



Valores Para Vivir™
Educación



CURSOS A DISTANCIA EN LÍNEA

Valores Para Vivir Educación a Distancia

Diario Personal

Un diario personal que pertenece a :

*A lo largo del Programa habrá varias actividades para que completes.
Están diseñados para hacerte pensar y sentir las
diversas facetas del valor.*

*Este diario es para que registres tus pensamientos, ideas,
dibujos o garabatos, y se puedes volver a visitar en cualquier
momento para recordarte lo que sentiste en ese momento.
Por lo tanto, cada vez que veas el encabezado 'Actividad', ¡recuerde
registrar tus pensamientos en este diario!*

El material y las Actividades en este programa están adaptadas de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman

VALORES PARA VIVIR EDUCACIÓN

Valores para Vivir Educación proporciona principios rectores, herramientas y métodos para el desarrollo integral de la persona, reconociendo que cada individuo se compone de dimensiones físicas, intelectuales, emocionales y espirituales.



POR QUÉ VALORES

Los valores de paz, amor, respeto, honestidad, cooperación y libertad crean un tejido social de armonía y bienestar. ¿Cómo sería tu mundo? Reflexiona por un momento. . . .

Los valores ampliamente compartidos explorados en Valores para Vivir Educación han sido articulados y ampliamente respaldados en todo el mundo en conferencias como la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño de 1989 y la Conferencia de Aspen de 1992 .

El tema de Valores para Vivir Educación fue adoptado a partir de un principio en el preámbulo de la Carta de las Naciones Unidas:

“Reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana.”

LA NECESIDAD... Y VpVE

La necesidad de un mundo en el que las personas vivan sus valores es cada vez más evidente a medida que las redes sociales negativas y la intimidación están afectando las tasas de suicidio de los jóvenes, y la violencia y las atrocidades hacia niños y adultos están aumentando en muchas partes del mundo.

Los educadores de VpVE creen que nutrir los corazones y educar las mentes es un componente esencial para crear un mundo sensato y pacífico de bienestar para todos. Valores para Vivir Educación es un esfuerzo global que proporciona un enfoque y herramientas para ayudar a las personas a conectarse con sus propios valores y vivirlos.

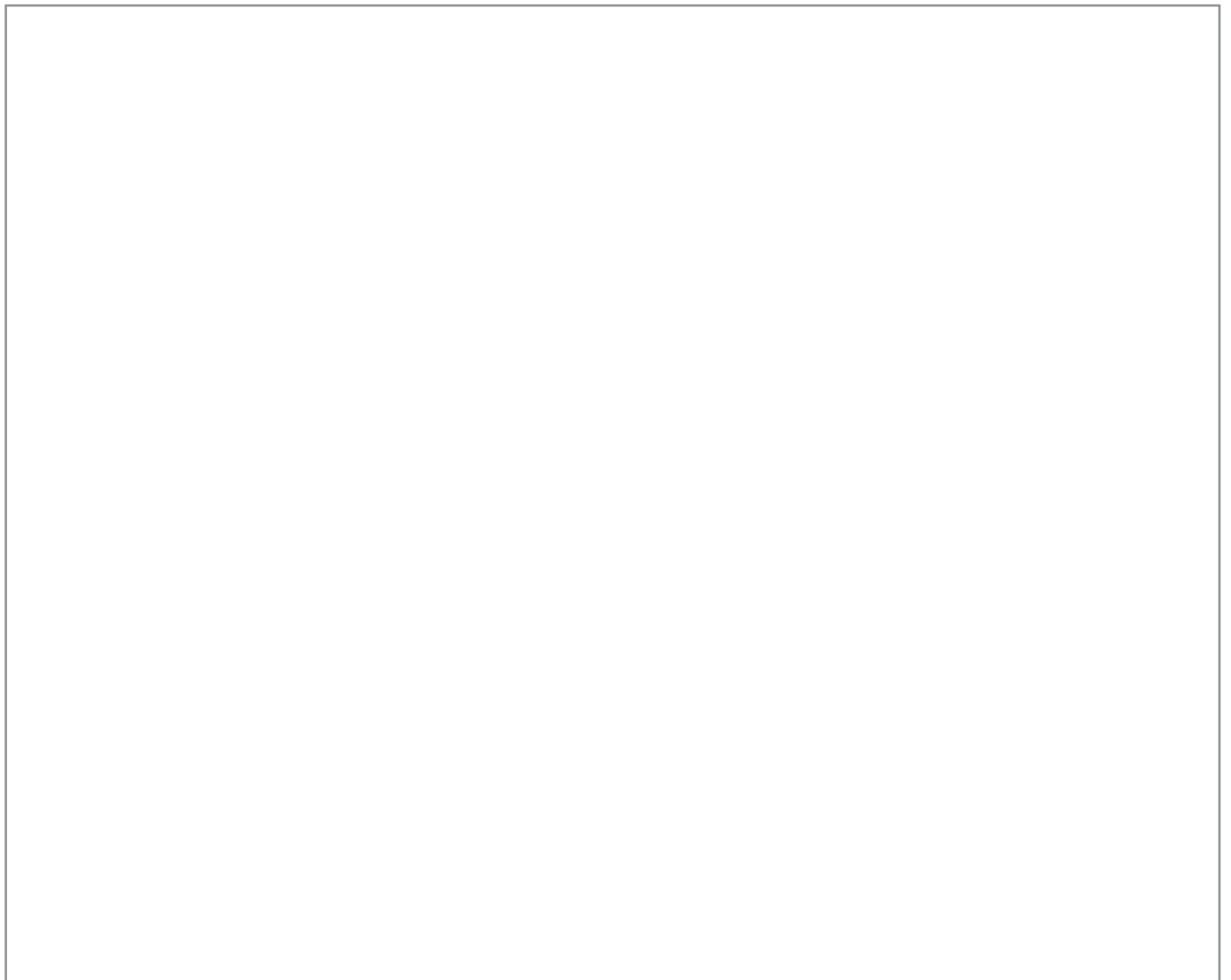
“Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto.”

~ Aristóteles.

Durante los talleres de desarrollo profesional, los educadores participan en un proceso para empoderarlos para crear un ambiente seguro y afectuoso en el que los jóvenes sean amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros. Se les pide a los educadores que faciliten actividades de valores sobre la paz, el respeto, el amor y el cuidado, la tolerancia, la honestidad, la felicidad, la responsabilidad, la sencillez, el cuidado de la Tierra y sus océanos, la cooperación, la humildad, la compasión, la libertad y la unidad para involucrarlos en la exploración y la elección de sus propios valores personales mientras desarrollan habilidades socioemocionales intrapersonales e interpersonales para "vivir" esos valores. Los estudiantes pronto se convierten en cocreadores de una cultura de paz, cuidado y respeto con sus educadores. Una comunidad de aprendizaje basada en valores fomenta relaciones positivas y saludables y aprendizaje y enseñanza de calidad.

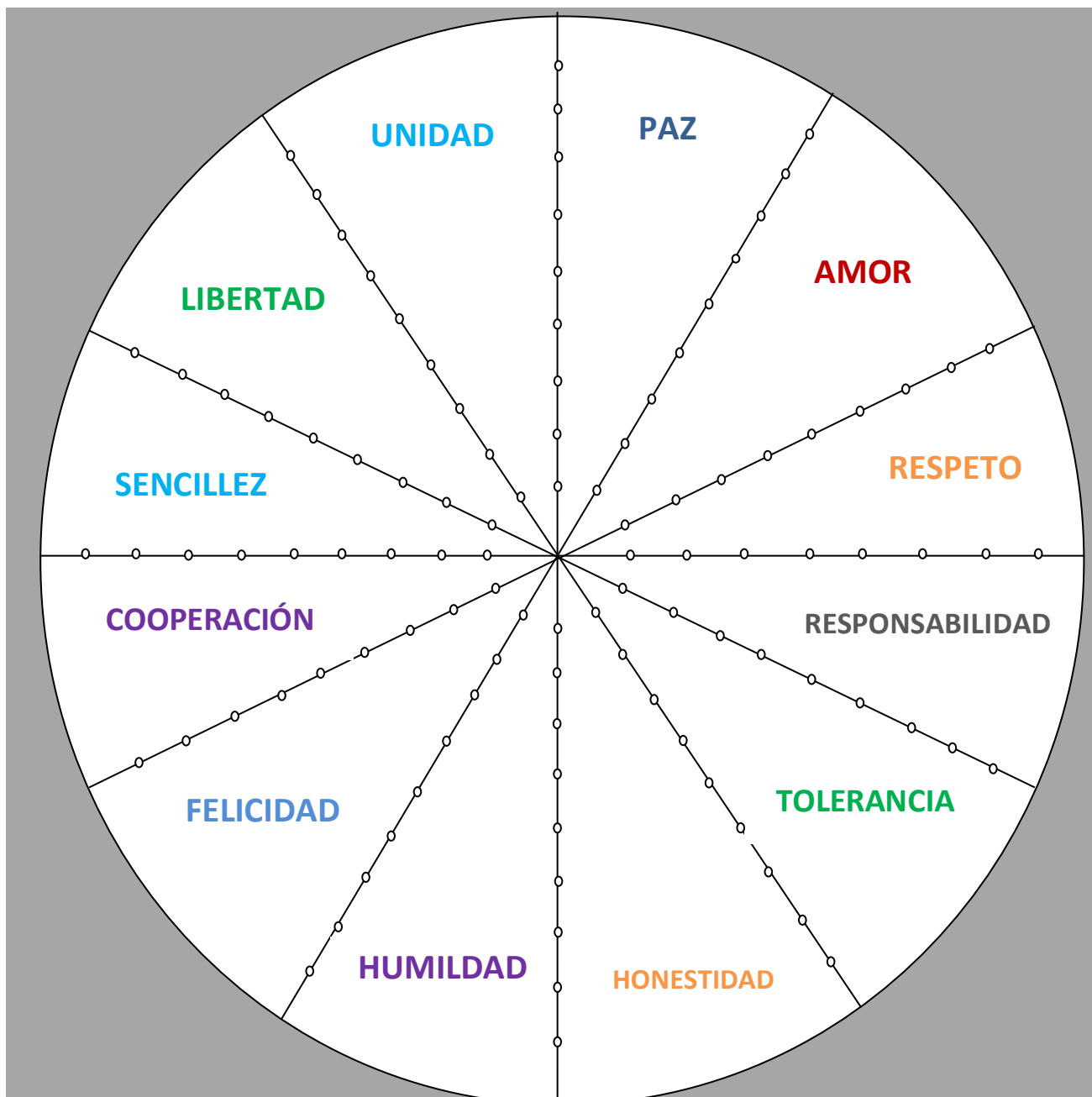
Los adultos que están dispuestos a modelar valores son esenciales. Esperamos que se una a nosotros para crear una diferencia positiva.

ACTIVIDAD 3 – LO QUE ESE VALOR SIGNIFICA PARA MÍ



ACTIVIDAD 4 – “¿ESTOY VIVIENDO MIS VALORES?”

Si lo deseas, coloca tu puntaje de Autorreflexión en este círculo: al final de las Actividades de Valores, puedes evaluar qué cambios crees que son apropiados.



Mi puntuación anterior combinada de Valores para Vivir de un posible 84 fue: _____

Crear unidad en el mundo requiere que los individuos vean a toda la humanidad como su familia y se concentren en direcciones y valores positivos.

Paz

ACTIVIDAD 5 – CANCIONES DE PAZ

Temas

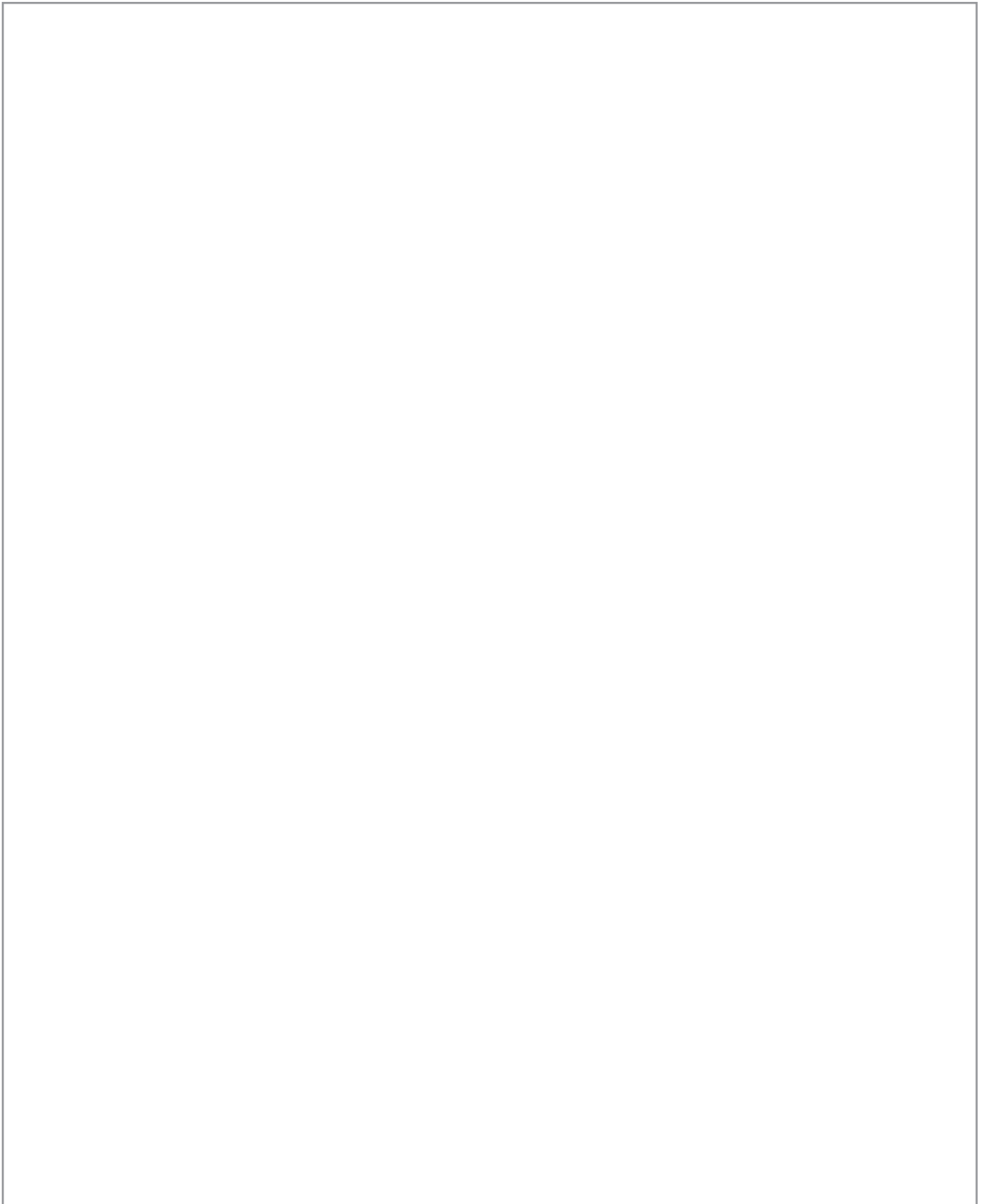
ACTIVIDAD 6 – DIBUJO PERSONAL *(siguiente página)*

ACTIVIDAD 7 – CONFLICTO

¿Cuál fue la semilla original del conflicto?

La paz consiste en pensamientos sentimientos y deseos puros.

La paz comienza dentro de cada uno de nosotros



¿Qué hizo crecer el conflicto? _____

¿Cómo podemos explorar los sentimientos de enojo para encontrar la causa raíz de la ira y reemplazarlos por otros más tranquilos y pacíficos?

Diferentes formas de crear paz _____

ACTIVIDAD 8 – NOTAS DEL EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Si queremos la paz, tenemos la responsabilidad de ser pacíficos.

ACTIVIDAD 9 - ENTREVISTA1

¿Cuándo te sientes más pacífico? _____

¿Cómo te hace sentir? _____

Si pudieras sentirte pacífico más a menudo, ¿haría una diferencia en tu vida? _____

¿Qué puedes hacer para sentirte pacífico más a menudo? _____

ENTREVISTA 2

¿Cuándo te sientes más pacífico? _____

¿Cómo te hace sentir? _____

Si pudieras sentirte pacífico más a menudo, ¿haría una diferencia en tu vida? _____

¿Qué puedes hacer para sentirte pacífico más a menudo? _____

Si todos en el mundo fueran pacíficos, este sería un mundo pacífico

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ PAZ

1 Ent us propias palabras describe qué es Paz _____

2 ¿Cómo se puede sentir la falta de paz? _____

3 ¿Cómo sientes tú la Paz? _____

4 Describe ¿cómo puedes crear Paz en tu propia vida? _____

5 ¿Cómo eres capaz de promover la Paz en tu propia comunidad? _____

6 ¿Dónde crees que comienza la Paz? _____

7 Haz una lista de 5 palabras que te hacen sentir pacífico. _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores.

Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas.

Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Respeto

ACTIVIDAD 10 – DOS PÁJAROS

Caso en el que surgió un conflicto debido a una comunicación deficiente o una diferencia en la percepción _____

¿Qué se podría haber hecho de manera diferente? _____

ACTIVIDAD 11 –ACTIVIDAD MOSTRANDO RESPETO

Casos en los que recibiste respeto porque mostraste respeto _____

Todo ser humano tiene una valía innata

ACTIVIDAD 12 –ACTIVIDAD SENTIR RESPETO

Sentir respeto por ti mismo – ¿Qué hiciste? _____

¿Cómo te sentiste? _____

Cualidades demostradas _____

Alguien te mostró respeto – ¿Qué hicieron? _____

Parte del autorrespeto es conocer mis propias cualidades

¿Cómo te sentiste? _____

Alguien te mostró falta de respeto – ¿Qué hizo? _____

¿Cómo te hizo sentir? _____

ACTIVIDAD 13

¿Por qué las personas se faltan el respeto entre sí? _____

ACTIVIDAD 14 – ÁRBOL YO

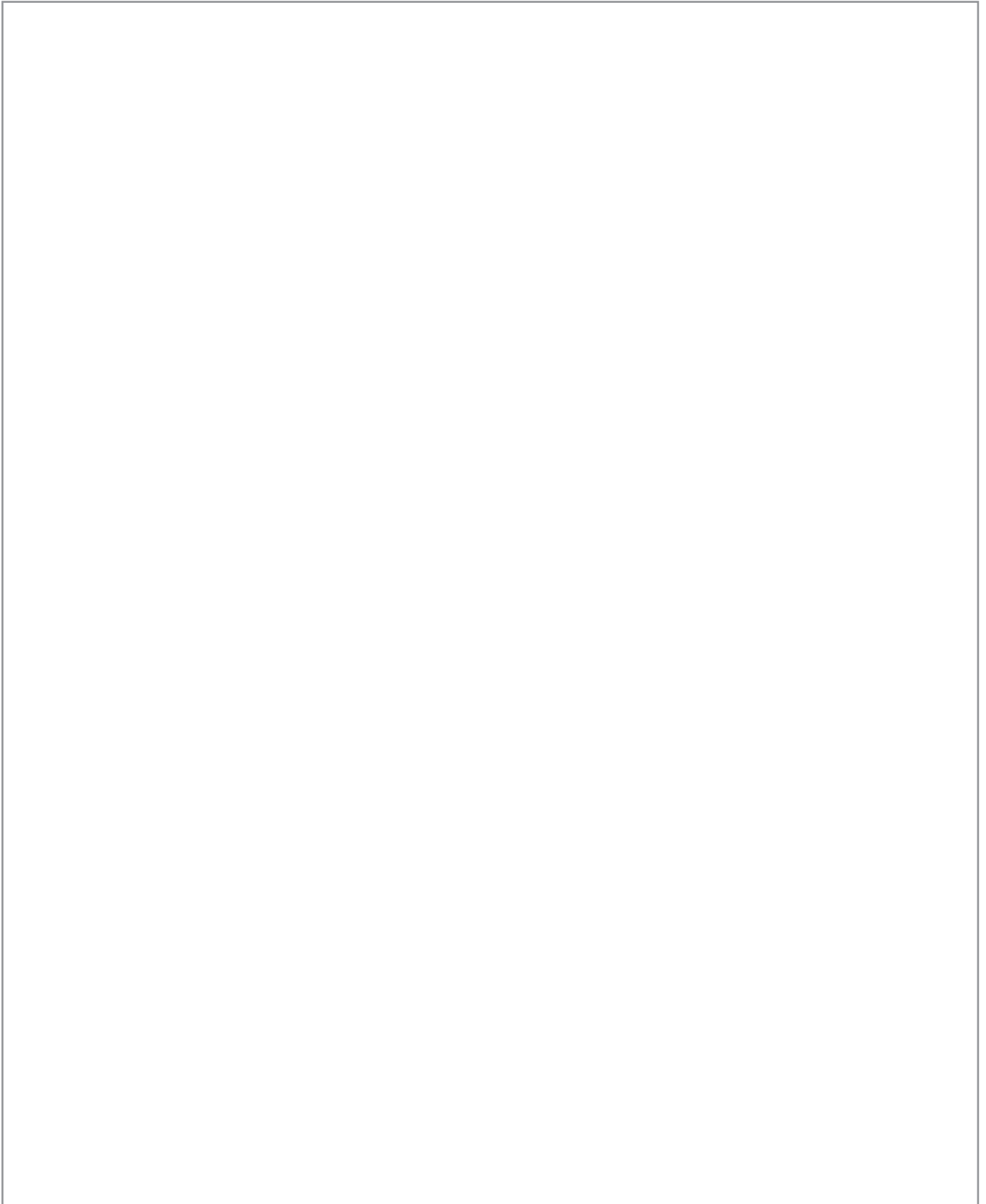
Cualidades y talentos personales _____

Cosas positivas que haces _____

Éxitos de hacer cosas positivas _____

Autorrespeto es conocer mi verdadero ser

El respeto por uno mismo es la semilla que da crecimiento a la confianza



PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ RESPETO

1 ¿Cuándo se produce un conflicto? _____

2 ¿Qué sucede como resultado de eso? _____

3 ¿Cómo podemos desarrollar autorrespeto? _____

4 ¿Cómo nos puede ayudar eso a abordar el conflicto? _____

5 Aparte de las personas ¿a qué tenemos que mostrar respeto? _____

6 ¿Dónde comienza el Respeto para ti? _____

7 Haz una lista de 5 palabras que te hacen sentir Respeto _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Amor

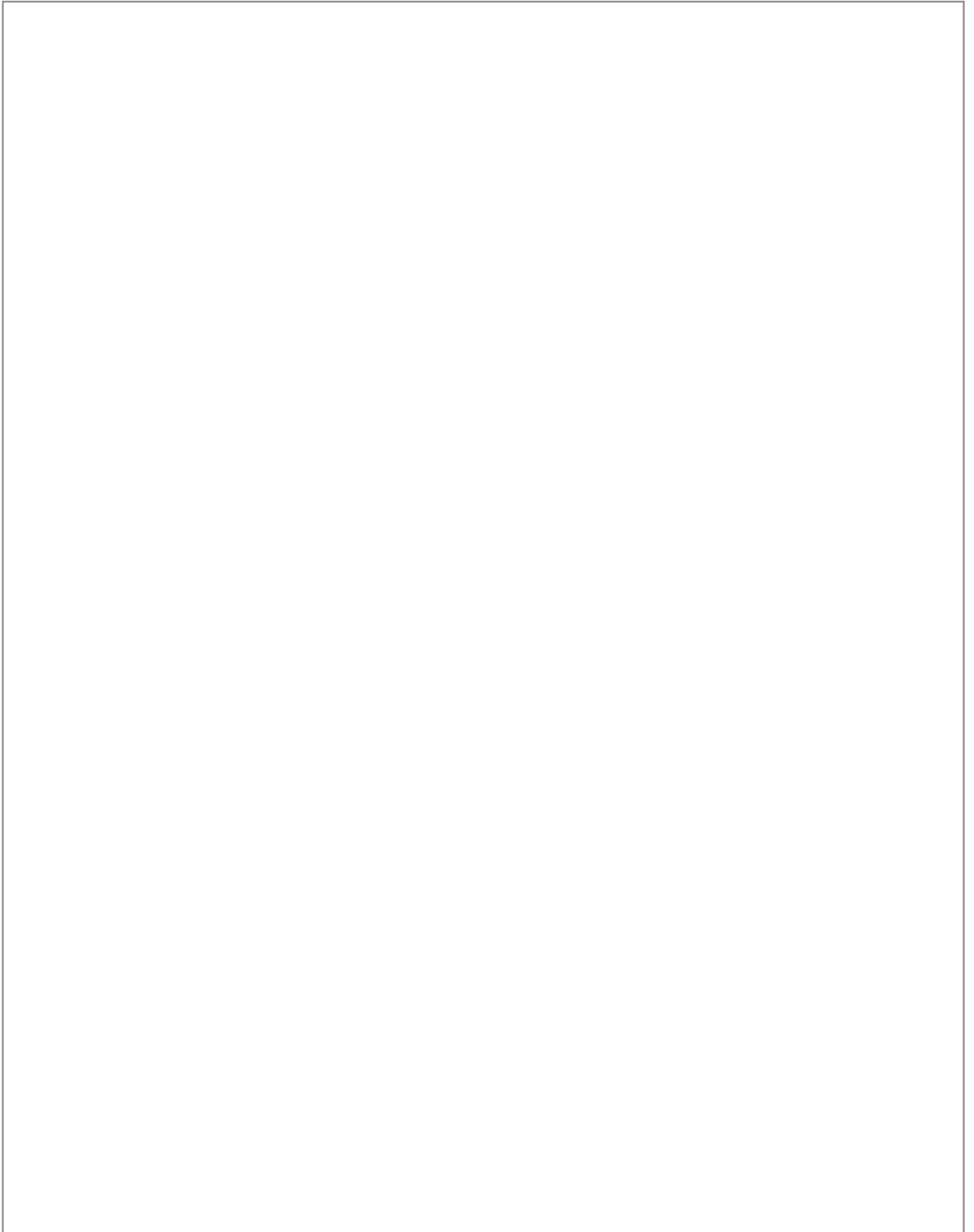
ACTIVIDAD 15 – CANCIONES SOBRE EL AMOR

Valores en las letras

ACTIVIDAD 16 – EJERCICIO IMAGINANDO UN MUNDO AMOROSO

Es fácil ser amoroso cuando nos sentimos fuertes por dentro.

ACTIVIDAD 17 y 19 – UN MUNDO AMOROSO

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for students to complete their activity for 'ACTIVIDAD 17 y 19 – UN MUNDO AMOROSO'.

Amor es querer el bien para los demás

ACTIVIDAD 18

Maneras de ampliar el círculo de la compasión

¿Cómo se siente? _____

¿Qué problemas se atienden? _____

¿Qué cambios has notado? _____

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ AMOR

1 ¿Qué es un círculo de compasión? _____

2 ¿Cómo puedes ampliar tu círculo de compasión? _____

3 ¿Qué otros valores tienen que estar presente en tu vida para que puedas mostrar plenamente amor incondicional? _____

4 Describe ¿cómo puedes demostrar amor en tu propia vida? _____

5 ¿Cómo sería el mundo si todos fuesen amorosos y amables? _____

6 ¿Quién nos enseña sobre el amor? _____

7 Haz una lista de 5 nuevas maneras en que te gustaría mostrar amor a tu familia o comunidad _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Tolerancia

ACTIVIDAD 21

¿Cuál es la relación entre la paz mundial y la tolerancia? _____

Ejemplo en el mundo de una relación entre la guerra y la intolerancia extrema _____

¿Cuáles han sido las consecuencias de este conflicto? _____

¿Cuáles son los costos materiales? _____

Donde hay falta de amor, hay falta de tolerancia

¿Cuáles son los costos humanos? _____

¿Existe una relación entre la paz personal y la tolerancia? _____

¿Qué crees que podría ser? _____

ACTIVIDAD 22 – CAMINANDO EN TUS ZAPATOS

ACTIVIDAD 25 – COLLAGE DE TOLERANCIA

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to create a collage related to tolerance. The box occupies most of the page below the title.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ TOLERANCIA

1 ¿De qué maneras las personas pueden ser intolerantes? _____

2 ¿Cómo pueden las personas cambiar esto para ser más tolerantes? _____

3 ¿Qué puede suceder si las personas no se valoran a sí mismos y se comparan con otros? _____

4 ¿Cuáles 5 cosas te hacen único y valioso? _____

5 ¿Cómo puedes ser más tolerante? _____

6 ¿Cómo podría ser nuestro mundo y nuestros líderes fuesen más tolerantes? _____

7 ¿Qué única cosa te gustaría cambiar en tu vida para promover la tolerancia y la paz? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Honestidad

ACTIVIDAD 26 – EL EMPERADOR Y LAS SEMILLAS DE FLORES

¿Pensamientos? _____

¿Puedes pensar en un momento en el que realmente apreciaste la honestidad de otra persona? _____

¿Puedes pensar en un momento en el que fuiste apreciado por tu honestidad? _____

¿Cómo te hizo sentir? _____

Honestidad es decir la verdad

ACTIVIDAD 27

¿Las sociedades funcionan mejor cuando las personas cumplen su palabra? _____

¿Qué pasa con las relaciones personales? _____

¿Qué tipo de palabras y acciones rompen la confianza en las relaciones? _____

¿Qué tipo de palabras y acciones generan confianza en las relaciones? _____

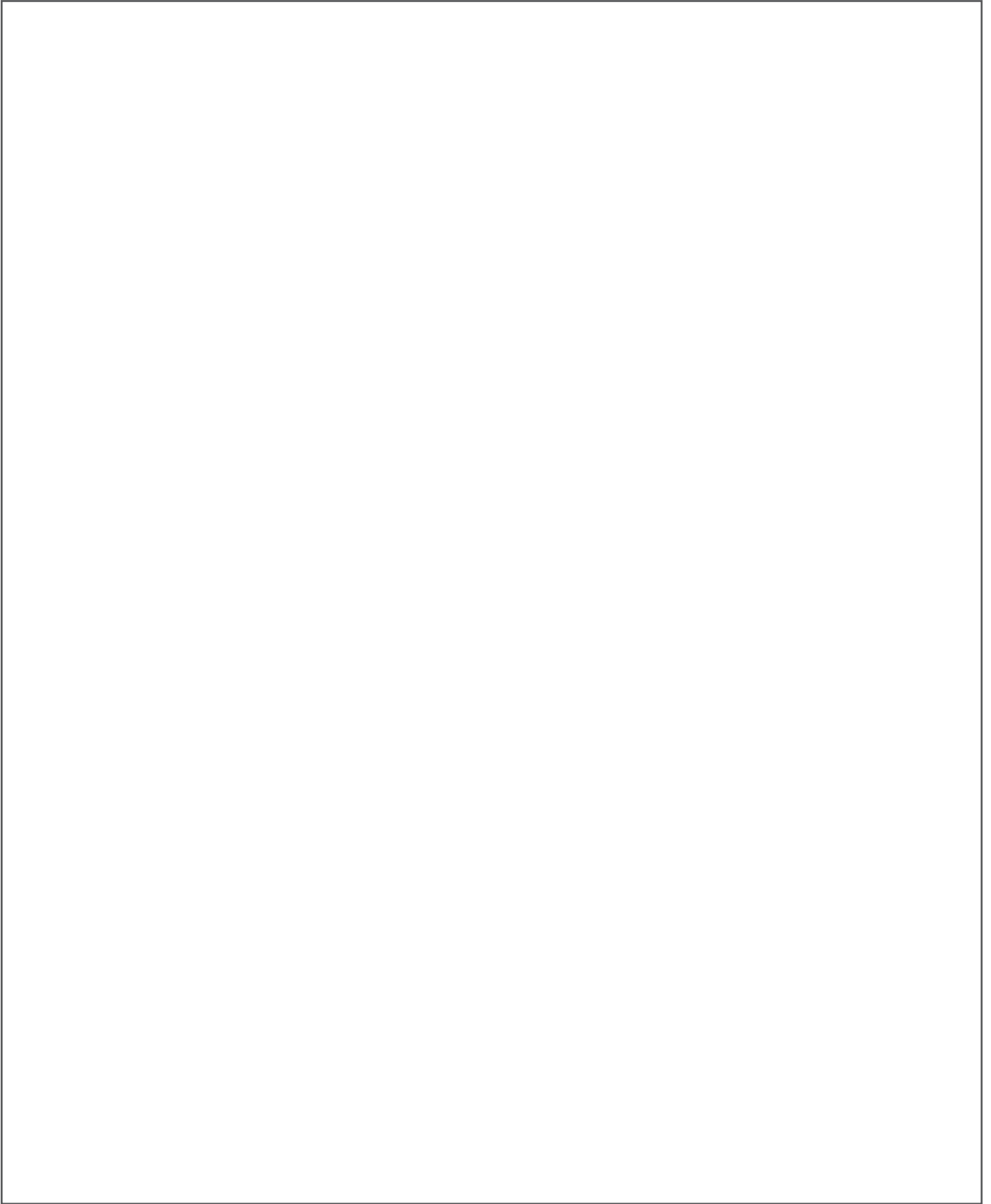
Pensamientos, palabras y acciones honestas crean armonía

ACTIVIDAD 28 – MURO DE CONFIANZA



Quando soy honesto, me siento claro internamente

ACTIVIDAD 30 – LO QUE SIGNIFICA LA HONESTIDAD PARA MÍ

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the student to write their response to the activity title.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ HONESTIDAD

1 ¿Qué significa ser honesto? _____

2 ¿Cómo podemos ser honestos sin ser hirientes? _____

3 ¿Qué otros valores deberíamos tener presente cuando somos honestos? _____

4 ¿Qué estrategias puedes usar para ser honesto y verdadero de forma consistente? _____

5 ¿Quién de las figuras públicas sientes que es honesto? _____

6 ¿Qué te hace pensar que esa persona es honesta? _____

7 ¿Qué cualidades muestran de manera consistente? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Humildad

ACTIVIDAD 31

Héroes o heroínas que tienen la cualidad de humildad y autorrespeto

¿Cómo demuestran esas cualidades?

1.

2.

¿Cuál es la relación entre el autorrespeto y la humildad?

1.

2.

Una persona con humildad escucha y acepta a los demás

¿Qué crees que diría tu heroína o héroe si le preguntaran qué es lo que les enorgullece más en su vida?

1. _____

2. _____

¿Cuáles son tus fortalezas? _____

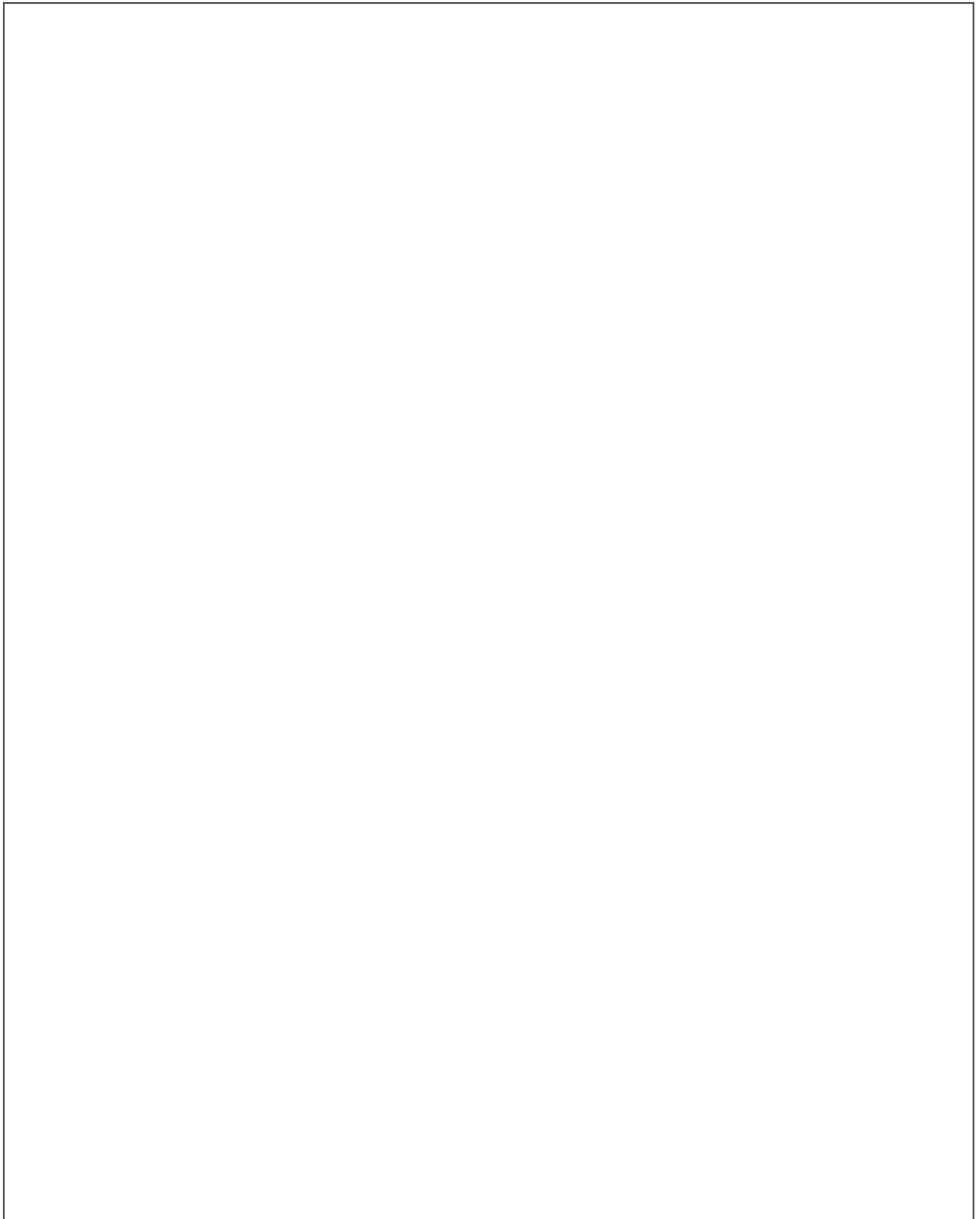
ACTIVIDAD 32

¿Cuándo tu humildad y autorrespeto hicieron una diferencia en tu vida o en la vida de otra persona? _____

¿Cómo te hizo sentir? _____

La humildad se basa en el autorrespeto

ACTIVIDAD 33 – AUTORRESPECTO Y HUMILDAD VERSUS ARROGANCIA

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for students to write their responses or draw illustrations related to the activity.

La humildad hace desaparecer la arrogancia

ACTIVIDAD 35 – FAMA

¿Por qué crees que algunas personas quieren fama? _____

Una vez que la consiguen, ¿cuáles son las ventajas? _____

¿Cuáles son los peligros de la fama? _____

¿Cuáles son las desventajas? _____

¿A qué crees que uno se apega con la fama? _____

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ HUMILDAD

1 ¿Qué significa humildad genuina? _____

2 ¿Cómo deberíamos sentirnos acerca de nosotros mismos para ser capaces de tener humildad? _____

3 ¿Sentimos autorrespeto debido a lo que otras personas piensan acerca de nosotros? _____

4 ¿Cómo podemos asegurarnos de sentirnos bien acerca de nosotros mismos? _____

5 ¿Cómo te sientes cuando eres bondadoso con otros sin que te den reconocimiento por ello? _____

6 ¿Cuál es la diferencia entre falsa modestia y humildad genuina? _____

7 ¿Hay algo que te gustaría practicar para expandir el valor de la humildad en tu propia vida? De ser así, ¿qué sería?

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Cooperación

ACTIVIDAD 36 – JUEGO COOPERATIVO DE GLOBOS

¿Cómo se sintió ser forzado a cooperar con el grupo para realizar la tarea?

¿Todos participaron por igual en la tarea? ¿Fueron todos cooperadores? _____

¿Tuvieron que cooperar todos para tener éxito? _____

¿Cómo te sentiste? ¿Divertido? ¿Frustrante? ¿Difícil? ¿Molesto? ¿Ridículo? ¿Fue un logro? _____

ACTIVIDAD 37

Si tuvieras un coche y estuviera atascado en el barro, ¿de cuántas personas te gustaría recibir cooperación? _____

Si quisieras pintar tu casa, ¿de cuántas personas te gustaría recibir cooperación? _____

Si quisieras un almuerzo extra delicioso, ¿de cuántas personas te gustaría recibir cooperación? _____

Si quisieras un pasaporte en 2 días, ¿de cuántas personas te gustaría recibir cooperación? _____

La cooperación existe cuando las personas trabajan juntas hacia un objetivo común

¿Qué es la cooperación? _____

¿Todos necesitamos cooperación a veces? _____

¿Con qué necesitas cooperación? _____

¿Con qué le gustaría más cooperación? _____

¿Cómo te sientes acerca de una tarea cuando la persona que te ayuda está feliz de ayudar y cuando la persona que ayuda está de mal humor o enojada? _____

¿Con quién cooperas? _____

ACTIVIDAD 39 – ¿ÁREA DE INQUIETUD DONDE SE NECESITA MÁS COOPERACIÓN?

¿De qué manera los individuos o grupos podrían resolver el desafío? _____

¿Qué valores o cualidades necesitarían mostrar? _____

La cooperación se rige por el principio de respeto mutuo

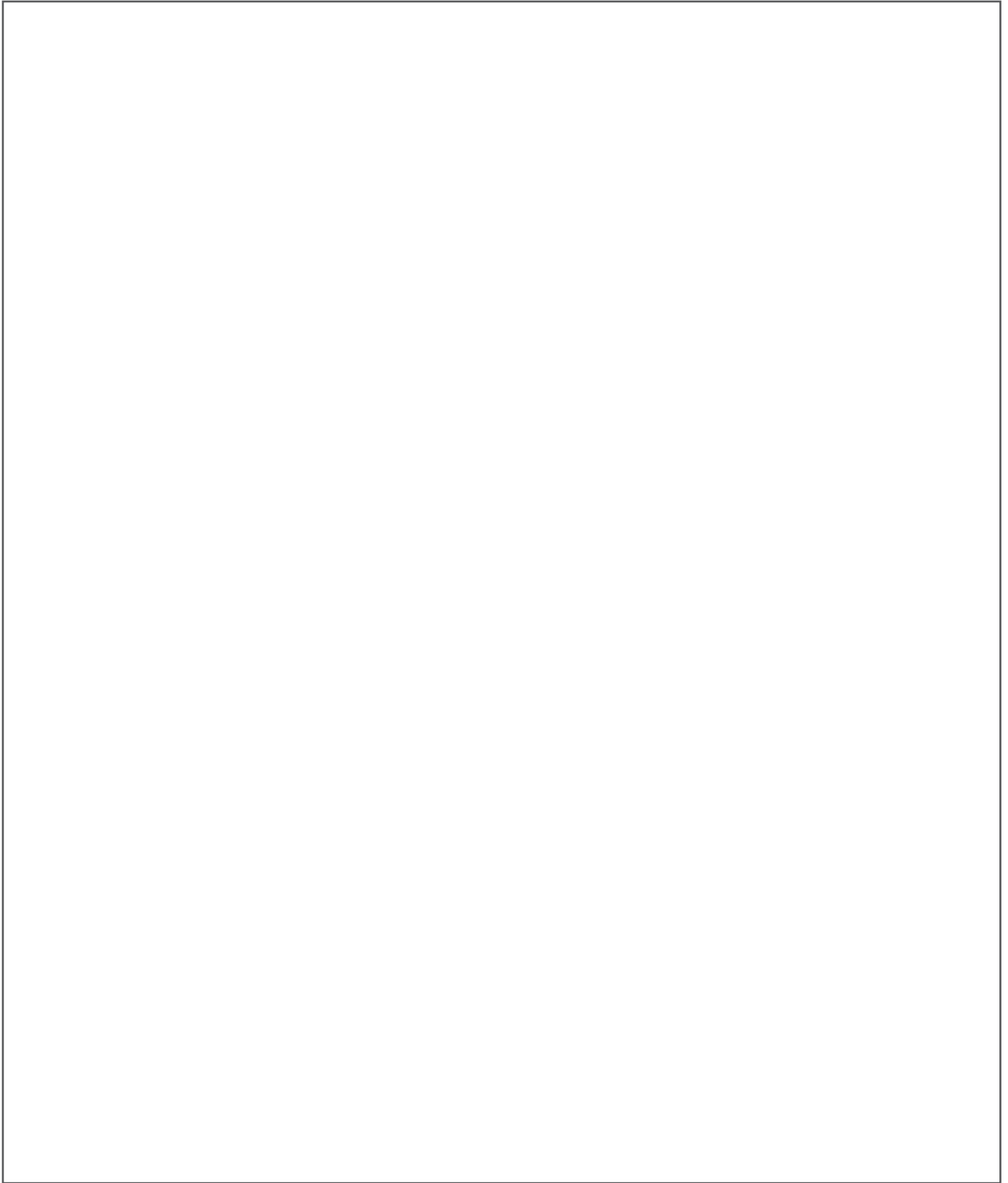
El coraje, la consideración, el cuidado y el compartir proporcionan una base para la cooperación

¿Cómo tendrían que comportarse el uno con el otro? _____

¿Qué ayudaría al proceso? _____

¿Qué obstaculizaría el proceso? _____

ACTIVIDAD 40 – LEMA DE COOPERACIÓN



Cuando hay amor hay cooperación

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ COOPERACIÓN

1 Define cooperación en tus propias palabras. _____

2 ¿Qué valores o cualidades deben mostrarse cuando se trabaja cooperativamente en una tarea? _____

3 ¿Cómo puedes personalmente dar más cooperación en tu propia vida? _____

4 ¿Qué diferencia hará eso en tu familia, trabajo o comunidad? _____

5 ¿Puedes pensar en un momento o razón en la que no quieras cooperar? _____

6 ¿Qué facilita la cooperación ? _____

7 ¿Cómo te sientes cuando has trabajado cooperativamente dentro de un grupo y se han alcanzado las metas u objetivos del grupo?

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Felicidad

ACTIVIDAD 41

¿Te gustaría ser feliz? _____ ¿Cómo crean las personas la felicidad? _____

¿Qué crees que funciona? _____

¿Qué no funciona? _____

¿Qué da felicidad por poco tiempo? _____

Dar felicidad y tomar felicidad

¿Qué puede dar satisfacción que dure mucho tiempo? _____

¿Podemos crear nuestra propia felicidad? _____

¿En qué tipo de sentimientos internos piensas cuando piensas en la felicidad? _____

¿Cuándo los experimentas? _____

ACTIVIDAD 42

Haz una lista de las cosas que dan felicidad

La felicidad de la mente es un estado de paz en el que no hay agitación ni violencia.

ACTIVIDAD 43 – HABLANDO CONMIGO MISMO

¿Qué tipo de cosas podemos decirnos a nosotros mismos para crear felicidad interior? _____

¿Qué sucede con tu energía emocional cuando te hablas amablemente a ti mismo? _____

¿Qué sucede cuando te das un mal rato, cuando eres muy crítico contigo mismo? _____

¿Qué sucede con tus sentimientos cuando dices: "Nunca podré hacerlo" o " Nunca lo lograré"? _____

¿Son diferentes los sentimientos cuando dices : "Esto da un poco de miedo, pero haré lo mejor que pueda"? _____

¿Qué te dices a ti mismo cuando cometes un error? _____

Quando uno está contento con uno mismo, la felicidad viene automáticamente.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ FELICIDAD

1 ¿De dónde viene la felicidad? _____

2 Para ser verdaderamente felices, ¿cómo necesitamos sentirnos acerca de nosotros mismos? _____

3 ¿Qué te hace feliz? _____

4 ¿Cómo puedes crear personalmente más felicidad en tu vida? _____

5 ¿Qué es la auto conversación o diálogo interno? _____

6 ¿Cómo podemos usar la auto conversación o el diálogo interno para hacernos más felices? _____

7 Si eres feliz, ¿cómo afectará a tu familia, compañeros de trabajo y amigos? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Responsabilidad

ACTIVIDAD 47

1. Creo en _____

Quiero el derecho a _____

Mis responsabilidades son _____

Cada persona puede percibir su propio mundo y buscar el equilibrio de derechos y responsabilidades.

2. Creo en _____

Quiero el derecho a _____

Mis responsabilidades son _____

*La responsabilidad no es solo algo que nos obliga,
sino también es algo que nos permite conseguir lo que deseamos*

3. Creo en _____

Quiero el derecho a _____

Mis responsabilidades son _____

La responsabilidad es utilizar nuestros recursos para generar un cambio positivo.

4. Creo en _____

Quiero el derecho a _____

Mis responsabilidades son _____

Cada persona puede percibir su propio mundo y buscar el equilibrio de derechos y responsabilidades.

5. Creo en _____

Quiero el derecho a _____

Mis responsabilidades son _____

La responsabilidad es utilizar nuestros recursos para generar un cambio positivo.

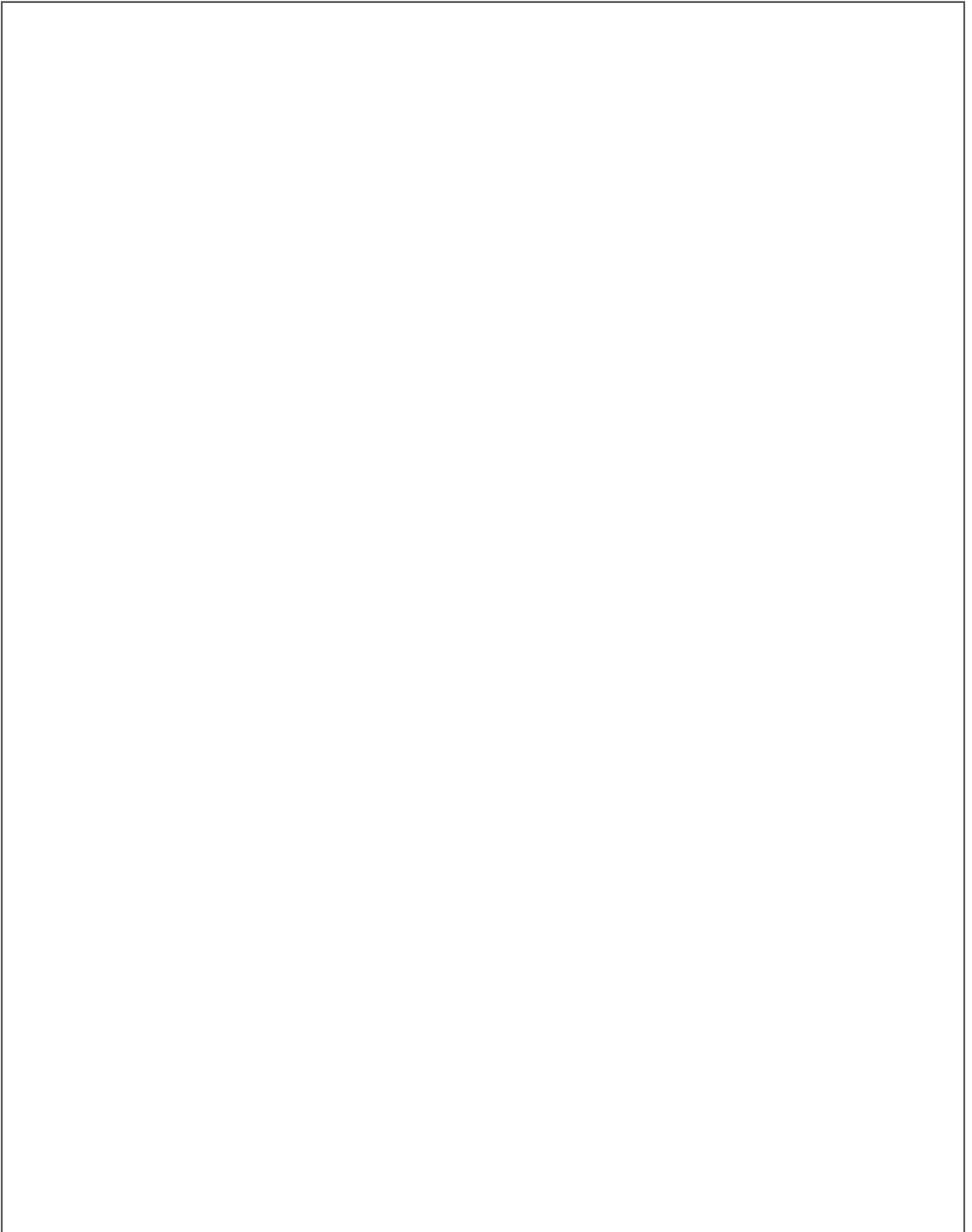
Mis acciones _____

Consecuencias de realizar estas acciones _____

Cómo se sintió al hacer estas acciones _____

Con los derechos hay responsabilidades.

ACTIVIDAD 48 – REPRESENTACIÓN ARTÍSTICA DE LA CREENCIA

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student's artistic representation of their belief. The box occupies most of the page's vertical space.

ACTIVIDAD 49

¿Cómo te sientes cuando cumples con tus responsabilidades? _____

¿Qué has disfrutado?? _____

¿ Ha sido difícil algo ? _____

¿Cómo te sientes y cuáles han sido las consecuencias cuando no cumpliste con tus responsabilidades? _____

¿Cómo te animas? _____

¿Qué responsabilidades tenemos para con nosotros mismos? _____

¿Cómo equilibramos el cuidado de los demás y el cuidado de nosotros mismos? _____

La responsabilidad global requiere respeto hacia todos los seres humanos.

¿Cuidar de nosotros mismos es parte de ser responsables? _____

En medio de ser responsable ante los demás, ¿qué cosas puedes hacer para cuidarte? _____

ACTIVIDAD 50

¿Qué cambios crees que beneficiarían al mundo? _____

¿De qué manera querrías que todos en el mundo fueran responsables?? _____

¿Esos cambios traerían los cambios que crees que beneficiarían al mundo? _____

¿Cuál es nuestra responsabilidad global? _____

¿Qué cambios crees que beneficiarían a nuestra comunidad? _____

¿Qué te gustaría que todos hicieran? _____

¿Qué responsabilidad tienes para con los demás? _____

¿Cuál es nuestra responsabilidad social? _____

¿Cuál es nuestra responsabilidad moral? _____

ACTIVIDAD 51

- 1 Piensa en una situación en la que desearías haber hecho algo.
- 2 Identifica el valor o la calidad que necesitas para eso.
- 3 Imagine esa cualidad y siéntela en tu mente.
- 4 Habla amablemente contigo mismo.
Saber que la próxima vez que ocurra esa circunstancia, tendrás el poder de hacer lo que quieras hacer.

La responsabilidad es utilizar nuestros recursos para generar un cambio positivo.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ RESPONSABILIDAD

1 Con los derechos viene la responsabilidad. Nombra un derecho que desees y la consiguiente responsabilidad. _____

2 Define lo que la responsabilidad significa para ti. _____

3 ¿Cómo equilibras los derechos y las responsabilidades? _____

4 ¿De qué manera puedes avanzar desde un error o cuando no cumpliste con tu responsabilidad de mejorar el resultado en el futuro? _____

5 ¿Cómo te sientes cuando cumples con tus responsabilidades? _____

6 ¿Qué es la responsabilidad global? _____

7 ¿Qué cambios te gustaría hacer en tu vida para fomentar una mayor responsabilidad, ya sea para ti, tu familia, tu trabajo o tu comunidad? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades de Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Sencillez

ACTIVIDAD 52

¿Qué es la sencillez? _____

¿Cuáles son los ejemplos de arte que tienen la belleza de la sencillez? _____

¿Qué cosas simples disfrutas? _____

¿Qué cosas disfrutas que cuestan muy poco o nada de dinero? _____

¿Qué podemos aprender de la Tierra? _____

Sencillez es permanecer en el presente y no complicar las cosas.

¿Cuándo puede la vida ser demasiado complicada? _____

¿Cómo hacemos la vida demasiado complicada? _____

¿De qué manera se puede simplificar la vida ? _____

ACTIVIDAD 53

¿Qué puedes aprender de la historia? _____

*La sencillez requiere instinto, intuición y perspicacia para crear
pensamientos esenciales y sentimientos empáticos.*

¿Puedes trazar paralelismos en tu propia vida? _____

¿Cómo puedes simplificar tu vida y aun así cumplir tus objetivos de vida? _____

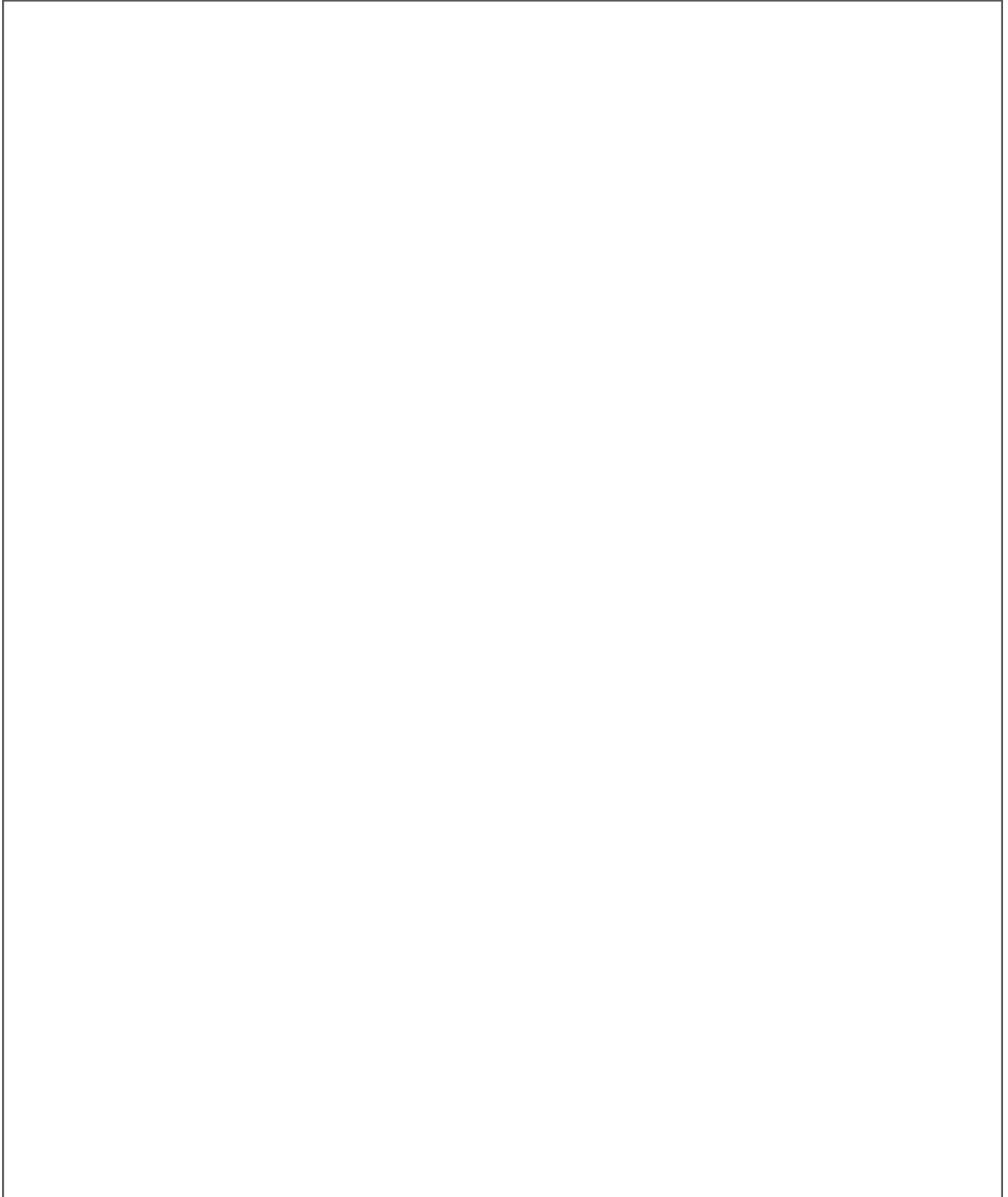
ACTIVIDAD 54

¿Cuál es el papel de la codicia con el exceso de indulgencia y el desperdicio? _____

¿Cómo nos ayuda el valor de la sencillez a evitar el desperdicio? _____

La sencillez es aprender de la tierra.

ACTIVIDAD 57 – POEMA/IMAGEN



La sencillez es dar paciencia, amistad y aliento.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ SENCILLEZ

1 ¿Qué significa el valor Sencillez? _____

2 ¿Cómo podemos lograr una vida más simple? _____

3 ¿Qué responsabilidad tenemos con el medio ambiente? _____

4 ¿Cómo podemos hacer cambios en nuestra vida para ayudar al medio ambiente? _____

5 ¿Qué cambios te gustaría ver en el mundo para ayudarnos a vivir una vida más simple? _____

6 ¿Cómo te sientes cuando reflexionas o contemplas en silencio? _____

7 ¿Qué es la belleza interior o natural? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Libertad

ACTIVIDAD 58

Colección de música _____

Temas– Tipos de libertad _____

Libertad es ... _____

ACTIVIDAD 59

¿Qué es libertad? _____

¿Qué libertades crees que todas las personas deberían tener? Haz una lista. _____

¿Cuáles han sido los principales acontecimientos en la lucha de tu país por la libertad? Si tu país no ha tenido una lucha por la libertad, ¿qué pasa con las libertades que inicialmente se negaron a las mujeres? _____

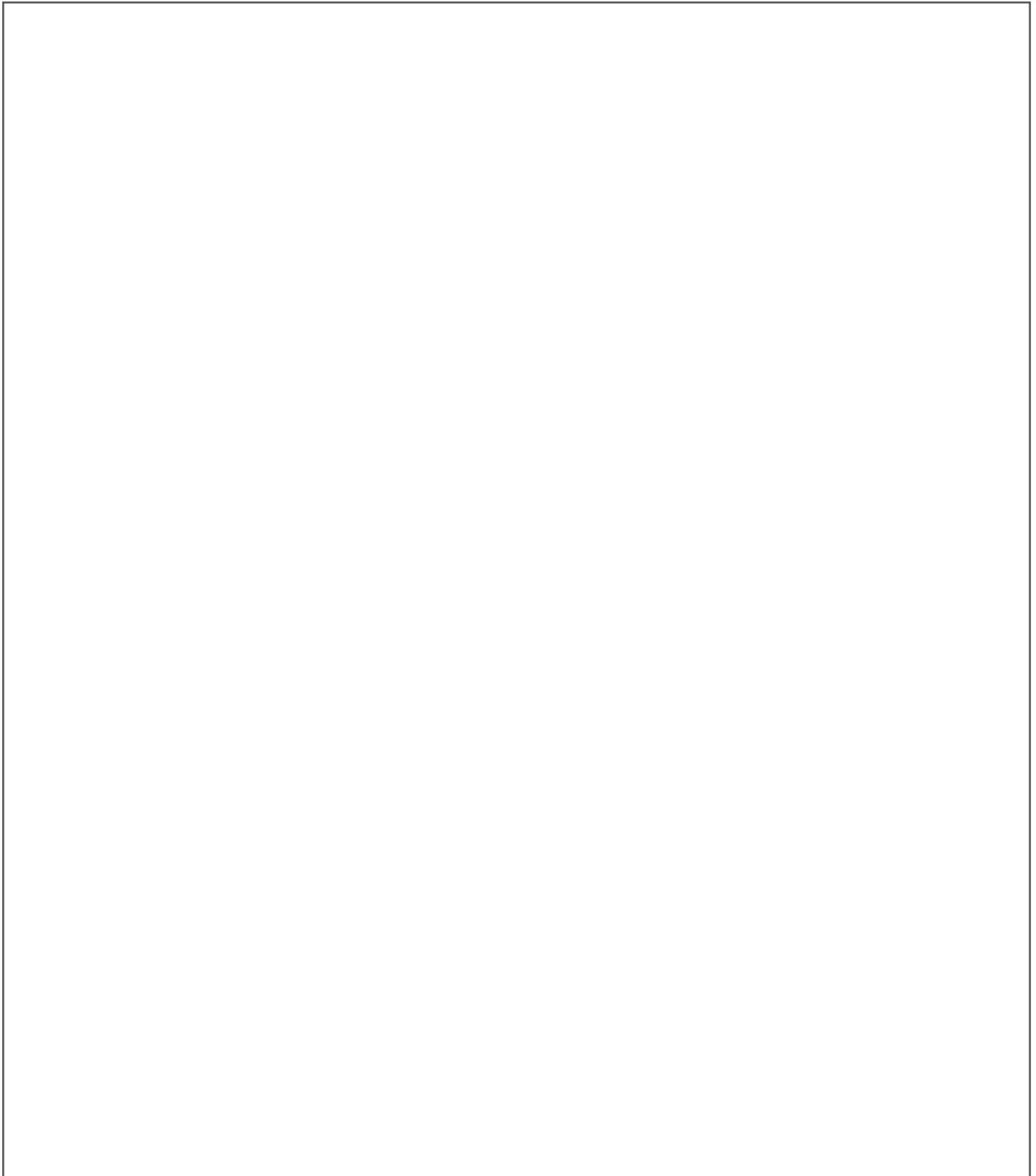
Elije un aspecto de la historia de tu país. ¿Qué libertades se negaron a algunas o a todas las personas? _____

¿Qué tipo de libertades tienes ahora? _____

¿Cómo ha cambiado esto? _____

La libertad reside en la mente y el corazón.

ACTIVIDAD 60 – REPRESENTACIÓN ARTÍSTICA DE LA LIBERTAD



La autotransformación comienza el proceso de transformación del mundo. El mundo no estará libre de guerra e injusticia hasta que los individuos mismos sean liberados .

La libertad interior es estar libre dentro de la mente, el intelecto y el corazón, de la confusión y complicaciones que surgen de la negatividad.

ACTIVIDAD 61

¿Qué es la libertad interior? _____

¿Cómo se siente la libertad interior? _____

¿Cuándo te sientes más libre? _____

¿Qué tipo de pensamientos te hacen sentir libre? _____

¿Qué tipo de pensamientos te hacen sentir limitado o negativo? _____

¿Cómo desarrollamos nuestro propio sentimiento de libertad interior? _____

¿Cuáles son ejemplos de personas que experimentaron la libertad interior cuando no tenían libertad física? _____

ACTIVIDAD 62 – LISTA DE LIBROS/ PELÍCULAS, ETC. DE PERSONAS QUE HAN TENIDO LIBERTAD INTERIOR INCLUSO CUANDO SE LES VIOLÓ SU LIBERTAD.

ACTIVIDAD 63

Cualquier acto de libertad, cuando está alineado con la conciencia humana, es liberador, empoderador y ennoblecedor.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ LIBERTAD

1 ¿Qué diferentes tipos de libertad existen? _____

2 ¿Cómo sería la libertad para ti en tu vida? _____

3 ¿Todos en el mundo tienen la oportunidad de libertad? _____

4 ¿Qué técnicas podrías utilizar para permitirte tener más libertad? _____

5 ¿Cómo puedes hacer una diferencia en la vida de otras personas? _____

6 ¿Significa la libertad que puedes hacer lo que quieras, cuando quieras, con quien quieras? _____

7 ¿Qué necesitas equilibrar con la libertad o los derechos? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

Unidad

ACTIVIDAD 64 – CANCIONES DE UNIDAD

ACTIVIDAD 65

Historias o ejemplos de unidad en el reino animal

ACTIVIDAD 66

Lista de los problemas más importantes del mundo

La unidad se construye a partir de una visión compartida, una esperanza, un objetivo altruista o una causa para el bien común.

Lista de lo que el mundo necesita _____

Solución _____

ACTIVIDAD 67

ACTIVIDAD 68

¿Qué es la unidad? _____

¿Qué se siente? _____

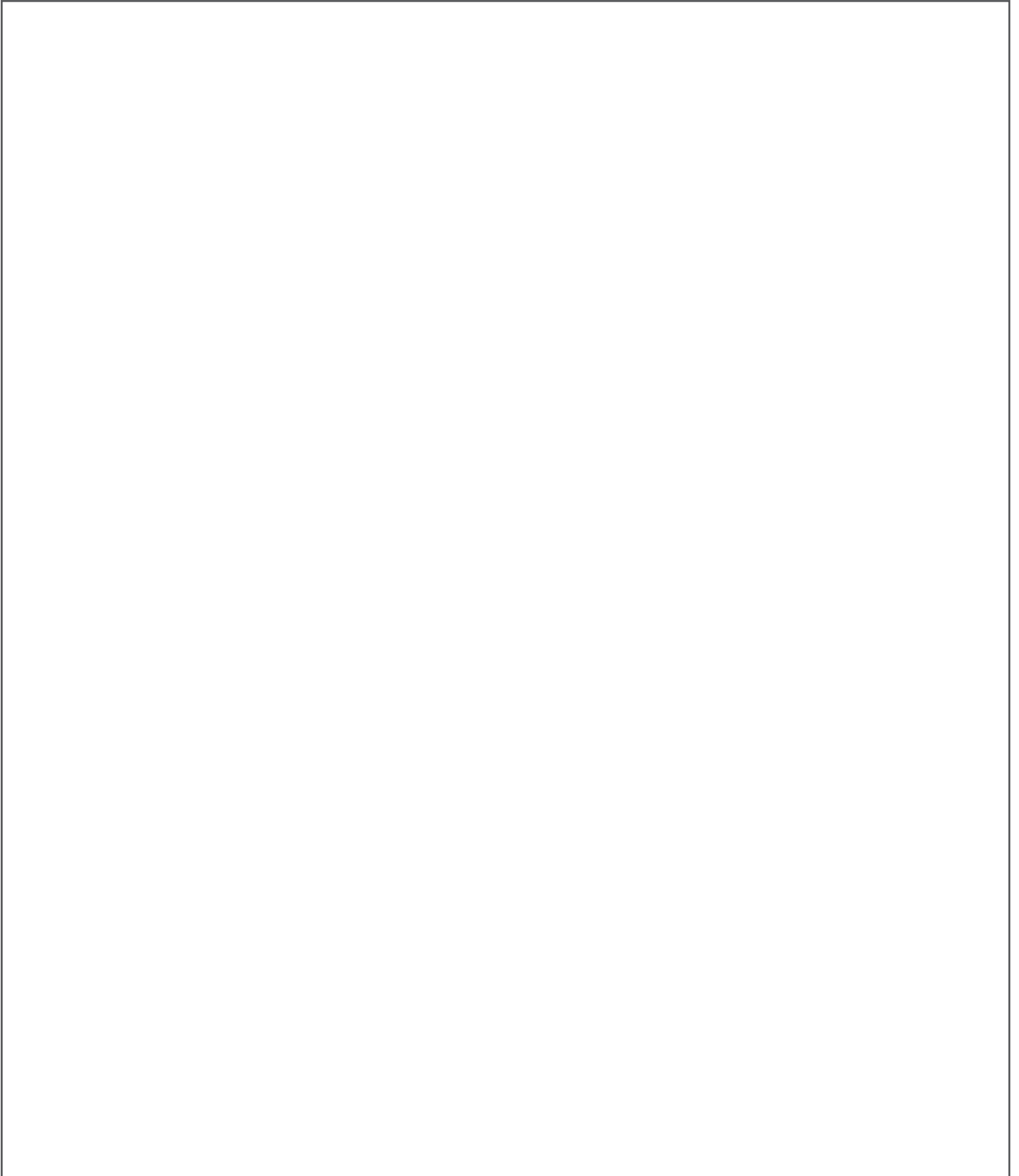
¿Es parte de la unidad respetar a los demás, valorar el trabajo de los demás, ayudar pero no entrometerse? _____

¿Cómo lo hacemos ? _____

¿Qué sentimientos o actitudes dentro de nosotros ayudan a contribuir a la unidad? _____

La unidad es armonía dentro y entre los individuos en el grupo.

Dibujar un símbolo o señal de Unidad



*La unidad inspira un compromiso personal más fuerte y un mayor logro colectivo.
La unidad hace que las grandes tareas parezcan fáciles.*

ACTIVIDAD 69

¿Cuáles son las diferentes habilidades que necesitamos tener para ayudar a crear unidad? _____

A veces necesitamos liderar, a veces seguir, a veces necesitamos generar ideas, a veces soltar nuestra idea de ser la mejor.

¿Qué otras habilidades se requieren a veces? _____

¿Qué destruye el sentimiento de unidad? _____

¿Alguna vez has tenido alguna dificultad al trabajar en proyectos que requieren unidad? _____

¿El ego o los celos alguna vez se interponen en el camino? _____

¿Qué ayuda a lidiar con esos sentimientos? _____

¿Qué hace que la unidad sea divertida? _____

La unidad crea un sentido de pertenencia y aumenta el bienestar para todos.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN ~ UNIDAD

1 ¿Dónde podemos aprender acerca de la unidad? _____

2 ¿Qué significa unidad ? _____

3 ¿Qué se siente al tener un sentimiento de unidad en su trabajo, familia o grupo social? _____

4 ¿Qué ayuda al sentimiento de unidad? _____

5 ¿Qué destruye el sentimiento de unidad? _____

6 ¿Qué cualidades necesitas tener para trabajar en unidad en una tarea o proyecto? _____

7 ¿Cómo puedes mostrar unidad en tu vida? _____

Para la capacitación de facilitadores a distancia de CFD, debes asegurarte de haber cumplido con el requisito de participar en DOS actividades en esta sección de Valores y haber abordado cada uno de los puntos de Evaluación anteriores. Las respuestas se pueden responder en este libro y el Diario completo enviado por correo electrónico a tu mentor al final de las 12 semanas. Habrás participado en 24 actividades del Actividades de Estudio de Valores en Casa.

Nombre del Estudiante: _____

¡Felicidades!

Has completado las Actividades de Valores de 12 semanas

Creamos nuestra vida en cada momento con nuestras actitudes y comportamientos.

SÓLO POR DIVERSIÓN.... ACTIVIDAD OPCIONAL:

En la siguiente página, encontrarás una Rueda similar al folleto de Autorreflexión. Se muestran los mismos 12 valores que has explorado. Habiendo completado este aspecto del Nivel Uno de la Capacitación de Facilitadores a Distancia, si lo deseas, puedes optar por revisar tu sentimiento de cómo se desarrolla cada valor en tu vida.

En una escala del 1 al 7, escribe tu nueva puntuación en el segmento relevante del círculo.

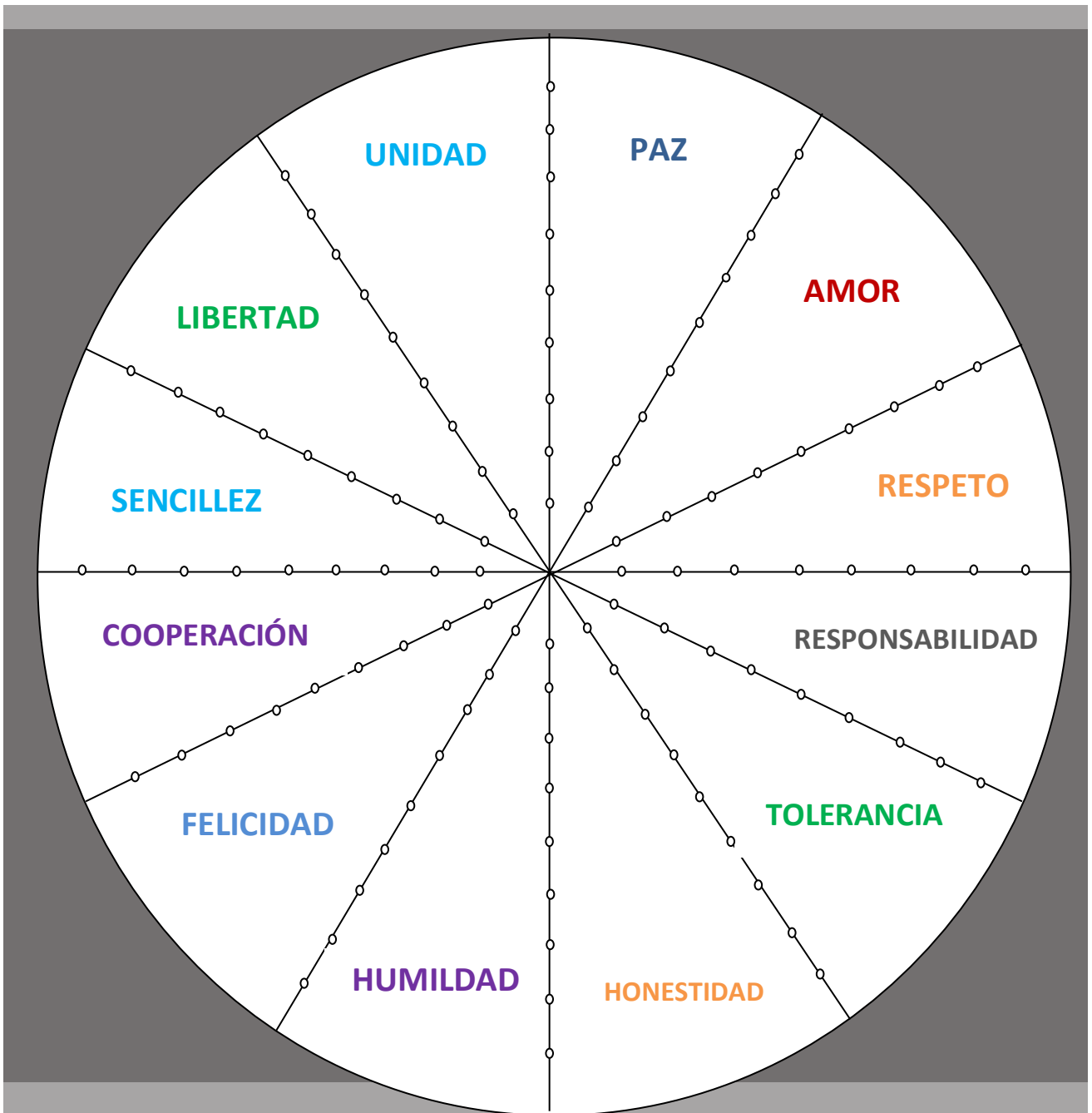
Podrás ver fácilmente con qué frecuencia sientes que vive cada valor viendo la rueda rellena: simplemente agrega tu puntuación.

La rueda de valores puede ser útil. Tal vez para preguntarte a ti mismo....

- ¿Qué seis valores son ahora más importantes en mi vida?
- ¿Qué valores son más fáciles de traer a mi vida?
- ¿Hubo algo sorprendente que descubrí?
- ¿Qué fue lo más valioso que aprendí en mi proceso?
 - ¿Qué valores podría abrazar más profundamente?

*Gracias por tu tiempo y disposición
para explorar tu relación con los valores en tu vida.*

CONCLUSIÓN



Mi puntuación anterior combinada de Valores para Vivir de un posible 84 fue: _____

La unidad se sostiene concentrando energía, aceptando y apreciando el valor de la rica variedad de participantes y la contribución única que cada uno puede hacer, y permaneciendo leales no solo unos a otros, sino también a la tarea.



Felicitaciones por completar las Actividades de Valores para Vivir Educación – esto completa el Nivel Uno de la Capacitación de Facilitadores a Distancia.

Esperamos que hayas disfrutado reflexionando y explorando los valores presentados en este folleto, y otros también, y que esto ayude a profundizar y fortalecer tu experiencia y expresión de ellos en tu vida diaria. Es cuando somos plenamente conscientes y vivimos verdaderamente de acuerdo con nuestros valores que podemos desempeñar un papel en hacer del mundo un lugar mejor, para nosotros mismos, los que nos rodean y las generaciones venideras.

Si estás listo para comenzar el Nivel 2 de la Capacitación de Facilitadores a Distancia de VpVE, envíe este documento con tu folleto de Autorreflexión a distance@livingvalues.net y avísanos que estás listo para continuar. Recibirás componentes de Nivel Dos y se te asignará un mentor / persona de apoyo para ayudarte.

Si deseas incluir cualquiera de sus observaciones personales, historias, éxitos o ideas, no dudes en publicarlas o enviárnoslas por correo electrónico.

“Sé el cambio que quieres ver en el mundo.”

~ Mahatma Gandhi



Cursos a Distancia en Línea

“Ampliando el Alcance”



Valores para Vivir Educación establecido en 1996, adoptado en muchos países a nivel internacional, reconoce que es completamente impráctico para gran parte de la población mundial asistir a talleres y participar en actividades organizadas de Valores para Vivir debido al costo, el tiempo y los requisitos de viaje. Sin embargo, el deseo de extender los beneficios de descubrir nuestros valores significaba que había que encontrar otra oportunidad.

En 2016 ALIVE International se comprometió a diseñar cursos en línea a distancia, basados en el material altamente exitoso de Valores para Vivir Educación, permitiendo que cualquiera, en cualquier parte, abra y descubra sus valores, capacitándolos a hacer una diferencia en sus vidas y en las vidas de las personas que le rodean, en la conveniencia de su propio hogar.

- **A distancia, un programa independiente de VpVE puede ser utilizado por cualquier persona, en cualquier lugar**
- **No depende de facilitadores capacitados ni de la asistencia a talleres.**
 - **Es fácil hacerlo sin salir de casa**
- **Ofrece múltiples niveles de participación**
 - **Es gratuito**



“No esperaba que esto hiciera la gran diferencia que tiene en mi vida. El material me obligó a mirarme a mí misma, a todos mis obstáculos, dolor, pena, miedos y bloqueos. Completé el curso y quería ayudar a otros a obtener lo que yo había ganado y me convertí en un facilitador certificado de VpVE. Este fue una muy valiosa experiencia para mí. Encontré tanto dentro de mí que no había sanado y al hacerlo mis temores disminuyeron, desarrollé una nueva comprensión y compasión para mí misma. Algo que antes solo tenía para otros. Mi miedo a ser juzgada fue desafiado; gané y las cadenas a mi alrededor se rompieron. Mi viaje continúa a cada momento.”

~ Denise Shaw, Queensland, Australia.