

VALORS I ESPORT

A large blue square containing the text 'caràcter esportiu' in white, bold, lowercase letters. The text is split into two lines: 'caràcter' on the top line and 'esportiu' on the bottom line. The 'o' in 'esportiu' has a stylized, circular cutout.

**caràcter
esportiu**

BERNAT RAMOS



Ajuntament del Prat de Llobregat

Què tenen en comú els esportistes quan competeixen?



I què fan fora del camp?



Un esportista és més que un bon jugador...



QUÈ SABEM DELS VALORS?

Què són els valors?

- Valere (lletí) – ser fort
- Principis , creences i formes de conducta que ens ajuden a formar la nostra identitat.
- Són creences INTERIORITZADES, ADQUIRIDES I RELACIONADES AMB LES EMOCIONS
- Ajuden de guia per jutjar o realitzar accions, siguin les que siguin
- Dóna una visió sobre el que està bé o malament, el que és just o injust, etc..
- S'han de regar i cultivar per desenvolupar-los.



Perquè serveixen els valors?

Para qué sirven los valores?

What 's the point of the values?

Què són? Qué
son? What
are they?



Tipus de valors esportius?

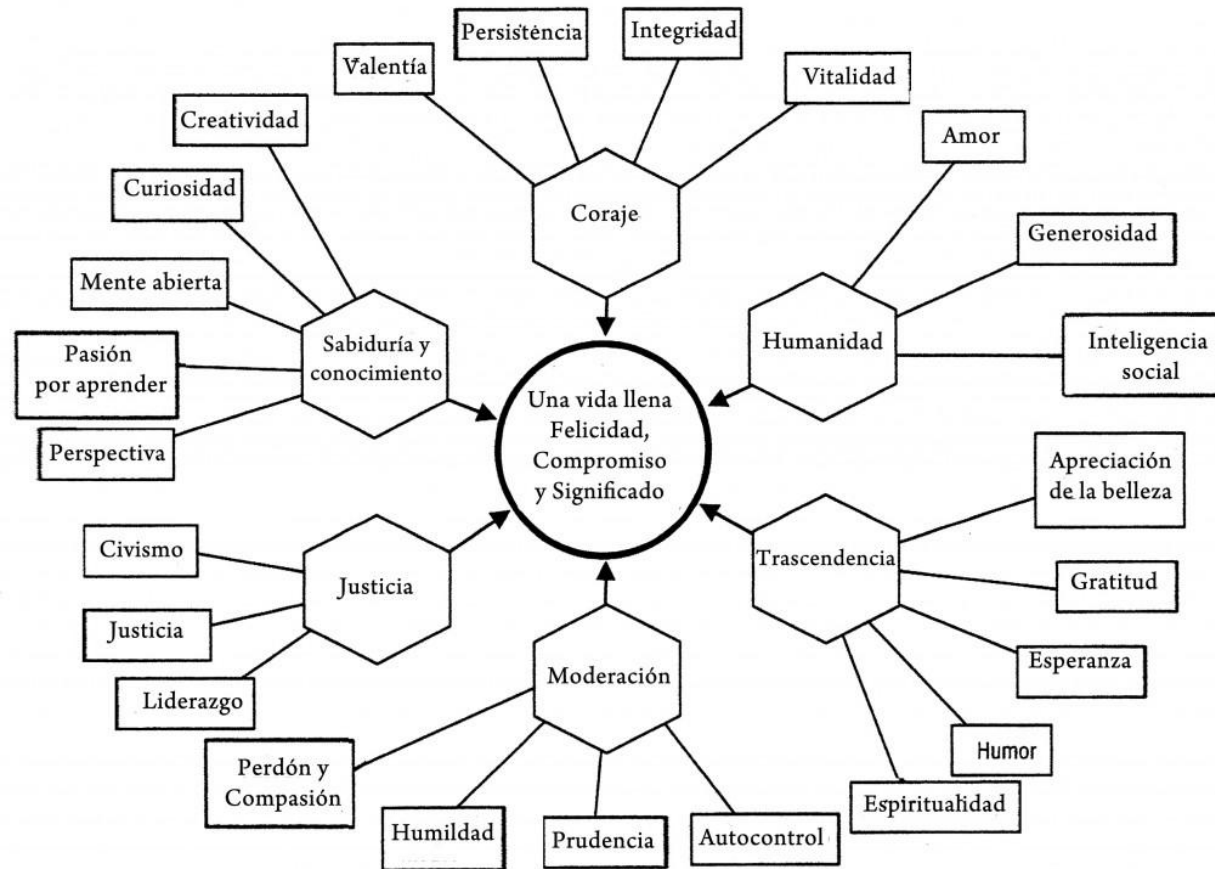
Valors Socials

- Respecte
- Cooperació
- Relació social
- Amistat
- Competitivitat
- Treball en equip
- Participació de tots
- Expressió de sentiments.
- Convivència.
- Lluita per la equitat.
- Responsabilitat social.
- Justícia
- Solidaritat
- Companyerisme

Valors Personals

- Habilitat (física y mental)
- Creativitat
- Diversió
- Repte personal
- Auto disciplina
- Auto coneixement
- Manteniment o millora de la salut
- Autoexpressió
- Assoliment (èxit-triòmf)
- Autorrealització
- Reconeixement
- Aventura y risc
- Imparcialitat
- Esportivitat i fair play
- Esperit lúdic
- Participació lúdica
- Perseverança
- Humilitat
- Autodomini
- Obediència / disciplina

Model 24 fortalezaes Seligman



A. AUTOCONEIXEMENT



- **1. Creativitat [originalitat, enginy]:** Visió artística. Nous camins i metodologies diferents eficaces.
- **2. Curiositat [interès, amant de la novetat, obert a noves experiències]:** Explorar, tocar temes nous, fascinar-te.
- **3. Pensament Crític [judici pensament crític]:** Pensar sobre las coses i examinar els significats. Disposat a canviar les idees en base a les evidències.
- **4. Disposició a l'aprenentatge[passió pel coneixement]:** Tendència a nous aprenentatges i a dominar nous coneixements.
- **5. Perspectiva [saviesa]:** Donar consells als altres, ajudar a canviar el món a través d'una visió externa i subjectiva de les accions.

B. CORATGE I FORTALESES EMOCIONALS



- **6. Valentia [valor]:** No deixar-se intimidar per l'amenaça, la dificultat o el dolor. Capaç de defensar una posició a pesar de l'oposició.
- **7. Persistència [perseverança, laboriositat]:** Acabar el que un comença. Persistir tot i els obstacles.
- **8. Integritat [autenticitat, honestedat]:** Assumir la responsabilitat, la veritat com a bandera i respondre a uns principis que un mateix s'imposa.
- **9. Vitalitat [passió, entusiasme]:** Afrontar la vida amb entusiasme i donar el màxim a les tasques que un dedica.

C. HUMANITAT



- **10. Amor [capacitat d'estimar i ser estimat]:** Tenir relació recíproca amb persones properes. Capacitat interpersonal d'atenció i cura.
- **11. Amabilitat [generositat, suport, bondat]:** Fer bones accions pels demés sense esperar res a canvi.
- **12. Intel·ligència social [intel·ligència emocional, intel·ligència personal]:** Conscient de les emocions pròpies i dels demés, capacitat d'empatia i comunicativa.

D. JUSTÍCIA



- **13. Civisme [responsabilitat social, fidelitat, treball en equip]:** Treballar bé dins d'un grup, ser fidel a un codi de conducta establert formal o informalment i sentir-se part d'aquest.
- **14. Justícia [equitat]:** Tractar a les persones com iguals i no deixar que preferències o prejudicis afectin, respectar les diferències i tolerar les coses que no comprenem.
- **15. Lideratge:** Animar al grup que un és membre a fer accions, reforçar les relacions entre les persones del grup i prendre iniciatives per organitzar al grup.

E. MODERACIÓ



- **16. Perdó i compassió [Capacitat de perdonar]:** Capacitat de perdonar, donar 2es oportunitats sense rancor ni ganes de venjança.
- **17. Humilitat/Modèstia:** Deixar que siguin els demás els que parlin d'un mateix, no buscar la glòria individual i ser conscient de les fortaleeses i els punts de millora.
- **18. Prudència [discreció, cautela]:** Ser prudent a l'hora de prendre decisions, analitzar bé les conseqüències i evitar d'impulsivitat.
- **19. Autorregulació [autocontrol]:** Tenir capacitat de control sobre les emocions i sobre les conductes a través del pensament racional.

F. TRASCENDÈNCIA:



- **20. Apreciar la bellesa [admiració, fascinació]:** Apreciar les coses del dia a dia i admirar la ciència la cultura, l'art.. Saber vèncer la previsibilitat.
- **21. Gràtitud:** Ser conscient i agrair les coses bones que passen a la vida, en tots els sentits.
- **22. Esperança [optimisme, visió de futur, orientació al futur]:** Esperar lo millor pel futur i fer tot el que està a les nostres mans per aconseguir-ho.
- **23. Sentit del l' humor [diversió]:** Gust pel riure, les bromes, el cantó alegre de la vida i la relativització.
- **24. Espiritualitat [religiositat, fe, propòsit]:** Pensar que existeix un propòsit o significat universal de la vida i l'existència. Creure en algú superior o alguna deïtat que ens protegeix.

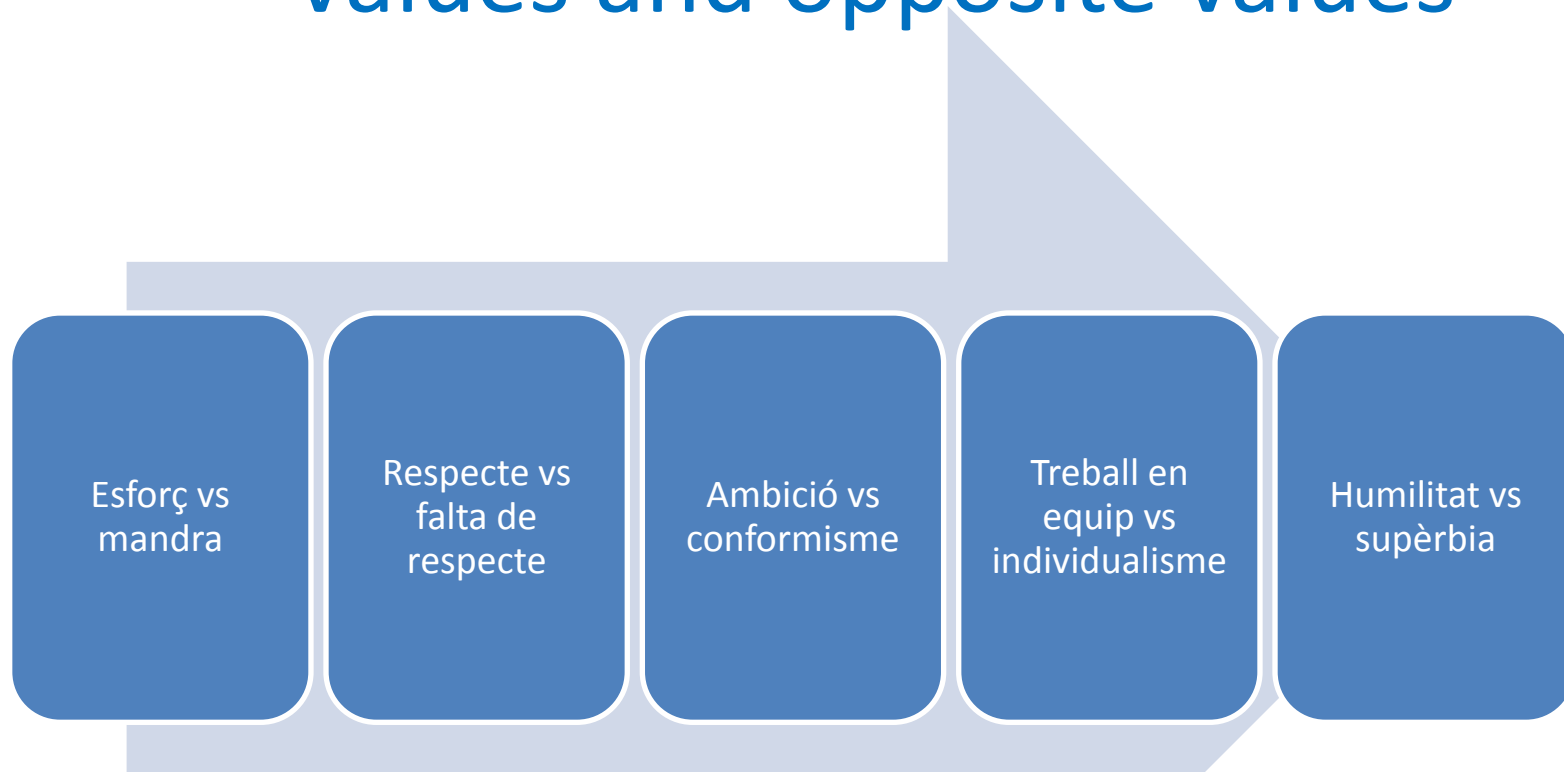
I ara...comencem!!



Valors y contravalors

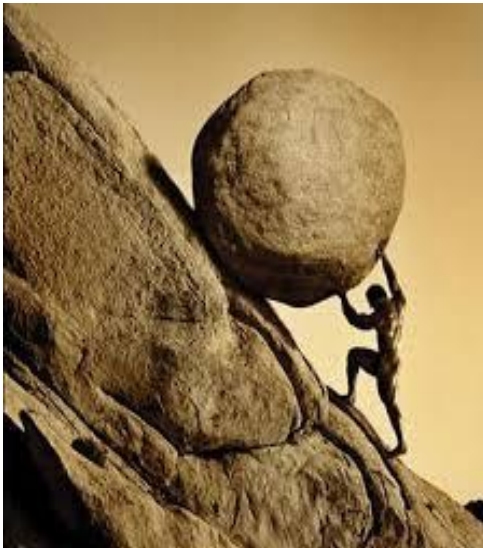
Valores y contravalores

Values and opposite values



Esforç vs mandra

“Força de voluntat es mesura per intentar-ho passi el que passi”



“No fa falta tenir ganes de fer coses per començar a fer-les”



Respecte vs Falta de respecte

“Tolerar que els demás són diferents ens fa iguals”

Respeto por los demás



“Cridar, contestar malament, burlar, no escoltar a l'altre...moltes formes, cap d'elles eficaç”



Ambició vs conformisme

“Cada cosa que facis, intenta-la fer el màxim de bé!”



“Conformar-se vol dir no avançar”



Treball en equip vs individualitats

“En equip, tots sumem”



“Un sol no guanyarà a 11”



Humilitat vs supèrbia

“Pots ser el més gran, el més fort, el més ràpid...però mirar als altres com iguals et farà millor”



“Quan et creus el millor, deixes de treballar per ser-ho”



Gràcies per l'atenció

