

# 1.2

## ¿Qué valoro? Reconocer qué es lo que más me importa

### Introducción

Un aspecto central en el proceso de desarrollo de la identidad implica detenerse a responder las preguntas ¿qué valoro?, ¿qué es lo que más me importa? Esta reflexión guía en gran medida las decisiones acerca de lo que hacemos o de lo que deseamos hacer en un futuro. Saber qué es lo que más valoramos es un elemento importante en el establecimiento de metas. En esta lección tus estudiantes tendrán la oportunidad de reconocer qué es lo que más valoran y la manera en que esto impacta sus decisiones, emociones y su conducta. Como profesor, con este ejercicio podrás conocer mejor a tus estudiantes y lo que para ellos es importante.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que el estudiante sea capaz de reconocer lo que más valora en este momento.

### ¿Por qué es importante?

Porque le permite reflexionar en la relación que hay entre lo que valora y sus decisiones, sus compromisos y sus deseos.

### Conceptos clave

Valores.

“No es difícil tomar decisiones cuando sabes cuáles son tus valores”  
Roy E. Disney

¿Qué es lo que más te importa en la vida? ¿Qué guía tus acciones? Los valores son convicciones profundas que guían nuestra conducta. Son nuestra brújula a la hora de tomar decisiones difíciles. Son creencias que usualmente vienen de nuestra cultura que nos ayudan a distinguir entre qué es lo correcto, qué no lo es y qué es lo más importante. ¿Tienes claros cuáles son tus valores? En esta lección vamos a reconocer algunos de ellos.

A continuación encontrarás frases que representan valores o ideas que guían la vida de algunas personas<sup>1</sup>.

1. Elige las tres que consideres más importantes para ti.

- Ser una persona famosa
- Ayudar a otras personas
- Vivir sin preocupaciones
- Llegar a tener mucho dinero
- Tener éxito en lo que hago
- Llevarme bien con mis papás
- Tener un futuro asegurado
- Caerle bien a mis amigos
- Ser una persona sabia
- Escribir muchos libros
- Ser una persona amada
- Tener muchos hijos.
- Ser una persona poderosa
- No hacer daño a los demás
- Ser una persona justa
- Que se acuerden de mí
- Esforzarme por una buena causa

Otras importantes para mí: \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Ejercicio adaptado a partir de la actividad "Sentido de la vida", en el Cuaderno de ejercicios filosóficos, 111. Ejercicios de Práctica Filosófica de Isabelle Millon y Oscar Brenifier.

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

#### Presentación

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras, o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

#### Actividad 1:

Pide que elijan de la lista tres frases que representan los valores o ideas que consideran más importantes.

- Tal vez a algunos estudiantes se les dificulte elegir. Sugiereles que lean todas y que marquen las opciones con las que más se identifican. De esas, pídeles que elijan tres.

- Recuérdales que pueden escribir sus propias frases si en la lista no encuentran lo que realmente les importa.
- Es muy útil que hayas hecho tú mismo el ejercicio y puedas compartir alguna razón por la que elegiste alguna frase sobre otra.

4 min.

### Actividad 2:

Solicita que escojan una de las tres frases que eligieron como las más importantes y pide que den un ejemplo de una situación donde hayan actuado de acuerdo con ese valor.

- Recuerda a tus estudiantes que se trata de ejemplos muy sencillos. Nuestras acciones muestran cotidianamente qué es lo que más nos importa. Por ejemplo, el que valora esforzarse por una buena causa, seguramente tiene ejemplos de ocasiones en que ha trabajado como voluntario. El que valora tener un futuro asegurado tal vez también tiene una alcancía para ahorrar.

5 min.

### Actividad 3:

Pide que compartan en grupos pequeños qué valor consideran más importante para ellos y el ejemplo de su vida donde actuaron de acuerdo a uno de sus valores.

- Con esta actividad se busca que los estudiantes reflexionen con mayor profundidad acerca de qué es lo más importante para ellos y que puedan identificar cómo sus valores motivan sus acciones.

2. Elige una de las frases que escogiste y escribe un ejemplo de alguna situación de tu vida cotidiana donde hayas actuado o actúes de acuerdo con ese valor. Por ejemplo: para caerle bien a mis amigos, lo que hago muchas veces es contar chistes.

3. Comparte con tus compañeros qué valor consideras que es el más importante y cuál es el ejemplo de tu vida donde actuaste de acuerdo a uno de tus valores.

4. Reflexiona, ¿cómo te sientes cuando tus acciones están de acuerdo con tus valores? ¿Cómo te sientes cuando no es así?

### Resumen

Los valores son una parte esencial de nuestra identidad, de quiénes somos. Identificar y reconocer nuestros valores nos sirve para guiar nuestras acciones y decisiones. Existen valores éticos, económicos, políticos, religiosos, ecológicos, entre otros. Los valores sirven como criterios de la acción, pero son algo más: son las convicciones generales que guían a las personas y responden al deseo humano de superación.<sup>2</sup>

#### Para tu vida diaria

Piensa en un personaje que admiras, imagínate que eres esa persona y te preguntan ¿cuáles son los valores que te caracterizan? Escribe aquí lo que responderías.

#### ¿Quieres saber más?

Puedes consultar el libro de Fernando Savater, *“Ética para Amador”*, capítulos I y II. Puedes buscar en Google el libro con su nombre o darle [clic aquí](#). Savater, F. (1991). *“Ética para amador”*, Ariel S.A.



2. Elige una de las frases que escogiste y escribe un ejemplo de alguna situación de tu vida cotidiana donde hayas actuado o actúes de acuerdo con ese valor. Por ejemplo: para caerle bien a mis amigos, lo que hago muchas veces es contar chistes.

---

---

3. Comparte con tus compañeros qué valor consideras que es el más importante y cuál es el ejemplo de tu vida donde actuaste de acuerdo a uno de tus valores.
4. Reflexiona, ¿cómo te sientes cuando tus acciones están de acuerdo con tus valores? ¿Cómo te sientes cuando no es así?

---

---

### Resumen

Los valores son una parte esencial de nuestra identidad, de quiénes somos. Identificar y reconocer nuestros valores nos sirve para guiar nuestras acciones y decisiones. Existen valores éticos, económicos, políticos, religiosos, ecológicos, entre otros. Los valores sirven como criterios de la acción, pero son algo más: son las convicciones generales que guían a las personas y responden al deseo humano de superación.<sup>2</sup>

### Para tu vida diaria

Piensa en un personaje que admiras, imagínate que eres esa persona y te preguntan ¿cuáles son los valores que te caracterizan? Escribe aquí lo que responderías.

---

---

### ¿Quieres saber más?

Puedes consultar el libro de Fernando Savater, *“Ética para Amador”*, capítulos I y II. Puedes buscar en Google el libro con su nombre o darle [clic aquí](#).  
Savater, F. (1991). *“Ética para amador”*, Ariel S.A.

<sup>2</sup> Sagols, E., Linares, J. y De la Garza, M. (2015). *Ética y valores 1. Enfoque por competencias*. México: McGraw-Hill.

3 min.

### Actividad 4:

Pide que reflexionen y escriban cómo se siente actuar de acuerdo con sus valores, y cómo se siente cuando se actúa en contradicción con ellos.

- Esta es la actividad de cierre y pretende enfatizar que en cada una de nuestras decisiones está presente una valoración de qué es lo que consideramos más importante. Cuando actuamos de acuerdo con nuestros valores, en general nos sentimos tranquilos y satisfechos. Cuando actuamos en contradicción con ellos, usualmente hay cierto malestar, que se manifiesta como incomodidad, duda o falta de motivación. Ese malestar nos “avisa” algo importante. Nos alerta que estamos actuando de manera contraria a nuestros valores.
- Puedes comentar a tus estudiantes que es útil prestarle atención a esas sensaciones, pues son como señales internas que nos avisan cuando vamos por buen camino o nos alertan cuando tal vez nos estamos desviando.

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Conocer los valores de tus estudiantes y que ellos conozcan los tuyos permitirá que se genere empatía y respeto entre el grupo. Al identificar qué es lo más importante para tus estudiantes, pueden reflexionar acerca de los valores que comparten como comunidad. Esa reflexión puede servir de guía y motivación para retomar o plantear acuerdos de convivencia en el salón de clases. Ahora, para ti, como profesor, ¿qué es lo que más valoras en tu labor docente?

1 min.

### Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerla. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

### Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.