

D'on surt el joc/dinàmica EL VALOR DE LOS VALORES?

Simon L. Dolan es va plantejar fa ja més de 30 anys que havia d'haver-hi alguna manera d'ajudar les persones a connectar amb els seus valors d'una manera profunda i va començar a investigar en com fer-ho a través de seleccionar les principals teories que existien sobre els valors i buscar aquells valors que més es repetien en tots aquests investigadors.

Fruit de tota aquesta recopilació va seleccionar més de 250 valors i va realitzar un estudi científic per a categoritzar els valors en 3 tipus. I, així, qualsevol valor que se t'ocorri veuràs com fàcilment el pots incloure en un d'aquests tres grups:

1-Valors emocionals: són aquells valors que tenen a veure amb la part més interna de cadascun, aquells que ens connecten amb el que sentim, amb la nostra part més emocional. A mi m'agrada dir que són aquells que van “de mi cap a mi”. Alguns exemples són: l'alegria, la diversió, la salut, l'autoestima... (en verd)

2-Valors ètic-socials: diríem que aquests són els valors “tradicionals” aquells dels quals ens parlen quan ens “eduquen en valors” i que tenen a veure amb la nostra relació amb els altres, amb les regles del joc. Trobem aquí valors com la família, l'honestedat, la integritat, l'amistat, l'harmonia. És a dir, tot allò que prové de la interacció amb els altres. (en blau)

3-Valors Econòmic-pragmàtics: aquests són els que, d'entrada, gairebé ningú identifica com a valors, però són aquells que ens ajuden a connectar amb les coses que hem de fer perquè ens vagi bé a nivell material, ens connecten amb el “fer”. Podem parlar de valors com l'organització, la planificació, el tenir diners, el simplificar. (de vermell)

A través del joc El Valor de los valores hauràs identificat els teus 5 valors més importants en aquest moment de la teva vida.

Ara, per continuar:

- 1.** Ordena per ordre d'importància per a tu cadascun d'ells, així et serà més fàcil prendre decisions quan arribi el moment.
- 2.** Puntua amb total sinceritat, de l'1 al 10, com estàs de satisfet/a amb el compliment d'aquest Valor en la teva Vida.
- 3.** Tria aquell valor amb la puntuació més baixa.
- 4.** Estableix, almenys, tres accions que t'ajudin a elevar aquesta puntuació en, almenys 2 punts, en el termini de dos mesos.
- 5.** Estableix un seguiment per a aquest pla. És a dir, reserva espais setmanalment per a verificar que estàs sent congruent amb el teu pla.

Quina és a diferència entre conèixer els meus valors i alinear els meus valors?

És molt important la distinció entre conèixer els teus valors personals i alinear els teus valors personals.

Conèixer els teus valors, implica que els saps enumerar, cosa que, tal com està el món, ja em sembla un avenç significatiu per part teva. Però **alinejar-los significa** anar molt més allà; significa que a més de conèixer els teus valors, has seguit els diferents passos i els estàs tenint presents en el teu dia a dia. I aquesta és la clau.

Conèixer els teus valors no serveix de res. És a dir, és un primer pas, però si no fas res amb això, si no ets capaç de detallar què significa realment aquest valor per a tu, en quina ordre està dins de la teva escala de valors i et marques accions clares i concretes perquè siguin presents en el teu dia a dia, estaràs pitjor que abans.

Text extret del blog de David Alonso al web del joc:
<https://zinquo.com/como-identificar-valores-personales/>

Més informació sobre el projecte, la metodologia i les eines de treball a:
<https://zinquo.com/el-metodo/>