

## El pastel de valores

Desde esta perspectiva proponemos que realices una técnica logoterapéutica que se denomina “El Pastel de los valores”. Esta técnica la ha inventado la dra. Renate Mrusek (doctora en psicología, pedagoga y logoterapeuta del Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial de Tubinga - Alemania).

Para comenzar, coge un folio y dibuja un círculo (que representará a un pastel). La idea consiste en que dividas el pastel en 24 porciones del mismo tamaño.

(Dividimos el día en 24 horas y cada porción representa 1h de tu día)

Con lápices de diferentes colores pinta la cantidad de porciones que dediques a cada valor de los que leerás a continuación. La cantidad de porciones de pastel que representarán a cada valor depende de la cantidad de tiempo real (en horas) que inviertas de tu día a día, en llevar a cabo ese valor.

Los diferentes valores son los siguientes:

- Valores relacionados con el **trabajo**: cantidad de tiempo real que dedicas al trabajo.
- Valores relacionados con la **vocación**: cantidad de tiempo real que dedicas a lo que realmente quieres hacer en tu vida, a nivel profesional.
- Valores relacionados con los **estudios**: cantidad de tiempo real que te dedicas a cosas del conocimiento.
- Valores relacionados con **otras personas**: cantidad de tiempo real que estás con amigos, con tu pareja, con tu familia
- Valores relacionados con **uno mismo**: cantidad de tiempo real que dedicas al cuidado de ti mismo, haciendo cosas con las que disfrutas.
- Valores relacionados con la **cultura y el mundo cognitivo**: Cantidad de tiempo real que dedicas a tener conversaciones interesantes, a ir a conferencias, a leer temas culturales...
- Valores relacionados con la **naturaleza**: Cantidad de tiempo real que dedicas a ir a pasear a la montaña, al mar, a estar cerca de la naturaleza, a estar cerca de los animales...
- Valores relacionados con lo **noético y espiritual**: Cantidad de tiempo real que te dedicas a hacer cosas que le dan sentido a tu vida, cosas que realmente te importa, a hacer cosas relacionadas con lo espiritual...



Ahora tienes una representación gráfica de tu realidad, de la cantidad de horas al día que dedicas a realizar los diferentes tipos de valores.

A continuación, coge otra hoja y dibuja otro círculo del mismo diámetro que el anterior. Repite el ejercicio pensando ahora en lo que te gustaría que ocurriese en tu día a día, independientemente de lo que realmente haces:

¿qué cantidad de porciones de días desearías dedicarte a ti mismo? ¿a los demás? ¿al trabajo? ¿a los estudios? ¿a tu vocación?

Cuando lo hayas rellenado, compara ambos pasteles. Observa cómo son de diferentes, qué valores tienen más porciones, qué valores tienen menos porciones... Y piensa si quieres que las cosas sigan así o si deseas que cambien.

Si deseas que cambien, intenta ver de qué manera, qué cosas concretas puedes cambiar en tu vida para que el día se parezca más al segundo pastel.

El Pastel de valores lo puedes repetir cada vez que sientas que no estás dedicando tu vida a lo que realmente quieres dedicarla. Te ayudará a darte cuenta de los sectores que te están robando demasiado tiempo y podrás reestructurar tu día a día.