

# Sé tú mismo(a)

## Vivir sus valores

En la sesión anterior, definiste tus valores y pensaste dónde los expresabas. Ahora vamos a ser un poco más intencionados a la hora de registrar cómo vivimos, o nos gustaría vivir, estos valores en diferentes áreas de nuestras vidas.



## Instrucciones

Céntrate en las 4 partes principales de tu vida y rellena todo lo que puedas sobre cómo representas tus valores dentro y fuera de la red. Escribe lo que te gustaría hacer en el futuro, establece intenciones y registra lo que haces actualmente.

### Mis Valores:

### Cómo represento mis valores:

<p style="text-align: center;"><b>AMOR</b> (familia, parientes, amigos)</p> <p><b>Fuera de línea:</b></p>    <p><b>En línea:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TRABAJO</b> (escuela, deberes, trabajo remunerado y trabajo no remunerado como prácticas, voluntariado o ayuda en casa)</p> <p><b>Fuera de línea:</b></p>    <p><b>En línea:</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>JUGAR</b> (descanso y relajación, aficiones, creatividad, deporte y todas las formas de ocio, recreo y entretenimiento)</p> <p><b>Fuera de línea:</b></p>    <p><b>En línea:</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SALUD</b> (física, psicológica, emocional o espiritual)</p> <p><b>Fuera de línea:</b></p>    <p><b>En línea:</b></p>

# Reflexiones y Acciones

**¿Cómo ve que sus valores se reflejen en su forma de actuar en Internet y fuera de Internet?**

**¿Dónde hay un vacío de autenticidad?**

**¿Qué le hace pensar sobre la publicación o exploración de zonas en línea?**

¿Qué puedes hacer de forma diferente para vivir tus valores en tu vida diaria dentro y fuera de la red?

**¿Qué podría dejar de hacer?**

**¿Qué podrías empezar a hacer?**

**¿Cómo te hace sentir esto a ti y a los demás?**