

# ¿Qué valoro?<sup>1</sup>

Para esta actividad, pensará en sus valores, es decir, en aquellos aspectos que le importan y son los más importantes para usted. La siguiente lista no incluye todos los valores que una persona puede tener, pero por hoy, estos son en los que nos concentraremos. Sus respuestas serán privadas y no serán calificadas. ¡No hay respuestas correctas o incorrectas para esta actividad!

**Indicaciones:** lea la lista de los valores más comunes de una persona. Luego, **encierre en un círculo** los dos o tres valores que son **MÁS** importantes para usted. Incluso si siente que muchos de estos valores son fundamentales, solo encierre en un círculo los dos o tres **MÁS** importantes. Después complete la Parte 2 y la Parte 3 del material impreso.

## PARTE 1: Identifique sus valores más importantes

Los **valores MÁS importantes** para mí son (encierre en un círculo dos o tres de la lista):

Capacidad atlética

Ser bueno en el arte

Creatividad

Independencia

Vivir el momento

Pertenecer a un grupo social (por ejemplo, su comunidad, grupo étnico/racial o club escolar)

Música

---

<sup>1</sup> Adaptado de Geoffrey L. Cohen, "Surveys and Interventions", Actividad de afirmación n.º 1 para edades de 12 a 16 años, <https://www.geoffreylcohen.com/surveys-and-interventions>.



**Ahora que ya reflexionó sobre sus dos o tres valores principales, en una oración para cada uno explique por qué es tan importante para usted.**

1. Mi primer valor es \_\_\_\_\_. Es importante para mí, porque...
  
2. Mi segundo valor es...
  
- 3.

**PARTE 3: Evalúe el impacto de sus valores**

Lea el enunciado de la columna izquierda. Decida si está totalmente de acuerdo (**TA**), de acuerdo (**A**), en desacuerdo (**D**), o totalmente en desacuerdo (**TD**) con dicho enunciado. Encierre su respuesta en un círculo.

Enunciado	Su punto de vista
Los valores que seleccioné han influido en mi vida.	<b>TA   A   D   TD</b>
En general, trato de cumplir la expectativa de los valores que seleccioné.	<b>TA   A   D   TD</b>
Los valores que seleccioné son una parte importante de lo que soy.	<b>TA   A   D   TD</b>
Me importan los valores que seleccioné.	<b>TA   A   D   TD</b>