

Lista de valores



Descripción de la actividad

Es una herramienta para descubrir y clarificar los valores personales fundamentales. Al identificar lo que realmente importa al/a la joven, este método le permite tomar decisiones de vida informadas, impulsar la motivación y sentar una base sólida para establecer metas significativas.

Objetivo de aprendizaje

Las personas participantes:

- Comprenderán mejor los valores y la jerarquía.
- Entenderán el impacto de estos valores en su vida diaria.
- Entenderán cómo podría mejorar su vida aplicándolos.

Grupo destinatario

Rango de edad: 16-25

Tamaño del grupo: individual o 2-10 participantes

Duración

50 minutos

Formato

- Presencial Adaptable a un formato digital
- Incluido en la plataforma de aprendizaje

Materiales

- Hojas de papel A4 o dispositivos con conexión a internet
 - Bolígrafos
- Se incluye en esta actividad:
- Hoja de trabajo «Lista de valores»
 - Hoja de trabajo «Importancia de los valores»



Cómo implementarla

Paso 1. Introducción: presente a los/as participantes los objetivos de la actividad y pídeles que reflexionen individualmente sobre sus propios valores. Pídeles que reflexionen sobre por qué es importante conocerlos, cómo guían las decisiones, influyen en la autoimagen y afectan la interacción con los demás.

Paso 2. Clasificación de valores: entregue a cada participante una hoja de trabajo con los valores impresos, previamente recortados, para que los clasifiquen en dos categorías: importantes y no importantes. En una segunda fase, pídeles que elijan los 10 más importantes para ellos/as, los prioricen y los peguen en la hoja de trabajo adjunta.

Paso 3. Reflexión: basándose en los valores más importantes, pida que creen una o dos afirmaciones que expresen cómo quieren vivir según estos valores. Por ejemplo: «valoro la honestidad y aspiro a comunicarme abiertamente siendo sincero/a conmigo mismo/a y con los demás en todas las situaciones». Pida voluntarios/as que las compartan.

Paso 4. Conclusión: analice la actividad preguntando cómo se han sentido, si les ha resultado fácil reflexionar sobre sus propios valores o si ha sido difícil identificarlos. De ser así, pueden compartir por qué les resultó difícil. Concluya recordando que los valores pueden cambiar y evolucionar con el tiempo, según el contexto personal y externo. Por ejemplo, la llegada de un bebé a una familia puede cambiar por completo la forma en que una persona ve el mundo y la jerarquía de valores.

Consejos para su uso

Algunas sugerencias finales que puede ofrecer a lo largo del proceso:

- Comenzar desde la «vida real» para reflexionar sobre los valores.
- Reflexionar sobre estos valores regularmente, al menos cada dos meses.
- Pensar en los valores que nos importan, no en los que creemos que serían importantes o que deberían serlo según los demás.

Herramientas y descargas

Herramienta

 Hoja de trabajo «Lista de valores»

 Hoja de trabajo «Importancia de los valores»

Lista de valores



Integridad	Honestidad	Respeto	Respon- sabilidad	Compasión
Empatía	Bondad	Coraje/ valentía	Gratitud	Lealtad
Imparcialidad	Justicia	Tolerancia	Paciencia	Humildad
Perseverancia	Generosidad	Autocontrol	Resiliencia	Libertad
Autenticidad	Rendición de cuentas	Cooperación	Apertura mental	Igualdad
Creatividad	Curiosidad	Dignidad	Determinación	Perdón
Paz	Respeto por sí mismo/a	Altruismo	Equilibrio	Armonía
Innovación	Amor	Familia	Amistad	Crecimiento
Dinero	Comunidad	Espiritualidad	Sostenibilidad	Inclusión
Éxito	Mindfulness o atención plena	Sabiduría	Pasión	Liderazgo



Importancia de los valores



IMPORTANTE

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

NO IMPORTANTE

X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	

