañar en el desarrollo y crecimiento emocional, personal y social.

Múltiples técnicas y herramientas para incorporar a tu vida.

Generar un sistema de protección fuerte y sólido a través de los valores.

presentación del proyecto *familiando*

INTRODUCCIÓN

Descubre (tus) valores: guía práctica para educar y proteger es el libro donde se recoge y se materializa el proyecto *Familiando*. Aquí esperamos que encuentres un espacio para la reflexión y para la construcción de tu sistema de valores. En esta guía te iremos facilitando diferentes recursos para la introspección y el análisis, así como distintos soportes y técnicas para poder llevar a la práctica todo lo que te resulte de interés, pudiendo indagar, incorporar, compartir, discriminar, desarrollar y construir siempre que lo elijas.

Este proyecto es sinónimo de valores, de autoconocimiento, de regulación emocional, de crecimiento personal, de educación, de protección, de construcción social, de mirada comunitaria, de sentido de pertenencia... Estas son algunas de las variables que proporcionan al ser humano equilibrio, seguridad, satisfacción y regulación emocional, y todas ellas se pueden construir y/o reconstruir desde la elección del sistema de valores, ya que, desde nuestra mirada, es esta la base para alcanzar bienestar y un desarrollo sano y adaptativo. Para poder construir un sistema de valores identitario será interesante que realices la elección de los valores por medio de la consciencia (atención plena), el análisis, la discriminación, la reflexión y la evaluación guiada de los procesos en la toma de decisiones. Tras recorrer este camino, podrás afirmar que el sistema de valores elegido te proporciona protección y te acompaña a lo largo de tu crecimiento personal y de tu vida como anclaje de seguridad y estabilidad, afrontando retos con consistencia y entusiasmo.

En este *mapa visual comprensivo* —uno de los soportes prácticos que irás descubriendo a lo largo de esta guía— queremos recoger los primeros pasos necesarios para la construcción de un sistema de valores consciente. Esta aproximación metodológica te facilitará comenzar a relacionar las primeras ideas y conceptos clave del proyecto, además de ir conociendo el beneficio que lograrás en cada una de las fases del proceso; todo lo que te aportará la decisión de tomar consciencia de tus valores.



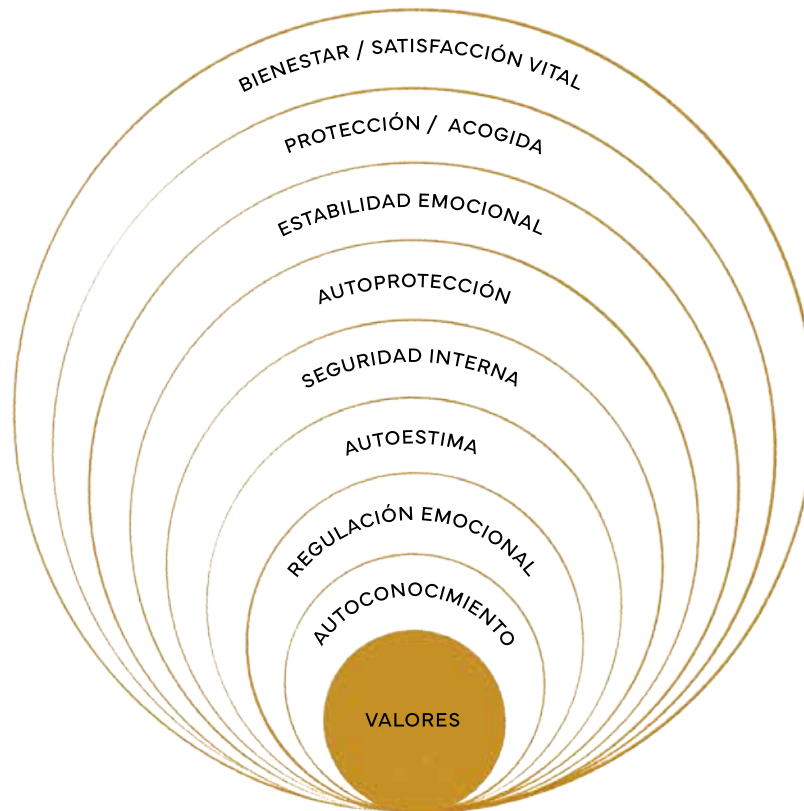
Aproximación a Familiando: ideas clave, construcción de sistema de valores, fases y beneficios.

Mapa Visual Comprensivo 1

Familiando, como hemos descrito, es un proyecto que pone el foco en la facilitación de recursos múltiples para el análisis y la adquisición de un sistema de valores, el que sea más adaptativo para ti y para tus diferentes «familias». El sistema de valores será todo lo que necesites para lograr lo que te propongas, dado que facilita conectar con la seguridad interna, la regulación emocional, la congruencia interna y la adaptación a cada uno de los contextos donde te desarrollas, donde te desenvuelves con tus diversos roles —madre, padre, trabajador/a, hijo/a, hermano/a, vecino/a, pareja, amigo/a, etc.— para alcanzar todo aquello que te propones.

Sabemos que cuando las metas, los objetivos y los retos se establecen en coherencia con los valores se multiplica la probabilidad de su alcance, ya que el sistema de valores guía tanto las acciones en el ámbito personal (individual) como las acciones y acuerdos que se establecen en grupo (colectivos).

En este segundo mapa visual comprensivo mostramos los logros y los beneficios que puedes obtener de forma directa si existe en ti un compromiso con el desarrollo de las variables de protección vistas con anterioridad, siempre partiendo de los valores como base de crecimiento y bienestar.



Todos los roles que ejercerás a lo largo de tu vida se tejen en una estructura social fruto de la interacción e intercambio relacional; de ahí la importancia de generar y desarrollar una adaptación sana en los mismos. Eres influencia directa para otras personas, así que la forma de asegurarnos este objetivo es poder cumplir los distintos roles en permanente coherencia con los valores elegidos.

Si como trabajador/a, madre, padre, hijo/a, amigo/a, líder, profesional de la educación formal y no formal, profesional de la psicología o sanitario (cualquier tipo de familia)... deseas explorar y hacer tuya una herramienta para aprender, educar, criar, proteger, gestionar y acompañar, estás en el lugar adecuado y te damos la bienvenida.

Podrás ir caminando conscientemente por el mundo de los valores en un viaje que cuenta con tres etapas diferenciadas: una primera etapa de inmersión en los valores como eje para generar bienestar personal y colectivo, dividida a su vez en ocho secciones que abordan varias dimensiones de esta temática que nos ocupa. Una segunda etapa de descubrimiento de los valores seleccionados para ser degustados con detenimiento mediante una experiencia textual y visual. Encontrarás aquí el universo simbólico creado para los valores, en que se representan y expanden. Y una etapa final del proceso que corresponde a la construcción de tu sistema de valores personal e intrafamiliar (colectivo). Podrás lograr este objetivo a través de la metodología práctica que proponemos en el proyecto, de forma que se facilita, así, su construcción y aprendizaje.



Las etapas para desarrollar tus sistemas de valores: inmersión-descubrimiento-construcción.	Mapa Visual Comprensivo 3
---	---------------------------

qué son los valores

SECCIÓN 1

Para dar paso a esta nueva sección será interesante empezar por el principio: definir qué son los valores y qué función cumplen en la construcción y el desarrollo de las personas, a fin de dimensionar, así, su relevancia y entender el porqué se presentan en esta lectura.

Los valores son los principios o cualidades que te caracterizan y definen como persona y, por tanto, enmarcan tanto tus acciones presentes como las futuras; son tu guía y el medio para lograr todo aquello que te propones. Proviene de la deliberación, de la meditación y de la escucha del diálogo interno que vas adquiriendo a lo largo de tu desarrollo y del propio proceso de madurez que como persona experimentas. Además, no podemos olvidar que los valores son sólidos y de ahí su valor predictivo, de modo que pueden organizar tu mundo de una forma segura y estable. Ejercen, por tanto, una función fundamental en la estabilización de tu mundo.

Es importante saber que la estructura o sistema de valores se conforma durante todo tu desarrollo, crecimiento y madurez; de ahí que tengan un alto impacto sobre el grupo social donde los aplicas y entrenas. Los entornos sociales en los que te educas y creces inicialmente y en los que maduras en etapas posteriores se verán afectados por la interacción con tus valores y viceversa: tu permeabilidad a los sistemas de valores de otras personas con sus ambientes específicos, únicos y delimitados también te motivará a modificar, integrar y agrandar tu propio sistema de valores, por lo que podrás actuar de forma distinta en cada momento y etapa vital. Podemos concluir que el sistema de valores estará activo durante todos los períodos de tu vida.

Los valores están en crecimiento y en constante modificación, aunque no los construyas con consciencia e intencionalidad, permitiéndote así generar tantos cambios como necesites hasta sentirte satisfecho/a.

En el siguiente mapa visual comprensivo mostramos la capacidad de crecimiento que presenta tu sistema de valores en la interacción constante entre la parte individual (desarrollo-elección) y colectiva (social-contextual).



El sistema de valores crece por la interacción constante entre lo individual y lo social.

Mapa Visual Comprensivo 4

Es interesante conocer que, además, los valores forman parte indisoluble de tu sistema de creencias, de manera que determinan los comportamientos y la toma de decisiones que te acompañan en tu día a día. Te ayudan, a su vez, a expresar intereses, deseos y necesidades y son igualmente motor en la identificación, en el desarrollo y en la gestión de tus emociones, permitiéndote activar tu inteligencia emocional.

Los valores, como acabamos de describir, demarcan tus pensamientos, los que son adaptativos, sanos y regulados, pero también pueden ejercer «su poder» sobre las creencias irracionales o distorsiones cognitivas de un modo positivo y balancear, así, el malestar que estas ocasionan.

Dado que las distorsiones cognitivas forman parte de la realidad del ser humano (en todas las personas están presentes en mayor o menor medida) —y pueden debutar tanto en el crecimiento individual como en la interacción en los distintos contextos de desarrollo—, será primordial tenerlas bien identificadas. Esto hará que tu día a día sea más amable y relajado, ya que las distorsiones nos llevan a intervalos temporales de alerta, defensividad y, como consecuencia, a estados con alta percepción de malestar.

Por medio del desarrollo del sistema de valores se puede poner en vigilancia estas creencias irracionales o distorsiones cognitivas, puesto que te saltarán las alarmas cuando tus pensamientos se alejen de las creencias asociadas a los valores que te definen como persona. De este modo tendrás la oportunidad de ponerlas en cuarentena para posteriormente pasarlas por el filtro de lo adaptativo a través de tus valores. Así, si las creencias que tienes dañan, turban o enredan tu mundo interno o el relacional, será un muy buen momento para reorganizarlas, eliminarlas o gestionarlas en consonancia con tu sistema de valores exclusivamente. Los valores, entonces, pueden servir de vigía de las creencias; así será relativamente sencillo detectar cuando te estás alejando del camino en el que quieres estar, el elegido intencionadamente.

Podemos concluir esta sección afirmando que la forma de conceptualizar la vida (pensamientos, esquemas y patrones) y la manera de compartir con otras personas están influidas por el sistema de valores construido, puesto que es guía y aporta direccionalidad en la toma de decisiones en todo momento.

Por ejemplo, si eres una persona que elige y desarrolla el valor de la superación, podrás enmarcar tus acciones y regular tus emociones para lograr lo que te propones, de modo que te va a ser posible avanzar hacia tus objetivos a pesar de tus miedos, incertidumbres o límites percibidos. Siendo coherente con tu valor de superación podrás abordar la vida de forma más segura, y ganarás estabilidad emocional y alta coherencia interna si creas una fuerte alianza con aquello que sientes, piensas y haces en cada situación, contexto y toma de decisiones.

Parece que, por todo lo analizado anteriormente, es de vital importancia que los valores estén presentes en ti conscientemente, desde la elección, dado que no solo actúan como marco de acción del comportamiento, sino que te otorgan una estructura para la regulación emocional, una arquitectura neurocognitiva adaptativa y una construcción de los afectos que te acompañarán en todas tus relaciones, sean de la índole que sean.

Querría acabar como comencé esta aventura: agradeciendo, pero ahora a ti como lector/a, como persona curiosa que deseas tener y aportar un poquito más de seguridad, estabilidad, protección y bienestar en tu vida y en la vida de aquellas personas con las que convives:

*Gracias por identificar, seleccionar, promover
y compartir el desarrollo de los valores. Gracias por creer
que existe una forma diferente de interpretar el mundo y gracias
por dedicar el tiempo necesario para generar el cambio que deseas.*

Mar, gracias por ser partícipe de esta aventura, por confiar en este proyecto y por la sensibilidad con la que has acogido esta nueva mirada hacia los valores. Quien te haya leído, escuchado o estudiado conoce bien tu capacidad para generar modelos educativos calmados, amables y adaptativos para cada familia, esta es la esencia de Familiando y has sabido verlo. ¡Gracias!

Y, ejerciendo un poco más mi valor de gratitud, quiero agradecer especialmente a Lucía Arribas Martínez su implicación en el proyecto, su entusiasmo, su profesionalidad y su apoyo; sin ella nada hubiese sido así. ¡GRACIAS por tu dedicación, ilusión y creatividad!

Puedes contactar conmigo siempre que lo necesites a través de www.familiando.es. También mediante el correo electrónico info@familiando.es o a través de las redes sociales del proyecto Familiando. Estaré encantada de resolver cualquier cuestión, duda o inquietud que tengas sobre valores.

**patricia
gutierrez
albaladejo**



Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y posgrado con especialización clínica, cuenta con una trayectoria profesional con más de veinticinco años de experiencia, siempre vinculada a la intervención social y sanitaria, así como a la docencia.

Además de codirigir *Centro TAP. Tratamiento Avanzado Psicológico*, Patricia Gutiérrez es profesora asociada en el Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (Departamento de Psicología Biológica y de la Salud) de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid desde el año 2020, aunque está vinculada a esta institución desde el año 2004.

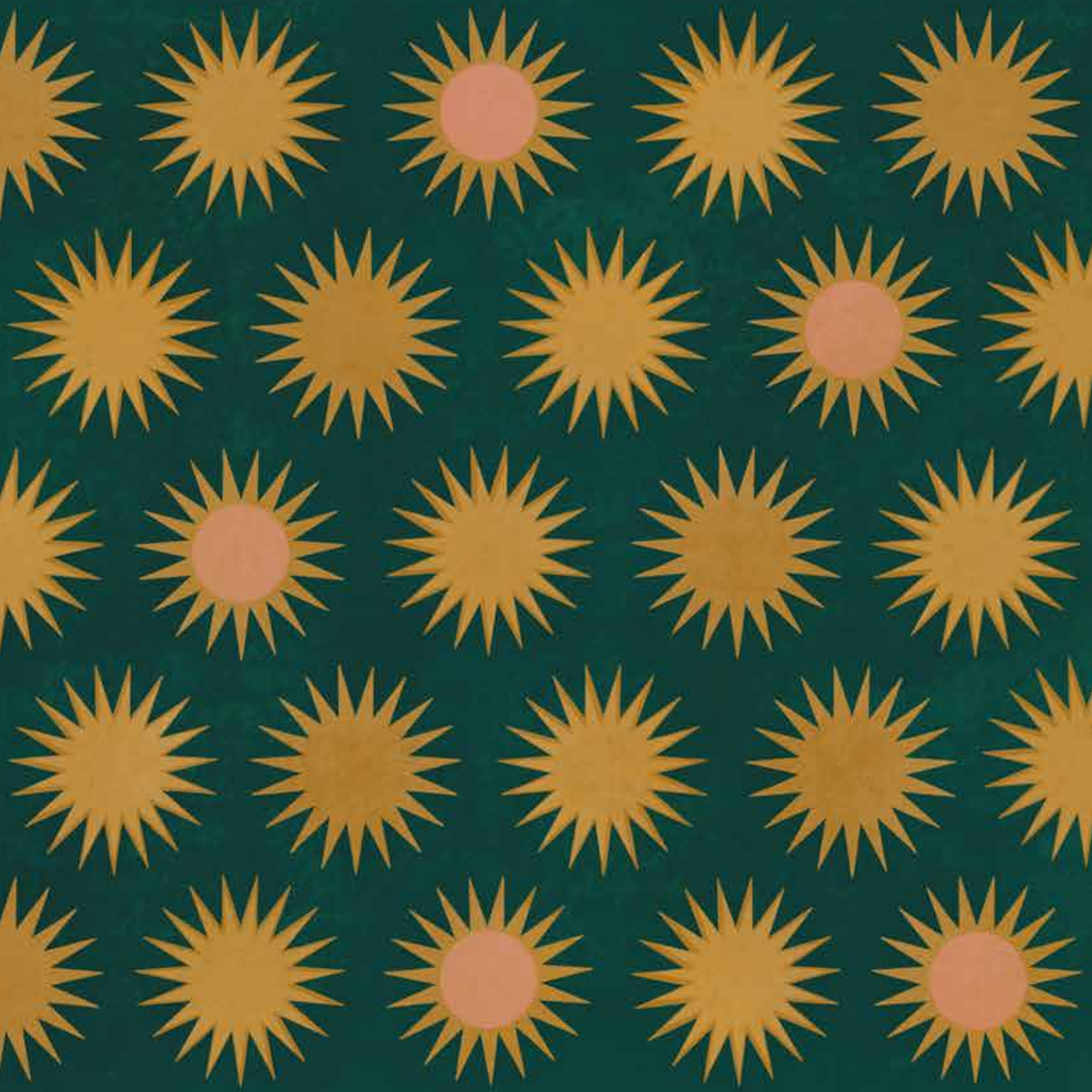
Colabora como docente y tutora profesional en otras universidades de alto prestigio (Universidad Complutense de Madrid, Universidad Villanueva y Universidad Europea de Madrid).

Apasionada por comprender los procesos de desarrollo y crecimiento que se establecen en las estructuras sociales y de familia. Esta característica le hace ser una buscadora incansable de soluciones, de recursos y de estrategias para aplicar cuando acompaña a las personas en la búsqueda de sus propósitos y bienestar.

La divulgación científica es otra de las líneas de desarrollo profesional en las que recae su actividad, ya que considera que el conocimiento es la semilla para generar crecimiento personal, autonomía y pensamiento crítico. Participa activamente en congresos nacionales e internacionales de psicología y educación. Además, desarrolla su rol de divulgadora como colaboradora en diversos medios de comunicación, tanto digitales como en prensa escrita.

Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:

www.octaedro.com



descubre(*tus*)valores

PATRICIA GUTIÉRREZ ALBALADEJO

Sabemos que una sociedad sólida basa su progreso y crecimiento en la educación, a través de esta cualquier objetivo es alcanzable, y de ahí parte el objetivo del proyecto de Familiando: desarrollar a través de una metodología de aprendizaje específica una sociedad en clave de protección, de bienestar y seguridad afectiva. Esta guía proporciona una fórmula para profundizar en la elección consciente de los valores para que cada persona o «familia» pueda formar el sistema de valores que les representa en lo individual y en lo colectivo —intrafamiliar—.

Entonces, **¿qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?**: los valores son los responsables de articular la protección que buscamos como sociedad, ya que provienen de la reflexión, son consistentes y de ahí su valor predictivo de bienestar.

Cuando las personas somos capaces de identificar, promover, entrenar o potenciar un sistema de valores se genera una fórmula de autoconocimiento y autorregulación emocional, consiguiendo mayor confianza en nosotros mismos. Permitiéndonos a su vez estar conectados/as con nuestras capacidades, competencias y habilidades, haciéndonos más resilientes y poniendo en valor el *soy* frente al *hago* o *tengo*, todo ello facilita sentirnos valorados/as, importantes y visibles, lo que nos proporciona alta percepción de seguridad interna, estabilidad y regulación emocional y una sana percepción de pertenencia.

Cada familia (afectiva, social y/o laboral) podrá hacer uso de esta guía para elegir conscientemente los valores que la definen, que la protegen y que la guían para alcanzar sus metas y retos vitales. La definición conceptual y visual que encontrarás en la guía serán tu soporte si así lo eliges.

En definitiva, en esta guía podrás encontrar un alegato a la prevención, a la promoción del bienestar, a la construcción identitaria, al desarrollo de la seguridad interna y la regulación emocional, además podrás generar un anclaje socio-afectivo inamovible a nivel interno a través del soporte que te facilitan los valores.

Prólogo de Mar Romera