



**LOS 40 VALORES
PARA COMUNIDADES
ESCOLARES SANAS**

HS
**HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES**

PARA EL SIGLO XXI

CREADO POR CENFOVA

MOOC



LOS 40 VALORES PARA COMUNIDADES ESCOLARES SANAS Y ALUMNOS DE ÉXITO

ASPECTO DE AUTOGESTIÓN

Autocontrol: Aprender a controlar las emociones y comportamientos bajo presión.

Perseverancia: Estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para alcanzar una meta, aun cuando las circunstancias sean difíciles y parezcan abrumadoras.

Determinación: Mantenerse enfocado en una meta y trabajar duro y con voluntad para alcanzarla.

Paciencia: Es ser tolerante y comprensivo con las dificultades que pone la vida.

Valentía: Es tener la fortaleza para enfrentar miedos, retos o cualquier tipo de adversidad que se presente.

Resiliencia: Perseverar durante los desafíos y adaptarse a los cambios.

Atención plena: Estar atento en el presente en el “aquí y ahora” interactuando con otros y su medio ambiente, basándose en una observación precisa.

ASPECTO DE CONSCIENCIA DE SÍ MISMO:

Confianza: Creer que se tiene la habilidad para manejar cualquier cosa que suceda.

Gratitud: Es estar agradecido por todo lo que se tiene.

Aceptación: Sentirse cómodo con cómo eres, con tus posibilidades y tu deseo de que las cosas sean como son.

Creatividad: Es usar tu imaginación, descubrir tus talentos y usarlos para expresarte y encontrar nuevas maneras de resolver los problemas.

Humor: Es cuando te ríes de las sorpresas de la vida, te llenas de alegría con una carcajada y haces sonreír a los demás.

Alegría: Un estado de bienestar interior que nos hace superar cosas difíciles y nos permite ver el lado bueno y positivo de las cosas.

Individualidad: Es aceptar y entender quien eres y disfrutar ser así. Es apreciar todo lo que es único en ti, es cuando te aceptas te expresas honestamente y no te importa ser diferente.

Curiosidad: El deseo de aprender o saber algo.



ASPECTO DE CONSCIENCIA SOCIAL

Compasión: Comprender y cuidar a aquellos que tienen problemas y tratar de ayudarlos.

Tolerancia: Es cuando se entiende que todo el mundo piensa, se viste y se ve diferente. Es aceptar las diferencias que existen entre las personas, reconoces la diversidad en los demás.

Respeto: Apreciar que todos son diferentes a su manera.

Generosidad: Dar y compartir sin esperar recibir nada a cambio.

Humildad: Ser considerado con las necesidades de las otras personas.

Unidad: Acuerdo de varias personas o grupos para llegar a un propósito en común.

Gentileza: Es la cualidad de ser amable y considerado con los demás.

Ánimo: Escuchar y usar palabras y acciones positivas para reconocer el esfuerzo por enfrentar desafíos.

ASPECTO DE HABILIDADES DE RELACIÓN

Cooperación: El deseo de trabajar como miembro de un equipo porque sabes que juntos alcanzarán grandes logros.

Amor: Es un sentimiento especial por la gente que se demuestra a través de una sonrisa, palabras amables y actos generosos.

Perdón: Es darle a alguien otra oportunidad cuando comete una equivocación.

Bondad: Demostrarle a la gente que te importan. Cuando tratas a los demás con dulzura y respeto sin lastimarlos.

Honestidad: Ser sincero con tus palabras y acciones.

Compromiso: Ser responsable de lo que prometiste hacer y llevarlo a cabo.

Liderazgo: Tomar la iniciativa para motivar y conducir a los demás para lograr un bien común.

Comunicación: Intercambiar información entre un emisor y un receptor de distintas formas.

Empatía: Ser lo bastante solidario con alguien para poder sentir su dolor, frustración o sufrimiento. Ponerse en el lugar del otro.



ASPECTO DE TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Responsabilidad: Cumplir con tus promesas y hacerte responsable por tus actos.

Civismo: Desarrollar un sentido de pertenencia hacía un país, comunidad o grupo, cumplir con tus obligaciones, respetar y cuidar tu comunidad.

Lealtad: Mantenerse fiel a alguien o algo, al fortalecer un lazo mutuo.

Sabiduría: Es la habilidad para pensar o actuar usando la experiencia del conocimiento, entendimiento, sentido común y la percepción. Es entender a las personas, las situaciones y las cosas para utilizar esta comprensión para hacer buenas elecciones.

Integridad: Tener valores e ideales y vivir de acuerdo con ellos.

Ética: Poseer los valores y estándares que estableces para tu propio comportamiento. Seguir las reglas y las leyes para distinguir el bien y el mal mediante decisiones positivas.

Iniciativa: Preocuparte por los demás atendiendo a sus necesidades antes de que te lo soliciten. Comenzar algo sin que nadie te lo pida, actuando de manera rápida y responsable.

Innovación: Capacidad para resolver problemas a través de nuevas soluciones.

HS
HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES

PARA EL SIGLO XXI

CREADO POR CENFOVA

MOOC