



## MIRANDO MIS EMOCIONES, VALORES Y ACCIONES Actividad- Taller

Idea original: Isidora Mena  
Edición 2012: Equipo Valoras UC

---

Cuando actuamos, con frecuencia, desconocemos las razones que nos llevan a hacer determinadas cosas. Generalmente nuestras acciones están motivadas por emociones, valores y experiencias previas que no son evidentes a simple vista. Hacer emerger estas razones que están a la base de nuestra manera de ser, nos permite tener un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos y motivarnos a cambiar aquello que no nos gusta de cómo somos.

En esta actividad los estudiantes trabajarán identificando algunas formas de actuar, sus valores y las emociones que están a la base de éstas, ayudándoles a auto-observarse y comprenderse mejor a sí mismos.

### **Destinatarios:**

- Estudiantes de segundo ciclo (principalmente 7° y 8° básico)
- Estudiantes de enseñanza media

### **Objetivos:**

- Identificar las emociones, valores y las consecuencias que subyacen a las propias conductas.
- Comprender que las conductas, movilizadas por emociones y valores, pueden tener tanto aspectos positivos como negativos para nosotros mismos y los demás.

### **Favorece el desarrollo de:**

- Autoconocimiento
- Reflexión sobre valores

### **Tiempo:**

- 45-60 minutos aproximadamente

### **Recursos:**

- Una copia para cada participante de la tabla “Mirándome” (se adjunta)
- Música suave que favorezca la reflexión
- Papelógrafo o pizarra y plumones

**Pasos a seguir:**

1. Introducción o motivación de la actividad: Las razones por las cuales actuamos son, la mayor parte del tiempo, invisibles. Transparentar esas razones es parte del proceso de crecer y madurar. Esto implica visibilizar las emociones o los valores que nos hacen actuar de un modo determinado. La invitación es a hacer visible lo que está detrás de nuestra manera de ser para conocernos y comprendernos mejor y, eventualmente, cambiarlo.

2. El conductor entrega a cada estudiante la tabla “Mirando mis emociones, valores y acciones” (adjunta en anexo 1).

3. Se invita a los estudiantes a completar la tabla de modo individual. Pedir a los alumnos que piensen en algún conflicto que hayan tenido últimamente y que teniendo ese conflicto en cuenta completen la tabla según lo que se pregunta. En la primera columna deben escribir una frase típica que se dicen a sí mismos, una frase típica que le dicen a los demás y una conducta típica que tienen frente a los conflictos. Luego, deben completar el resto de la tabla, tratando de entender qué origina esa forma de actuar y sus consecuencias. En la última columna, deben señalar cambios que les parece necesario hacer. Es importante leer en conjunto el ejemplo que se da y verificar si hay dudas.

\* Se sugiere poner música suave que invite a la reflexión y señalar que el trabajo es individual y confidencial.

4. Una vez que todos hayan finalizado, se reúne a los estudiantes en grupos de seis para que compartan lo que aprendieron y lo que se dieron cuenta realizando la actividad (No requieren contar el detalle de lo que escribieron).

5. Se pide a cada estudiante que diga en una sola oración (para que todos puedan hablar) qué se llevan o rescatan de esta actividad. El conductor puede ir anotando en un papelógrafo o pizarra.

6. El conductor da cierre a la actividad. Se sugiere tomar las Ideas Fuerzas descritas a continuación, relacionándolas con los aprendizajes que plantearon los distintos estudiantes:

- La importancia de reflexionar sobre uno mismo, para actuar cada vez más como uno quiere ser.
- Las conductas, las emociones y los valores están íntimamente ligados. Es importante conocer cómo eso ocurre en cada uno de nosotros, de modo de conocernos y comprendernos mejor.
- Es importante reflexionar acerca de las consecuencias que nuestro modo de actuar tiene sobre nosotros y los demás, de modo de corregir aquello que tenga consecuencias negativas para otros o para nosotros mismos.

**Sugerencias:**

- El conductor de la actividad puede ayudar mediando en el momento en que los estudiantes están respondiendo la pauta, ya que muchas veces les cuesta representarse con claridad las emociones o los valores que están detrás.
- La mantención de un clima de respeto es fundamental para el logro de esta actividad.

**Criterios de evaluación:**

Cuando se les pregunte a los participantes qué aprendieron de la actividad, se espera que aparezcan ideas relacionadas con:

- Las emociones y los valores influyen en cómo uno se comporta y actúa.
- La forma en que uno actúa, o que dice las cosas, tiene aspectos positivos y negativos, tanto para uno mismo como para los demás.

### Anexo 1: “Mirando mis emociones, valores y acciones”

Te invitamos a que pienses en un conflicto que hayas tenido con otra persona en el último tiempo y que en base a eso, completes el siguiente cuadro de acuerdo a lo que se te va solicitando en el encabezado de cada columna y fila. Si tienes dudas, mira el ejemplo que hay en la siguiente página o consulta a tu profesor.

Describir	Analizar	Analizar	Comprender empáticamente	Buscando congruencia y desarrollo
	¿Qué emociones hay detrás?	¿Qué valioso se consigue con esto?	¿Qué tipo de situaciones puede haber originado esta forma-de-ser?	¿Qué desventajas trae esta forma-de-ser?
Ante un conflicto, lo que típicamente me digo a mi mismo/a: _____ _____ _____ _____ _____				
Ante un conflicto, la frase típica que digo a los demás: _____ _____ _____ _____ _____				
Ante un conflicto, una conducta típica mía es: _____ _____ _____ _____ _____				

¡Guíate por este ejemplo para poder completar tu cuadro!

Describir	Analizar	Analizar	Comprender empáticamente	Buscando congruencia y desarrollo
	¿Qué emociones hay detrás?	¿Qué valioso se consigue con esto?	¿Qué tipo de situaciones puede haber originado esta forma-de-ser?	¿Qué desventajas trae esta forma-de-ser?
<p>Ante un conflicto, lo que típicamente me digo a mi mismo/a:  <i>“¡Qué lata! De nuevo me metí en un problema... No voy a decir ni explicar nada y así me evito más líos.”</i></p>	<p><i>Ansiedad, miedo a que no me resulten las cosas o a que me reten.</i></p>	<p><i>Ser cuidadoso al momento de enfrentar un conflicto porque prefiero quedarme callado y no decir nada para evitar problemas.</i></p> <p><i>Alejarme del conflicto, por lo tanto, me protejo (¡pero nunca soluciono nada!).</i></p>	<p><i>Una vez tuve un conflicto importante con un amigo y mi mamá me retó mucho sin dejarme que le explicara qué había pasado. Desde entonces me cuesta mucho pensar que me van a escuchar cuando digo algo, así que prefiero quedarme callado.</i></p>	<p><i>Por temor a que me reten al final dejo mis conflictos sin ninguna solución y eso me da mucha lata porque se van acumulando problemas y nadie sabe mi opinión verdadera. Debiera esforzarme más por hablar las cosas que pienso de manera pacífica cuando tenga un conflicto con otro, explicando mejor mis puntos de vista y proponiendo soluciones.</i></p>
<p>Ante un conflicto, la frase típica que digo a los demás:  <i>“Ya no importa!, no pidamos ayuda a nadie porque quizás nos terminan retando”</i></p>	<p><i>Miedo a que se genere un conflicto y no lo pueda solucionar.</i></p>	<p><i>Que mis compañeros me vean como alguien que no se mete en problemas.</i></p>	<p><i>La misma situación de arriba.</i></p>	<p><i>Que cuando de verdad hay un problema mis amigos no cuentan conmigo porque creen que no sé resolver conflictos. Y a mi igual me gustaría que mis amigos cuenten conmigo cuando no están bien.</i></p>
<p>Ante un conflicto, una conducta típica mía es:  <i>Salir corriendo</i></p>	<p><i>Miedo.</i></p>	<p><i>Ahorrarme un mal rato.</i></p>	<p><i>Que me siento aliviado al no meterme en problemas.</i></p>	<p><i>Todos mis problemas quedan sin soluciones y todavía no aprendo cómo solucionarlos de buena manera... es algo en lo que me gustaría pedir ayuda para mejorar.</i></p>