

NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención



**PROGRAMA DE SEGURIDAD BASADA EN LOS VALORES Y LA
AUTOESTIMA
“FORTALEZCAMOS EL BIENESTAR EMOCIONAL PARA ENFRENTAR
SITUACIONES DE ALTO RIESGO CON EQUILIBRIO Y
RESPONSABILIDAD”**

Guía del facilitador



MICROCICLO
1

**IDENTIFICACIÓN DE VALORES
PERSONALES Y SU IMPACTO EN LA
AUTOESTIMA**



SALUDO DE BIENVENIDA

PRESENTACIÓN DEL PROFESIONAL



OBJETIVO

Reflexionar sobre los valores personales y grupales, así como su importancia en el desarrollo de la autoestima.



METODOLOGÍA

Enfoque interactivo, con actividades individuales, reflexión grupal y trabajo en equipo.



AGENDA DEL TALLER

- Bienvenida e introducción.
- Explicación de los valores.
- **Actividad 1:** "El valor que me representa".
- **Actividad 2:** "Mi escudo de valores".
- Cierre y reflexión final.



PRESENTACIÓN - EJERCICIO DE APERTURA

Propósito del "rompehielos" y su relevancia para el tema: La cualidad oculta y la reflexión grupal



LA CUALIDAD OCULTA

Objetivo: Promover la integración grupal.

Instrucciones:

- Cada participante debe escribir una cualidad personal que considere desconocida por los demás.
- Recoger todas las hojas y leerlas en voz alta.
- El grupo intentará adivinar a quién pertenece cada cualidad.

Propósito: Fomentar la confianza y crear un ambiente ameno.



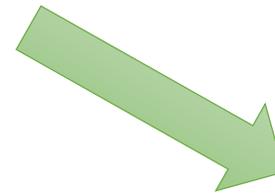
DISCUSIÓN EN PLENARIA



Espacio para que cada grupo comparta sus conclusiones.

PROPÓSITO DEL TALLER Y EXPECTATIVAS

Explicar el objetivo del taller, destacando la importancia de reflexionar sobre los valores personales y su impacto en la autoestima y la toma de decisiones.

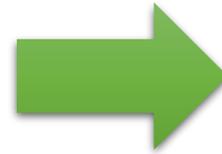


Invitar a los participantes a compartir, en una o dos palabras, sus expectativas para la sesión, fomentando un ambiente de apertura.

VALORES Y SU IMPACTO EN LA AUTOESTIMA

¿Qué son los valores?

Los valores son principios o creencias que orientan el comportamiento y permiten distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.



Ejemplos:

- **Honestidad:** Actuar con veracidad y transparencia.
- **Respeto:** Reconocer y tratar a los demás con dignidad.
- **Compromiso:** Asumir y cumplir con las responsabilidades.

“Los valores son el núcleo de nuestras decisiones y acciones”.

El vínculo entre los valores y la autoestima



Al tomar decisiones que respetan nuestros valores, fortalecemos la autoestima y confianza.



Ejemplo: Elegir actuar con honestidad en una situación difícil refuerza nuestra percepción de integridad.



Pregunta reflexiva

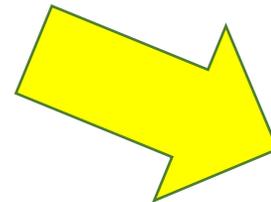


¿Cuáles son los valores que más influyen en su autoestima?

“Vivir conforme a nuestros valores refuerza quiénes somos y nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos”.

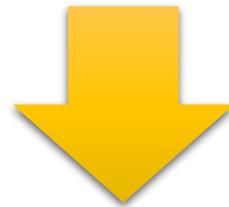
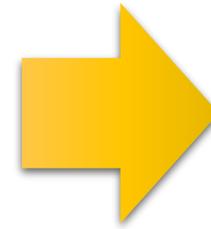
SEGUROS GRACIAS A NUESTROS VALORES

Los valores nos proporcionan una brújula interna para tomar decisiones con seguridad y confianza.



Ejemplo: El valor del respeto permite establecer límites claros en nuestras relaciones.

ACTIVIDAD - EL VALOR QUE ME REPRESENTA



Dar la bienvenida a los participantes y explicar brevemente el propósito de la actividad.

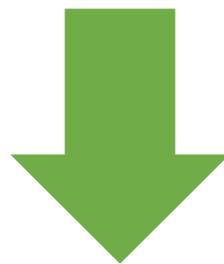


Bienvenidos a esta actividad, en la que reflexionaremos sobre los valores que nos definen como personas.



Al conocer mejor nuestros valores, será posible comprender de qué manera influyen en nuestras decisiones y en nuestro bienestar emocional.

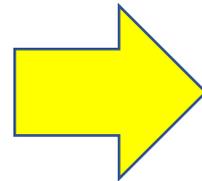
OBJETIVO



En esta actividad, identificaremos los valores que nos representan y analizaremos cómo nos ayudan a tomar decisiones alineadas con nuestra esencia. A través de esta reflexión, fortaleceremos tanto la autoestima como nuestras relaciones.

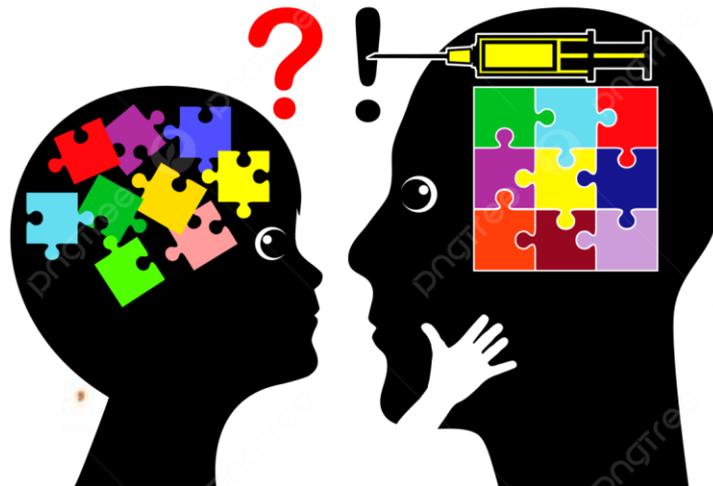
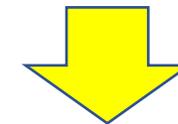
REFLEXIÓN GRUPAL

Guíe a los participantes para que reflexionen sobre los valores que los representan de manera personal.



Instrucciones para los participantes:

Piense en un valor que sea fundamental en su vida (por ejemplo: honestidad, respeto, amor propio, entre otros).



Luego, escriba brevemente por qué ha elegido este valor y de qué manera se refleja en su vida cotidiana.

FORMANDO GRUPOS PEQUEÑOS



Establezca un espacio para que los participantes compartan su reflexión personal.



Forme pequeños grupos de 3 a 4 personas. En cada grupo, cada participante deberá compartir el valor que ha elegido y explicar brevemente la razón de su elección. Es fundamental escuchar atentamente y respetar las opiniones de los demás para enriquecer la reflexión colectiva.

REFLEXIÓN GUIADA

Guíe la reflexión grupal sobre cómo los valores impactan las decisiones cotidianas.

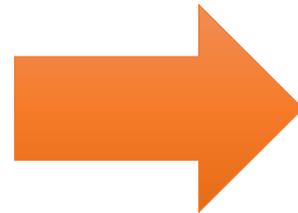
Instrucciones para los participantes: Ahora, en sus grupos, dialoguen sobre la manera en que los valores elegidos influyen en las decisiones diarias de cada persona.

Reflexionen sobre preguntas como:

- ¿De qué manera su valor les ayuda a sentirse seguros de sí mismos?
- ¿Cómo influye en las decisiones importantes que toman?

REFLEXIÓN GRUPAL

Prepare a los participantes para compartir sus reflexiones con el grupo completo.

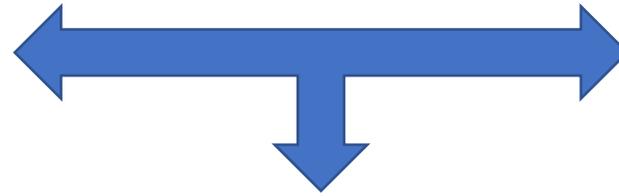


"Ahora, regresen al grupo completo. Algunos voluntarios podrán compartir lo que discutieron en sus grupos pequeños.

Pueden hablar sobre los valores que fueron mencionados y cómo estos influyen en la toma de decisiones y en el bienestar personal.

REFLEXIÓN FINAL SOBRE EL VALOR PERSONAL

Promueva una reflexión individual sobre el impacto de los valores en la vida personal de cada participante.



Ahora, tómese un momento para reflexionar de manera individual. Piense en cómo el valor que ha elegido le ha ayudado a enfrentar decisiones importantes en su vida.

¿De qué manera este valor le brinda mayor seguridad en sí mismo? Escribe tus pensamientos.

EJEMPLO DE CÓMO LOS VALORES IMPACTAN EN NUESTRAS DECISIONES

Caso: Durante una discusión grupal sobre la distribución de tareas, un miembro del equipo siente que se le ha asignado injustamente un trabajo que no le corresponde. Ante esta situación, una persona que valora la justicia decide intervenir.

Decisión: Proponer una redistribución más equitativa de las tareas, asegurando que todos los miembros del grupo se sientan tratados con justicia y equidad.

Impacto del valor: El compromiso con la justicia fortalece la cohesión del grupo y fomenta un ambiente de trabajo basado en el respeto y la equidad. Esto no solo beneficia a cada integrante, sino que también contribuye a un equipo más armonioso y eficiente.

REFLEXIÓN SOBRE LO APRENDIDO

Reforzar los aprendizajes clave y motivar a los participantes a aplicar lo aprendido en su vida diaria.



“Vivir en armonía con nuestros valores nos brinda paz y confianza, tanto en el ámbito personal como en nuestras relaciones con los demás”.

Se recapitulan los principales aprendizajes de esta actividad.

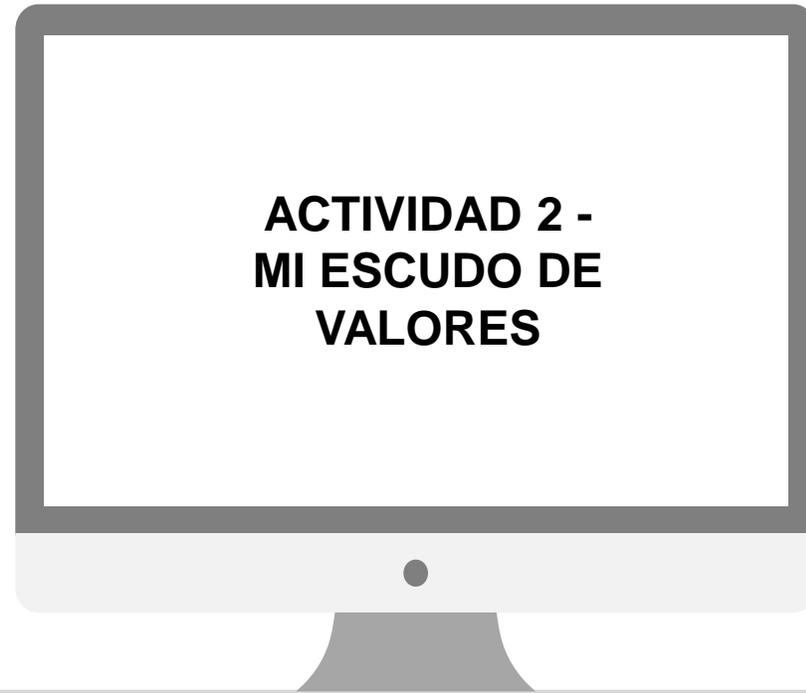
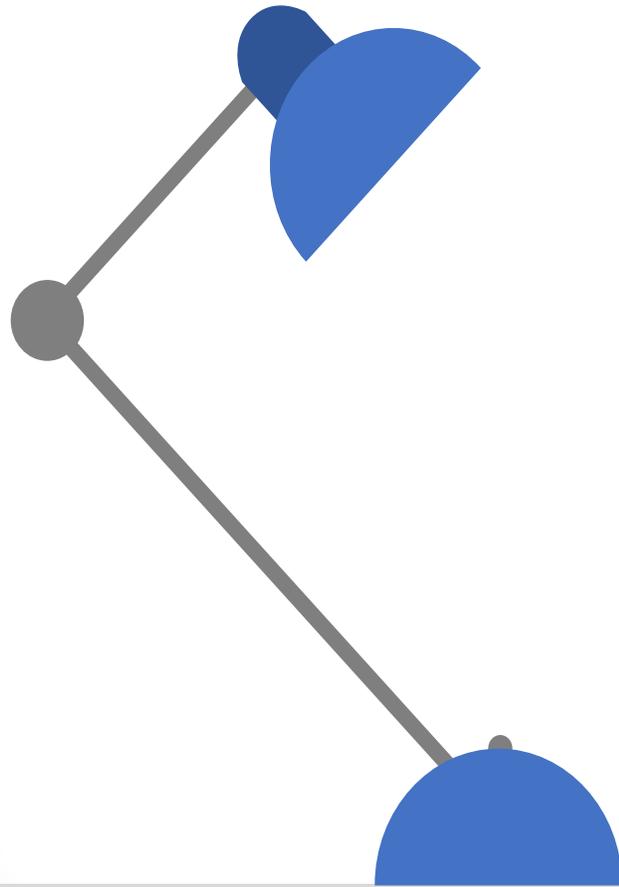
- ¿Qué valores se destacaron?
- ¿De qué manera estos valores contribuyen a generar mayor seguridad en las personas?

Reflexión sobre cómo integrar estos valores en la vida cotidiana.

AGRADECIMIENTO Y CIERRE

Agradecemos su participación y apertura. Recuerde que sus valores son su brújula interna. Sigamos construyendo relaciones basadas en el respeto y la comprensión mutua.





Objetivo de la actividad: Explorar y representar visualmente los valores que nos definen, reflexionando sobre su impacto en la autoestima.



En esta actividad, los participantes diseñarán un escudo que simbolice los valores más importantes en su vida y reflexionarán sobre cómo estos les brindan apoyo en su día a día.

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

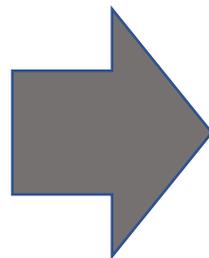
Objetivo general: Ayudar a los participantes a identificar y expresar los valores que guían sus decisiones y acciones, reflexionando sobre su impacto en el bienestar emocional y la autoestima.



- Representar visualmente los valores personales, familiares y aquellos admirados en otros que influyen en la toma de decisiones.
- Fomentar la reflexión grupal sobre cómo los valores fortalecen la autoestima.

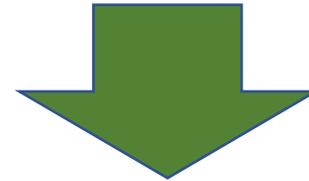
¿QUÉ ES UN ESCUDO DE VALORES?

El "Escudo de valores" es una representación visual que organiza los valores personales en distintas categorías, destacando su importancia y función en la vida de cada individuo.



Cada sección del escudo corresponde a una categoría de valores que influye en la toma de decisiones y el bienestar emocional.

Esta sección del escudo representa los valores que se han aprendido o se viven en el contexto familiar.



Ejemplos:

- Amor
- Lealtad
- Solidaridad
- Respeto mutuo



¿Cómo estos valores familiares han influido en su vida y en la manera en que se relaciona con los demás?

VALORES PERSONALES

En esta sección se incluyen los valores que cada persona considera fundamentales para su identidad.

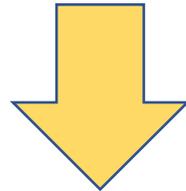
- Honestidad.
- Compromiso.
- Respeto.
- Responsabilidad



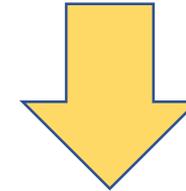
¿Qué valores personales cree que definen quién es y cómo se comporta?

VALORES ADMIRADOS EN OTROS

Esta sección destaca los valores que los participantes reconocen en personas a las que admiran.



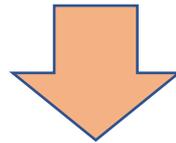
- Generosidad
- Tolerancia
- Empatía
- Fortaleza



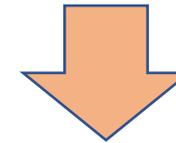
¿Qué valores en los demás le inspiran y le gustaría incorporar en su propia vida?

VALORES QUE GUIARÁN SUS DECISIONES

Esta sección incluye los valores que guían la toma de decisiones importantes en la vida.



- Justicia
- Independencia
- Autenticidad
- Equidad



¿Qué valores lo ayudan a tomar decisiones en situaciones difíciles?

MATERIALES PARA CREAR EL ESCUDO

Instrucciones: Para crear su escudo de valores, necesitará papel, lápices de colores, marcadores y cualquier otro material decorativo de su elección.

Cada sección del escudo debe completarse con los valores correspondientes.



INSTRUCCIONES PARA CREAR EL ESCUDO

Instrucciones detalladas:

- Dibujar un escudo dividido en cuatro secciones.
- En cada sección, escribir los valores correspondientes.
- Decorar y personalizar el escudo con dibujos o símbolos que representen dichos valores.
- Reflexionar sobre la elección de esos valores y analizar cómo influyen en la vida personal.



TIEMPO PARA CREAR EL ESCUDO

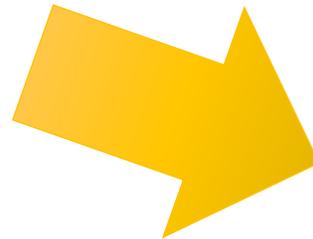
Tiempo estimado: 15 minutos para realizar la actividad de dibujo.

Instrucciones: Recuerde que este es un momento para ser creativo y reflexionar sobre cada valor mientras lo representa en el escudo.



TRABAJO EN EQUIPO - COMPARTIR EL ESCUDO

Instrucciones para el trabajo en equipo: Ahora, en grupos de 3 a 4 personas, compartan sus escudos de valores. Expliquen el significado de cada sección y cómo estos valores han influido en sus vidas.



Escuche activamente las experiencias y valores de los demás.

REFLEXIÓN SOBRE EL ESCUDO

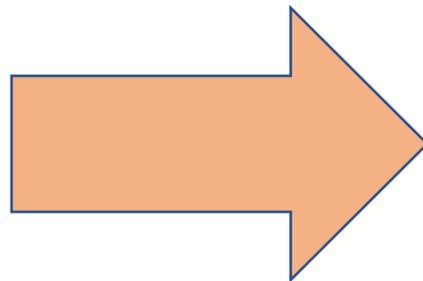
Preguntas para la reflexión:

- ¿De qué manera este escudo le ayuda a recordar los valores que son importantes para usted?
- ¿Cómo han influido estos valores en su autoestima y en la percepción que tiene de sí mismo?
- ¿En qué situaciones estos valores le han ayudado a tomar decisiones?



IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN LA VIDA DIARIA

Los valores son fundamentales para orientarnos en la vida cotidiana, ya que nos permiten tomar decisiones conscientes y alineadas con nuestra identidad y principios.



Vivir en coherencia con nuestros valores nos fortalece emocionalmente y contribuye a mantener una autoestima saludable.

BENEFICIOS DEL ESCUDO DE VALORES

- Refuerza el autoconocimiento.
- Promueve la reflexión sobre cómo los valores influyen en la toma de decisiones.
- Fomenta la conexión con los demás al compartir valores comunes.



CONCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ahora que todos han compartido sus escudos de valores, reflexionemos sobre lo aprendido.

¿De qué manera estos valores pueden brindarnos apoyo en la vida diaria?



COMPARTIR REFLEXIONES DESTACADAS

Alguien de cada grupo puede compartir una reflexión interesante o algo que les haya impactado al escuchar a sus compañeros.



VALORES Y AUTOESTIMA

Relación entre valores y autoestima: Cuando actuamos en coherencia con nuestros valores, experimentamos una mayor seguridad en nosotros mismos y una mayor tranquilidad con nuestras decisiones.



¿De qué manera sus valores refuerzan su autoestima y le ayudan a sentirse más seguro en su vida diaria?

REFLEXIÓN FINAL

Preguntas para la reflexión final:

- ¿Qué valores considera importante fortalecer en su vida?
- ¿De qué manera estos valores le han ayudado a superar desafíos personales?



CIERRE Y AGRADECIMIENTOS

Gracias por participar. Espero que esta actividad haya sido de ayuda para identificar y reflexionar sobre los valores que le representan y cómo estos pueden orientarle hacia una vida más plena y consciente.

Recuerde siempre que sus valores son una guía poderosa. Vivir de acuerdo con ellos permitirá generar un impacto positivo en su bienestar emocional y autoestima.



¡Gracias por su participación activa en esta reflexión! Nos vemos en la próxima actividad.

REFLEXIÓN GUIADA SOBRE LOS VALORES

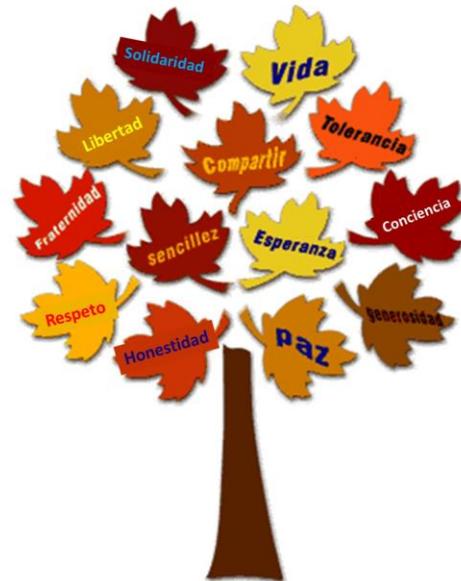
Los valores que hemos identificado hoy son fundamentales para nuestra seguridad personal y la toma de decisiones diarias.

Dedique unos minutos a reflexionar en silencio sobre cómo los valores que ha reconocido hoy están presentes en su vida cotidiana.

- ¿De qué manera sus valores influyen en sus relaciones con los demás?
- ¿Cómo contribuyen sus valores a su bienestar y seguridad personal?

DISCUSIÓN GRUPAL - VIVIENDO CON AUTENTICIDAD

- Comparta con el grupo su comprensión del concepto de autenticidad y su relación con los valores personales.
- Reflexione sobre un valor específico que puede aplicar de manera más consciente en su vida diaria.



“La honestidad es mi valor guía, y ser auténtico significa ser honesto conmigo mismo y con los demás”.

COMPROMISO PERSONAL - APLICANDO UN VALOR

Escriba en una hoja un valor que desee aplicar de manera más consciente en su vida diaria.

Reflexione sobre cómo lo implementará en sus relaciones, decisiones y acciones.

Ejemplo de aplicación:

Valor: Respeto.

Acción: “Voy a escuchar más activamente a los demás y validar sus opiniones”.

MOTIVACIÓN PARA VIVIR SEGÚN SUS VALORES

Sus valores son la brújula que guía su camino. Vivir en coherencia con ellos no solo le fortalece a usted, sino también a quienes le rodean.

En los momentos de duda, regrese a sus valores; ellos siempre le mostrarán la dirección correcta.



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES

