



[Volver a Conjuntos de herramientas](#)

## ¡Valores en acción!

[Descarga este toolkit](#) 

Este toolkit invita a las personas jóvenes a explorar y reflexionar sobre sus valores personales y su papel en la conformación de carreras y relaciones significativas. A través de actividades interactivas, los participantes profundizarán su comprensión de la sostenibilidad y desarrollarán estrategias para alinear sus valores con sus acciones en la vida cotidiana.

[Módulo relacionado: Módulo 3 – La importancia de la autorreflexión →](#)

### Descripción general del toolkit ▼

#### Tema o cuestiones abordadas

- Definición de valores
- La importancia de los valores personales
- El valor de la sostenibilidad

#### Objetivo de las actividades

El objetivo es inspirar y motivar a las y los jóvenes a descubrir y vivir de acuerdo con los valores que les importan. Creemos que a través de la conciencia y la



reflexión sobre los valores y la sostenibilidad, las personas jóvenes pueden convertirse en ciudadanas responsables, empáticas y proactivas.

## Objetivos de aprendizaje

- Identificar oportunidades y recursos para carreras sostenibles en sus áreas locales.
- Desarrollar habilidades para evaluar prioridades y valores personales para elecciones de carrera y vida.
- Reflexionar sobre el equilibrio o la integración entre la vida laboral y personal y determinar preferencias individuales.
- Alinear los objetivos profesionales a largo plazo con oportunidades que apoyen la sostenibilidad y el bienestar personal.

## Grupo destinatario

15-30 años

## Breve resumen de las metodologías activas y participativas utilizadas

Todas las actividades propuestas en este kit incluyen metodologías activas y participativas como trabajo en grupo, discusión participativa y lluvia de ideas.

## Lista de verificación de estándares de calidad

- ✓ **Sostenibilidad:** esta actividad promueve comportamientos y prácticas que respetan el medio ambiente y son sostenibles a largo plazo.
- ✓ **Crecimiento personal:** ofrece oportunidades para el desarrollo personal y profesional de las personas jóvenes, ayudándolas a descubrir y cultivar sus talentos y pasiones.
- ✓ **Valores ecológicos en la carrera profesional:** esta actividad promueve una idea de orientación profesional que considera los valores ecológicos y la

sostenibilidad ambiental, y fomenta la adopción de prácticas laborales eco-sostenibles.

## Actividad 1

# ¿QUÉ ES UN VALOR?

 **Tiempo estimado: 20 minutos**

Una exploración colaborativa del concepto de 'valor' a través de lluvia de ideas, discusión y comparación con definiciones formales.

### **Materiales y recursos necesarios:**

- Notas adhesivas
- Bolígrafos
- Póster
- Póster con la definición del diccionario
- Rotuladores

### **Descripción de la actividad:**

La persona facilitadora intenta sacar a relucir la imaginación del grupo relacionada con la palabra 'valor' y pregunta al grupo: Si digo la palabra 'valor', ¿qué se te viene a la mente? Las personas participantes comparten sus ideas en una discusión o escribiendo las palabras relacionadas en notas adhesivas que se pegan a un póster.

La facilitadora lee las notas recogidas y, tras una visión general, pregunta a las y los participantes qué piensan que podría ser la DEFINICIÓN de 'valor'.

Una vez que han definido lo que 'valor' significa para el grupo, la facilitadora lee la definición del diccionario:

"Importancia que tiene una cosa, material o abstracta, tanto objetivamente en sí misma como subjetivamente en el juicio de los individuos."

Y pregunta:

- ¿En tu opinión, es esta una definición adecuada?
- ¿Es lo que pensaste durante la dinámica de presentación?
- ¿Hay elementos que surgen en esta definición que no habías considerado?

Después de reflexionar sobre una definición común, intentarás entender qué valores particulares son importantes para las y los miembros del grupo.



### Consejos para las/los dinamizadoras/es juveniles:

- Es importante facilitar la discusión, permitiendo que el grupo razone antes de dar la definición del diccionario.
- Valorar las contribuciones y pedir más explicaciones si es necesario.

## Actividad 2

# ¿CONOZCO MIS VALORES?

 Tiempo estimado: 30 minutos

Un ejercicio reflexivo para identificar valores personales y explorar su relevancia en el mundo profesional a través de discusión grupal y análisis.



### Materiales y recursos necesarios:

- Tarjetas "¿Conozco mis valores?" - [Descargar](#)



### Descripción de la actividad:

Divididos en pequeños grupos, se les da a las y los participantes la tarjeta '¿Conozco mis valores?' de la herramienta de autorreflexión. Los grupos luego seleccionan valores relevantes y los clasifican en IMPORTANTE y MUY IMPORTANTE.

Una vez completado el trabajo grupal, el/la facilitador/a fomenta una discusión entre los grupos sobre qué valores comparten. Luego, se introduce el tema 'mercado laboral' y valores, haciendo algunas preguntas orientadoras al grupo:

- ¿En tu opinión, son los valores con los que te identificas adecuados para el mundo laboral?
- ¿Crees que los valores y el trabajo son dos cosas separadas o están de alguna manera conectados?
- ¿Cómo podrías llevar los valores en los que crees al mundo laboral?
- ¿Qué compromisos crees que eres capaz de asumir?




### Consejos para las/los dinamizadoras/es juveniles:

Es importante asegurarse de que todas y todos puedan contribuir. Si hay personas que tienen dificultades para intervenir, puedes usar un 'objeto de diálogo' (cualquier objeto que le dé a la persona que lo sostiene el poder de hablar. Una vez que haya terminado de hablar, se lo pasa a la siguiente persona).

Recuerda al grupo que no hay respuestas correctas o incorrectas, sino que es un espacio libre para la discusión sin juicios.

## Actividad 3

# EL VALOR DE LA SOSTENIBILIDAD

 Tiempo estimado: 30 minutos

Un ejercicio grupal que explora formas prácticas de incorporar la sostenibilidad en diversas profesiones a través de juegos de rol y resolución creativa de problemas.



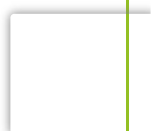
### Materiales y recursos necesarios:

- Bolígrafos
- Póster



### Descripción de la actividad:

El/la facilitador propone que las/los participantes trabajen en un ejemplo común para reflexionar sobre valores: el valor de la sostenibilidad.



Divide a las personas en pequeños grupos asignándoles un trabajo hipotético. Los grupos luego intentan encontrar estrategias y métodos prácticos para introducir el valor de la sostenibilidad en el trabajo que se les ha asignado.

Trabajos hipotéticos que se pueden asignar a los grupos:

- **Peluquería/Esteticista** (puede usar productos sostenibles, con envases reciclables, tener cuidado con la cantidad de residuos que producen)
- **Gerencia de empresa** (introducir pautas sobre el uso de papel en la empresa, gestionar el bar de la empresa de manera sostenible, fomentar el trabajo inteligente o la movilidad sostenible hacia el lugar de trabajo)
- **Comercial/Panadería** (usar productos locales, prestar atención al embalaje de los productos en la tienda)
- **Docencia** (promover rutas con niños que hablen sobre sostenibilidad, viajar a la escuela por medios sostenibles, prestar atención al uso de la pizarra interactiva en el aula, promover la correcta eliminación de residuos en el aula)



#### Consejos para las/los dinamizadoras/es juveniles:

- Es importante crear un buen ambiente de colaboración dentro de los grupos y facilitar la discusión para incluir a cada participante.
- Involucrar a las y los jóvenes en reflexionar sobre diferentes trabajos o en encontrar trabajos muy específicos en los que se pueda integrar el valor de la sostenibilidad.

Career Gardeners - Growing sustainable careers in times of crisis

2023-2026

2022-2-AT01-KA220-YOU-000098703

[Contacta](#)



Co-funded by  
the European Union

## Partner Login

Coordinador del proyecto: Susanne Loher

Südwind Verein für Entwicklungspolitik und globale Gerechtigkeit, Laudongasse 40, A-1080 Viena

Austria

[info@careergardeners.eu](mailto:info@careergardeners.eu)

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad concedente pueden ser consideradas responsables de ellos.



Developed by

