

## **Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”**

**1ª Parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender”**

### **Sesión 3 (fichas 48 a 51):**

Actividad 1: Se comenta la tarea para casa

Actividad 2: “Los valores de mi familia y mi entorno”

Actividad 3: “Mis valores personales”

Actividad 4: “Ordenamiento de valores”

Tarea para casa:

“El camino de mi vida”

## Ficha 48: "Los valores de mi familia y mi entorno"



### Objetivos

Reconocer y analizar los valores de su familia y de su entorno.  
Reflexionar sobre la forma en que estos valores afectan a la conducta de cada uno.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Los valores de mi familia y mi entorno", "Mensajes de mi familia" y "Mensajes de mis compañeros o amigos" para cada adolescente.



### Descripción

- A) Escriben en las hojas "Mensajes de mi familia" y "Mensajes de mis compañeros o amigos" lo que les dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de las opciones de la hoja "Los valores de mi familia y mi entorno".
- B) En gran grupo, se responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores de vuestra familia no comparten vuestros compañeros o amigos?
- ¿Qué valores coinciden?
- ¿Cómo afectan a vuestra conducta los valores de vuestra familia?
- ¿Y los de vuestros compañeros o amigos?

## “Los valores de mi familia y mi entorno”

Un valor es un mensaje que es importante, deseable o apreciado para una persona o grupo de personas. Todos, desde niños, recibimos, aunque no se hable de ellos abiertamente, mensajes de este tipo, de nuestros familiares, compañeros, amigos,... Estos mensajes van condicionando nuestra posición existencial ante los demás y nuestras conductas. Es importante, por tanto, aprender a detectar los valores que nos transmiten verbal o actitudinalmente nuestra familia y nuestro entorno, ver lo importante que son para nosotros, analizar si son positivos o negativos para nuestro crecimiento personal y tomar una decisión eligiendo lo mejor y más sano para nuestra vida.

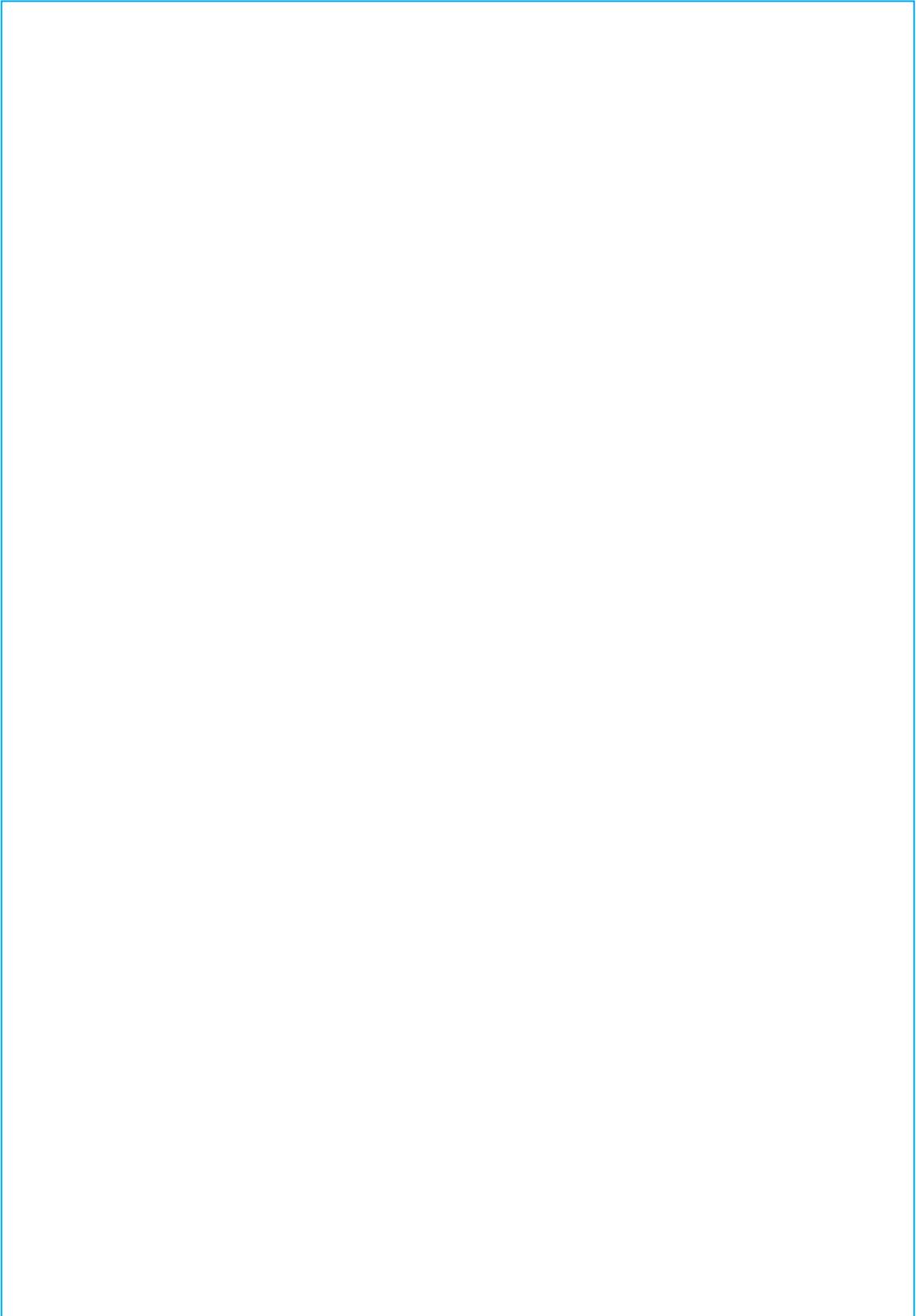
Vamos a compartir lo que nos dice a cada uno nuestra familia y nuestros compañeros o amigos acerca de las siguientes opciones:

- Casarse virgen
- Hacer las cosas de manera imperfecta
- Fumar
- Equivocarse
- Llorar
- Tener amigos
- Tener placer sexual
- Robar
- Practicar una religión
- Conseguir un trabajo
- Masturbarse
- Obtener el graduado escolar
- Ser hombre o mujer
- No entender algo
- Tener amigos de otras razas
- Hacer novillos
- Practicar sexo sin amor
- Cambiar de opinión
- Hablar mal de otro a terceros
- Ganar mucho dinero
- Respetar la intimidad de cada uno
- Tener hijos
- Beber alcohol
- Ser limpio
- Usar preservativo
- Coser
- Tener amigos homosexuales
- Vestir bien
- Protegerse del SIDA
- Tener buena salud
- Perder el tiempo
- Ser agresivo
- Consumir tripis y / o pastillas
- Obtener buenas notas
- Estar gordo
- Ligar
- Practicar deporte
- Ser popular
- Practicar sexo oral
- Tener casa propia
- Salir por la noche
- Forzar sexualmente a otro u otra
- Mentir
- Abrazar a un colega
- Ser ordenado
- Confiar en otras personas
- Cuidar la naturaleza
- Encubrir una falta de un compañero
- Pensar diferente a los demás
- Contar secretos
- Respetar las normas
- Ser mejor que los demás
- Ser joven
- Ser feliz
- Sentirse querido
- Jugar
- Vivir con pareja sin casarme
- Ser independiente económicamente

- Tener una carrera
- Compartir habitación con novia / o
- Comer
- Fumar porros

- Hacer favores a los demás
- Sentirte bien contigo mismo
- Ser inteligente
- Abortar

## MENSAJES DE MI FAMILIA



## **MENSAJES DE MIS COMPAÑEROS O AMIGOS**



## Ficha 49: "Mis valores personales"



### Objetivos

Reconocer sus valores y defenderlos frente a los demás.



### Población diana

Adolescentes.



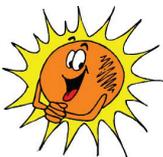
### Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



### Materiales necesarios

Una hoja "Mis valores personales" para el coordinador de la actividad.  
Carteles "Estoy de acuerdo", "Estoy inseguro" y "No estoy de acuerdo".



### Descripción

Se divide la estancia en tres áreas: "estoy de acuerdo", "estoy inseguro" y "no estoy de acuerdo" (se cuelga el cartel correspondiente). El coordinador de la actividad lee frases de valores de la hoja "Mis valores personales". Para cada una de ellas, los adolescentes adoptarán individualmente la posición en el salón que responda a lo que piensan. Se les preguntará el porqué de cada una de sus elecciones.

## Mis valores personales

Hemos dividido la estancia en tres áreas: “estoy de acuerdo”, “estoy inseguro” y “no estoy de acuerdo”. Se van a leer distintas frases de valores. Para cada una de ellas, adoptaremos individualmente la posición en la sala que responda a lo que pensamos. Compartiremos el porqué de cada una de nuestras elecciones.

### Frases de valores:

- Si soy virgen a los 20 años estoy perdido/a
- Tengo que hacerlo todo perfecto
- Fumando ligo más
- No lloro, sólo lloran los niños
- El que no tiene amigos es un raro
- Tener placer sexual es bueno
- Robar cosas de poco valor está justificado
- Rezar es de beatas
- El que no trabaja no se realiza
- Masturbarse es pecado
- Sin el graduado escolar no vales para nada
- Los hombres son superiores a las mujeres
- Si preguntas lo que no entiendes quedas como un tonto
- No se puede confiar en los gitanos
- Si no haces novillos eres un gallina
- Sólo debo tener relaciones sexuales con quien realmente amo
- El que cambia de opinión es un incoherente
- Criticar a los que no están es un placer inevitable
- El dinero da la felicidad
- Tengo el derecho a tener el cuarto cerrado
- Los adolescentes no deben tener hijos
- Fumar porros es güai
- La salud es vital
- Hay que vivir rápido y a tope
- Antes que me peguen, pego yo
- Consumir tripis te afecta el cerebro
- Si no saco buenas notas, decepciono a mis padres
- Las personas gordas no ligan
- Hacer deporte es cansado
- Daría lo que fuera por ser popular
- Practicar sexo oral es asqueroso
- Qué ganas tengo en vivir en mi propia casa
- Salgo de noche, pues por el día no hay marcha
- Un violador no tiene perdón
- A veces no queda otro remedio que mentir
- Abrazar a un colega es de mariquitas
- No me gusta que me descoloquen mis cosas
- No me fio ni de mi sombra
- Los ecologistas son muy extremistas
- Nunca delataría a un amigo mío
- Si pienso distinto de los demás me rechazarán
- No tengo que contarte todo aunque seas mi amigo
- Me gusta llevar la contraria
- Si me ganan, me cabreo

- Si no aguantas el alcohol, eres un niño
- Hay que ducharse todos los días
- Si llevas un condón, pensarán que eres un salido
- Coser es de mujeres
- Si tienes amigos homosexuales, seguro que eres marica
- Me molesta que un homosexual se sienta atraído por mi
- Tengo que vestir como mis amigos
- El único sexo seguro es no practicar el sexo vaginal, anal u oral
- Sin estudios eres menos
- Si comparto habitación con mi novia/o pensarán mal
- La comida es un problema para mi
- Los viejos no sirven para nada
- La felicidad es inalcanzable
- No necesito que nadie me quiera
- Me encanta jugar
- Viviré con mi novio/a sin casarme
- Para ganar dinero hay que trabajárselo
- Sólo hago favores a quien me los hace
- No me importa lo que los demás digan si yo estoy a gusto conmigo mismo
- No me gusta juntarme con gente poco inteligente
- No abortaría en ninguna circunstancia
- Una pareja debe soportar un matrimonio infeliz por el bien de sus hijos

**ESTOY DE  
ACUERDO**

---



**ESTOY  
INSEGURO**

---



**NO ESTOY  
DE  
ACUERDO**

## Ficha 50: "Ordenamiento de valores"



### Objetivos

Ponderar cada uno de los valores personales en el marco de una negociación grupal.  
Reflexionar sobre las técnicas de negociación de acuerdos.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



### Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Ordenamiento de valores" y "Hoja de refuerzo de Negociar acuerdos sin perdedores" para cada adolescente.



### Descripción

En pequeños grupos, cada adolescente ordena de más a menos importante los quince valores de la hoja "Ordenamiento de valores" e intenta llegar a un acuerdo con el resto del grupo. Una vez que han llegado a acordar el orden grupal de los valores, reflexionan sobre las técnicas de negociación que han utilizado y si todos han quedado satisfechos con el orden final.

En gran grupo se pone en común lo sucedido en cada subgrupo, se lee el texto "Negociar acuerdos sin perdedores" y se comparte lo que sugieren los dibujos de la "Hoja de refuerzo de Negociar acuerdos sin perdedores".

## “Ordenamiento de valores”

A) Ordeno de más a menos importante los siguientes quince valores en la columna “mi nº de orden”:

VALOR	MI Nº DE ORDEN	EL Nº DE ORDEN DEL GRUPO
Tener una buena relación sexual		
Tener buena salud		
Llevarme bien con mis padres		
Que no me falte el dinero		
Conseguir un trabajo que me guste		
Estar a gusto con mi cuerpo		
No pecar		
Sacar buenas notas		
Tener hijos		
Casarme		
Tener muchos amigos		
Disfrutar al máximo		
Sentirme querido		
Sentirme útil		
Ser bueno en el deporte		

B) Consensúo con el resto del grupo el orden de prioridad y apunto el resultado en la columna “el nº de orden del grupo”.

C) Reflexionamos sobre qué técnica de negociación hemos utilizado para ponernos de acuerdo.

D) Leemos y comentamos el siguiente texto:

### “Negociar acuerdos sin perdedores”

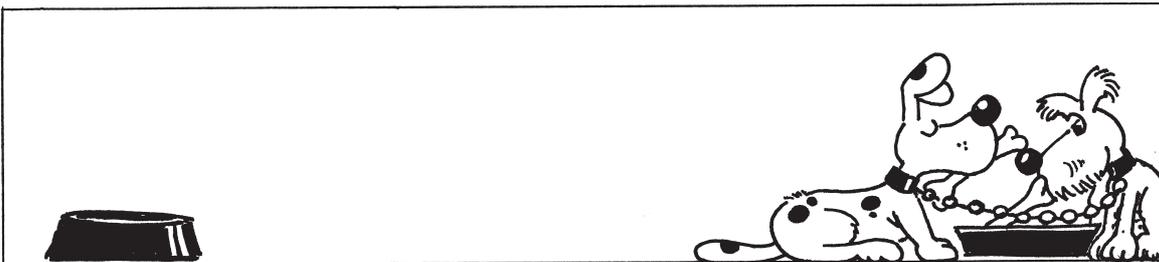
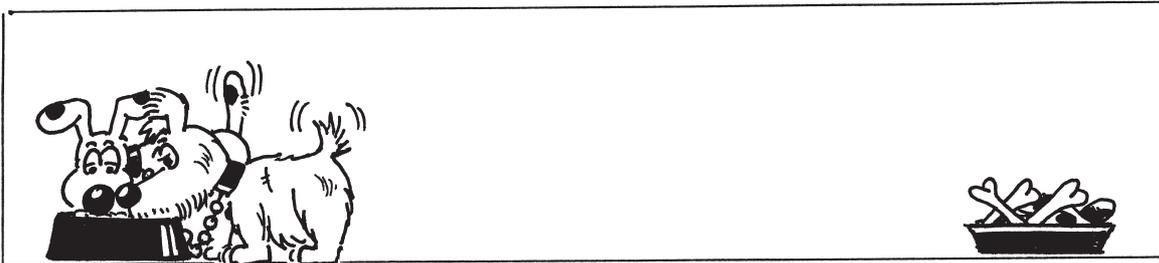
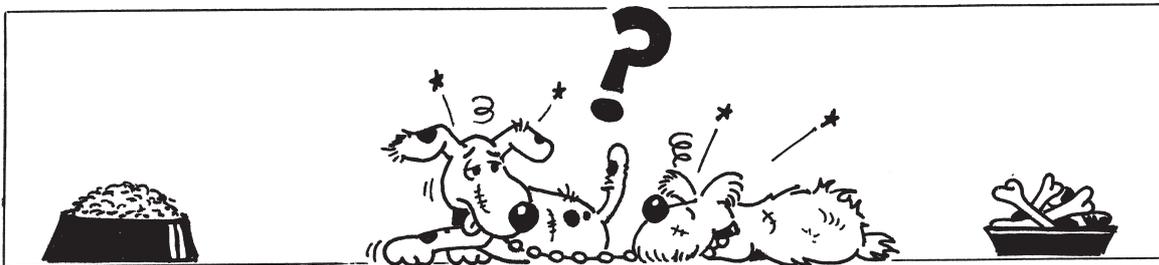
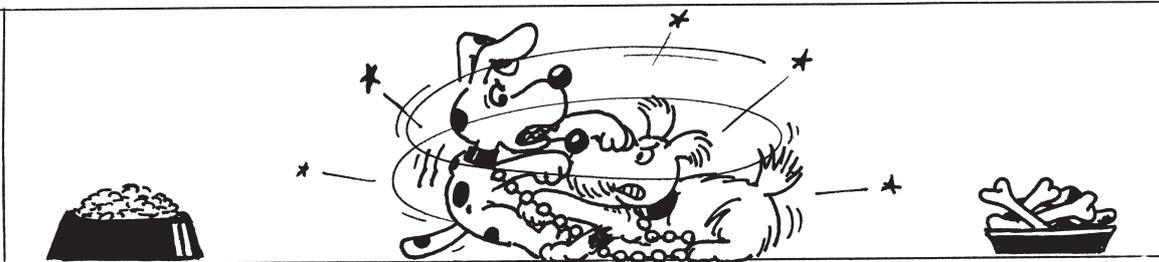
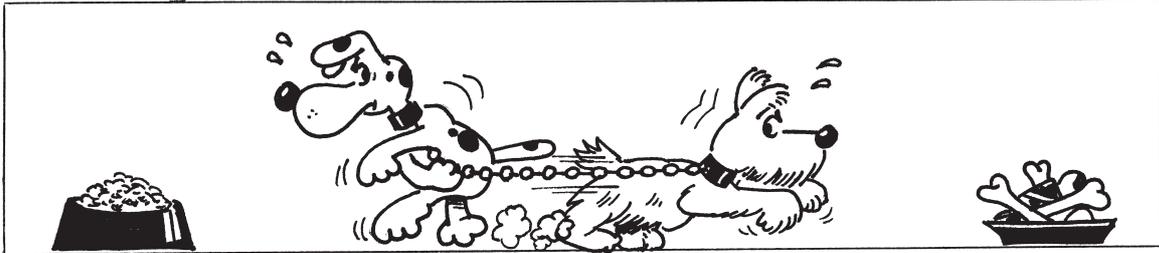
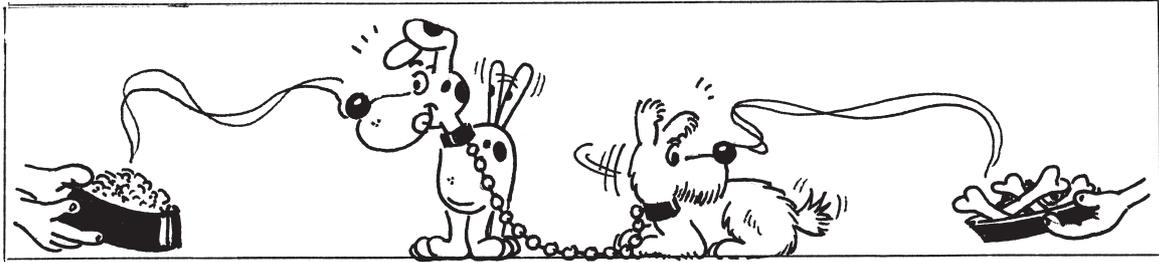
Cuando se negocia, es fácil pensar que unos ganan y otros pierden. Sin embargo, debe buscarse una alternativa en la que no haya ni vencedores ni vencidos y en la que las distintas partes queden satisfechas. Imponer sólo suscita resentimiento y oposición.

En primer lugar, hay que identificar el conflicto de intereses. Después, es cuestión de buscar soluciones, examinando las distintas alternativas que se nos ocurran y viendo si

alguna es aceptable por todas las partes. Si ninguna lo es, se debe explicar la razón por la que tales alternativas no son satisfactorias y formular nuevas modalidades de las mismas que puedan ser aceptadas por todos.

PISTA: Una prueba de que la alternativa pactada es satisfactoria para todas las partes es que todos estarán dispuestos a llevarla a la práctica.

## Hoja de refuerzo de "Negociar acuerdos sin perdedores"



## Ficha 51: "El camino de mi vida"



### Objetivos

Representar la biografía de cada uno y las expectativas de futuro.  
Conocerse más unos a otros.



### Población diana

Adolescentes.



### Duración aproximada

Tarea para casa.



### Materiales necesarios

Una hoja "Tarea para casa: El camino de mi vida" y lápices o rotuladores de colores para cada adolescente.



### Descripción

En casa:

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

En siguiente sesión del taller:

Exposición de los dibujos "el camino de mi vida" en las paredes de la sala.

Explicación al grupo de cada dibujo por el autor del mismo.

### **Tarea para casa: “El camino de mi vida”**

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a student to draw a path representing their personal biography. The box is currently blank.

