

## MATERIALS DE SUPORT A LA TUTORIA GRUPAL

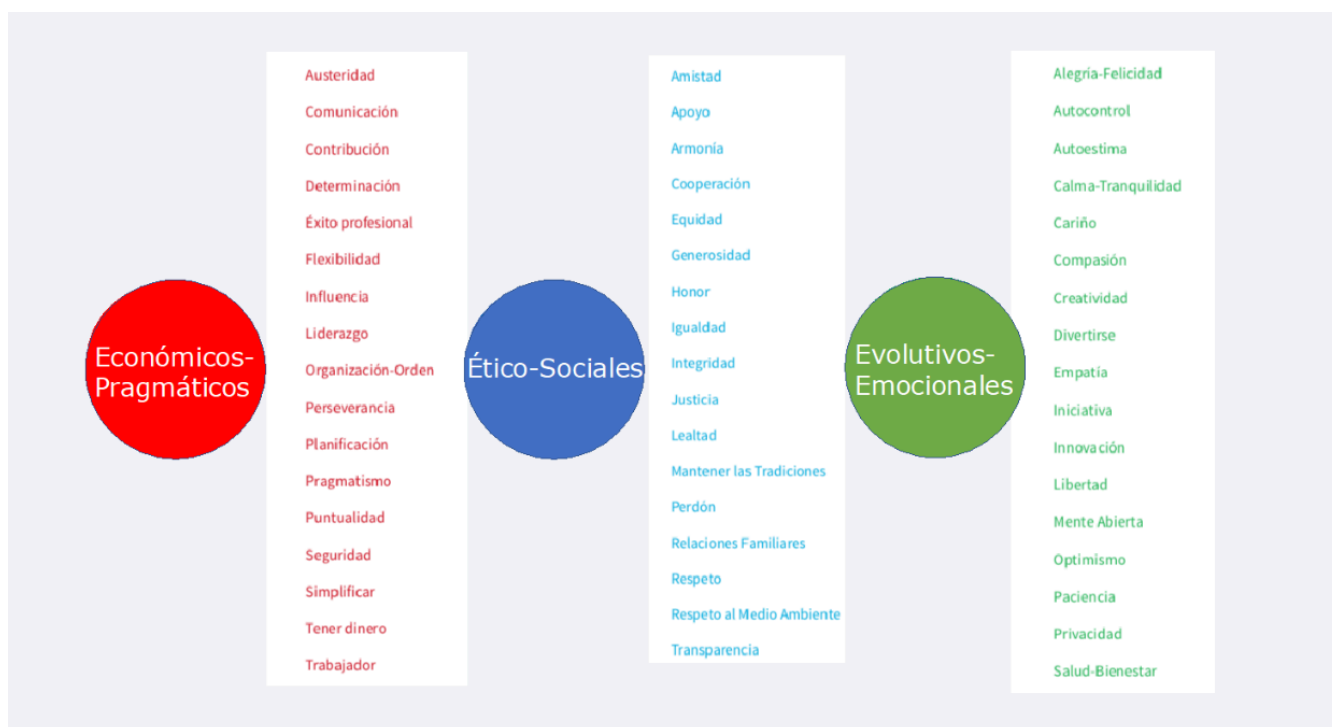
### 2. QUINS SÓN ELS MEUS VALORS?

Alguna vegada t'has preguntat quins són els teus valors com a persona?

Els valors són les qualitats o virtuts que tenim cada una de nosaltres i que ens fan actuar en conseqüència. Per exemple, si jo considero el respecte com un valor fonamental, si observo un acte racista segurament em veuré obligada a intervenir o pronunciar-me. Si ho faig em sentiré satisfeta, actuant d'acord amb els meus principis. Si no ho faig, em sentiré frustrada o que estic traint els meus principis.

Simon Dolan va començar a estudiar sobre els valors el 1976 mentre realitzava el seu doctorat en Psicologia del Treball a Minnesota. Va observar que més del 90% dels infarts patits per persones menors de 50 anys i sense antecedents previs estaven directament relacionats amb la feina. Seguint la seva recerca va poder relacionar l'estrès amb la feina, però... què hi tenien a veure els valors personals? Simon va resoldre que "l'estrès és el resultat de la incongruència en el mateix sistema de valors".

Per tant, és importantíssim reconèixer quins són els valors amb els quals més ens sentim identificats com a persones. Simon Dulan va agrupar-los en tres categories (Model Triaxal de Valors):



<https://elcoachingunestilodevida.com/blog/coronavirus>