

LOS VALORES QUE ME REPRESENTAN

¿QUÉ IMAGEN REPRESENTA MIS VALORES? LA DIBUJO EN EL RECUADRO.

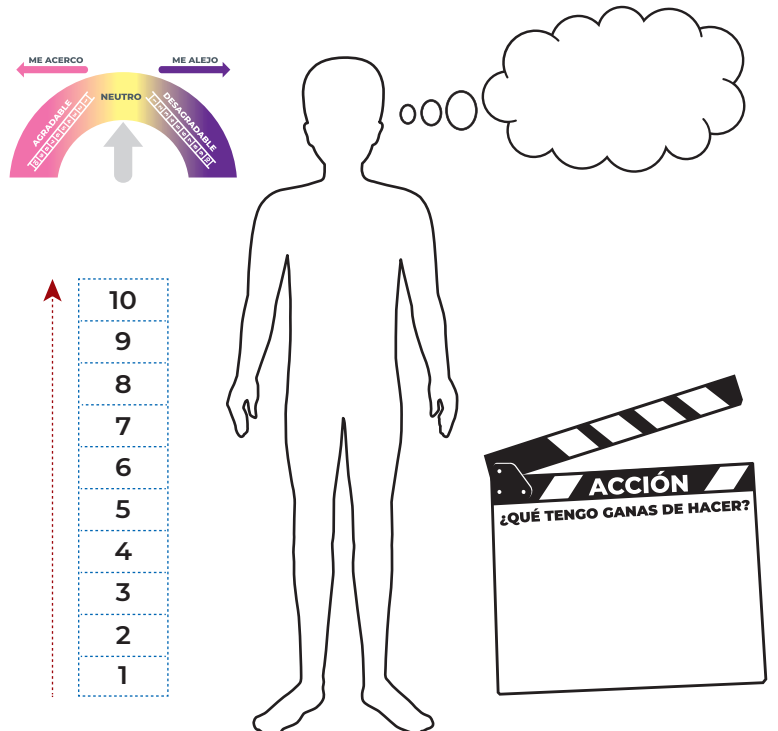
CUADRO DE VALORES: COLOREO O MARCO LOS VALORES QUE ME REPRESENTAN.

<ul style="list-style-type: none"> 1 - AUTORIDAD 2 - PODER 3 - AMBICIÓN 4 - TRIUNFO 5 - INFLUENCIA 6 - CAPACIDAD 7 - PLACER 8 - INDULGENCIA 9 - SEGURIDAD 10 - GENEROSIDAD 11 - PRUDENCIA 12 - DIVERSIÓN 13 - ATREVIMIENTO 14 - CREATIVIDAD 15 - LIBERTAD 	<ul style="list-style-type: none"> 16 - INDEPENDENCIA 17 - CURIOSIDAD 18 - COMPRENSIÓN 19 - TOLERANCIA 20 - ORDEN 21 - SOLIDARIDAD 22 - AMISTAD 23 - PROTECCIÓN 24 - JUSTICIA SOCIAL 25 - SABIDURÍA 26 - AMABILIDAD 27 - HONESTIDAD 28 - RESPONSABILIDAD 29 - LEALTAD 30 - BONDAD 	<ul style="list-style-type: none"> 31 - RESPETO 32 - EQUIDAD 33 - AMOR 34 - TRADICIONALIDAD CULTURAL 35 - RELIGIOSIDAD 36 - DEVOCIÓN 37 - HUMILDAD 38 - MODERACIÓN 39 - AUTODISCIPLINA 40 - EDUCACIÓN 41 - OBEDIENCIA 42 - GRATITUD 43 - VERDAD
--	--	--

Schwartz (1992) Lezcano Barber, F.; Abella García, V. (2012).

¿QUÉ EMOCIONES SE ACTIVAN EN MI CUERPO AL PENSAR EN CADA VALOR ELEGIDO?

PINTO CON LOS COLORES QUE REPRESENTAN LAS EMOCIONES EN LAS ZONAS DEL CUERPO EN QUE SIENTO LA ACTIVACIÓN.



DESCRIBO UNA ACCIÓN CONCRETA EN LA QUE ESTÉ PRESENTE ALGÚN VALOR IMPORTANTE PARA MÍ.

DESAFÍO EMOCIONAL PARA RESOLVER UN CONFLICTO

NIVEL 1: CONFLICTOS

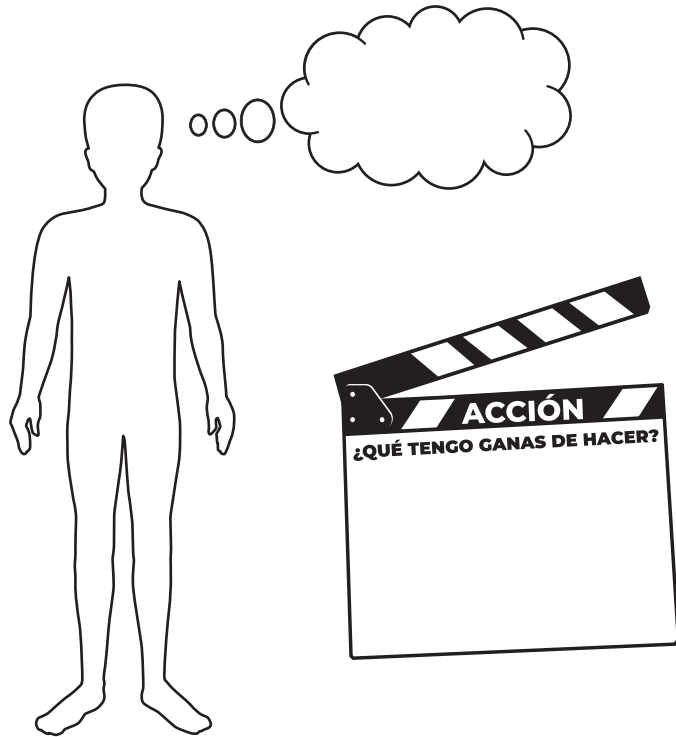
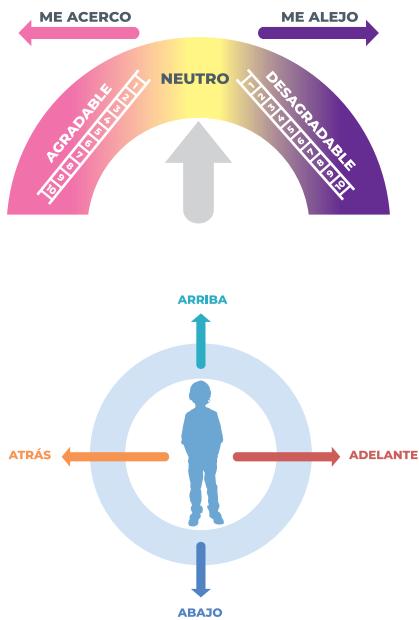
¿QUÉ IMAGEN ELEGÍ? ¿QUÉ ME LLAMÓ LA ATENCIÓN?

¿QUÉ IMAGEN ELIGIÓ EL GRUPO PARA RESOLVER DE MANERA CONJUNTA?

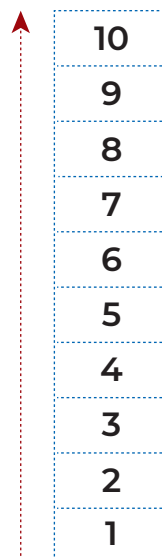
¿QUÉ SITUACIÓN DE CONFLICTO REPRESENTA?

NIVEL 2: EMOCIONES

COLOREO LA FIGURA HUMANA CON LAS EMOCIONES ASOCIADAS A ESA SITUACIÓN DE CONFLICTO Y COMPLETO LOS OTROS GRÁFICOS.



¿CON QUÉ INTENSIDAD SIENTO
CADA EMOCIÓN REGISTRADA?
COLOREO EN LA ESCALA EMOCIONAL
SEGÚN EL COLOR DE CADA EMOCIÓN
Y EL NIVEL DE INTENSIDAD
PERCIBIDO EN CADA UNA



NIVEL 3: OBSERVADOR

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DA CADA EMOCIÓN IDENTIFICADA EN ESTA SITUACIÓN CONFLICTIVA?

A.

B.

C.

D.

¿LA ENERGÍA DE QUÉ EMOCIÓN VOY A NECESITAR COMO PRINCIPAL PARA RESOLVER ESTA SITUACIÓN Y PODER SEGUIR ADELANTE?

EMOCIÓN PRINCIPAL:

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA ENERGÍA DE ESTA EMOCIÓN PARA RESOLVER ESTA SITUACIÓN?

.....

EMOCIONES ASOCIADAS:

¿EN QUÉ ME PUEDEN AYUDAR ESTAS EMOCIONES ASOCIADAS EN LA SITUACIÓN CONFLICTIVA?

A.

B.

C.

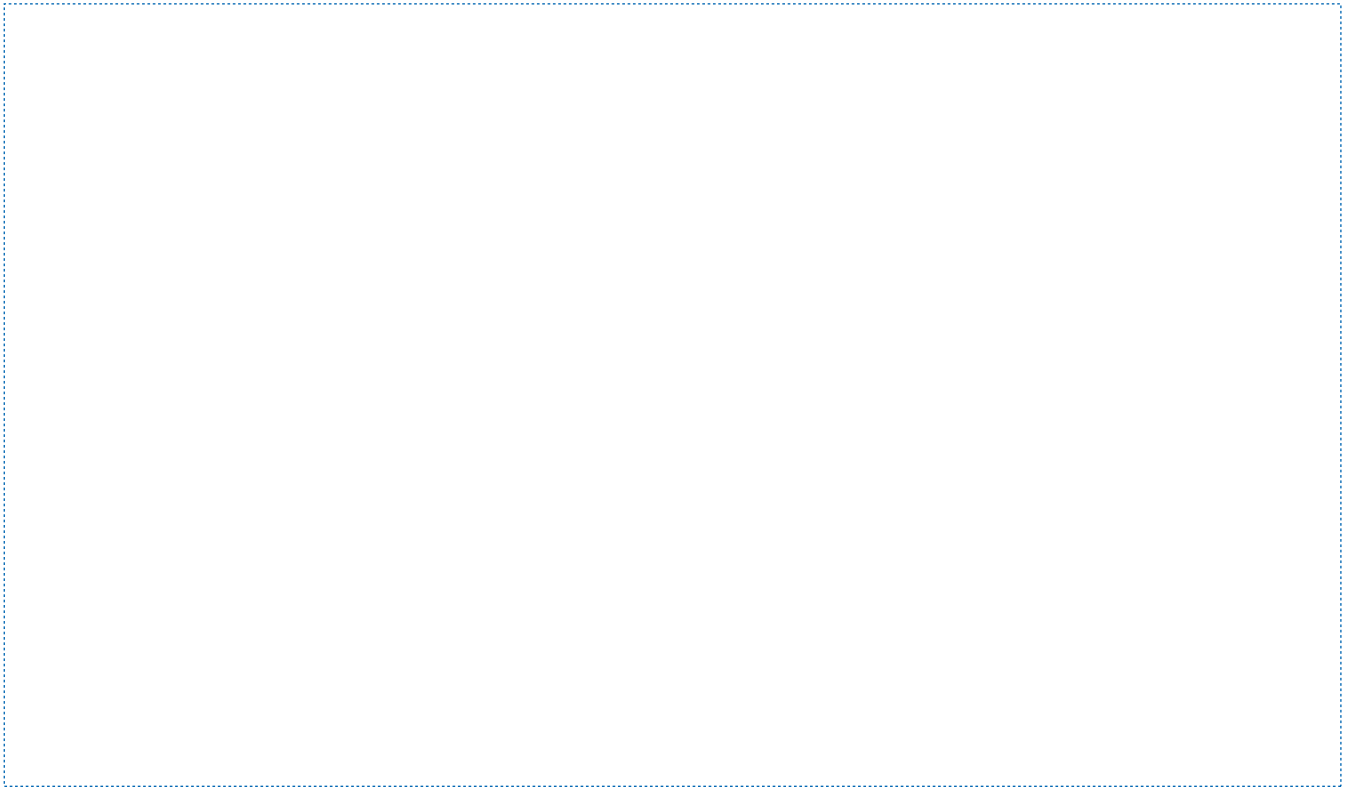
NIVEL 4: VALORES

¿QUÉ VALORES ESTÁN PRESENTES PARA GUIAR LAS ACCIONES CON PROPÓSITO CONSTRUCTIVO Y PODER AVANZAR Y TRASCENDER ESTA SITUACIÓN CONFLICTIVA? ESCRIBO LOS DOS VALORES ELEGIDOS POR EL GRUPO.

1.

2.

¿QUÉ IMAGEN REPRESENTATIVA DE ESTOS VALORES FUE ELEGIDA POR EL GRUPO?
LA DIBUJO EN EL RECUADRO.



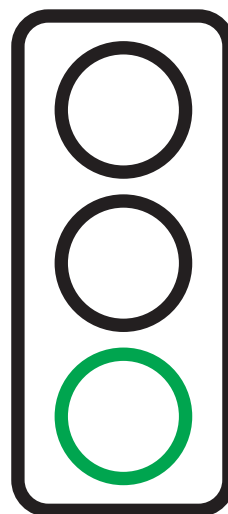
NIVEL 5: LLEGADA (UNA SÍNTESIS DE LA SOLUCIÓN DEL CONFLICTO)

¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITO DE LA EMOCIÓN PRINCIPAL? PINTO CON EL COLOR DE ESA EMOCIÓN EL NIVEL ELEGIDO EN LA ESCALA EMOCIONAL.

EMOCIÓN PRINCIPAL



¿QUÉ VOY A PODER HACER EN ESTE NIVEL DE LA EMOCIÓN PRINCIPAL?

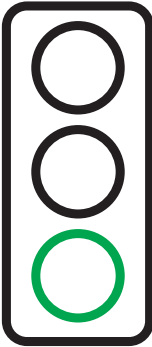


EMOCIONES ASOCIADAS

A) EMOCIÓN:

¿QUÉ PUEDO HACER EN ESTE NIVEL DE ENERGÍA DE ESTA EMOCIÓN?

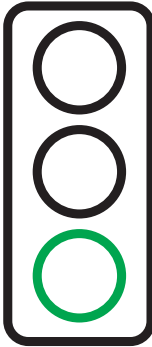
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



B) EMOCIÓN:

¿QUÉ PUEDO HACER EN ESTE NIVEL DE ENERGÍA DE ESTA EMOCIÓN?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



C) EMOCIÓN:

¿QUÉ PUEDO HACER EN ESTE NIVEL DE ENERGÍA DE ESTA EMOCIÓN?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

