



Growth Road Schools

GUÍA DIDÁCTICA

VALORES

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenido
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema los roaders van a identificar los valores más importantes para ellos y cómo los cuidan en su día a día. Además, revisarán también sus contravalores, aquello que les aleja de sus valores y, por tanto, de sus objetivos.

OBJETIVOS

- Conocer sus valores personales.
- Descubrir de qué manera ponen en práctica sus valores en su día a día.
- Identificar sus contravalores para saber qué les aleja de ellos mismos y de sus objetivos.

CONTENIDOS

1º Vídeo: Valores

En este primer vídeo se les explica qué son los valores y para qué sirven. Se les propone reflexionar acerca de sus propios valores, sus motivaciones y sus guías en distintas situaciones de la vida

Actividades

2. ¿Cuáles crees que son tus valores, aquello a lo que das más importancia?

3. Ahora te voy a enumerar una lista de valores y objetivos profesionales, quiero que los pienses tranquilamente y que vayas puntuando del 1-10 la importancia que cada valor tiene para ti, da igual que le des la misma nota a dos valores distintos.

- Disponibilidad de tiempo
- Independencia
- Alcanzar prestigio
- Altruismo
- Trabajo guiado o supervisado
- Creatividad-Desarrollar mi potencial creativo
- Relación social
- Asumir poder y responsabilidad
- Seguridad en la ocupación
- Buen sueldo
- Actividad rutinaria
- Variedad-Diversidad

2º Vídeo: Tus 6 valores.

En este vídeo se les pide que elijan seis valores de una lista que se les propone en la actividad que acompaña al video.

Actividades

2. Ahora vamos a usar esta lista de valores para este siguiente ejercicio, de todos ellos selecciona los seis que más tengan que ver contigo.

3º Vídeo: El Mago.

Después de haber elegido 6 valores se les plantea a los roaders un reto que llevarán a cabo en las siguientes actividades.

Actividades

2. Ahora que has elegido tus 6 valores, imagina que te encuentras con un poderoso mago y tiene el poder de concederte varios deseos a cambio de alguno de tus valores.

Uno de ellos es que puede aprobarte todos los exámenes de ahora en adelante. ¿Qué valor entregarías a cambio?

3. En esta ocasión puede poner freno al cambio climático y evitar así todos los desastres naturales que están por venir. ¿Qué valor estarías dispuesto a entregar a cambio de esto?

4. Por último este poderoso mago puede concederte la capacidad de hacer realidad todos tus sueños. A cambio tienes que entregarle otro de tus valores.

5. Has ido desprendiéndote de algunos valores que considerabas importantes para ti, y finalmente te has quedado con los 3 que más te identifican, los valores fundamentales de tu vida. Tus principios.

6. Escribe en unas líneas qué opinas sobre tus resultados, incluso si crees que te has desprendido de alguno de los valores más importantes para ti, este es el momento de recuperarlos. Piensa y escribe qué te aportan tus valores y con qué actos concretos los pones en práctica en tú día a día.

Por ejemplo, si mi valor es la salud porque me aporta vitalidad y energía, para ello salgo a correr tres días a la semana.

4º Vídeo: Contravalores

Para terminar este capítulo, se les propone reflexionar acerca de los contravalores, es decir todo aquello que les aleja de sus valores. La propuesta será identificarlos y pensar cómo puedo mantenerlos lejos.

Actividades

2. Para profundizar y conocerte aún mejor, ahora vamos a hacer una lista de tus contravalores, son aquellas cosas que no tienen nada que ver con tus principios.

A veces nos cuesta encontrar nuestros valores o aquello hacia lo que nos dirigimos y como primer paso nos ayuda ver aquello que no queremos o de lo que queremos alejarnos.

A continuación te ofrecemos una lista de contravalores como apoyo para que elijas los que rechazas a primera vista. Puedes elegir como máximo 6 ítems.

3. Escribe a continuación tus contravalores y qué acciones positivas puedes poner en marcha para que no se produzcan en tu vida. Piensa: ¿Con qué actos concretos puedes alejarte de ellos? Ejemplo: si mi contravalor es “el conflicto”, porque me hace sentir tensión y estrés, puedo proponerme intentar entender mejor a mis amigos, a mis hermanos, a mi pareja o a otras personas escuchando sus argumentaciones y desde dónde están hablando (desde sus pensamientos, sus miedos, su impotencia, sus necesidades etc.), y argumentar mis sentimientos y pensamientos con tranquilidad buscando tener buen rollo.”

4. De todo lo que has visto y trabajado, ¿qué has aprendido? ¿Qué idea práctica te llevas?

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Después de realizar la actividad se les puede pedir que se pongan por grupos y compartan sus descubrimientos en esta actividad. Escuchar los valores y contravalores del otro les puede ayudar a generar un espacio seguro entre ellos, donde pongan en práctica la escucha sin juicio y el respeto hacia lo que cuentan sus compañeros. Además, poner en común el cómo cuidan sus valores los demás, les puede dar ideas para cuidar los propios.

TEMPORALIZACIÓN

Este tema está pensado para que se realice en una o dos sesiones de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a hacer un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

CONCLUSIONES.

Los roaders tendrán que llevarse al final de la sesión una lista de valores que les definan y la reflexión de cómo los cuidan en su día a día. También tendrán un acercamiento a los contravalores que les alejan de quienes son ellos. Esto les acerca más a conocerse y a respetarse a ellos mismos, por lo que facilita que disminuyan las presiones a la hora de tomar una decisión.