

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