



Valores para Vivir™

Educación

CURSOS A DISTANCIA EN LÍNEA



Valores para Vivir a Distancia

Actividades de Valores para Individuos y Grupos



Valores para Vivir Educación (VpVE) promueve el desarrollo de comunidades de aprendizaje basadas en valores y coloca la búsqueda de significado y propósito en el corazón de la educación. VpVE nutre el corazón, así como educa la mente y apoya a los estudiantes de todas las edades en el desarrollo de una mayor conciencia de sus valores y su expresión en la vida diaria.

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance



Valores para Vivir™ Educación

CURSOS A DISTANCIA EN LÍNEA

Lo que hace que Valores para Vivir sea diferente a cualquier otro enfoque del desarrollo humano es que no es una enseñanza. No se basa fundamentalmente en ideas o en ideales...

Ofrece la noción de lo que podría encarnarse en un Valor, pero reconoce totalmente que estas cualidades están más allá de las palabras o las ideas. Son innatas en el corazón y el alma de cada hombre, mujer y niño y el viaje hacia su expresión plenamente vivida viene a través del "sentimiento".

En consecuencia, no pueden extenderse, solo revelarse.

No pueden estar contenidos en la filosofía o la doctrina, adoptados por gurús o extendidos a través de la religión. **Ya son tuyos.** Y la expresión plenamente vivida de ellos sólo puede venir a través del sentimiento. Cada individuo los expresa y conoce a su manera única.

Es por eso que este Programa es una experiencia tan refrescante. Se trata de ti. Te permite tomarte tiempo para descubrir la Verdad de ti. La belleza que tienes dentro de ti, revelando lo que ya sabes.

Llevándolo a la luz de tu propia conciencia consciente para permitirte vivirlo y extenderlo en su totalidad.

Y la expresión vivida de estos Valores lo cambia todo...

En honor a ti y a tu perfección fundamental...

VALORES para VIVIR... ¡Descúbrase a sí mismo!

El material y las Actividades en este programa están adaptados de: *Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos* por Diane Tillman y de *Guía de Entrenamiento de VpVE* por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

La Educación en Valores para Vivir 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.

ANTECEDENTES

El tema de los Valores para Vivir fue adoptado 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...”

EL NACIMIENTO DE VALORES para VIVIR EDUCACIÓN

En 1996, se inició un proyecto internacional llamado “Cooperación Global para un Mundo Mejor” en el cual las personas de diferentes orígenes alrededor del mundo fueron invitadas a dar su “Visión de un mundo mejor.”

Todas las contribuciones de un total de 129 países declararon claramente que, sobre todo, se necesitan **valores** para un mundo mejor. Los 12 valores más populares que surgieron fueron universales, comunes a todas las culturas y religiones. Estos 12 valores fueron investigados y recogidos en una publicación dedicada al 50 aniversario de la: *Valores para Vivir: Una Guía*.

Un asesor superior de Educación de la Primera Infancia de UNICEF, inspirado por el contenido de los libros y, en particular, por la pertinencia de los valores en la educación, invitó a 20 educadores de los cinco continentes a la sede de UNICEF para debatir y diseñar un proyecto que permitiera integrar los valores en todas las asignaturas del plan de estudios, para todos los grupos de edad, incluida la primera infancia, y para los niños de cualquier origen, incluidos los niños en situaciones difíciles, como los niños de la calle.

De esta iniciativa nació el enfoque Valores para Vivir Educación, utilizando como una de las principales fuentes de orientación la Convención sobre los Derechos del Niño. **12 valores universales que la Valores para Vivir ha incorporado a nuestro enfoque son:**

Paz, Respeto, Amor, Tolerancia, Felicidad, Responsabilidad, Cooperación, Humildad, Honestidad, Sencillez, Libertad, Unidad

LA COMUNIDAD EDUCATIVA VALORES PARA VIVIR

A medida que comienzas a comprometerte con la identificación de estos 12 Valores Universales, reconoce que te estás convirtiendo en parte de una comunidad de cuidadores orientados al servicio dedicados a dar vida a estos valores innatos en toda la humanidad.

Ustedes se están involucrando en una comunidad actualmente en más de 40 países que trabaja en desiertos, selvas, comunidades rurales y urbanas con niños, ancianos, los empobrecidos, los ricos, en todas las facetas de nuestra humanidad global.

Le invitamos a explorar las actividades de estas personas de ideas afines a través del sitio web de la organización internacional: inspírese con sus historias – www.livingvalues.net

VALORES PARA VIVIR ESTUDIO EN EL HOGAR

Los valores afectan nuestras vidas a cada momento. Son una fuerza guía en todo lo que hacemos y perseguimos. Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en armonía. Pero, ¿qué son los valores? ¿Y cómo los desarrollamos?

Este Estudio en el Hogar de Valores para Vivir es un programa de autodesarrollo basado en valores para personas que desean crear un cambio en sus vidas y en las vidas de quienes los rodean. Consta de 12 módulos y cada módulo explora uno de los 12 valores en profundidad.

Cada módulo consta de actividades y tareas que han demostrado conectarlo con sus valores. Se proporciona un diario para que registre sus pensamientos e ideas.

Al final de cada módulo, se incluyen una serie de preguntas de evaluación. Estas respuestas se nos envían por correo electrónico para su evaluación y demostrar que ha explorado los Valores en profundidad. Una vez que haya completado los 12 módulos y nos haya enviado por correo electrónico las respuestas de cada módulo, recibirá el Certificado de Estudio en el Hogar de Valores para Vivir.

Las preguntas de evaluación, junto con su folleto de autorreflexión, deben completarse y enviarse por correo electrónico a Living Values Education Distance Online Courses en: distance@livingvalues.net

CONCIENCIA DE VALORES

En cada uno de los módulos habrá varias actividades para que complete. Están diseñados para que piense y sienta las diversas facetas del valor. Las actividades son fáciles y agradables, y su sencillez le anima a explorar los valores de su vida con la profundidad que desee. Piense en el valor como una cebolla; puede despegar una capa, otra o incluso más, y llegar al núcleo de lo que ese valor significa para usted.

Un diario está disponible para que registre sus pensamientos, ideas, dibujos o garabatos, y se puede volver a visitar en cualquier momento para recordarle lo que sintió en ese momento.

Por lo tanto, cada vez que vea el encabezado '**Actividad**', ¡recuerde registrar sus pensamientos en su diario! Las actividades que siguen demuestran cuán rápida y fácilmente podemos comenzar a conectarnos con nuestros valores.

Comencemos...

ACTIVIDAD 1

Encuentre una definición de diccionario de "valores" que crea que encapsula lo que son los valores y escríbala en su diario. Aquí hay un ejemplo

<http://en.wiktionary.org/wiki>

"una colección de principios orientadores, generalmente positivos; lo que uno considera correcto y deseable en la vida, especialmente con respecto a la conducta personal.

O de la Real Academia Española <https://dle.rae.es/valor>

"Alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase."

O busque **Wikipedia es** wikipedia.org/wiki/Valor

Usando estas o su propia definición de diccionario como ejemplo, escriba en sus propias palabras su propia definición **personal** de valores.

ACTIVIDAD 2

Reflexione sobre algunos de sus valores personales al pensar en las siguientes preguntas. Por favor, escriba sus respuestas en su diario.

- 1 Piense en una persona que hay influenciado su vida de una forma positiva.
- 2 ¿Qué valores o cualidades vio en esa persona que hizo esa diferencia para usted? Escriba estas cualidades y valores. ¿Por qué eran esos importante?
- 3 Piense en amigos cercanos y en parientes. ¿Qué valores o cualidades admira en ellos? Escríbalos – agréguelos a su lista.
- 4 Si todos en el mundo tuviesen esa cualidad o valor y lo demostraran constantemente ¿sería el mundo diferente? ¿Cómo?

Ahora seleccione los 6 valores o cualidades que considere más importantes para usted, y encierre en un círculo o resáltelos.

Mírelos de nuevo; ¿Ve cómo reflejan los valores y cualidades que usted mismo tiene?

Escribe un párrafo corto sobre sí mismo mencionando sus valores o cualidades. Por ejemplo, si su nombre es María, y los valores o cualidades que eligió fueron: honestidad, amabilidad, responsabilidad, integridad, etc., su introducción podría leer. *"Mi nombre es María, valoro la honestidad por encima de todas las cosas. Soy amable y pienso en los demás. Soy responsable cuando cuido de los demás ..."* etc.

ACTIVIDAD3

Ahora elija uno o dos de los valores que ha resaltado o marcado con un círculo, y escriba su propia definición de lo que ese valor significa para usted.

Use crayones, bolígrafos, marcadores para expresar el valor. Esto podría ser en forma de dibujo, palabras, un poema, colores.



ACTIVIDAD 4

Te invitamos a escuchar el archivo MP3 llamado *Introducción: Estamos Viviendo nuestros Valores.mp3* o, hágase las siguientes preguntas antes de comenzar el ejercicio.

Exploremos la pregunta que se nos presenta, ¿qué significa todo esto "¿Estamos Viviendo nuestros Valores?" La palabra clave aquí parece ser **'VIVIENDO.'**

¿Estoy realmente viviendo mis valores? ¿Con qué honestidad puedo responder? ¿Qué tan profundo estoy dispuesto a llegar...?

Sienta la palabra VALOR, ¿qué significa para ti?

¿Es / son algo que le enseñaron los padres cuando era niño, aprendido en la escuela?

¿Es quizás una interpretación a la que ha llegado?

¿Qué lo impulsa incluso a tener un concepto de

Valores? ¿Alguna vez ha pensado en los valores?

Si profundizamos, ¿no estaría de acuerdo en que los valores siempre estuvieron ahí?

Encontrará que, como un "niño pequeño", un conjunto de valores originales descansan profundamente dentro de usted, proporcionando un conocimiento innato de qué hacer y cómo vivir aquí, este conocimiento podría compararse con un sistema de guía interna personal: cómo vivir en un cuerpo, en una forma material en el mundo físico, lo que, por supuesto, significa darle una dirección clara sobre cómo relacionarse con todo lo que encuentra en este mundo, su entorno, sus sentidos y sus relaciones con sus hermanos y hermanas.

Ser parte del mundo conlleva una responsabilidad para que "encaje," sea parte de lo que está ocurriendo, para tener valor y sentirse digno.

En algún lugar se convirtió en individuo, como otros a su alrededor tomando una identidad y siguiendo su propio camino. Estableció su propio sentido del bien y del mal y para sentirse cómodo en el mundo encontró un equilibrio que lo mantuvo en curso.

Entonces, ¿cómo le está sirviendo ese equilibrio en este momento? Simplemente relájese y deje que estas preguntas pasen de su mente hasta el corazón y ese lugar es donde los sentimientos dan las mejores respuestas y dicen la verdad.

Hagamos algunas preguntas para verificar cómo me siento realmente conmigo mismo ... y ver lo que la Ley de Atracción me está reflejando en este momento.

¿Qué está pasando realmente en mis relaciones personales, mi relación íntima, es esto lo mejor que puede ser? ¿Me gustaría tenerlo?

¿Qué tal en el trabajo: hay cooperación entre mis compañeros de equipo, hay chismes, ¿quejas? ¿Soy realmente cooperador, dispuesto y útil para clientes y colegas por igual?

¿Dónde está mi nivel de tolerancia sentado en este momento cuando estoy en el tráfico, en el supermercado, en el banco, haciendo cola, esperando, esperando?

¿Cómo es mi respeto, realmente se lo doy a los demás, a mí mismo, al planeta?

¿Qué tal el amor?

¿Soy una persona amorosa al despertar, llevando a los niños a la escuela?

¿Podría estar más relajado, tener más humor, ser más amable con los que amo?

¿Dónde está mi abundancia? ¿Tengo suficiente?

¿Descanso en gratitud?

¿Cuánta libertad me permito?

¿Qué tan tranquilo estaba esta mañana?

¿Qué tan tranquilo me siento ahora?

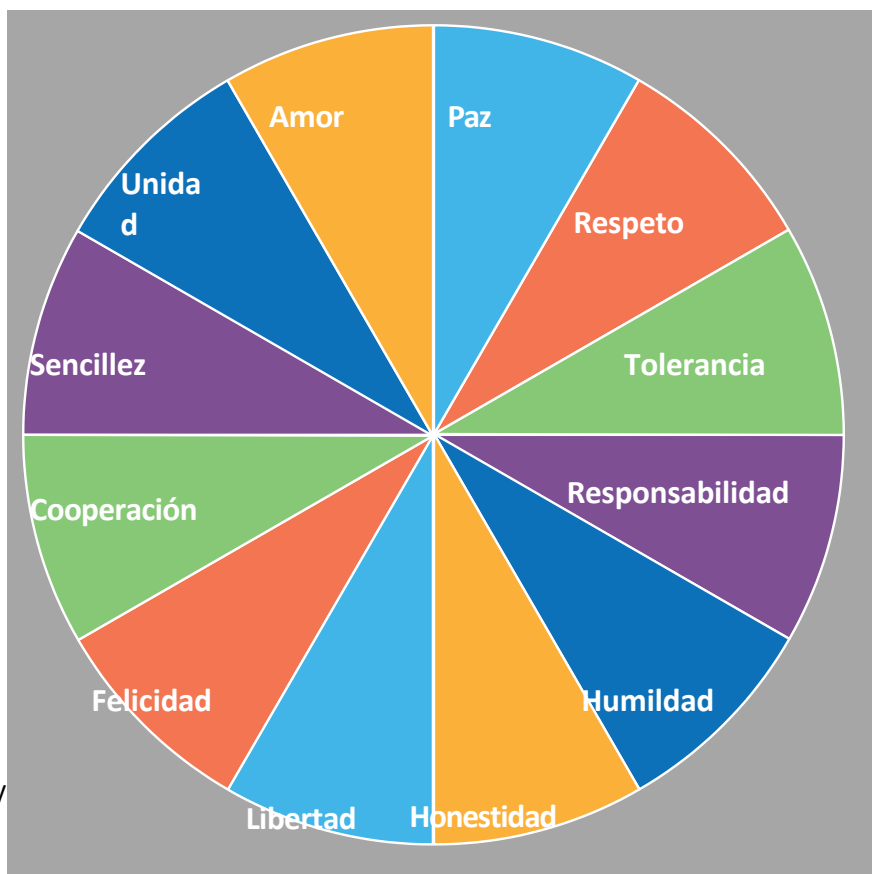
¿Cuándo fue la última vez que dije, con toda humildad, no como un hecho, sino como una bendición: "Gracias" por mi vida?

Ahora, cuando te permitas regresar suavemente, tal vez habiendo evaluado honestamente tu vida tal como es ahora, estás listo para entrar en el espíritu de VALORES para VIVIR. Sé espacioso y honesto y permítete tener la oportunidad de ver desde dónde vives en este momento.

Hay una manera fácil de descubrir dónde estamos en cualquier momento. Mira los doce valores fundamentales. En una puntuación de 1-7, siendo uno el más bajo y más cercano al centro y siete siendo el más alto y más alejado, puntúate el grado de cada Valor que está COMPLETAMENTE presente dentro de ti en este momento de tu vida.

Por favor, comience con honestidad.

Suma los doce números juntos, la mayor expresión de VALORES para VIVIR que podrías ser totalizaría 84, lo que sea que tengas es donde estás ahora en tu vida. Usar tu propia reflexión honesta te permitirá volver a enfocarte en aquellos valores con la puntuación más baja.



RESUMEN

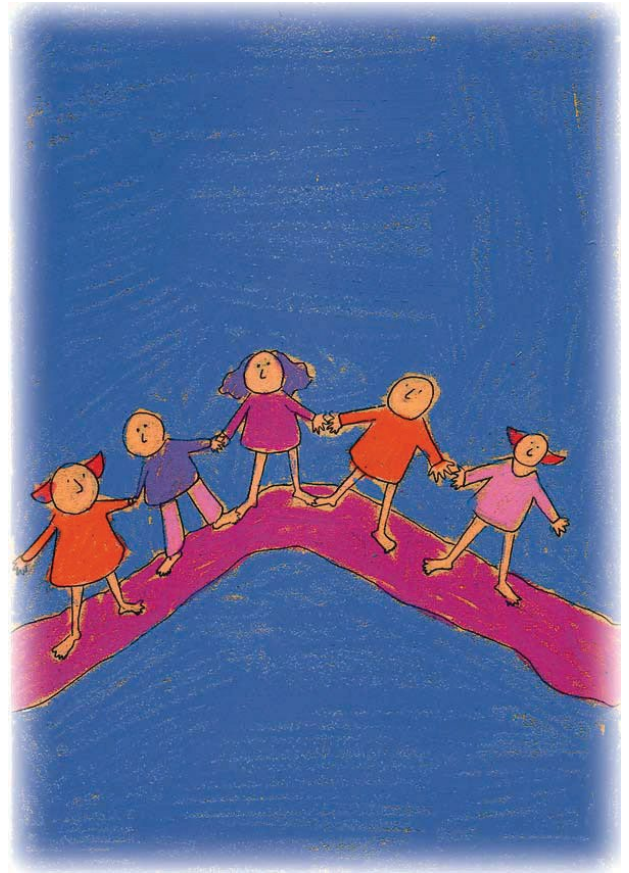
Los valores y las virtudes están en el mismo continuo.

Expresamos un valor como una virtud cuando tratamos a las personas en nuestras vidas con esa cualidad, se convierte en un valor cuando tratamos a todos con esa cualidad y la usamos para tomar decisiones positivas en nuestras vidas.

Valores para Vivir Educación se basa en **tres supuestos básicos**, a saber:

- 1 Los valores de universales enseñan respeto y dignidad para todas y cada una de las personas. Aprender a disfrutar de esos valores promueve el bienestar de las personas y de la sociedad en general.
- 2 Cada persona se preocupa por los valores y tiene la capacidad de crear y aprender positivamente cuando se le brindan oportunidades.
- 3 Las personas prosperan en una atmósfera basada en valores en un ambiente positivo y seguro de respeto y cuidado mutuos.

Todas las personas en todo el mundo se ven cada vez más afectadas por la violencia, los problemas sociales y la falta de respeto mutuo y del mundo que los rodea.



Creemos que parte de la solución es un énfasis en la enseñanza de valores en toda la comunidad.

Los Programas Educativos de Valores para Vivir pueden ayudar en la reeducación y reconexión con nuestros valores fundamentales.

Explorar y desarrollar valores universales para un mundo mejor:

***Paz, Respeto, Amor, Tolerancia,
Felicidad, Responsabilidad,
Cooperación, Humildad, Honestidad,
Sencillez, Libertad, Unidad***

Gracias por unirse a nosotros para "cambiar el rumbo" y reintroducir esos valores primarios en nuestro mundo que hacen la gran diferencia.

Paz



La paz es más que la ausencia de guerra.

La paz es vivir en armonía y no luchar con los demás.

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

La paz es estar tranquilo por dentro.
La paz es un estado mental tranquilo y relajado.

"La paz debe comenzar con cada uno de nosotros.

A través de una reflexión tranquila y seria sobre su significado,
se pueden encontrar formas nuevas y creativas para fomentar la
comprensión, amistades y cooperación entre todos los pueblos".

~ *Javier Perez de Cuellar, Ex secretario general de las Naciones Unidas*

El material y las actividades de este programa están
adaptados de: *Actividades de Valores para Vivir para
Jóvenes Adultos* y *Guía de Entrenamiento de VpVE* por
Diane Tillman.

© 2017 Association for Living Values Education International

Creo que, para enfrentar los desafíos de nuestros tiempos, los seres humanos tendrán que desarrollar un mayor sentido de responsabilidad universal. Cada uno de nosotros debe aprender a trabajar no sólo para sí mismo, su propia familia o nación, sino para el beneficio de toda la humanidad. La responsabilidad universal es la clave para la supervivencia humana. Es la mejor base para la paz mundial.

~ S.E. Dalai Lama

INTRODUCCIÓN

Lo sorprendente de los seres humanos es que todos queremos ser pacíficos, amados y felices y vivir en un mundo saludable, limpio y seguro.

Parece que los seres humanos en todas las culturas comparten valores universales. No compartimos las mismas costumbres, pero todos queremos un mundo pacífico.

Entonces, ¿por qué no lo tenemos?

Muchas personas en todo el mundo están preocupadas por el estado del mundo. Si bien compartimos valores universales, no estamos viviendo los valores que compartimos.

Es la premisa del proyecto de Valores para Vivir Educación que, si viviéramos nuestros valores, crearíamos un mundo mejor. Este es un programa sobre valores: pensar en ellos, expresar ideas, explorar lo que podemos hacer para hacer un mundo mejor. Es un programa para empoderar a las personas para crear más paz y felicidad en sus propias vidas, y hacer una diferencia en el mundo.

*La serenidad no es la ausencia de caos,
sino la paz en medio de él.*



ACTIVIDAD 5

Busca en tu colección de canciones o YouTube (www.youtube.com) o en Internet para encontrar algunas canciones sobre la paz. Hay algunos ejemplos enumerados a continuación (subtituladas en español). Escuche las letras para ver si puede encontrar un tema común y anótelas en su diario.

- *Imagine* ~ John Lennon
- *Pipes of Peace* ~ Paul McCartney
- *Peace* ~ Depeche Mode
- *El Tamborilero* ~ DjAxMix
- *Peace Train* ~ Cat Stevens
- *Give Peace a Chance* ~ John Lennon
- *One Tribe* ~ Wasp
- *Peace on Earth* ~ U2
- *Aquarius* ~ Hair
- *We all stand together* ~ Paul McCartney
- *Make your Peace* ~ INXS
- *Let there be Peace* ~ Donna Summer
- *Somewhere* ~ West Side Story (también como Pet Shop Boys)

ACTIVIDAD 6

En su diario o en una hoja de papel separada, dibuje o pinte colores, formas o escenas enojadas y pacíficas, una en una mitad del papel y la otra en la otra mitad.

*La paz consiste en pensamientos,
sentimientos y deseos puros.*

La paz comienza con cada uno de nosotros.

ACTIVIDAD 7

“La paz debe comenzar con cada uno de nosotros. A través de una reflexión tranquila y seria sobre su significado, se pueden encontrar formas nuevas y creativas para fomentar la comprensión, las amistad y la cooperación, entre todos los pueblos.”

*~ Sr. Javier Perez de Cuellar,
Ex Secretario General de las Naciones Unidas.*

En el mundo de hoy hay muchos conflictos, algunos son a pequeña escala y afectan solo a individuos, pero algunos afectan a naciones enteras. Puede ser desalentador pensar en cómo podemos contribuir individualmente a hacer de este mundo un lugar mejor, pero es posible. Todo lo que necesitamos hacer es hacer una diferencia en nuestras propias vidas, ya que impactamos a otras personas o comunidades, afectamos sus vidas, afectan a otros y las ondas se pueden sentir en una escala mucho más amplia de lo que podríamos imaginar.

Piense en una situación de falta de paz o conflicto que le preocupe. Registre sus pensamientos en su Diario:

- ¿Cuál fue la semilla original del conflicto?
- ¿Qué hizo crecer el conflicto?
- ¿Cómo podemos explorar los sentimientos de enojo para encontrar cuál es la causa raíz de la ira y reemplazarlos por otros más tranquilos y pacíficos?

Piense en diferentes maneras en que puede crear paz. Puede comenzar pensando en formas en que puede permanecer en paz en diferentes situaciones; interactuando con familiares y amigos, situaciones en el trabajo, etc. Vea maneras en que puede cambiar las situaciones con tu actitud. Esto podría ser con la ayuda de amigos, haciendo ejercicios de relajación, reconociendo momentos de cansancio o estrés, etc.

ACTIVIDAD 8

Muchas personas en el mundo de hoy se sienten muy estresadas. Una forma de ayudar a deshacerse del estrés y sentirse más tranquilo es hacer un ejercicio de relajación física. Cuando nos deshacemos de parte de la tensión, podemos estar en nuestro mejor momento. Vamos a intentarlo. Incluido en este módulo sobre la paz, hay un archivo MP3 llamado *Módulo 1 Ejercicio de relajación de la paz.mp3* que puede reproducir en su computadora, descargar a su reproductor de MP3 o grabar en un CD. Encuentre un lugar donde pueda sentarse cómodamente, sin interrupción, y escuchar el ejercicio de relajación. Toma 2 minutos y medio, y si practica esto durante unos días, podrá relajarse y descansar en cualquier momento del día, simplemente recordando la técnica de relajación, sea cual sea la situación en la que se encuentre. Es importante que seamos capaces de encontrar un lugar y un espacio en el que podamos estar en paz. La paz viene de dentro de cada uno de nosotros. Trate de hacer este ejercicio de relajación a la misma hora todos los días. Si es posible hacerlo a primera hora de la mañana, la intención será tener un día tranquilo.

ACTIVIDAD 9

Entreviste a uno o dos familiares o amigos y haga las siguientes preguntas

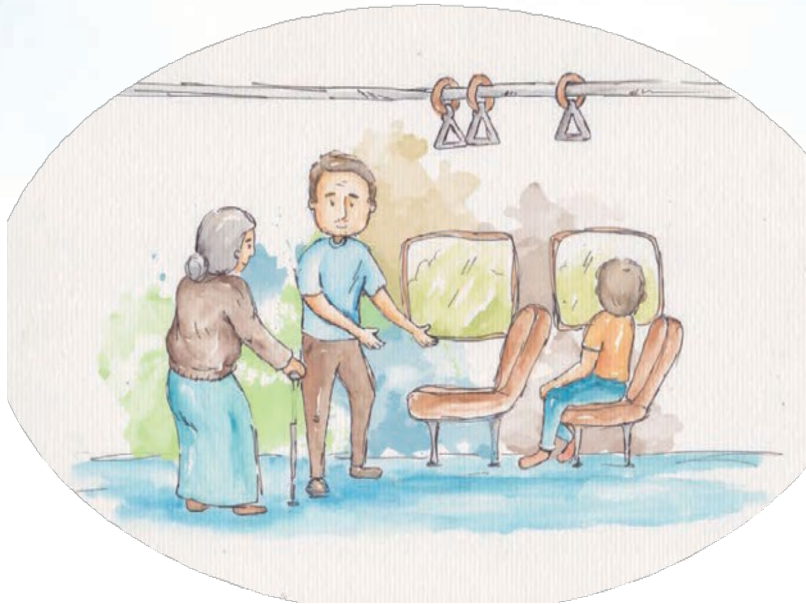
- ¿Cuándo te sientes más tranquilo?
- ¿Cómo te hace sentir?
- Si pudieras sentirte tranquilo más a menudo, ¿haría una diferencia en tu vida?
- ¿Qué puedes hacer para sentirte tranquilo más a menudo?

Registre todas estas observaciones en su Diario.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 IEn sus propias palabras, describe qué es Paz.
- 2 ¿Cómo se puede sentir la falta de paz?
- 3 ¿Cómo siente la Paz?
- 4 ¿Dónde crees que comienza la paz?
- 5 Enumere 5 palabras que le hacen sentir tranquilo.
- 6 Describa ¿cómo puede crear Paz en tu propia vida?
- 7 ¿Cómo eres capaz de promover la paz en tu comunidad?

Respeto



Todo ser humano tiene un valor innato.

Cuando tenemos respeto por nosotros mismos, es fácil tener respeto por los demás.

Cuando existe el poder de la humildad en el respeto a uno mismo, la sabiduría se desarrolla y somos justos y equitativos con los demás.

Todas las personas en el mundo tienen derecho a vivir con respeto y dignidad, incluyéndome.

Aquellos que dan respeto recibirán respeto.

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

El material y las actividades de este programa están adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos y Guía de Entrenamiento de VpVE por Diane Tillman.

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

*Si uno no se respeta a sí mismo
Uno no puede tener ni amor ni respeto por los demás.*

~ Ayn Rand

INTRODUCCIÓN

Todo ser humano tiene derecho a ser respetado. Pero ¿qué significa respeto? El respeto puede significar cuidado mostrado hacia alguien o algo que muestra que valoras a esa persona o cosa. Significa aceptar diferentes costumbres y culturas y comportarse de manera que no cause ofensa, tratar a las personas con dignidad y ser considerado con sus sentimientos, ideas e ideología.

¿Cuántas veces nos olvidamos de tratar a las personas con respeto?



Podemos comenzar con pequeñas cosas, asegurándonos de escuchar atentamente a nuestros hijos, nuestras familias y amigos, mostrándoles que lo que dicen es importante y relevante. Si podemos asegurarnos de tratar a aquellos en nuestro círculo cercano de familiares y amigos con respeto de manera consistente, se extiende a nuestra vida laboral y nuestra comunidad. Para que vivamos verdaderamente nuestros valores, necesitamos

ser un modelo para seguir y un ejemplo para los demás. Si pensamos en la analogía de arrojar una piedra a un estanque inmóvil, la piedra es pequeña y parece imposible que pueda afectar el estanque, pero a medida que la piedra cae en el agua, las ondas se extienden más y más lejos de la salpicadura. Así también podemos hacer una diferencia en nuestra familia y nuestra comunidad. Tenemos la oportunidad de afectar el cambio en el mundo comenzando poco a poco, como un guijarro en un estanque.

ACTIVIDAD 10

Lea la siguiente historia, tomada del libro *Valores para Vivir para Jóvenes Adultos* by Diane Tillman.

LOS DOS PÁJAROS

~ H. Otero, de *Parábolas en Son de Paz*

Dos pájaros estaban muy felices en el mismo árbol, un sauce. Uno de ellos descansaba sobre una rama en la parte más alta del sauce; el otro estaba abajo, donde una rama se unió a otra.

Después de un rato, el pájaro en la parte más alta del árbol dijo, para romper el hielo, "¡Oh, qué hermosas hojas verdes son estas!"

El pájaro que descansaba en la rama de abajo tomó esta declaración como una provocación. Él respondió de manera cortante: "¿Estás ciego? ¿No ves que son blancas?"

El que estaba en la parte más alta, molesto, respondió: "¡Eres tú quien está ciego! ¡Son verdes!"

El otro pájaro, desde abajo con el pico apuntando hacia arriba, respondió: "Apuesto a que las plumas de mi cola son blancas. No sabes nada."

El pájaro en la cima sintió que su temperamento se inflamaba y, sin pensarlo dos veces, saltó a la misma rama que su adversario para darle una lección.

El otro pájaro no se movió. Los dos pájaros estaban tan cerca, estaban al mismo nivel de los ojos.

Sus plumas estaban agitadas de rabia. En sus tradiciones, ambos miraron hacia arriba antes de comenzar a volar.

El pájaro que había bajado de arriba dijo con mucha sorpresa: "¡Qué extraño! ¡Mira las hojas, son blancas!" E invitó a su amigo: "Sube a donde estaba antes."

Volaron a la rama más alta del sauce, y esta vez dijeron juntos: "¡Mira las hojas, son tan verdes!"

¿Puede pensar en casos en los que surgieron conflictos debido a una mala comunicación o una diferencia en la percepción? Escríbalos en su diario.

¿Qué se podría haber hecho de manera diferente?

ACTIVIDAD 11

- Cuando tenemos respeto por nosotros mismos, es fácil tener respeto por los demás.
- Conocer el valor natural de uno y honrar el valor de los demás es la verdadera manera de ganarse el respeto
- Los que dan respeto recibirán respeto

Pase un día mostrando respeto a sí mismo, a los demás, a los animales, al medio ambiente. Haga una nota en su diario sobre todos los casos en los que debido a que mostró respeto, recibió respeto.

ACTIVIDAD 12

Recuerde un momento en el que se sintió lleno de respeto por sí mismo. ¿Qué hizo? ¿Cómo se sintió? Podría haber estado haciendo algo pequeño por alguien. Escríbalo en su diario.

Ahora escriba las cualidades que mostró en ese momento.

Ahora escriba un momento en que alguien le haya mostrado respeto. ¿Qué hizo él o ella? ¿Cómo se sintió?

Ahora escriba un momento en que alguien le mostró una falta de respeto. ¿Qué hizo él o ella? ¿Cómo se sintió?

ACTIVIDAD 13

¿Por qué que las personas se faltan el respeto entre sí? Escriba en su diario tantas razones como se le ocurran.

Por lo general, las personas que muestran falta de respeto no saben nada mejor, son ignorantes. Sin embargo, a veces las personas muestran falta de respeto debido a sus propios sentimientos no resueltos de insuficiencia y enojo; en el fondo hay una falta de amor y respeto por sí mismos. Intentan superar eso sintiéndose mejor que otra persona, para sentirse mejor consigo mismos. A menudo, este tipo de personas han sido tratadas con falta de respeto.

Si surge una situación como esta en el futuro, deténgase y piense que la persona puede comportarse de manera diferente si la trata con amor y respeto.

*Parte del respeto propio es
conocer mis propias
cualidades.*

ACTIVIDAD 14

UN ÁRBOL YO

En tu Diario dibuje o cree un árbol donde escriba sus cualidades y talentos personales en las raíces, las cosas positivas que hace en las ramas y los éxitos de esas cosas en las hojas y frutos. Use colores, telas o cualquier otro material disponible. Comparta esto con su familia o amigos.

EVALUACIÓN PREGUNTAS

- 1 ¿Cuándo puede ocurrir un conflicto?
- 2 ¿Qué sucede como resultado?
- 3 ¿Cómo podemos desarrollar el respeto propio?
- 4 ¿Cómo nos ayudará esto cuando lidemos con conflictos?
- 5 ¿Cuáles son algunas formas en que has pensado que te gustaría desarrollar el respeto por ti mismo?
- 6 Además de a las personas, ¿A qué debemos mostrar respeto?
- 7 Da algunos ejemplos de cuando mostraste respeto, recibiste respeto.

Amor



Soy adorable y capaz - y tú también. Cuando estoy lleno de amor, la ira huye.

El amor es el valor que hace que nuestras relaciones sean mejores. El amor por los demás significa que quiero lo que es bueno para ellos.

Cuando nos sentimos fuertes por dentro, es fácil ser amoroso. El amor es cuidar, el amor es compartir. El amor es ser un amigo confiable.

"Nuestra tarea debe ser liberarnos... ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza."

~ *Albert Einstein*

"La verdadera ley vive en la bondad de nuestros corazones. Si nuestros corazones están vacíos, ninguna ley o reforma política puede llenarlos."

~ *Tolstoy*

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

"El hambre de amor es mucho más difícil de eliminar que el hambre de pan."

~ Madre Teresa

INTRODUCCIÓN

Hay muchos tipos diferentes de amor, amor paternal, amor romántico, amor platónico, amor universal, amor por la humanidad, amor por los animales, amor por la naturaleza, amor por su país, etc. Para comprender verdaderamente el valor del amor, podemos observar algunos de los diferentes tipos de amor que están presentes en nuestras vidas y examinar nuestros sentimientos por ese aspecto del amor.

Por ejemplo, el amor de un padre por un hijo podría ser incondicional y podría incluir sentimientos de responsabilidad, asombro y comprensión; querer lo mejor para ese niño. El sentimiento de amor por un padre podría incluir sentimientos de compasión, gratitud y respeto. El amor por la humanidad podría incluir sentimientos del deseo de servir y hacer del mundo un lugar mejor.

Todos estos aspectos del amor son válidos y conforman el valor del Amor. Sin embargo, parece evidente que si tienes amor incondicional por alguien o algo, otros valores deben estar presentes: respeto, tolerancia, humildad, felicidad, responsabilidad, honestidad, cooperación, libertad, unidad, sencillez y paz.

Una vez que vivimos nuestros valores, el Amor es incondicional.

ACTIVIDAD 15

Busca en tu colección de canciones o en YouTube (www.youtube.com) o en internet para encontrar algunas canciones sobre el amor. Hay algunos ejemplos enumerados a continuación (subtituladas en español). Dedique algún tiempo cada día a escuchar estas canciones edificantes y elija todos los valores que están presentes en las canciones.

- *Heal the World* ~ Michael Jackson
- *Can you feel the Love* ~ Elton John

- *True Colors* ~ Cyndi Lauper
- *Because you loved me* ~ Celine Dion
- *Love* ~ John Lennon
- *Where is the Love* ~ Black Eyed Peas
- *Somebody to Love* ~ Queen
- *I will always love you* ~ Whitney Houston

ACTIVIDAD 16

Incluido en este módulo sobre el amor hay un archivo MP3 llamado *Módulo 3 Ejercicio de imaginar el amor.mp3* que puede reproducir en su computadora, o descargar a su reproductor de MP3 o grabar en un CD.

Encuentre un lugar donde pueda sentarse cómodamente, sin interrupciones, y escuche el ejercicio de imaginación. Tome 2 minutos y medio, y libere su mente de las limitaciones prácticas de su realidad, y permítase imaginar una realidad diferente. Cada acto o cosa en nuestro mundo fue primero un pensamiento, por lo que, al practicar este tipo de imaginación, podemos crear una realidad alternativa para nosotros mismos. Si le gusta hacer este tipo de ejercicio, trate de imaginar diferentes escenarios: le sorprenderá lo relajante y feliz que le hace sentir. Con demasiada frecuencia nos atascamos en nuestra vida cotidiana y nos olvidamos de crear una alternativa. Escriba sus pensamientos en el Diario y revíselo a menudo.

ACTIVIDAD 17

Dibuje un símbolo de un mundo amoroso o invente un poema. Escriba o dibuje esto en su diario en el medio de la página, deje algo de espacio alrededor del borde para agregar a la imagen o poema en una etapa posterior.

El amor universal no tiene fronteras ni preferencias; el amor emana para todos.



ACTIVIDAD 18

Vea los siguientes Puntos de Reflexión y anote en su Diario sus pensamientos sobre ellos.

El amor universal no tiene límites ni preferencias; el amor emana a todos.

*"Nuestra tarea debe ser liberarnos...
ampliando nuestro círculo
de compasión para abrazar
todos los seres vivos y toda la
naturaleza".*

~ Albert Einstein

*"La verdadera ley vive en la bondad
de nuestros corazones. Si nuestros
corazones están vacíos, ninguna
ley o reforma política puede
llenarlos".*

~ Tolstoy

¿Qué significa para usted cuando Albert Einstein habla del círculo de la compasión? Podría verse como el grupo de personas, cosas o animales por los que individualmente tenemos compasión. Podría ser que estas son las cosas y las personas en las que confías y amas. Es fácil tener compasión por nuestra familia y amigos, incluso compañeros de trabajo, pero ¿qué pasa con la comunidad en general? ¿Cómo ampliamos este círculo de compasión?

Piense en diferentes maneras en que puede ampliar su círculo de compasión para permitir que el amor emane para

todos, para asegurar que nuestros corazones estén llenos de bondad. ¿Cómo se sentiría hacer esto? ¿Qué problemas podría resolver el valor del amor? ¿Qué cambios nota en su vida cuando está siendo más compasivo? Registre todas estas observaciones en su Diario.

ACTIVIDAD 19

Ahora que has pasado algún tiempo ampliando el círculo de compasión, revise el poema o símbolo que creó en un ejercicio anterior. En el borde alrededor del símbolo o poema, agregue a la imagen, pensando en lo que ha hecho durante la semana para ampliar su círculo de compasión. Podría hacer dibujos alrededor de su símbolo para representar esto, o podría escribir algunas declaraciones de amor que comiencen con "Amor es ..." alrededor del símbolo. Si lo desea, cree un collage utilizando diferentes materiales para indicar sus sentimientos e ideas.

ACTIVIDAD 20

En su Diario, o en una hoja de papel separada, escribe una nota de aprecio para alguien a quien usted ama.

El amor está alrededor – puedo sentirlo.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿Qué es un círculo de compasión?
- 2 ¿Cómo puede ampliar su círculo de compasión?
- 3 ¿Qu otros valores necesitan estar presente en su vida para que usted puede demostrar amor incondicional plenamente?
- 4 Describa ¿cómo puede demostrar amor en su propia vida?
- 5 ¿Cómo sería el mundo si todos fuesen amorosos y amables?
- 6 ¿Quién nos enseña acerca del amor?
- 7 Enumere 5 formas nuevas en las que le gustaría mostrar amor en su familia o comunidad.

Tolerancia



- Tolerancia es estar abierto y receptivo am la belleza de las diferencias.
 - Cuando hay falta de amor, hay falta de tolerancia.
 - La tolerancia es también una capacidad para enfrentar situaciones difíciles.
- La tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad al tiempo que elimina las máscaras divisivas y desactiva la tensión creada por la ignorancia.
- Brinda la oportunidad de descubrir y eliminar estereotipos y estigmas asociados con personas percibidas como diferentes debido a su nacionalidad, religión o herencia.
- Las semillas de la intolerancia son el miedo y la ignorancia.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

*"¿Qué es tolerancia? Es la consecuencia de la humanidad.
Todos estamos formados de fragilidad y error; perdonemos
recíprocamente la locura de los demás – esa es la primera ley de la
naturaleza."*

~ Voltaire

INTRODUCCIÓN

La tolerancia se define como "una actitud justa y objetiva hacia aquellos cuyas opiniones, prácticas, raza, religión, nacionalidad o similares difieren de las propias; libertad de la intolerancia." Diccionario Random House College

La primera parte de la definición es importante, apunta a una actitud justa y objetiva hacia aquellos que son diferentes a nosotros. Siendo realistas, la mayoría de las personas con las que entraremos en contacto en nuestras vidas van a tener algunas ideas y opiniones diferentes de las nuestras. Sería arrogante pensar que nuestras opiniones e ideas son las "correctas": debemos entender que pueden ser las correctas para nosotros, pero no necesariamente para otras personas. Cuando somos tolerantes y mostramos tolerancia, estamos creando oportunidades para la paz en nuestras vidas y en nuestras comunidades.

ACTIVIDAD 21

Lea los siguientes Puntos de Reflexión

La tolerancia es el respeto mutuo a través de la comprensión mutua.

La paz es la meta, la tolerancia es el método.

La tolerancia ha sido llamada un factor esencial para la paz mundial. ¿Cuál es la relación entre la paz mundial y la tolerancia?

En el mundo de hoy hay casos de una relación entre la guerra y la intolerancia extrema. ¿Cuáles son los casos recientes o los casos que se te ocurren en la historia?

- ¿Cuáles han sido las consecuencias de este conflicto?
- ¿Cuáles son los costos materiales?
- ¿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

Si está trabajando con otra persona u otras personas a través de este Programa, haga pareja para hacer esta Actividad. Si está trabajando solo, pídale a uno de sus amigos o familiares que lo haga con usted.



Emparéjese con alguien. La primera persona va a salir a caminar durante 10 minutos. La segunda persona los sigue y copia todo lo que hacen - desde la longitud, la velocidad y el ritmo de su paso y la forma en que colocan los pies, hasta la forma en que sostienen sus manos y balancean sus brazos. Verán y escucharán lo que la primera persona vea y escuche. En otras palabras, la segunda persona va a pasar 10 minutos descubriendo cómo es ser la primera persona.

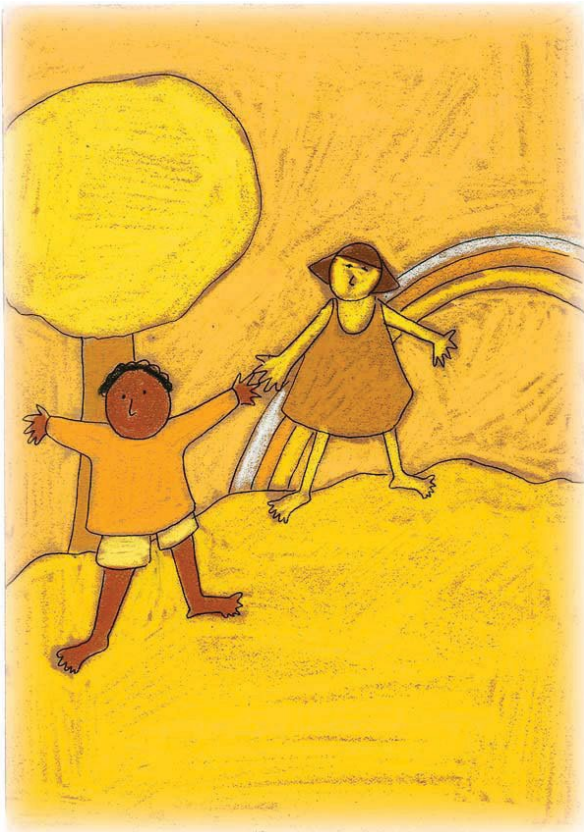
Después de 10 minutos pueden detenerse y hablar entre sí, y la segunda persona le dirá a la primera persona lo que descubrió, lo que cambió al fingir ser la otra persona.

Invierta los roles y repita la actividad. Registre todos sus pensamientos sobre esta actividad en su Diario.

ACTIVIDAD 23

Las personas a menudo se comparan con los demás, ya que están tratando de sentirse bien consigo mismas. Esto es algo natural de hacer y la mayoría de nosotros lo hacemos. Pero siempre hay alguien más inteligente, menos inteligente, más guapo, menos bonito, más rico, más pobre. Si nos aceptamos a nosotros mismos como valiosos, no hay necesidad de comparar con el propósito de sentirnos bien con nosotros mismos. Entonces no hay necesidad de actuar superior. Los bebés no tienen prejuicios. Se enseña la intolerancia. Si bien ha habido algunos cambios, lleva tiempo cambiar la actitud de las personas. Algunas personas tienen prejuicios simplemente porque se les enseñó que así son las cosas. Algunos ni siquiera son conscientes de que están siendo discriminatorios.

La investigación muestra que las personas con alta autoestima son más tolerantes que las personas con baja autoestima. En su diario, haga una lista de las cualidades que tiene que lo hacen valioso. Recuerde que es único, hermoso e importante en este mundo, ¡haga que tu lista sea larga!



ACTIVIDAD 24

Dedique algo de tiempo cada día a ser tolerante con todos con los que entra en contacto. Esto podría ser en su lugar de trabajo, compras o en la comunidad. Tome nota en su Diario de las técnicas utilizadas que le ayudan a ser más tolerante. Practique esto regularmente.

Tolerar los inconvenientes de la vida es soltar, ser leve, hacer a otros leve y continuar.

ACTIVIDAD 25

Colecte símbolos, noticias, poemas, imágenes o letras de canciones que reflejen Tolerancia. Cree un collage en su Diario para reflejar sobre la Tolerancia.

Los que saben cómo apreciar lo bueno en las personas y situaciones tienen tolerancia.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿De qué formas pueden ser intolerantes las personas?
- 2 ¿Cómo pueden cambiar eso las personas para ser más tolerantes?
- 3 ¿Qué puede suceder si las personas no se valoran a sí mismo y se comparan con los demás?
- 4 ¿Cuáles 5 cosas le hacen único y valioso?
- 5 ¿Cómo puede volverse más tolerante?
- 6 ¿Cómo sería nuestro mundo si nuestros líderes fuesen más tolerantes?
- 7 ¿Qué cosa le gustaría cambiar en su vida para promover tolerancia y paz?

Honestidad



La honestidad es decir la verdad.
Cuando soy honesto, me siento claro por dentro.

Una persona digna de confianza es honesta y verdadera. Los pensamientos, palabras y acciones honestas crean armonía.

La honestidad es usar bien lo que se te ha confiado.

La honestidad es la mejor política. Cuando soy honesto, puedo aprender y ayudar a otros a aprender a dar.

Existe una profunda relación entre la honestidad y la amistad.

La codicia a veces está en la raíz de la deshonestidad. Cuando somos conscientes de que estamos interconectados, reconocemos la importancia de la honestidad.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

*“La integridad es decirme a mí mismo la verdad.
Y la honestidad es decir la verdad a otras personas.”*

~ Spencer Johnson

INTRODUCCIÓN

¿Qué tan honestos somos con nosotros mismos, nuestros amigos, nuestra familia y nuestros colegas? ¿Qué constituye la honestidad? ¿Es cuando decimos la verdad sin importar si lastima a alguien? ¿Moderamos nuestras palabras y pensamientos honestos para evitar el dolor de los demás?

No hay una respuesta fácil a esto, excepto que ...

*Si somos capaces de ser honestos,
mientras todavía estamos en un
lugar de amor incondicional, y
permanecer libres de engaño o
fraude, debemos ser capaces de
permanecer honestos.*

ACTIVIDAD 26

EL EMPERADOR Y LAS SEMILLAS DE FLORES

~ Autor desconocido

Hace mucho tiempo, en este mismo reino, vivía un emperador que amaba la naturaleza. Todo lo que plantó floreció. Llegaron flores, arbustos e incluso grandes árboles frutales, ¡como por arte de magia! De todo en la naturaleza, amaba las flores, sobre todo, y cuidaba su propio jardín todos los días. Pero el emperador era muy viejo y necesitaba elegir un sucesor al trono. ¿Quién sería su sucesor? ¿Y cómo decidiría el Emperador? Como el emperador amaba tanto las flores, decidió que las flores lo ayudarían a elegir.

Al día siguiente, se emitió una proclamación: "Todos los hombres, mujeres, niños y niñas de toda la tierra deben venir al palacio." La noticia creó una gran emoción en toda la tierra.

En un pueblo no muy lejos de aquí, vivía una joven llamada Serena. Serena siempre había querido visitar el palacio y ver al Emperador, por lo que decidió ir.

Estaba contenta de haber ido. ¡Qué magnífico era el palacio! Estaba hecho de oro y estaba tachonado con joyas de todos los colores y tipos: diamantes, rubíes, esmeraldas, ópalos y amatistas. ¡Cómo resplandecía y brillaba el palacio! Serena sintió que siempre había conocido este lugar. Atravesó las puertas del palacio hacia el Gran Salón, donde se sintió abrumada por toda la gente. Era tan ruidoso. "¡Todo el reino debe estar aquí!", pensó.

Entonces llegó el sonido de al menos cien trompetas, anunciando la llegada del Emperador. Todos se quedaron en silencio. El Emperador entró, agarrando lo que parecía una pequeña caja. ¡Qué bien se veía, tan noble y elegante! Rodeó el Gran Salón, saludando a cada persona y presentando algo a cada uno. Serena tenía curiosidad por la pequeña caja.

"¿Qué había dentro?", se preguntó. "¿Qué les estaba dando a todos?"

Por fin, el emperador llegó a Serena. Ella hizo una reverencia y luego observó cómo el Emperador metió la mano en la pequeña caja y le presentó una semilla de flor. Cuando Serena recibió la semilla, se convirtió en la chica más feliz de todas.

Entonces el sonido de las trompetas llenó el Gran Salón una vez más, y todo se quedó en silencio. El Emperador anunció: "¡Quien pueda mostrarme las flores más hermosas dentro de un año me sucederá en el trono!"

Serena se fue a casa llena de asombro sobre el palacio y el Emperador, agarrando la semilla de la flor cuidadosamente en su mano. Estaba segura de que podía cultivar la flor más hermosa. Llenó una maceta con tierra rica, plantó la semilla cuidadosamente y la regó todos los días. ¡No podía esperar a verla brotar, crecer y florecer en una magnífica flor!

Pasaron los días, pero nada creció en la maceta. Serena estaba preocupada. Ella transfirió la semilla a una maceta más grande; la llenó con la mejor calidad, el suelo más rico que pudo encontrar; y la regaba dos veces al día,



Todos los días. Pasaron días, semanas y meses, pero aun así no pasó nada. Poco a poco pasó un año entero. Finalmente llegó la primavera, y era hora de regresar una vez más al palacio. Serena estaba desconsolada porque no tenía ninguna flor para mostrarle al Emperador, ni siquiera un pequeño brote. ¡Pensó que todos se reirían de ella porque todo lo que tenía que mostrar por el esfuerzo de todo un año ¡era una maceta de tierra sin vida! ¿Cómo podría enfrentarse al Emperador sin nada?

Su amiga se detuvo en su camino al palacio, sosteniendo una gran flor. "¡Serena! No vas al Emperador con una maceta vacía, ¿verdad?", Dijo el amigo. "¿No pudiste cultivar una gran flor como la mía?"

El padre de Serena, habiendo escuchado esto, puso su brazo alrededor de Serena y la consoló. "Depende de ti si vas o no," dijo el padre.

"Hiciste lo mejor que pudiste, Serena, y tu mejor esfuerzo es lo suficientemente bueno como para presentarlo al Emperador".

A pesar de que se sentía reacia a ir, Serena también sabía que no debía ignorar los deseos del Emperador. Además, también quería volver a ver al Emperador y al palacio.

Y así Serena viajó una vez más al palacio, sosteniendo la maceta de tierra en sus manos.

El Emperador estaba feliz de ver el Gran Salón lleno de sus súbditos, todos mostrando con orgullo sus hermosas flores, todos esperando ansiosamente ser elegidos. ¡Qué hermosas eran todas las flores! Las flores eran de todas las formas, tamaños y colores. El emperador examinó cada flor cuidadosa y minuciosamente, una por una. Serena, que estaba escondida en un rincón con la cabeza inclinada, se preguntó cómo podría elegir, ya que todos eran tan encantadores. Finalmente, el Emperador llegó a Serena. Ella no se atrevió a mirarlo. "¿Por qué trajiste una maceta vacía?" el Emperador le preguntó a Serena.

"Su Majestad," dijo Serena. "Planté la semilla que me dio y la regué todos los días, pero no brotó. La puse en una maceta mejor con mejor tierra, pero aun así no brotó. Lo cuidé todo el año, pero nada creció. Así que hoy traje una maceta vacía sin flor. Fue lo mejor que pude hacer."

Cuando el Emperador escuchó esas palabras, una sonrisa se extendió lentamente por su rostro y tomó a Serena de la mano. Serena estaba asustada. Se preguntó si estaba en algún tipo de problema.

El emperador la llevó al frente del Gran Salón, y volviéndose hacia la multitud, exclamó: "¡He encontrado a mi sucesor, la persona digna de gobernar después de mí!"

Serena estaba perpleja. "Pero, Su Majestad," dijo, "no tengo flor, solo esta maceta de tierra sin vida."

"Sí, esperaba eso dijo el Emperador." De dónde todos los demás obtuvieron sus semillas, no lo sé. Las semillas que les di a todos el año pasado habían sido tostadas todas.

Con honestidad, no hay hipocresía o artificialidad que cree confusión y desconfianza en las mentes y vidas de los demás.

Hubiera sido imposible que ninguna de ellos creciera. Serena, admiro tu gran coraje y honestidad para aparecer ante mí con la verdad. Te recompensó con todo mi reino. Serás la próxima emperatriz."

Escriba cualquier pensamiento que le venga a la mente después de leer esta historia.

- ¿Puede pensar en un momento en el que realmente apreció la honestidad de otra persona?
 - ¿Puedes pensar en un momento en el que fue apreciado por su honestidad?
1. ¿Cómo le hizo sentir?



ACTIVIDAD 27

Piense en las siguientes preguntas y escriba sus pensamientos en su Diario.

- ¿Las sociedades funcionan mejor cuando las personas cumplen su palabra?
- ¿Qué pasa con las relaciones personales?
- ¿Qué tipos de palabras y acciones rompen la confianza en las relaciones?
- ¿Qué tipos de palabras y acciones generan confianza en las relaciones?

Ser honesto con el verdadero yo y con el propósito de una tarea gana confianza e inspira fe en los demás.

ACTIVIDAD 28

Piense en los componentes básicos de la confianza. Dibuje un "muro de confianza", rellenando ladrillos con diferentes palabras o acciones que generen confianza en las relaciones. ¿Qué es importante en la fundación? Puede hacer esto para relaciones personales o relaciones comerciales.

ACTIVIDAD 29

Escriba un cuento corto o cuento de hadas para niños pequeños ilustrando uno de los siguientes Puntos de Reflexión.

- Honestidad es decir la verdad;
- Pensamientos, palabras y acciones honestas crean armonía.
- La codicia muchas veces es la raíz de la deshonestidad.

Hay suficiente para la necesidad del hombre, pero no suficiente para la codicia del hombre.

ACTIVIDAD 30

Usa tu talento creativo para crear una página que represente la honestidad. Use garabatos, símbolos, materiales de collage, historias, poemas, dibujos o colores para mostrar lo que la honestidad significa para usted.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿Qué significa ser honesto?
- 2 ¿Cómo podemos ser sinceros, pero no hirientes?
- 3 ¿Qué otros valores debemos tener en cuenta cuando somos honestos?
- 4 ¿Qué estrategias puedes usar para ser consistentemente honesto y veraz?
- 5 ¿Quién en la vida pública sientes que es honesto? ¿Qué te hace pensar que esa persona es honesta? ¿Qué cualidades o rasgos muestran constantemente?

Humildad



- La humildad permite levedad ante los desafíos.
- La humildad como valor – en su máxima expresión – permite el desinterés y la dignidad en el trabajo por un mundo mejor.
- Una persona con humildad escucha y acepta a los demás.
 - La humildad es mantenerse estable y mantener el poder en el interior, es no tener que controlar a los demás en el exterior.
 - La humildad elimina la posesividad que construye muros de arrogancia.
 - La humildad le permite a uno ser grande en los corazones de los demás.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

“La humildad no significa pensar menos en sí mismo que en otras personas, ni significa tener una baja opinión de sus propios dones.

Significa libertad de pensar en sí mismo en absoluto.”

~ William Temple

INTRODUCCIÓN

Una persona humilde es modesta y sin pretensiones. No piensan que sean mejores o más importantes que otros. La humildad es lo opuesto al orgullo o la arrogancia.

La gente a menudo cree que la humildad significa menospreciarse o minimizar sus talentos y dones, y maximizar sus defectos o fallas. La humildad genuina, sin embargo, es ser sincero acerca de sus fortalezas y debilidades. Es tener autorrespeto para apreciar verdaderamente su propia belleza en este mundo, ser compasivo y evitar juzgar a los demás.

ACTIVIDAD 31

Lea los siguientes Puntos de Reflexión:

La humildad se basa en el autorrespeto.

Con el autorrespeto hay conocimiento de las propias fortalezas.

La humildad permite que el ser crezca con dignidad e integridad, sin necesidad de la prueba de un espectáculo externo.

La humildad hace desaparecer la arrogancia.

Escribe una lista de tus héroes y heroínas que tengan la cualidad de humildad y autorrespeto. Estos pueden ser figuras deportivas, bailarines, figuras históricas, artistas, autores, estrellas de cine, personajes de una película o libro, superhéroes o personas de su familia o vecindario. Ahora, elija uno o dos de su lista para responder las siguientes preguntas.

- ¿Cómo demuestran esas cualidades?
- ¿Cuál es la relación entre el autorrespeto y la humildad?
- ¿Qué cree que diría su heroína o héroe si le preguntaran de qué está más orgulloso en la vida?
- ¿Cuáles son las fortalezas tuyas?

ACTIVIDAD 32

Escucha la grabación llamada *Módulo 6 Ejercicio Humildad. mp3*. Teniendo en cuenta los siguientes Puntos de Reflexión, tome algunas notas en su diario detallando sus fortalezas. Piense en un momento en que su humildad y autorrespeto hicieron una diferencia en su vida o en la vida de otra persona. Escriba algunos ejemplos. ¿Cómo le hizo sentir?

Con el equilibrio del autorrespeto y la humildad hay una aceptación y aprecio de las cualidades de uno desde el interior.

La humildad crea una mente abierta y el reconocimiento de las fortalezas de nosotros mismos y de los demás.



ACTIVIDAD 33

Draw, paint or write a story or poem about the contrast of self-respect and humility versus arrogance.



ACTIVIDAD 34

Interview someone in the community or in your life who has made a positive impact in your life, the lives of others or in the community. Discover what they are most proud of. Write that person's story.

ACTIVIDAD 35

People often have problems handling fame. This can occur in everyday situations, such as popularity of our sports stars, musicians or movie stars. Some of these people have shared that they felt the image of who they were was so important, if felt like nobody knew them anymore.

There have been tragic examples of young actors committing suicide because of this. Others have enjoyed brief periods of fame but then felt devastated when the fame disappeared.

- Why do you think some people want fame?
- Once they get it, what are the advantages?
- What are the dangers of fame?
- What are the disadvantages?
- What do you think one gets attached to with fame?
- What strategies would help a person stay content during times of fame and its disappearance?

Do something kind for someone every day for one week – with the feeling of wanting to do it without needing recognition. Document how it made you feel in your Journal.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 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 se siente cuando es bondadoso con otros sin que le den reconocimiento por ello?
- 6 ¿Cuál es la diferencia entre falsa modestia y humildad genuina?
- 7 ¿Hay algo que le gustaría practicar para expandir el valor de la humildad en su propia vida? De ser así, ¿qué sería?

La humildad crea una mente abierta y el reconocimiento de las fortalezas de uno mismo y de los demás. La arrogancia daña o destruye la valoración de la singularidad de los demás, y por lo tanto es una violación sutil de sus derechos fundamentales.

Cooperación



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

El que coopera crea buenos deseos y sentimientos puros para los demás y la tarea.

Al cooperar, es necesario saber qué se necesita.

A veces se necesita una idea, a veces necesitamos soltar nuestra idea.

A veces necesitamos liderar y a veces necesitamos seguir. La cooperación se rige por el principio del respeto mutuo.

El que coopera recibe cooperación. Donde hay amor, hay cooperación.

Al mantenerme consciente de mis valores, puedo dar cooperación.

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

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

*Ningún hombre es una
isla, entera en sí
misma.*

*Cada uno es un pedazo del
continente, una parte de lo
principal.*

*Si un terrón es arrastrado por el mar,
Europa es la menor.*

*Así como si fuera un promontorio. Así
como si fuera una manera tuya propia o
propia de tu amigo. La muerte de cada
hombre me disminuye, porque estoy
involucrado en la humanidad.*

*Por lo tanto, no envíen a saber Por
quién doblan las campanas,
Doblan por ti.*

~ John Donne

INTRODUCCIÓN

La cooperación indica una operación o acción conjunta. Esto significa que hay más de una persona involucrada. De hecho, indica que podría haber un gran grupo o equipo involucrado; todos los que tienen la voluntad de realizar una tarea o tareas que benefician al grupo o logran un objetivo para el grupo o equipo, en lugar de un individuo. Para cooperar plenamente en una tarea, todos se mantienen positivos y enfocados en el resultado, reconociendo el valor de cada individuo y trabajando armoniosamente para lograr un objetivo común.

ACTIVIDAD 36

Si ha comenzado un grupo de estudio con amigos o colegas, diviértase un poco con este juego cooperativo. Si está estudiando solo, vea si puede unirse a algunos amigos o a su familia para jugar este juego. Esto funciona mejor en grupos de entre 4 y 6 personas, adultos y niños por igual.

Infle un globo. Unan las manos para formar un círculo. El objetivo del juego es mantener el globo inflado fuera del suelo bateándolo, sin soltar las manos de los otros jugadores. Si el globo toca el suelo, el grupo pierde el uso de sus manos para golpear el globo. A medida que el globo sigue golpeando el suelo, pierden el uso de sus codos, luego los hombros, la cabeza y los muslos uno por uno. Sigue jugando durante 10 minutos o hasta la pérdida de todos los "bates".

En su Diario registre las siguientes observaciones:

- ¿Qué se sintió al verse obligado a cooperar con el grupo para realizar la tarea?
- ¿Todos participaron por igual en la tarea?
¿Cooperaron todos?
- ¿Tuvieron que ayudarse mutuamente para tener éxito?
- ¿Cómo se sintió? ¿Fue divertido? ¿Frustrante?
¿Difícil? ¿Molesto? ¿Ridículo? ¿Un logro?



ACTIVIDAD 37

Answer the following questions quickly without thinking too long about each one.

- If you had a car and it was stuck in the mud, how many people would you like cooperation from?
- If you wanted to paint your home, how many people would you like cooperation from?
- If you wanted an extra-delicious lunch, how many people would you like cooperation from?
- If you wanted a passport in 2 days, how many people would you like cooperation from?

Then answer these questions – this time, take your time to think about each one.

- What is cooperation?
- Do we all need cooperation sometimes?
- What do you need cooperation with?
- What would you like more cooperation with?
- How do feel about the task when the person helping is happy to help and when the person helping is grumpy or angry?
- Who do you cooperate with?

ACTIVIDAD 38

Listen to the recording of John Denver's song, *It's about time*. It is available on You Tube – www.youtube.com. These are the lyrics:

YA ERA HORA

~ Compuesta por John Denver

*Hay Luna llena sobre India y Gandhi vive de nuevo
¿Quién dice que tienes que perder para que otro gane?
A los ojos de toda la gente, la mirada es muy parecida.*

*Para el primero es sólo el último cuando se juega un
juego mortal*

*Es hora de que nos demos cuenta de que estamos todos
juntos en esto.*

Es hora de que lo averigüemos todos o ninguno.

Es hora de que reconozcamos estos cambios en el clima

Es hora, es hora de los cambios y ya es hora

*Hay una luz en la ventana del Vaticano para que todo el
mundo la vea y una voz que clama en el desierto y a
veces él habla por mí*

*Supongo que lo amo más que todo, cuando él se
arrodilla para besar la tierra, con sus labios sobre el
pecho de nuestra Madre él hace su más fuerte soporte*

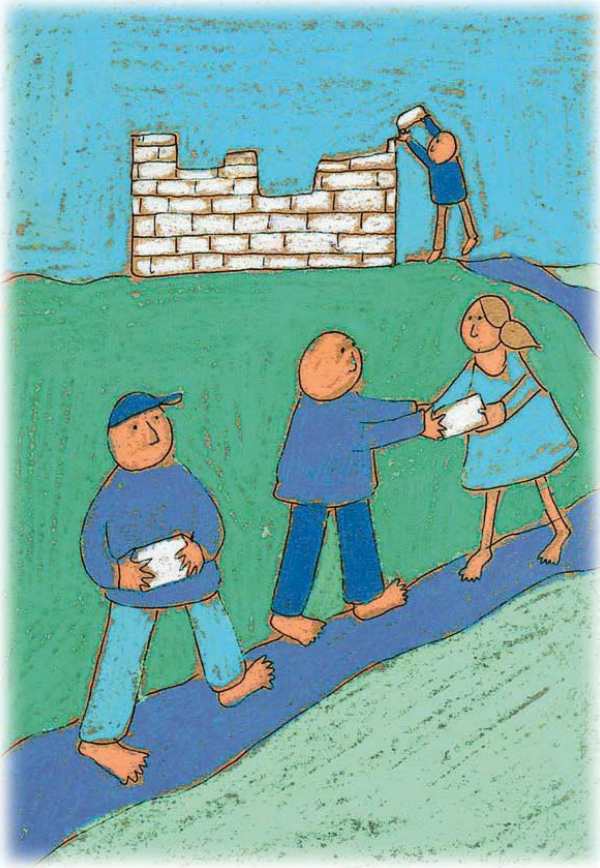
*Es hora de que empiece a ver que la Tierra es nuestro
único hogar*

*Es hora de empezar a enfrentarlo no podemos hacerlo
aquí solos*

*Es hora de que empecemos a escuchar las voces del
viento.*

Es hora, es hora de los cambios y ya es hora.

*Al cooperar, es necesario saber qué se necesita. A veces
necesitamos una idea, a veces necesitamos soltar nuestra idea.
A veces necesitamos liderar y a veces seguir.*



*Hay un hombre que es mi hermano, no sé su nombre.
Pero conozco su casa y su familia porque sé que sentimos
lo mismo.*

*Y me duele cuando tiene hambre y cuando sus hijos
lloran*

Yo también soy padre y ese pequeño es mío.

Ya es hora de que empecemos a cambiar el mundo.

*Es hora de que empecemos a hacer el sueño que siempre
hemos conocido*

Es hora de empezar a vivir la familia del hombre

Es hora, es hora de los cambios y ya es hora

*Se trata de la oaz y se trata de la abundancia y ya es
hora, se trata de ti y de mí juntos.*

Ya es hora

En el primer verso, la segunda línea “¿Quién dice que tienes que perder para que otro gane?” personifica el valor de la cooperación. Tome nota en su Diario de todas las razones que se le ocurran por las que debemos cooperar para hacer que este mundo sea más pacífico. Haz una lista de 10 maneras en que personalmente puede brindar cooperación para mejorar nuestro mundo.

ACTIVIDAD 39

Piense en un área de preocupación en la que piense que se necesita más cooperación. Esto podría ser entre individuos, empresas, grupos, agencias gubernamentales o países.

- ¿De qué manera podrían los grupos resolver el desafío?
- ¿Qué valores o cualidades necesitarían mostrar?
- ¿Cómo tendrían que comportarse el uno con el otro?
- ¿Qué ayudaría al proceso?
- ¿Qué obstaculizaría el proceso?

*El que coopera crea buenos
deseos y sentimientos puros
para los demás y la tarea.*

ACTIVIDAD 40

Crear un eslogan sobre cooperación. Dibuje o pinte su eslogan en su Diario.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 Defina cooperación en sus propias palabras.
- 2 ¿Qué valores o cualidades deben mostrarse cuando se trabaja cooperativamente en una tarea?
- 3 ¿Cómo puede personalmente dar más cooperación en su propia vida?
- 4 ¿Qué diferencia hará eso en su familia, trabajo o comunidad?
- 5 ¿Puede pensar en un momento o razón en la que no quiera cooperar?
- 6 ¿Qué facilita la cooperación?
- 7 ¿Cómo se siente cuando ha trabajado cooperativamente dentro de un grupo y se han alcanzado las metas u objetivos del grupo?

Felicidad



Cuando tengo amor y paz dentro, la felicidad simplemente llega.

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

Cuando hay un sentimiento de esperanza, hay felicidad. Los buenos deseos para todos dan felicidad interior.

La felicidad viene naturalmente con acciones puras y desinteresadas.

Cuando uno está contento consigo mismo, la felicidad viene automáticamente.

Cuando mis palabras expresan 'da flores en lugar de espinas', creo un mundo más feliz.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de: *Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos* por Diane Tillman y *VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores* por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

“La mayoría de las personas son tan felices como deciden ser.”

~ Abraham Lincoln

INTRODUCCIÓN

La felicidad a veces parece difícil de alcanzar para las personas. ¿Es esto porque estamos tan ocupados persiguiéndola, que no nos damos cuenta de que si abrimos nuestros corazones y estamos agradecidos por todo lo que tenemos en nuestras vidas, podríamos ser felices? ¿Es una decisión consciente que tomamos? ¿Necesitamos a otras personas para hacernos felices?

Al igual que con muchos de los otros valores, necesitamos tener autorrespeto, paz y amor propio para permitirnos ser verdaderamente felices. Muchas personas sienten que, si solo tuvieran ese nuevo automóvil, casa, relación o videojuego, entonces realmente serían felices. Nuestros medios publicitarios también nos animan a pensar en las cosas externas que pueden hacernos felices. La realidad es que la pobreza o la riqueza pueden hacernos felices o infelices. Según wordnetweb.princeton.edu

La felicidad es "un estado de bienestar, caracterizado por emociones que van desde la satisfacción hasta la alegría intensa".

Como hemos discutido anteriormente en este Programa, el valor de la Felicidad es una emoción o un sentimiento. También es solo una decisión que tomamos sobre si elegimos estar agradecidos y felices con nosotros mismos y con lo que tenemos, o no.



Como lo dijo Henry Ford...

“Ya sea que piense que puede, o que no puede, generalmente tiene razón.”

ACTIVIDAD 41

Responda las siguientes preguntas en su Diario:

- ¿Le gustaría ser feliz?
- ¿Cómo crean las personas la felicidad?
- ¿Qué cree que funciona?
- ¿Qué no funciona?
- ¿Qué da felicidad por poco tiempo?
- ¿Qué puede dar satisfacción que dure mucho tiempo?
- ¿Podemos crear nuestra propia felicidad?
- ¿En qué tipo de sentimientos internos piensa cuando piensa en la felicidad?
- ¿Cuándo los experimenta?

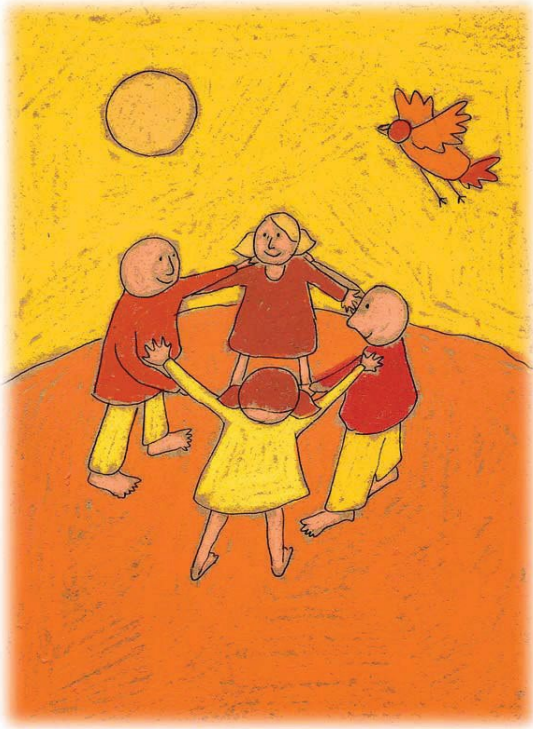
ACTIVIDAD 42

Ahora que ha pensado un poco en el valor de la felicidad, responda las siguientes preguntas en su Diario

- Haga una lista de las cosas que dan felicidad.
- Piense en los momentos de felicidad en su vida. ¿Qué estaba pasando dentro y alrededor de usted? Escriba algunas experiencias en su diario. Añada a su lista si ha encontrado más cosas que dan felicidad.
- Anote junto a cada elemento de su lista las cualidades o valores que experimenta durante esas actividades o momentos.
- Ahora escriba un poema o un pasaje corto sobre la cualidad o el valor que aparece con más frecuencia en tu lista.

ACTIVIDAD 43

Escuche la grabación llamada *Módulo 8 Felicidad Hablando conmigo mismo.mp3*. Responda estas preguntas en el folleto y luego complete la Tabla Desalentador/Alentador en el folleto.



- ¿Qué tipo de cosas podemos decirnos a nosotros mismos para crear felicidad interior?
- ¿Qué sucede con su energía emocional cuando se habla amablemente a sí mismo?
- ¿Qué sucede cuando se da un mal rato, cuando es muy crítico consigo mismo?
- ¿Qué sucede con sus sentimientos cuando dice: "Nunca podré hacerlo" o "Nunca lo lograré"?
- ¿Son diferentes los sentimientos cuando dice: "Esto da un poco de miedo, pero haré lo mejor que pueda."?
- ¿Qué se dice a sí mismo cuando comete un error?

ACTIVIDAD 44

Comience un diario de gratitud. Obtenga un pequeño cuaderno o diario, y cada noche, tome nota de una o más cosas por las que está agradecido. Estas podrían ser sobre algo que sucedió durante el día, o simplemente una apreciación de algo que ha estado en su vida por un tiempo. Esta rutina le permite aumentar la sensación de felicidad y satisfacción, después de todo con tantas cosas por las que estar agradecido en su vida, ¿por qué no sería feliz? Observe cómo los sentimientos de felicidad aumentan con el tiempo, y si alguna vez se siente un poco fuera de lugar, lea su Diario de gratitud para recordarse las cosas buenas en su vida.

ACTIVIDAD 45

Escriba una lista de al menos 12 cosas que le den felicidad. Mírelos de nuevo y piense si son necesidades o deseos. ¿Cuál es la diferencia entre una "necesidad" o un "deseo"? Si la pesca le hace feliz, ¿es una "necesidad" o un "deseo"? ¿Su coche nuevo le hace feliz? ¿Es una "necesidad" o un "deseo"? Reduzca su lista a 6 elementos que realmente sienta que necesita para hacerle feliz. Mírelos de nuevo, y reduzca su lista aún más a 3 elementos, y luego elija el elemento que le dé la mayor felicidad. ¿Hace esto con la frecuencia suficiente para refrescarse y hacerle sentir alegría? Si no, trate de encontrar algún momento en su vida para hacer esto más a menudo. Escriba una carta de agradecimiento a una persona relacionada con ese artículo o actividad, y si solo es usted, escriba una carta de agradecimiento para usted mismo.

ACTIVIDAD 46

Lea el siguiente pasaje inspirador de Chrystal Boyd.
<http://www.paradiseawaits.com/Dance.html>

“Trabaja como si no necesitaras dinero, Ama como si nunca te hubieran lastimado, y baila como si nadie te estuviera mirando.”

Coloque algo de música que disfrute, un poco más fuerte de lo normal, y "baila como si nadie estuviera mirando", baile hasta que se sienta feliz o hasta que te esté riendo... ¡Hágalo divertido!

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿De dónde viene la felicidad?
- 2 Para ser verdaderamente felices, ¿cómo necesitamos sentirnos acerca de nosotros mismos?
- 3 ¿Qué le hace feliz?
- 4 ¿Cómo puede crear personalmente más felicidad en su 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 es feliz, ¿cómo afectará a su familia, compañeros de trabajo y amigos?

Responsabilidad



Responsabilidad es hacer tu parte.

Si queremos paz, tenemos la responsabilidad de ser pacíficos.

Si queremos un mundo limpio, tenemos la responsabilidad de cuidar la naturaleza.

Cuando uno es responsable, existe la satisfacción de haber hecho una contribución.

Una persona responsable sabe cómo ser justa, viendo que cada uno recibe una parte.

Con los derechos hay responsabilidades.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman
y *VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores* por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

“Nos volvemos sabios no por el recuerdo de nuestro pasado, sino por la responsabilidad de nuestro futuro.”

~ George Bernard Shaw

INTRODUCCIÓN

La responsabilidad es el estado de ser confiable responsable o responsable.

Todos tenemos algunas responsabilidades.

Estas pueden ser con nuestra familia: somos responsables de las decisiones financieras, la salud y el bienestar de nuestros hijos. Podría ser en nuestro lugar de trabajo, somos responsables de asegurarnos de que los documentos se procesen a tiempo, o somos responsables del funcionamiento de la empresa. Incluso los niños tienen algunas responsabilidades desde una edad temprana, ya sea haciendo tareas en la casa, como hacer sus camas o lavar los platos, o si más adelante están contribuyendo financieramente al hogar trabajando. Todos tenemos una responsabilidad global con el medio ambiente y con nuestro planeta.

Si somos irresponsables, nuestro planeta podría sufrir, y nuestros hijos heredarán problemas.

En nuestras amistades y comunidad tenemos la responsabilidad de ser respetuosos con todas las personas.

Si pensamos en todas nuestras responsabilidades, podría parecer abrumador. Sin embargo, si aceptamos nuestras responsabilidades y entendemos que podemos hacer una diferencia en nuestras propias vidas y en las vidas de los demás ...

Al aceptar nuestras responsabilidades y llevar a cabo las tareas lo mejor que podamos, con integridad y un sentido de propósito, sentiremos una sensación de logro y contentamiento.



ACTIVIDAD 47

Si creemos en ciertos principios o valores, entonces lo que hacemos o cómo actuamos debe apoyar nuestras creencias y valores. Por ejemplo, si una persona cree en el cuidado del medio ambiente, pero luego contamina un arroyo o desperdicia agua, o si una persona cree en ser un buen amigo, pero chismea a un amigo sobre otro, entonces esa persona no está actuando de una manera que apoye esa creencia.

Piense en 5 cosas en las que cree. Escriba una oración en su Diario comenzando cada oración con "Creo en..."

Siga cada "Creo en..." oración con una oración que comienza con "Quiero el derecho a..." y luego "Mis responsabilidades son..." Entonces, si tomamos el ejemplo del cuidado del medio ambiente, las oraciones podrían leerse.:

Creo en el cuidado del medio ambiente.

Quiero el derecho a poder caminar en la naturaleza libre de contaminación.

Mis responsabilidades son asegurarme de reciclar los residuos siempre que sea posible; abstenerse de tirar basura y enseñar a mis hijos cómo tratar el medio ambiente con respeto.

Ahora debería tener 5 lotes de 3 oraciones.

Piense en estas responsabilidades diariamente mientras realiza este módulo y anote sus acciones en su Diario, y cualquier consecuencia de realizar las acciones y cómo se sintió al hacerlo.

*Como persona responsable,
tengo algo que vale la pena
ofrecer, al igual que los demás.*

ACTIVIDAD 48

Elijae una de sus declaraciones "Yo creo..." y escriba y decore artísticamente la declaración. Use imágenes, colores, garabatos y dibujos para ilustrar sus sentimientos sobre lo que cree.

ACTIVIDAD 49

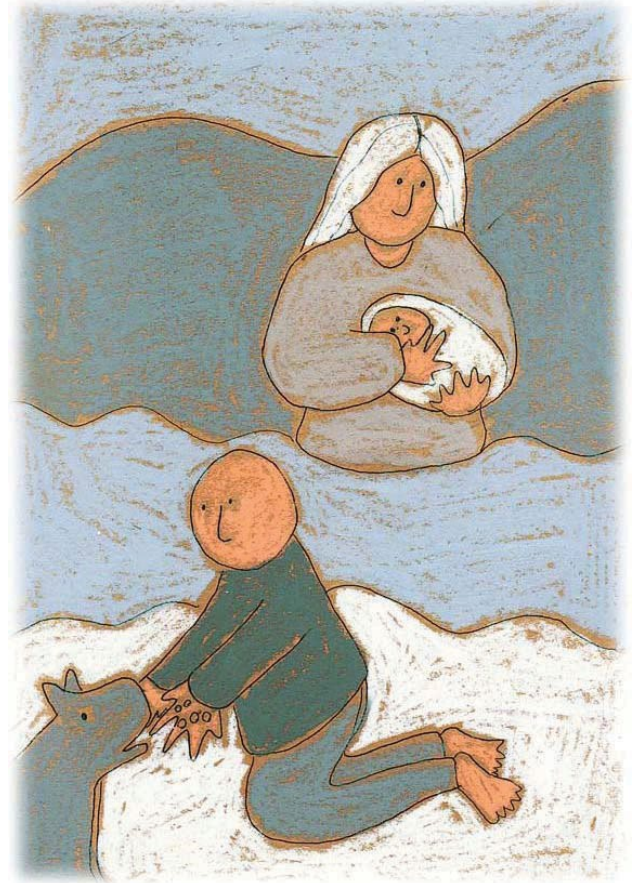
Lea el siguiente Punto de Reflexión:

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

En el primer ejercicio de este módulo, se le pidió que pensara en sus creencias y sus responsabilidades cada día.

Responda las siguientes preguntas en su Diario con respecto a una de las creencias y responsabilidades.

- ¿Cómo se siente cuando cumple con sus responsabilidades?



- ¿Qué ha disfrutado?
- ¿Ha sido difícil algo?
- ¿Cómo se siente y cuáles han sido las consecuencias cuando no cumplió con sus responsabilidades?
- ¿Cómo se anima a sí mismo?
- ¿Qué responsabilidades tenemos para con nosotros mismos?
- ¿Cómo equilibramos el cuidado de los demás y el cuidado de nosotros mismos?
- ¿Cuidar de nosotros mismos es parte de ser responsables?
- En medio de ser responsable ante los demás, ¿qué cosas puedes hacer para cuidarte?

*Una persona responsable cumple con el deber asignado manteniéndose fiel al objetivo.
Los deberes se llevan a cabo con integridad y un sentido de propósito.*

La responsabilidad no es solo algo que nos obliga, sino que también es algo que nos permite lograr lo que deseamos.

ACTIVIDAD 50

Lea los siguientes Puntos de Reflexión:

La responsabilidad global requiere respeto hacia todos los seres humanos.

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

Responda las siguientes preguntas en su Diario.

- ¿Qué cambios cree que beneficiarían al mundo?
- ¿De qué manera querría que todos en el mundo fueran responsables?
- ¿Esos cambios traerían los cambios que cree que beneficiarían al mundo?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad global?
- ¿Qué cambios cree que beneficiarían a nuestra comunidad?
- ¿Qué le gustaría que todos hicieran?
- ¿Qué responsabilidad tiene para con los demás?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad social?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad moral?

La responsabilidad es aceptar lo que se requiere y llevar a cabo la tarea lo mejor que puedas.

ACTIVIDAD 51

¿Cómo se siente cuando no hace algo que pensaba que debería hacer? Sentirse triste, enojado o culpable por un error o una responsabilidad que no ha cumplido es natural. Simplemente significa que se arrepiente de lo que sucedió y le hubiera gustado haber hecho algo diferente. Todos cometemos errores a veces. Todos somos humanos. Pero sentirnos culpables o tristes durante mucho tiempo agota nuestra energía. Una alternativa constructiva sería hacer lo siguiente en su lugar.

1. Piense en una situación en la que desearía haber hecho algo.
2. Identifique el valor o la calidad que necesita para eso.
3. Imagine esa cualidad y siéntala en su mente.
4. Habla amablemente contigo mismo. Sabiendo que la próxima vez que ocurra esa circunstancia, tendrás el poder de hacer lo que quieras hacer.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 Con los derechos viene la responsabilidad. Nombre un derecho que desee y la consiguiente responsabilidad.
- 2 Defina lo que la responsabilidad significa para usted.
- 3 ¿Cómo equilibra los derechos y las responsabilidades?
- 4 ¿De qué manera puede avanzar desde un error o cuando no cumplió con su responsabilidad de mejorar el resultado en el futuro?
- 5 ¿Cómo se siente cuando cumple con su responsabilidad?
- 6 ¿Cuál es la responsabilidad global?
- 7 ¿Qué cambios le gustaría hacer en su vida para fomentar una mayor responsabilidad, ya sea para usted, su familia, su trabajo o su comunidad?

Sencillez



La sencillez es natural. Sencillez es ser natural.

Sencillez es aprender de la tierra.

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

Sencillez es disfrutar de una mente e intelecto sencillos.

La sencillez nos enseña economía: cómo usar nuestros recursos sabiamente, teniendo en cuenta a las generaciones futuras.

Sencillez es apreciar las pequeñas cosas de la vida.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman
y *VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores* por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

“Encontrar los elementos universales suficientes; encontrar el aire y el agua estimulantes; refrescarse con un paseo matutino o un paseo nocturno ... emocionarse con las estrellas por la noche; sentirse extasiado por un nido de pájaro o una flor silvestre en primavera: estas son algunas de las recompensas de la vida sencilla.”

~ John Burroughs

INTRODUCCIÓN

El valor de la sencillez es uno que normalmente no estaría en la lista de los 5 valores principales de todos. Regrese a la página "Conciencia de valores" en el folleto. ¿Fue uno de los suyos?

Sin embargo, lo interesante es que una vez que las personas se concentran en este valor en particular, tienden a detenerse, respirar y detener sus ocupadas vidas para apreciar en realidad cuán importantes son realmente las cosas simples en la vida. Si buscas en un diccionario la definición de Sencillez hay muchos significados, sin embargo, el que parece encarnar el verdadero espíritu del valor es:

“Libertad contra el engaño o la astucia; sinceridad; inocencia; naturalidad”

del dictionary.reference.com. En esta vida ocupada que llevamos en el mundo de hoy, nos recuerda los días pasados cuando la vida parecía más simple, más sincera y honesta. ¿Cómo podemos incorporar ese sentimiento en nuestras vidas modernas? ¿Es posible? Si podemos asegurarnos de que tenemos algo de tiempo para nosotros mismos para asegurarnos de que podemos disfrutar de algunos de los placeres simples de la vida, descubriremos que es muy fácil saltar de la cinta de correr de la vida y apreciar la belleza que nos rodea.



ACTIVIDAD 52

Lea los siguientes Puntos de Reflexión:

*La sencillez es natural
Sencillez es aprender de la Tierra
La sencillez es hermosa
La sencillez es relajante
Sencillez es ser natural*

Con estos Puntos de Reflexión en mente, piense en las siguientes preguntas y escribalas en su diario.

- ¿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?
- ¿Cuándo puede la vida ser demasiado complicada?
- ¿Cómo hacemos la vida demasiado complicada?
- ¿De qué manera se puede simplificar la vida?

ACTIVIDAD 53

Lea la siguiente historia.

Un empresario estadounidense estaba en el muelle de un pueblo costero mexicano cuando un pequeño barco pesquero, pilotado por un solo hombre, atracó. Dentro del bote había varios atunes aleta amarilla grandes. El estadounidense felicitó al mexicano por la calidad de sus peces y le preguntó cuánto tiempo tardaba en capturarlos. El mexicano respondió: “Sólo un rato.”

El estadounidense luego preguntó por qué no se quedaba más tiempo y pescaba más peces. El mexicano dijo que tenía suficiente para apoyar las necesidades inmediatas de su familia. El estadounidense entonces preguntó: "Pero ¿qué haces con el resto de tu tiempo?" El pescador mexicano dijo: "Duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, tomo una siesta con mi esposa María, paseo por el pueblo cada noche donde bebo vino y toco la guitarra con mis amigos. Tengo una vida plena y ocupada, señor."

El estadounidense dijo: "Podría ayudarte. Tengo un MBA de Harvard. Deberías pasar más tiempo pescando y comprar un barco más grande con lo que haces con tu captura. Con las ganancias del barco más grande podrías comprar varios barcos. Tendrías una flota de barcos de pesca. En lugar de vender su captura a un intermediario, venderías directamente al procesador y, finalmente, abrirías tu propia fábrica de conservas. Tú controlarías el producto, el procesamiento y la distribución."

"Podrías dejar este pequeño pueblo de pescadores y mudarte a la Ciudad de México, luego a Los Ángeles y, finalmente, a Nueva York, donde dirigirás tu empresa en expansión." El pescador mexicano preguntó: "Pero, señor, ¿cuánto tiempo tomará todo esto?" A lo que el estadounidense respondió: "15-20 años". "¿Pero entonces qué, señor?" El estadounidense se rió y dijo: "Esa es la mejor parte. Cuando sea el momento adecuado, anunciaría una oferta pública inicial y vendería las acciones de su empresa al público y se volvería muy rico. Ganarías millones". "¿Millones, señor? ¿Entonces qué?"

El estadounidense dijo: "Entonces te retirarías. Te mudas a un pequeño pueblo pesquero costero donde dormirías hasta tarde, pescarías un poco, jugarías con tus hijos, tomarías una siesta con tu esposa, luego, por las noches, paseas hasta el pueblo, donde beberías vino y tocarías tu guitarra con tus amigos".

- ¿Qué puede aprender de la historia?
- ¿Puede trazar paralelismos en su propia vida?
- ¿Cómo puede simplificar su vida y aun así cumplir sus objetivos de vida?

*La sencillez nos enseña
economía: cómo usar nuestros
recursos teniendo en cuenta a
las generaciones futuras.*

ACTIVIDAD 54

Lea el siguiente pasaje y responda las preguntas a continuación.

Extracto de VALORES PARA VIVIR: UNA GUÍA

"La ética de la sencillez es el precursor del desarrollo sostenible. La sencillez enseña economía. Enseña la inversión con el ejemplo a aquellos claros y honestos acerca de sus necesidades y que viven en consecuencia. La sencillez es la conciencia que llama a las personas a repensar sus valores. La sencillez pregunta si estamos siendo inducidos a comprar productos innecesarios. Las tentaciones psicológicas crean necesidades artificiales. Los deseos estimulados por querer cosas innecesarias resultan en choques de valores complicados por la codicia, el miedo, la presión de grupo y un falso sentido de identidad. Una vez que el cumplimiento de las necesidades básicas permite un estilo de vida cómodo, los extremos y excesos invitan a la indulgencia excesiva y al desperdicio. Si bien ese enfoque puede defenderse como un medio para construir ciertas economías, no debería ser usado a expensas de empujar otras economías a la pobreza

La sencillez pregunta si estamos siendo inducidos a comprar productos innecesarios. Las tentaciones psicológicas crean necesidades artificiales. Los deseos estimulados por querer cosas innecesarias resultan en choques de valores complicados por la codicia, el miedo, la presión de grupo y un falso sentido de identidad. Una vez que el cumplimiento de las necesidades básicas permite un estilo de vida cómodo, los extremos y los excesos invitan a la indulgencia excesiva y al desperdicio.

La sencillez ayuda a disminuir la brecha entre "los que tienen" y "los que no tienen" al demostrar la lógica de la verdadera economía: ganar, ahorrar, invertir, y compartir los sacrificios y la prosperidad para que pueda haber una mejor calidad de vida para todas las personas, independientemente de dónde nacieron.

No debería ser que el sacrificio impuesto de algunos traiga gran riqueza a otros. Eso no es un principio sino una injusticia."

- ¿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?
- ¿Cuáles son las consecuencias para el medio ambiente cuando se reducen los excesos y los residuos?
- ¿Cómo podemos usar nuestro amor por el medio ambiente y el mundo para ayudarnos a evaluar nuestros deseos frente a nuestras necesidades?



ACTIVIDAD 55

Escucha la grabación llamada *Módulo 10 Sencillez Mensajes de los Medios de Comunicación.mp3*

Escuche o vea algunos anuncios en la radio o la televisión. Pregúntese si el mensaje retratado es verdadero. Recuérdate la importancia de la sencillez y la belleza natural.

ACTIVIDAD 56

Pase de 5 a 10 minutos en silencio todos los días, ya sea haciendo un ejercicio de relajación o concentración, dando un paseo en silencio o en contemplación o reflexión silenciosa. Después de su tiempo de silencio, anote sus pensamientos en su Diario.

ACTIVIDAD 57

Escriba un poema de un pájaro para usted – aconsejándole sobre las bellezas simples de la vida o dibuje una imagen simple – ya sea usando un color o un tema que muestre la belleza de sencillez.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿Qué significa el valor de la sencillez?
- 2 ¿Cómo Podemos lograr una vida más sencilla?
- 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?

Sencillez y cuidado de la Tierra y sus océanos

Cada valor es importante, pero la importancia de la sencillez y el cuidado de nuestra Tierra y sus océanos en este momento es primordial a medida que aumentan las demandas humanas sobre los recursos del planeta y el cambio climático global pone en peligro la existencia humana.

La sencillez como valor se aborda de varias maneras: disfrutando de la sencillez y la belleza de la naturaleza, valorando la sencillez y la sabiduría de las culturas indígenas, la sencillez como un valor que nos ayuda a crear un desarrollo sostenible y la sencillez como una forma de reducir nuestras demandas materiales en el planeta.

Ejemplos compartidos de Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos

ACTIVIDAD DE VALORES #1 - COSAS SIMPLES

Escribe los siguientes Puntos de Reflexión en su Diario:

- La sencillez es natural.
- Sencillez es aprender de la tierra.
- La sencillez es hermosa.
- La sencillez es relajante.
- Sencillez es ser natural.
- Sencillez es estar en el presente y no complicar las cosas.

Explore conceptos generales de sencillez a través de preguntas que se haga a sí mismo: Por favor, comparte en su Diario.

- ¿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?
- ¿Cuándo puede la vida ser demasiado complicada?
- ¿Cómo hacemos la vida demasiado complicada?
- ¿De qué manera se puede simplificar la vida?

ACTIVIDAD DE VALORES #2 – EL VERDADERO COSTO DE LA MODA

"A veces hay precios altos para la Tierra por las cosas que los fabricantes quieren que compremos. Un breve video del Foro Económico Mundial dice:

Aquí hay 7 hechos sorprendentes sobre cómo nuestra cultura de la moda rápida daña el medio ambiente.

1. *La industria de la moda causa el 10% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero. Produce más emisiones que todos los vuelos internacionales y el transporte marítimo combinados.*
2. *Cada segundo, un garaje de camiones de textiles se quema o se envía a vertederos. Y tres de cada cinco artículos comprados se tiran en un año.*
3. *Lavar una prenda sintética libera alrededor de 2.000 microfibras de plástico que entran en el océano y la cadena alimentaria.*
4. *Se necesitan 2.700 litros de agua para hacer una camisa de algodón. Eso es lo que una persona bebe en 2.5 años.*
5. *Hacer y lavar un par de jeans emite el mismo CO2 que conducir 69 millas.*
6. *120 millones de árboles son talados cada año para hacer ropa. Y el 30% del rayón y la viscosa utilizados en la moda proviene de bosques antiguos y en peligro de extinción.*
7. *Hasta el 16% de los pesticidas del mundo se utilizan en el cultivo de algodón cada año. Los productos químicos degradan el suelo y contaminan el agua, además de envenenar a los recolectores de algodón.*

Todos podemos ayudar a reducir el impacto de la moda comprando menos ropa, eligiendo fibras naturales y reciclando lo que desechas. ¿Saber lo anterior te haría cambiar tu vestuario para ayudar al medio ambiente?"

ACTIVIDAD:

¿Cuál es su reacción al mensaje anterior? – ¿cómo le hace sentir?

Crear un nuevo punto de reflexión o crear un eslogan para mostrar; póngalo en su Diario.

- La sencillez nos enseña economía – cómo usar nuestros recursos manteniendo en mente a las generaciones futuras.
- Sencillez es apreciar la belleza interior y reconocer la valía de todos los actores, incluso los más pobres y los peores.
- La sencillez ayuda a disminuir la brecha entre "los que tienen" y "los que no tienen" al demostrar la lasca de
- La verdadera economía: ganar, ahorrar, invertir y compartir los sacrificios y la prosperidad para que pueda haber una mejor calidad de vida para todas las personas, independientemente de dónde nacieron.

ACTIVIDAD E VALORES #3 - AVARICIA VERSUS SENCILLEZ MIENTRAS USAMOS LOS RECURSOS DE LA TIERRA

Lea el siguiente párrafo, tomado de *Valores para Vivir: Una Guía*.

"La ética de la sencillez es el precursor del desarrollo sostenible. La sencillez enseña economía. Enseña la inversión con el ejemplo a aquellos claros y honestos acerca de sus necesidades y que viven en consecuencia.

La sencillez es la conciencia que llama a las personas a repensar sus valores. La sencillez pregunta si estamos siendo inducidos a comprar productos innecesarios. Las tentaciones psicológicas crean necesidades artificiales. Los deseos estimulados por querer cosas innecesarias resultan en choques de valores complicados por la codicia, el miedo,

presión de grupo y un falso sentido de identidad

Una vez que la satisfacción de las necesidades básicas permite un estilo de vida cómodo, los extremos y excesos invitan a la indulgencia excesiva y al desperdicio. Si bien ese enfoque puede defenderse como un medio para construir ciertas economías, no debe usarse a expensas de empujar a otras economías a la pobreza extrema. No debería ser que el sacrificio impuesto de algunos traiga gran riqueza a otros. Eso no es un principio sino una injusticia".

Hágase estas preguntas: responda en su diario

- ¿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?
- ¿Cuáles son las consecuencias para el medio ambiente cuando se reducen los excesos y los residuos?
- ¿Cómo podemos usar nuestro amor por el medio ambiente y el mundo para ayudarnos a evaluar nuestros deseos frente a nuestras necesidades?

ACTIVIDAD

¿Qué consejo puede darse a sí mismo para el futuro?

¿Qué sugerencias le gustaría hacer para mejorar el medio ambiente?"

TENGA EN CUENTA:

Si el cuidado de la Tierra y sus Océanos es de su interés para usted, encontrará el *Folleto Arcoíris – VpVE Actividades de Valores para Jóvenes Adultos* en la sección

Sencillez y Cuidado de la Tierra y sus Océanos en el sitio web livingvalues.net/rainbow-booklets/ – extremadamente útil para actividades grupales todas de lo más relevantes para nuestros tiempos.

Libertad



La libertad reside dentro de la mente y el corazón.

La libertad es un regalo precioso.

Puede haber plena libertad cuando los derechos se equilibran con las responsabilidades.

Hay plena libertad cuando todos tienen los mismos derechos.

Todas las personas tienen derecho a ser libres.

Para que todos sean libres, cada uno tiene que respetar los derechos de los demás.

La libertad interior se experimenta cuando tengo pensamientos positivos para todos, incluyéndome.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman
y *VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores* por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

“La libertad tiene su vida en los corazones, las acciones, el espíritu de los hombres y, por lo tanto, debe ganarse y refrescarse diariamente; de lo contrario, como una flor cortada de sus raíces vivificantes, se marchitará y morirá.”

~ Dwight D Eisenhower

INTRODUCCIÓN

La libertad significa muchas cosas diferentes para muchas personas diferentes, y si investigamos las definiciones de "libre" podemos ver de cuántas maneras diferentes se Del Diccionario de la Real Academia de la Lengua:

“Facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos. ...”

De Wikipedia "Libertad individual, postura moral, filosofía política o perspectiva social que enfatiza la independencia y la autosuficiencia" y "Libertad política, ausencia de interferencia con la soberanía de un individuo mediante el uso de coerción o agresión."

Si vivimos en una sociedad relativamente libre, nuestros pensamientos sobre la libertad pueden estar más centrados en la libertad individual o la libertad interior; la libertad de tomar decisiones en nuestras vidas. Sin embargo, si vivimos en un país que tiene limitaciones de libertad política, nuestro enfoque puede estar en pensar en nuestra propia parte en la libertad y los derechos de algunas o todas las personas en la comunidad, región o país. Incluso puede optar por mirar el otro concepto para obtener una mejor comprensión de otras personas en el mundo.

ACTIVIDAD 58

Revise su colección de música para ver canciones sobre Libertad – o revise Internet o YouTube. Algunos ejemplos incluyen (todas se consiguen subtituladas en español):

Freedom ~ Richie Havens

Freedom ~ Sir Paul McCartney

Imagine ~ John Lennon

Born Free ~ Andy Williams

Escuche las canciones y elija los diferentes temas. ¿Es la libertad en las letras la libertad de la tiranía política, la libertad de las creencias que segregan nuestro mundo, la libertad de tomar sus propias decisiones en su vida, el estímulo para cambiar su propia perspectiva o algo más?

Escriba en su diario su propia creencia personal de lo que significa la libertad para usted.

ACTIVIDAD 59

Responda las siguientes preguntas en su Diario:

- What is freedom?
- ¿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?

La verdadera libertad se ejerce y se experimenta cuando se definen y comprenden los parámetros. Los parámetros están determinados por el principio de que todos tienen los mismos derechos. Por ejemplo, los derechos a la paz, la felicidad y la justicia, independientemente de la religión, la cultura o el género, son innatos.



- Elija una situación de la historia de su país. ¿Qué libertades se negaron a algunas o a todas las personas?
- ¿Qué tipo de libertades tienes ahora?
- ¿Cómo ha cambiado esto?

ACTIVIDAD 60

Haga una representación artística de los tipos de libertad que quiere que todas las personas tengan ahora. Use su lista del ejercicio anterior y use algunas o todas las libertades. Compruebe si alguna de las libertades en su lista viola las libertades de los demás.

Haga una lista de las responsabilidades equilibradas con cada uno de los derechos o libertades en su representación artística y agregue esto a su dibujo / eslogan / garabato.

ACTIVIDAD 61

Responda las siguientes preguntas en su Diario:

- ¿Qué es la libertad interior?
- ¿Cómo se siente la libertad interior?
- ¿Cuándo se siente más libre?
- ¿Qué tipo de pensamientos le hacen sentir libre?
- ¿Qué tipo de pensamientos le 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

Lea libros de la Biblioteca, vea películas o investigue en Internet historias de personas que han tenido libertad interior incluso cuando fueron encarceladas o su libertad violada.

Examples are: *El niño en pijama a rayas* por John Boyne (es también una película), *El Diario de Ana Frank*, por Ayn Rand, *1984* por George Orwell.

ACTIVIDAD 63

En 1948 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó la *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Los Estados miembros en ese momento eran Afganistán, Argentina, Australia, Bielorrusia, Bélgica, Bolivia, Brasil, Canadá, Chile, República de China, Colombia, Costa Rica, Cuba, Dinamarca, República Dominicana, Ecuador, República Árabe Unida, URSS, Etiopía, Francia, Grecia, Guatemala, Haití, Honduras, Islandia, India, Irán, Irak, Líbano, Liberia, Luxemburgo, México, Países Bajos, Nueva Zelanda, Nicaragua, Noruega, Myanmar (Birmania); Arabia Saudita, Pakistán, Panamá, Paraguay, Perú, Polonia, Reino Unido, República Árabe Siria, Sudáfrica, Suecia, Tailandia, Turquía, Ucrania, Uruguay, Venezuela.

Vaya al sitio web de las Naciones Unidas y lea la Declaración Universal de Derechos Humanos <http://www.un.org/en/documents/udhr/> y luego piense si todos los Estados miembros han sido fieles al espíritu de la Declaración. Escriba algunos ejemplos en su diario.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿Qué tipos diferentes de Libertad existen?
- 2 ¿Cómo sería la Libertad para usted en su propia vida?
- 3 ¿Todos en el mundo tienen la oportunidad de libertad?
- 4 ¿Qué técnicas podría utilizar para permitirse tener más libertad?
- 5 ¿Cómo puede 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 necesita equilibrar con la libertad o los derechos?

Unidad



- Unidad es armonía dentro y entre los individuos en el grupo.
- La unidad se construye a partir de una visión compartida, una esperanza, un objetivo altruista o una causa para el bien común.
- La unidad crea un sentido de pertenencia y aumenta el bienestar para todos.
- 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.
- La estabilidad de la unidad proviene del espíritu de igualdad y unidad. La grandeza de la unidad es que todos son respetados.
 - La unidad hace que las grandes tareas sean fáciles.

Los materiales y actividades en este programa son adaptados de:
Actividades de Valores para Vivir para Jóvenes Adultos por Diane Tillman y
VpVE Guía de Entrenamiento para Educadores por Diane Tillman

© 2017 Association for Living Values Education International

Email: distance@livingvalues.net – Web: www.livingvalues.net/distance

“Recuerda que de la conducta de cada uno depende el destino de todos.”

~ Alejandro Magno

INTRODUCCIÓN

Hemos completado el círculo con este programa de estudio en casa.

Unidad – La cualidad o el valor de estar al unísono y en armonía unos con otros.

En el cuerpo humano, cada célula individual tiene su propia inteligencia, y cada grupo de células tiene su propia función o propósito, y sin embargo, todas se unen para formar un todo. Podemos pensar en la humanidad como el cuerpo humano, cada uno de nosotros una sola célula, única y diferente, pero parte del todo. Todos estamos conectados y nos afectamos mutuamente. Si algunos de nosotros estamos heridos, con dolor o alegres, eso irradia al resto de la humanidad.

Como John Donne lo expresó tan elocuentemente...

“Ningún hombre es una isla, entera en sí mismo - cada hombre es un pedazo del continente, una parte de lo principal.”

ACTIVIDAD 64

Revise algunas de las canciones que has escuchado a lo largo de este Programa o encuentra algunas nuevas que personifiquen la Unidad. Algunos ejemplos son (con subtítulos en español):

We all stand together ~ Paul McCartney

Somos el Mundo ~ Michael Jackson

Ebony and Ivory ~ Paul McCartney and Stevie Wonder

United we Stand ~ Brotherhood of Man

Disfrute de la sensación de unidad que experimenta al escuchar estas canciones. Enumere sus favoritas.



ACTIVIDAD 65

Podemos aprender mucho de la naturaleza. Hay muchas historias de animales que practican la unidad. Hay historias sobre delfines que salvan a los humanos. En uno, un grupo de delfines nadó muchas millas, empujando a un hombre en una balsa que se perdió en el mar. Los delfines se turnaron para empujar la balsa con sus narices. Cuando algunos de los delfines estaban cansados, otros tomaban el control. Estaban unidos en su objetivo de salvar al hombre. Seguían nadando juntos, y cuando otros estaban cansados, los que estaban más descansados volvían a empujar. Rotaron durante muchas, muchas millas, empujando la balsa hasta que estuvo cerca de un pequeño pueblo junto al mar y el hombre pudo nadar con seguridad solo hasta la orilla.

Los elefantes tienen muchas similitudes con los humanos. Viven entre setenta y ochenta años. Aman mucho a sus hijos. Cuando los elefantes en la naturaleza están amenazados por un tigre o león, los elefantes grandes forman un círculo alrededor del bebé y los elefantes jóvenes. Los elefantes padres miran hacia afuera en el círculo para que puedan proteger a sus hijos y mantenerlos a salvo. Los elefantes están unidos - Actúan juntos con una meta común.

Si conoce algún relato de primera mano de cómo los animales muestran apoyo a su propia especie, documéntelo en su Diario. Si no, eche un vistazo en Internet para ver si puede encontrar algunos ejemplos o historias de ficción que muestren la Unidad en el reino animal.

ACTIVIDAD 66

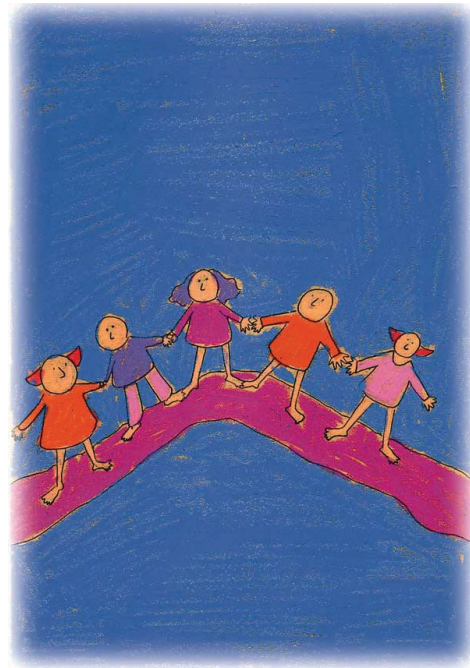
La humanidad no ha sido capaz de mantener la unidad contra los enemigos comunes de la guerra civil, los conflictos étnicos, la pobreza, el hambre y la violación de los derechos humanos.

Haga una lista de lo que siente que son los problemas más importantes del mundo y una lista de lo que el mundo necesita. Si aceptamos la premisa de que la gente del mundo puede resolver los problemas si se unen, haga la siguiente tarea. Seleccione uno de los problemas de la lista. Proponga soluciones, incluyendo qué grupos de personas podrían trabajar juntos en unidad para resolver el problema. Estos grupos de personas podrían ser diferentes empresas, profesiones, instituciones u organizaciones internacionales. Como ejemplo, para combatir una enfermedad específica como el asma, las empresas de publicidad y las comunidades médicas podrían trabajar juntas para proporcionar información sobre el asma, mientras que las empresas y los ecologistas podrían trabajar juntos para reducir los contaminantes que contribuyen al asma. O para mejorar los derechos humanos y el nivel de vida de los más pobres entre los pobres, los gurús empresariales exitosos podrían asociarse con los asesores del PNUD (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo) para enseñar y persuadir a los directores ejecutivos de las corporaciones multinacionales sobre la importancia del desarrollo y los derechos humanos.

ACTIVIDAD 67

Durante la semana mientras realiza este módulo, presente un frente unido siempre que sea posible. Si tiene pareja, presente un frente unido a sus amigos y a cualquier persona

con la que entre en contacto. Si trabaja en una empresa, presente un frente unido a proveedores y clientes. ¿Cómo le hace sentir eso?



ACTIVIDAD 68

Vuelva a escuchar una de las canciones de Unidad y complete las siguientes preguntas en su diario.

- ¿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?

Dibuje un símbolo o señal que sienta que representa Unidad .

Una nota de falta de respeto puede hacer que se rompa la unidad. Interrumpir a los demás, dar críticas no constructivas y prolongadas, vigilar a algunos o controlar a otros son acordes estridentes que golpean duramente las relaciones.

ACTIVIDAD 69

Lea los siguientes puntos de reflexión y luego responda las preguntas a continuación en su Diario.

La Unidad hace que las grandes tareas parezcan fáciles

La unidad inspira un compromiso personal más fuerte y un mayor logro colectivo.

¿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 ha 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?

CONCLUSIÓN

Esperamos que haya disfrutado trabajando a través de este Programa de Autodesarrollo de Estudio en el Hogar y que haya aumentado su conciencia de sus valores. Para ver cómo se siente en sus valores en este momento, complete la Rueda de Valores nuevamente. Puede escuchar el archivo MP3 llamado *Introducción ¿Estamos viviendo nuestros valores.mp3* o seguir las instrucciones a continuación y luego completar su rueda.

¿Estoy realmente viviendo mis valores? ¿Con qué honestidad puedo responder? ¿Qué tan profundo estoy dispuesto a llegar...?

*Sienta la palabra VALOR – ¿Qué significa para usted?
¿Es / son algo que te enseñaron los padres cuando eras niño, aprendido en la escuela?
¿Es quizás una interpretación a la que ha llegado?
¿Qué le impulsa incluso a tener un concepto de Valores? ¿Alguna vez ha pensado en los valores?
Si profundizamos, ¿no estaría de acuerdo en que los valores siempre estuvieron ahí?*

Encontrará que, como un "niño pequeño", un conjunto de valores originales descansan profundamente dentro de usted, proporcionando un conocimiento innato de qué hacer y cómo vivir aquí, este conocimiento podría compararse con un sistema de guía interna personal: cómo vivir en un cuerpo, en una forma material en el mundo físico, lo que, por supuesto, significa darle una dirección clara sobre cómo relacionarse con todo lo que encuentra en ese mundo, su entorno, sus sentidos y sus relaciones con sus hermanos y hermanas.

Ser parte del mundo conlleva una responsabilidad para que "encaje," sea parte de lo que está ocurriendo, para tener valor y sentirse digno.

En algún lugar se convirtió en individuo, como otros a su alrededor tomando una identidad y siguiendo su propio camino. Estableció su propio sentido del bien y del mal y para sentirse cómodo en el mundo, encontró un equilibrio que lo mantuvo en curso.

Entonces, ¿cómo le está sirviendo ese equilibrio en este momento? Simplemente relájese y deje que estas preguntas caigan a través de la mente hasta el corazón y a ese lugar donde los sentimientos dan las mejores respuestas y dicen la verdad.

Hagamos algunas preguntas para verificar cómo me siento realmente conmigo mismo ... y miro lo que la Ley de Atracción me está reflejando en este momento.

Lo que realmente está pasando en mis relaciones personales,

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

*mi relación íntima – ¿es esto lo mejor que puede ser?
¿Me gustaría tenerla?*

*Qué tal en el trabajo: ¿hay cooperación entre
mis compañeros de equipo, hay chismes,
quejas? ¿Soy realmente cooperador, dispuesto
y útil para clientes y colegas por igual?*

*¿Dónde está mi nivel de tolerancia sentado en este
momento cuando estoy en el tráfico, en el
supermercado, en el banco, haciendo cola, esperando,
esperando?*

*¿Cómo es mi respeto, realmente se lo doy a los
demás, a mí mismo, al planeta?*

¿Qué tal el amor?

*¿Soy una persona amorosa – al despertar, llevar a
los niños a la escuela?*

*¿Podría estar más relajado, tener más humor, ser
más amable con los que amo?*

¿Dónde está mi abundancia?

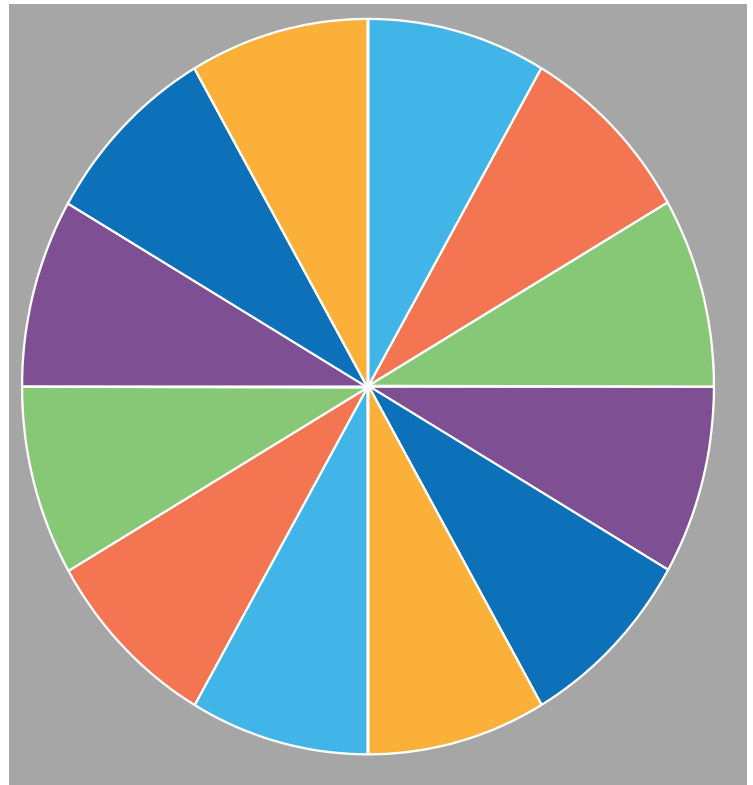
¿Tengo suficiente?

¿Descanso en gratitud?

*¿Cuánta libertad me permito? ¿Qué tan tranquilo
estaba esta mañana? ¿Qué tan tranquilo me siento
ahora?*

*¿Cuándo fue la última vez que dije, con toda
humildad, no como un hecho, sino como una
bendición: "Gracias" por mi vida?*

Ahora, cuando se permita regresar suavemente, tal vez
habiendo evaluado honestamente su vida tal como es ahora,
está listo para entrar en el espíritu de VALORES para VIVIR.
Sea espacioso y honesto y permita que tenga la oportunidad
de ver desde dónde vive en este momento.



Por favor comience con Honestidad.

Suma los doce números juntos, la mayor expresión de VALORES para VIVIR que podría tener totalizaría 84, lo que sea que tenga es donde está ahora en su vida. Usar su propia reflexión honesta le permitirá volver a enfocarse en aquellos valores con la puntuación más baja.

Hay una manera fácil de descubrir dónde estamos en cualquier momento. Mira los doce valores fundamentales. En una puntuación de 1 a 7, con uno siendo el más bajo y más cercano al centro y diez siendo el más alto y más alejado, puntúese el grado de cada Valor que está COMPLETAMENTE presente dentro de usted en este momento de tu vida.

PREGUNTAS DE EVALUACIÓN

- 1 ¿Qué 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 ¿Que destruye la unidad?
- 6 ¿Qué cualidades necesita tener para trabajar en unidad en una tarea o proyecto?
- 7 ¿Cómo puedes mostrar unidad en su vida?



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.