

Conózcase a sí mismo

Desarrollar la autoestima mediante el autoconocimiento



Es fácil perderse en el ruido de nuestras interminables redes sociales. Durante esta actividad, considerarás qué valores te representan mejor y son más importantes para ti. Es más complicado de lo que parece. Averiguar cuál es tu verdadero yo te ayudará a limitar tus publicaciones a sólo aquellas que aporten valor a tu vida y a perfeccionar la forma en que te presentas en Internet.

Instrucciones

- 1

COMPRENDER CUÁLES SON SUS VALORES

Los valores van más allá y sustentan los rasgos de nuestra personalidad y nuestro comportamiento. Tus valores son esenciales para que seas tú mismo, impulsan tu forma de actuar y de relacionarte con el mundo, y tienden a permanecer prácticamente invariables a lo largo del tiempo.
- 2

RANGO

Clasifique los valores sugeridos en Muy importante, Bastante importante o No tan importante para usted. No dude en añadir otros valores: esta lista es sólo un punto de partida.
- 3

REDUCIR

Con suerte, ahora tiene 10 o más valores que son importantes para usted. ¿Puede reducir más esta lista? ¿Cuáles son los 6 impulsores más esenciales que hacen de ti, tú?
- 4

REFLEJAR

¿Qué le sorprende? ¿Hay ocasiones en las que sientes que no has actuado de acuerdo con los valores que has identificado? ¿Qué te parecen tus formas de actuar y los mundos que habitas en Internet?

VALORES SUGERIDOS

M	B	N
Muy Importante	Bastante Importante	No es tan importante

ACEPTACIÓN Estar abierto y aceptarme a mí mismo, a los demás y a la vida			
AVENTURA Buscar, crear o explorar activamente experiencias novedosas o estimulantes			
AUTENTICIDAD Ser auténtico, genuino, real; ser fiel a mí mismo			
BELLEZA Apreciar y cultivar la belleza en mí mismo, en los demás o en el entorno			
CUIDADO Ser solidario conmigo mismo, con los demás o con el medio ambiente			
COMPASIÓN Actuar con bondad hacia los que sufren			
CONEXIÓN Comprometerme plenamente con lo que estoy haciendo y estar presente con los demás.			
CONTRIBUCIÓN Ayudar o marcar una diferencia positiva para mí o para los demás			
CONFORMIDAD Ser respetuoso y obediente con las normas y obligaciones			
COOPERACIÓN Estar dispuesto a colaborar con los demás			
CREATIVIDAD Ser innovador en casi todo lo que hago			
CURIOSIDAD Tener una mente abierta e interesada; explorar y descubrir			
ÁNIMO Reconocer y recompensar los comportamientos que valoro en mí mismo o en los demás.			
IGUALDAD Tratar a los demás como iguales a mí mismo, y viceversa			
EMOCIÓN Buscar, crear y participar en actividades que resulten estimulantes o emocionantes.			
EQUIDAD Ser justo conmigo mismo o con los demás			
FITNESS Mantener o mejorar mi salud física y mental y mi bienestar			

VALORES SUGERIDOS

M	B	N
Muy Importante	Bastante Importante	No es tan importante

FLEXIBILIDAD Ajustarse y adaptarse fácilmente a las circunstancias cambiantes			
LIBERTAD Elegir cómo vivir y comportarme, o ayudar a los demás a hacer lo mismo			
AMABILIDAD Ser agradable o simpático con los demás			
PERDÓN Ser indulgente conmigo mismo o con los demás			
DIVERSIÓN Buscar, crear y participar en actividades divertidas			
GENEROSIDAD Compartir y dar a mí mismo o a los demás			
GRATITUD Apreciar los aspectos positivos de mí mismo, de los demás y de la vida			
HONESTIDAD Ser sincero conmigo mismo y con los demás			
HUMOR Ver y apreciar el lado humorístico de la vida			
HUMILDAD Ser humilde o modesto; dejar que mis logros hablen por mí			
INDUSTRIA Ser diligente, trabajador y dedicado en lo que hago			
INDEPENDENCIA Ser autosuficiente y elegir mi propia manera de hacer las cosas			
INTIMIDAD Abrirme y revelarme en mis relaciones personales			
JUSTICIA Defender la justicia y la equidad en mi vida			
AMABILIDAD Ser compasivo, considerado o atento conmigo mismo y con los demás			
AMOR Actuar con amor o afecto hacia mí mismo y hacia los demás			
PEDIR Ser ordenado y organizado			

VALORES SUGERIDOS

M	B	N
Muy Importante	Bastante Importante	No es tan importante

PACIENCIA Esperar con calma lo que quiero			
PERSISTENCIA Continuar con determinación, a pesar de los problemas o dificultades			
PLACER Crear y dar placer a mí mismo o a los demás			
POTENCIA Influir poderosamente en los demás dirigiendo y organizando			
RADICAL Abarcar extremos del pensamiento o la acción habituales u ordinarios			
RESPETAR Ser educado y tener una actitud positiva conmigo mismo y con los demás			
RESPONSABILIDAD Ser responsable de mis actos			
SEGURIDAD Asegurar, proteger o garantizar mi seguridad y la de los demás			
AUTOCONOCIMIENTO Ser consciente de mis propios pensamientos, sentimientos, patrones y acciones			
AUTOCUIDADO Cuidar de mi salud y bienestar, y satisfacer mis necesidades			
AUTODESARROLLO Seguir mejorando mis conocimientos, habilidades, carácter y experiencia vital			
ESPIRITUALIDAD Conectar con cosas más grandes que yo			
HABILIDAD Practicar y mejorar continuamente las cosas que se me dan bien			
APOYO Ser útil, alentador y disponible para mí mismo y para los demás			
CONFÍE EN Ser leal, fiel, sincero y fiable conmigo mismo y con los demás			
OTRO VALOR: (Escriba su elección)			
OTRO VALOR:			

Reflexiones y Acciones

Repasa tus valores. Fuera del aula y en el espacio que se te ha dado, ¿te siguen pareciendo correctos? ¿Se han visto afectados por lo que han propuesto otros alumnos?

Piense en los dos últimos meses y escriba algunos momentos en los que haya sentido que estos valores se manifestaban: puede ser un acontecimiento deportivo, algo que haya hecho en familia o algo que haya dicho.