

# TÈCNICS/QUES

## *FORMACIÓ VALORS I EMOCIONS*

*Amb la col·laboració de*





# ESTRUCTURA SESSIÓ

## 1. Esport: valors i emocions

- ▶ 1.1 Les emocions
- ▶ 1.2 Els valors
- ▶ 1.3 Relació entre emocions i valors

## 2. Competències emocionals

- ▶ 2.1 Consciència emocional
- ▶ 2.2 Regulació emocional
- ▶ 2.3 Missatges en positiu
- ▶ 2.4 Competències interpersonals

## 3. El rol dels tècnics/ques

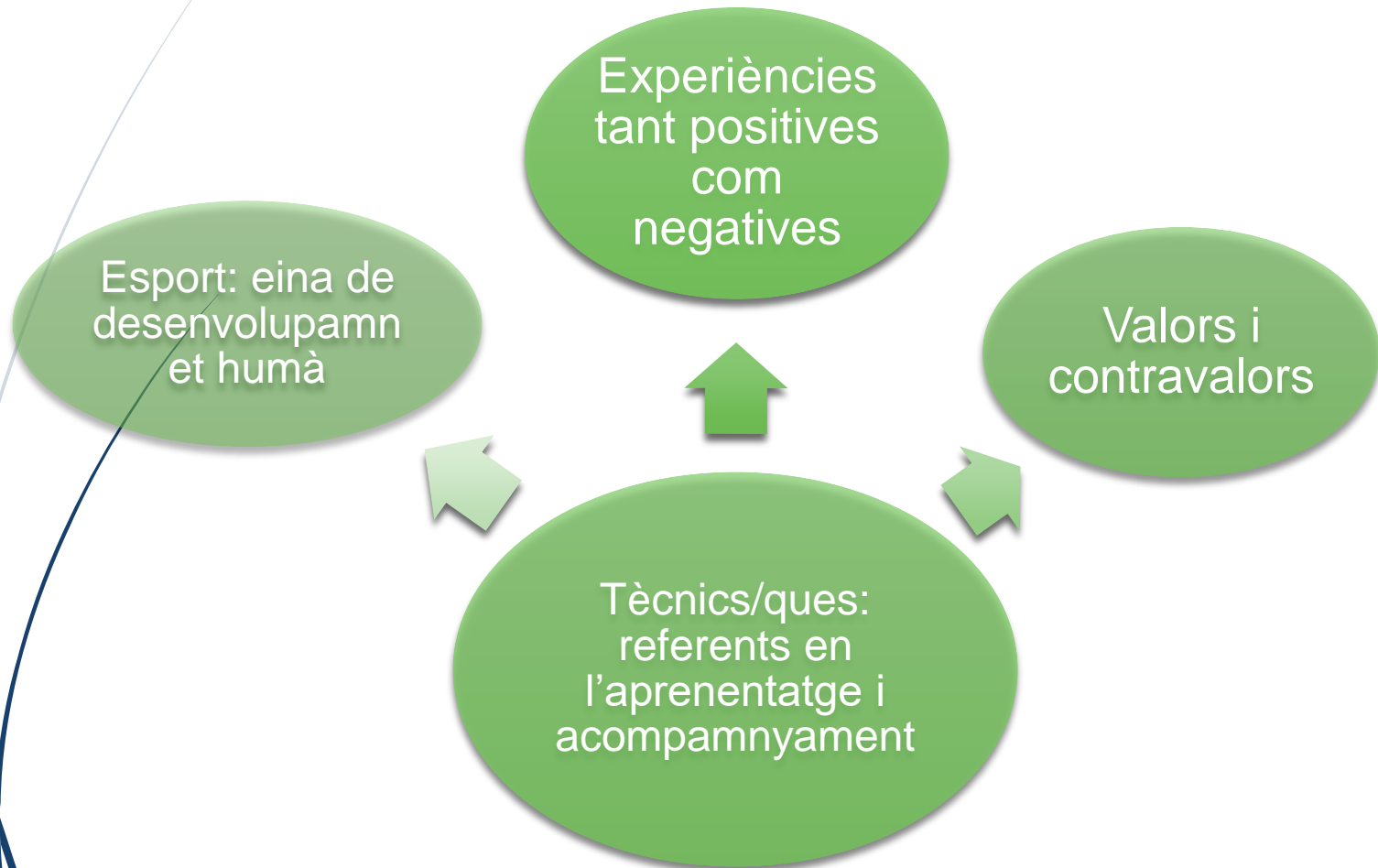
- ▶ 3.1 Expectatives
- ▶ 3.2 Estils de comunicació

## 4. Com ho apliquem en els entrenaments?

# 1. ESPORT: EMOCIONS I VALORS



# 1. ESPORT: EMOCIONS I VALORS



# DEBATIM!

- ▶ Quines emocions t'ha fet sentir l'esport?

## 1.1 Les emocions

<b>Emoció</b>	<b>Funció</b>
<b>Por</b>	Allunyar-nos davant un perill
<b>Sorpresa</b>	Provoca desconcert davant alguna cosa inesperada
<b>Ira</b>	Impulsivitat i agressivitat present
<b>Tristessa</b>	Permet superar fracassos, desil·lusions o pèrdues
<b>Fàstic</b>	Rebuig a alguna substància
<b>Alegria</b>	Provoca benestar i satisfacció

# 1.1 Les emocions

## Emocions

*Estat físic que sorgeix de forma inconscient i involuntaria com a resposta a estímuls externs. Ens predisposa a l'acció.*

**MOMENT:** precedeix al sentiment  
**INTENSITAT:** durada curta i intensa  
**GESTIÓ:** no es pot controlar però es pot regular

**Exemples:** alegria, tristessa, por...

## Sentiments

*Associació mental i reacció a les emocions de manera conscient, en base a les experiències viscudes.*

**MOMENT:** després de l'emoció  
**INTENSITAT:** moderada  
**GESTIÓ:** es poden controlar reflexionant de forma conscient

**Exemples:** felicitat, culpa, depressió, orgull, gratitud...



# DEBATIM!

- Quins valors has après a través de l'esport?

## 1.2 Els valors

Els valors són aquells principis, virtuts o qualitats que caracteritzen una persona, sent positius. Ens impulsen a actuar d'una manera o l'altra perquè formen part de les nostres creences, determinen les nostres conductes i expressen els nostres interessos i sentiments.

### Instrumentals

- Autosuperació
- Ambició
- Autoestima
- Autonomia
- Compromís
- Perseverança
- Esforç
- Humilitat
- Autocontrol

### Ètics

- Respecte
- Empatia
- Compassió
- Sentiment de pertinença
- Generositat
- Honestedat
- Altruisme
- Cooperació

### Contravalors

- Falta de respecte
- Individualisme
- Egoisme
- Mandra
- Supèrbia
- Antiesportivitat

# DEBATIM!

- ▶ Què és més important, saber guanyar o saber perdre?

## 1.3 Relació entre emocions i valors



- ✓ El desenvolupament humà està tenyit d'emoció
- ✓ El desenvolupament emocional correlaciona amb el desenvolupament humà
- ✓ Sense desenvolupament emocional és complicat expressar valors

## 1.3 Relació entre emocions i valors

**Cervell racional:** neurocòrtex,  
el que penso

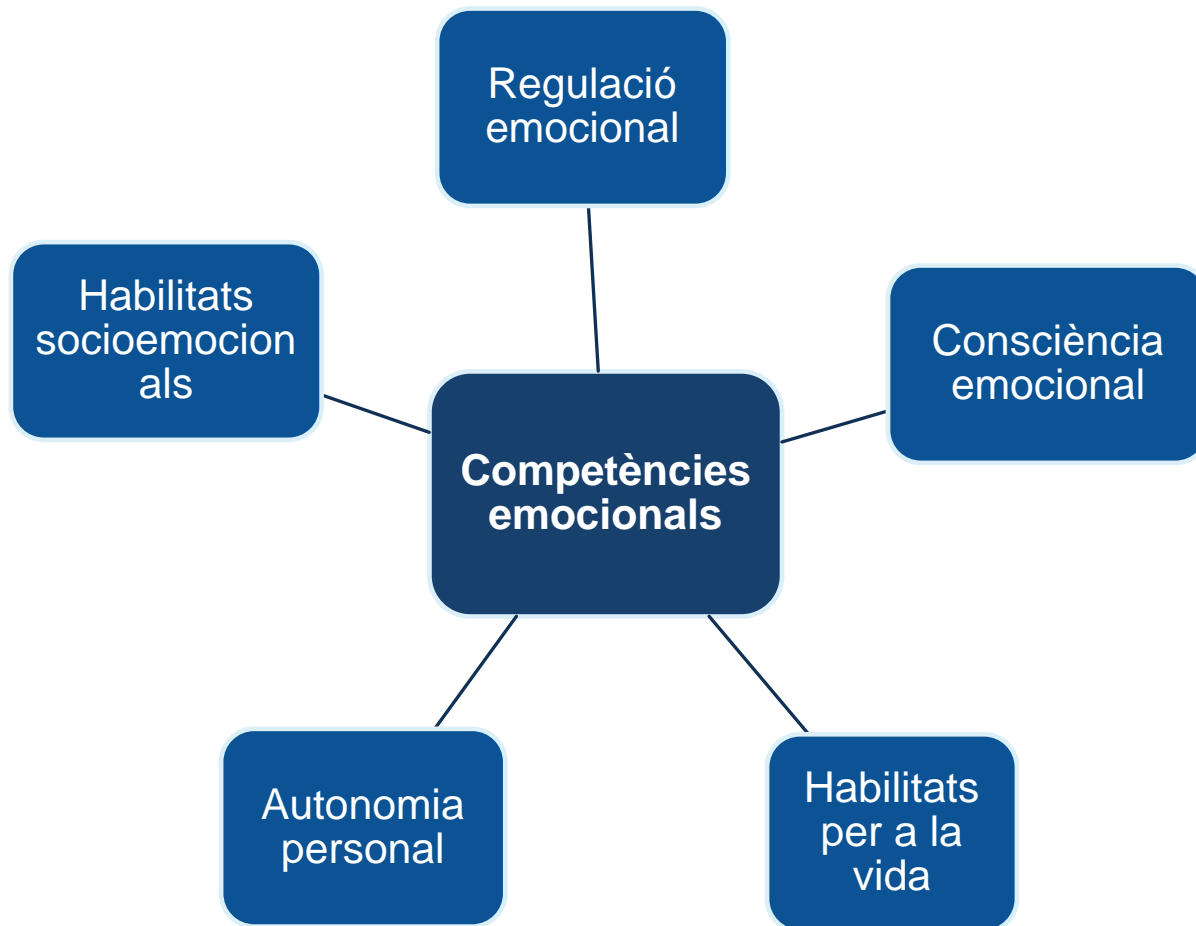
**Cervell reptilià:** instintiu - com actúo

**Cervell límbic:** emocions

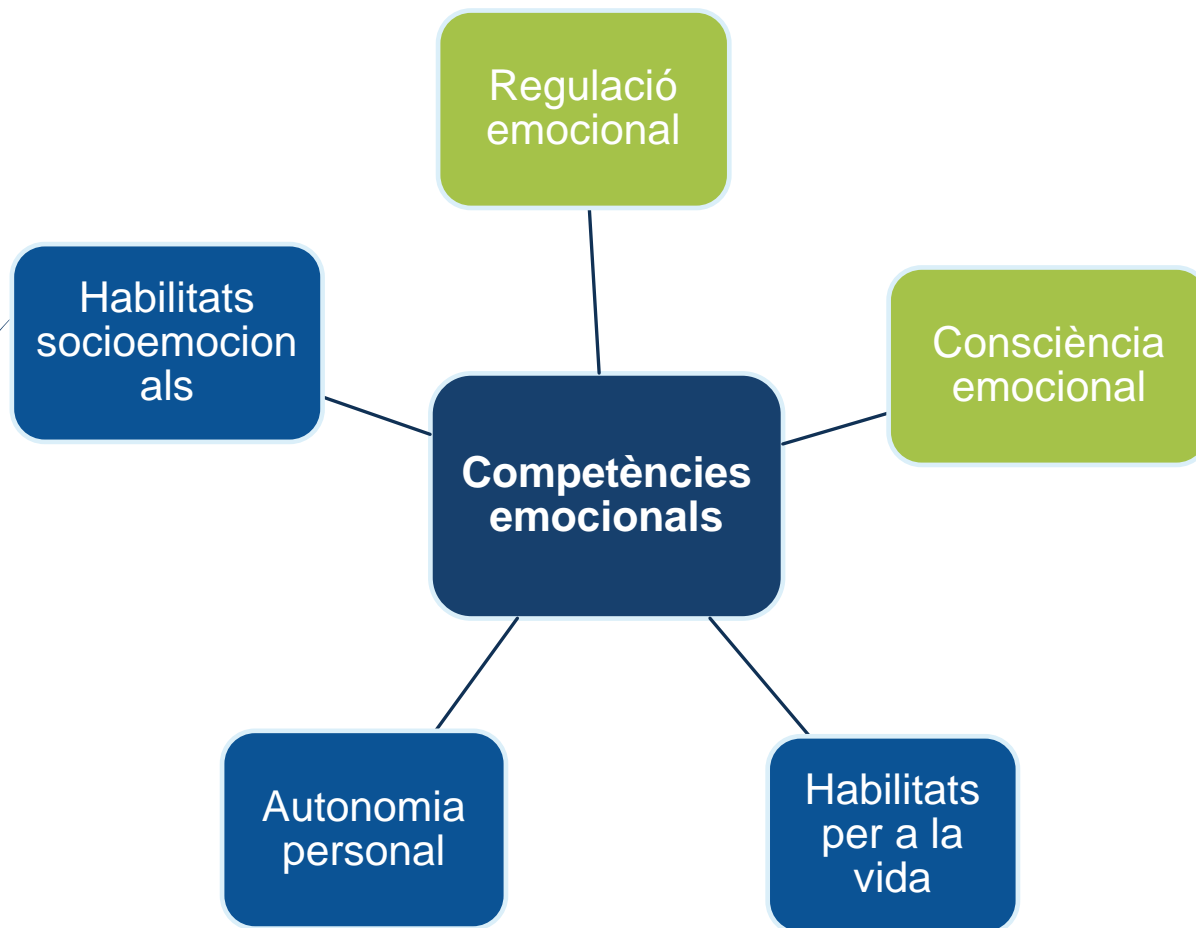


La capacitat de l'ésser humà d'acord amb els objectius escollits depèn de l'equilibri entre les tres capes evolutives

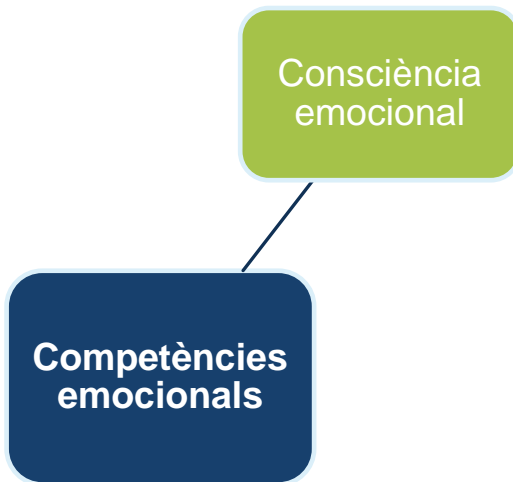
## 2. COMPETÈNCIES EMOCIONALS



## 2. COMPETÈNCIES EMOCIONALS



## 2.1 Consciència emocional

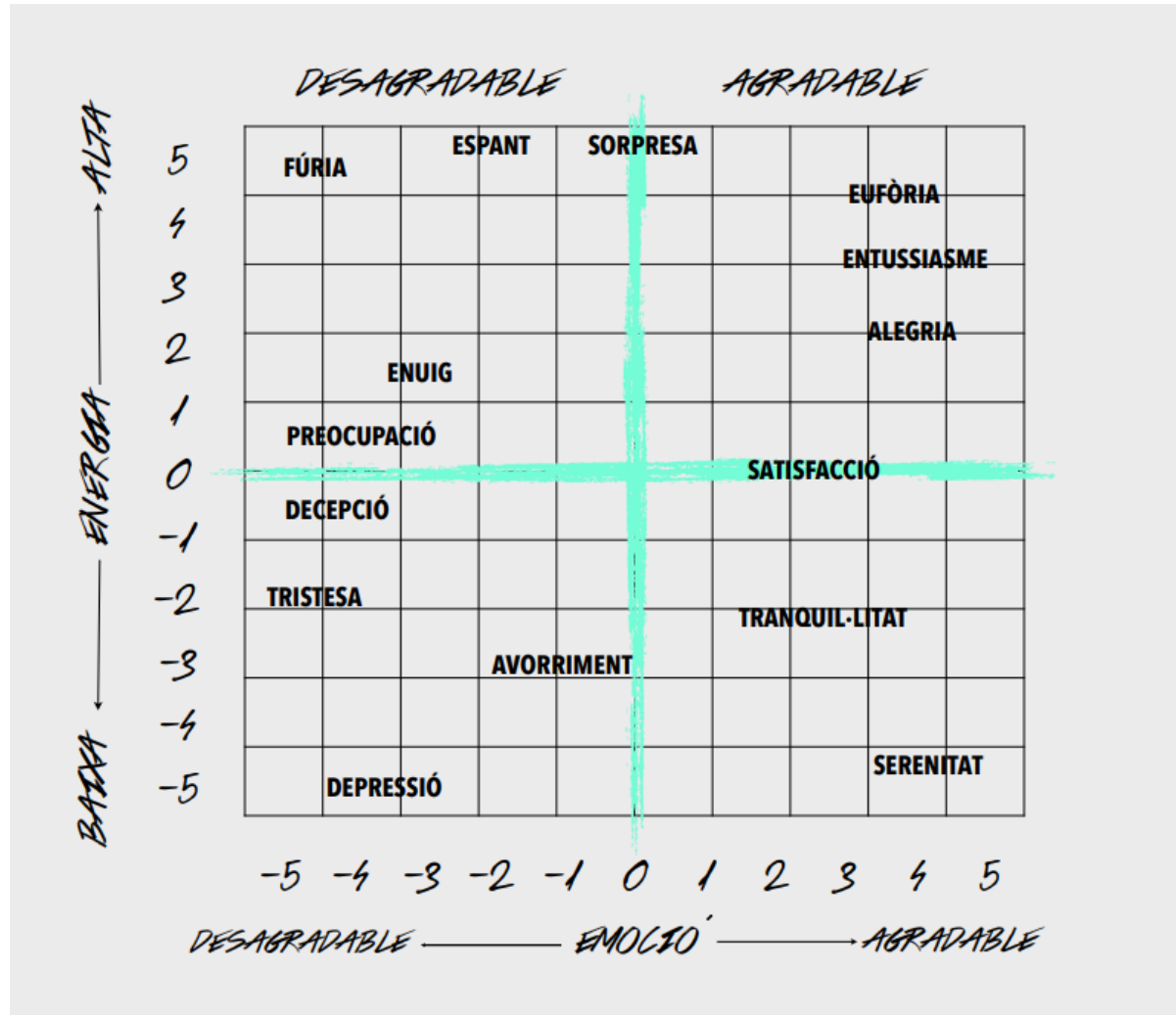


- ✓ Permetre tote les emocions
- ✓ Saber identificar-les
- ✓ Buscar l'origen d'aquesta emoció

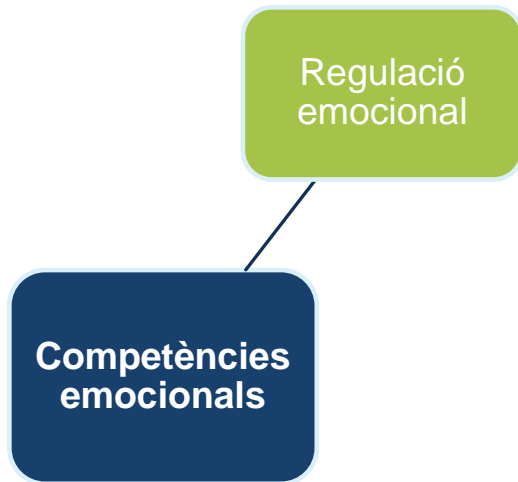
**NO HI HA EMOCIONS  
NEGATIVES O POSITIVES**



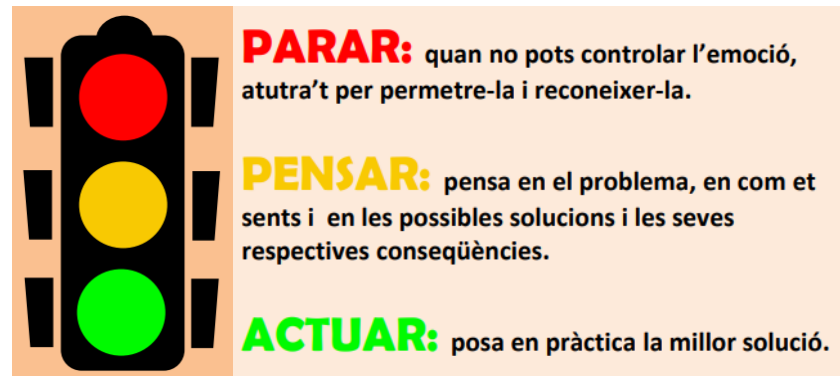
## 2.1 Consciència emocional



## 2.2 Regulació emocional



- ✓ Potenciar les emocions agradables.
- ✓ Gestionar les emocions desagradables.



**REALITZAR UN BON  
ACOMPANYAMENT EMOCIONAL**

## 2.3 Missatges en positiu



### MISSATGES QUE DIFICULTEN L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

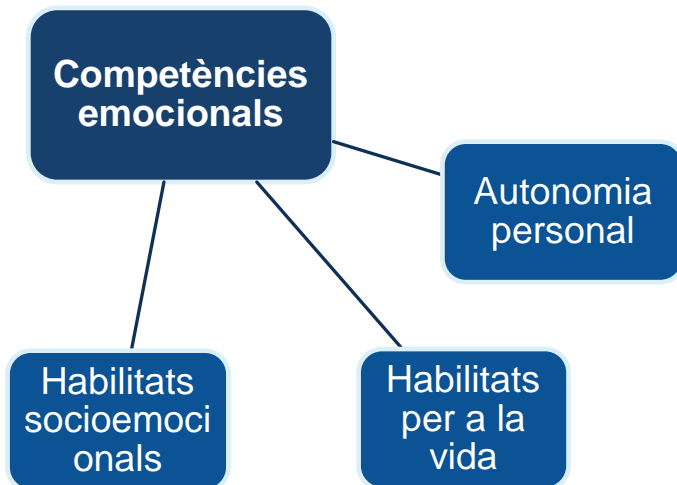
- NO ploris, no t'enfadi, no tinguis por..
- Sigues fort
- Una altra vegada plores, t'enfades
- No tens motius per estar enfadat, trist
- No n'hi ha per tant
- Ara no puc, després parlem



### MISSATGES QUE FACILITEN L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

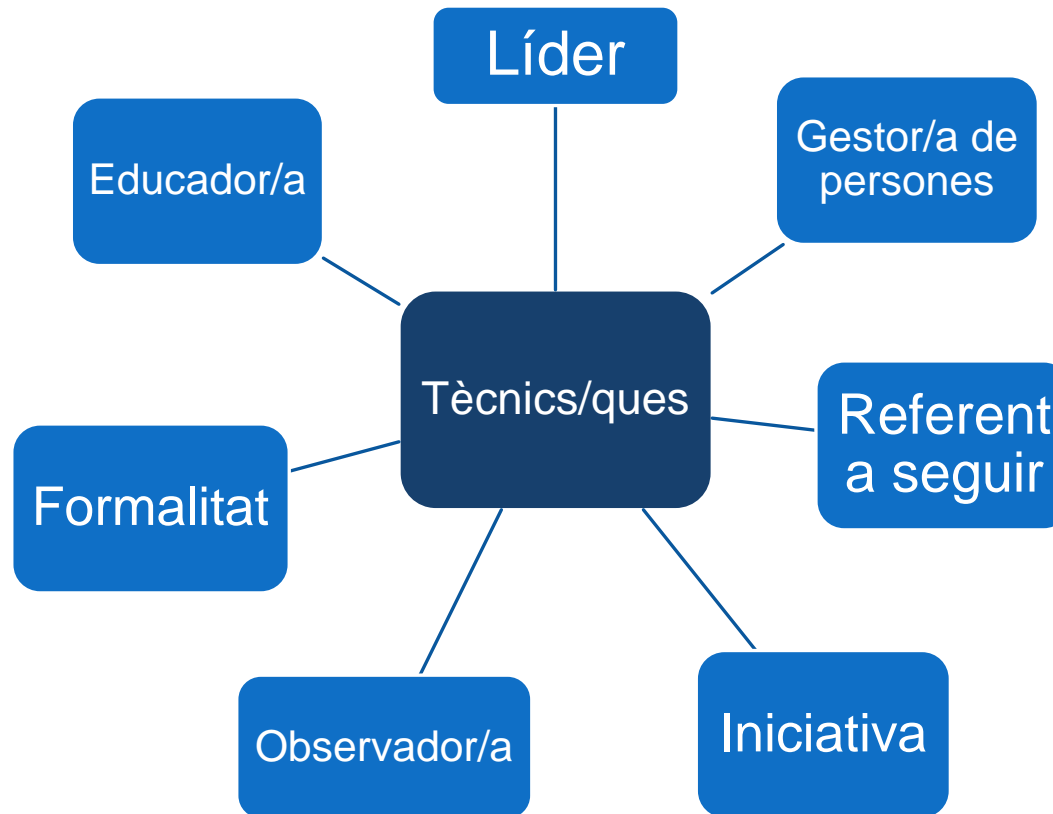
- + Com et sents?
- + Si necessites plorar, enfadar-te, ho pots fer
- + Comprenc que et sentis així.. A què creus que és degut?
- +Estic aquí per ajudar-te pots comptar amb mi

## 2.4 Competències interpersonals



- ✓ Com són competències socials, estan directament relacionades amb els valors.
- ✓ Un correcte desenvolupament d'aquestes competències afavoriran valors com per exemple respecte i tolerància.

### 3. EL ROL DELS TÈCNICS/QUES





### 3. EL ROL DELS TÈCNICS/QUES

- ✓ Potenciar la vessant lúdica i educativa davant la competitiva.
- ✓ Preocupeu-vos per com estan, com els ha anat el dia.
- ✓ Dirigir-se als/ a les esportistes amb respecte.
- ✓ Fer que tothom es senti important.
- ✓ Reforçar l'autoestima dels jugadors/es.
- ✓ Fer-los autònoms i responsables.
- ✓ Actuar per reforçar els valors positius.
- ✓ Puntualitat en entrenaments i partits.
- ✓ Esperit crític amb un/a mateix/a

## 3.1 Expectatives

- Saps què és l'efecte pigmalión?
- Creus que les expectatives que tens sobre algú influeixen en els resultats assolits?



**VEURE VÍDEO**

## 3.2 Estils de comunicació



### AGRESSIU

- Exigeix el que vol
- No respecta l'altra persona
- Acusa, ataca, agredeix
- Li costa expressar els sentiments



### PASSIU

- No diu el que vol
- No expressa el que sent
- Permet que s'aprofitin d'ell
- Prefereix ser estimat a aconseguir el que vol



### ASSERTIU

- Demostra i entén la situació
- Diu el que pensa i opina de forma segura
- Expressa el que vol aconseguint respectant als altres





# **ESTRUCTURA PART PRÀCTICA**



- 1. Activitats per identificar les emocions als entrenaments**
- 2. Estratègies de consciència i regulació emocional**
- 3. Activitats aplicades a l'entrenament per treballar els valors**
- 4. Treball per grups: elecció d'un valor i exposar una proposta per treballar-lo**

**caràcter  
esportiu**



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

**MOLTES  
GRÀCIES!**

Qualsevol dubte o consulta:  
*crisrina @cebllob.cat*

*Amb la col·laboració de*

