

VALORES

¿Qué son los valores?

Son guías que orientan la conducta de los seres humanos. Hacen referencia a lo que “debería ser”, según lo dispuesto y aceptado socialmente, y no a lo que “es”. Un valor define lo correcto o incorrecto, lo bueno y lo malo, lo bonito y lo feo dentro de una cultura. Por ejemplo: en algunos países latinoamericanos ser honrado es un valor.

¿Para qué sirve conocer los valores que se tiene?

El conocimiento de nuestros propios valores permite tomar decisiones acordes con nuestras creencias.

El grado en que vivimos de acuerdo con nuestros valores delinea como vemos la calidad de nuestra vida; vivir en concordancia con nuestros propios valores nos ayuda a resistir la presión de otros, evitar sentimientos de culpabilidad y de frustración que usualmente sucede cuando actuamos en función de los valores de los demás.

Algunos individuos utilizan el chantaje emocional o tratan de manejar los afectos de las personas presionándolas a hacer cosas que ellos no necesariamente quieren hacer.

El tener una conciencia clara de nuestros valores sirven para defendernos y hacer frente a la presión y chantaje que los demás desean ejercer sobre nosotros, especialmente cuando somos adolescentes.

¿TIENEN TODOS LOS MISMOS VALORES?

Los valores que tenemos reflejan los valores de la sociedad en la que vivimos. Cada individuo estructura su propia escala de valores a partir de las opiniones de otras personas contrastándolas con los hechos.

Por ejemplo; los padres tal vez le dicen a su hijo adolescente que no debe decir mentiras; sin embargo, ellos muchas veces las dicen. El adolescente podrá estar confuso y deberá decidir si las dice o no.

Deberá decidir por su propio parecer acerca de decir o no la verdad. Casi sin darse cuenta el adolescente desarrolla algunos valores propios que son únicamente suyos y que tienen un sello especial. A veces estos valores se parecen a los de los amigos o de sus padres, pero en el fondo cada quien tiene sus propios valores.

¿QUE DEBE HACER EL ADOLESCENTE CUANDO LOS OTROS CRITICAN SUS PROPIOS VALORES?

Como cada persona cree que sus valores son los correctos o los mejores a veces critica y cuestiona los valores de los demás. Cuando esto sucede lo único que hace es expresar su opinión, la cual es tan o respetable como la de los demás, si surge conflicto o incomodidad la persona criticada debe escuchar con atención, expresar claramente las razones de tener los valores que tiene y mantenerse firme, mientras respetemos a los demás, no es obligación estar de acuerdo con sus valores.

¿Cómo se adquieren los valores?

Adquirimos los valores desde la niñez, a medida que recibimos mensajes verbales y no verbales, de lo que es correcto o incorrecto para las personas más significativas con las que convivimos, a parte de los padres, parientes, amigos y maestros; otras fuentes de influencia para adquirir los valores son la religión, la televisión, la prensa, el radio, el cine, los libros y las leyes.

Una de las características más sobresalientes de la adolescencia es que analizamos y ponemos a prueba los valores que hemos adquirido hasta ese momento. De esa reflexión, decidimos cuales valores conservan como propios por estar ellos más de acuerdo con nosotros mismo y con nuestra propia experiencia. Esta decisión es responsabilidad propia. Nadie más puede definir los valores que se afianzaran durante el resto de nuestra vida. Como toda decisión, las consecuencias deben ser enfrentadas por nosotros mismos y no esperar a que sean enfrentadas por otros.

Por ejemplo, si un joven decide que robar no es malo y roba, entonces ser encarcelado es una consecuencia que el mismo asumirá y no esperar que se encarguen sus padres o amigos de defenderlo o sacarlo del apuro,

¿Cómo identificar los valores propios?

Una manera de identificar si algo es auténticamente un valor nuestro, consiste en responder las siguientes preguntas:

¿En qué creo?

¿Estoy seguro de que realmente creo en esto?

¿Estoy lo suficientemente seguro de lo que creo como para comentárselo a mis amigos, como para luchar por ello?

¿Adquirí este valor bajo la presión ajena a mí, o por mi gusto?

Una forma de averiguar lo que valoramos es vernos obligados a decidir entre ciertas cosas y seleccionar las más importantes. A continuación se presenta una serie de frases ordénalas poniendo el número 1 a lo que más te interesaría hacer, el 2 a lo que sigue en importancia y así sucesivamente, de manera que en último lugar quede lo que jamás desearías hacer o lo que menos te interesa.

- Tener relaciones sexuales
- Salir con un hombre casado
- Obedecer a mis padres
- Ser profesional
- Dedicarle tiempo a la vida social
- Ser deportista
- Usar drogas
- Tener una buena comunicación con mis padres
- Quedar bien con mis amigos
- Casarme
- Consumir bebidas alcohólicas
- Tener hijos
- Ser buen estudiante
- Fumar
- Abortar cuando no se planeo el embarazo
- Usar anticonceptivos
- Tener éxito en la vida

Ejercicios de este tipo pueden ayudar a aclarar y ordenar los valores que tenemos.

¿Es verdad que una vez que se adquieren los valores estos ya no cambian?

No, a medida que crecemos vamos adquiriendo nuevas experiencias y vamos recibiendo otras opiniones que nos permiten ir analizando, cuestionando y modificando nuestros propios valores. Esto no significa que seamos variables, volubles o faltos de carácter. Cada persona tiene el derecho de cambiar de opinión. Después de reflexionar podemos decidir que algún valor no es correcto y que preferimos modificarlo o eliminarlo. La estabilidad de opiniones se adquiere con la edad.

¿Es verdad que los adolescentes liberados no tienen valores?

No, todas las personas tienen ciertas creencias, esquemas o guías que determinan su conducta, incluso los más liberales tienen su propia tabla de valores y son tan dignos de respeto como los más conservadores.

2.- Adolescencia- psicología y autoestima

AUTOESTIMA

Conociéndome

OBJETIVO :

Identificar cualidades y defectos de sí mismo.

Duración:

20 minutos

Material:

Hojas blancas y lápices.

Desarrollo

- ❖ Introducir el tema de autoestima comentando que cada persona tiene tanto cualidades como defectos, que es importante conocerlos para poder manejarlos y así sentirse satisfecho consigo, mismo y con los demás.
- ❖ Solicitar a los adolescentes que saquen una hoja en blanco y escriban en ella tres cualidades y tres defectos que identifiquen en sí mismo, conceder 10 minutos para esta actividad
- ❖ El educador indicará que cada adolescente conservara la lista que hizo, comentara el ejercicio preguntando: ¿Qué les costó más trabajo identificar, sus cualidades o sus defectos?
¿A que atribuyen su dificultad para identificar sus cualidades o defectos?
- ❖ Cierra el ejercicio reforzando los comentarios de los adolescentes, apoyándose para ello en la sección de premisas y contenido correspondiente a esta sesión.