

## LA OPINIÓN

Conchita Casales\*

### Ser íntegros...

Uno de los Objetivos de nuestra Asociación es promover la Educación en Valores a través del Deporte, como eje vertebrador de la Integridad Personal.

Estamos pasando por tiempos muy duros y difíciles, dónde a la consabida crisis económica que sufrimos todos, tenemos que sumar la humillación cada día con casos de fraude y corrupción de una gravedad sin precedentes, así como en el Deporte con los últimos casos de dopaje, dónde parece evidente que subyace una absoluta carencia de escrúpulos y valores éticos.

No podemos dejar que tiemblen las estructuras y cimientos morales cuestionando los Valores fundamentales de una Sociedad, porque una sociedad sin ellos está condenando su futuro a la 'nada'.

Nuestro objetivo se ha visto materializado con la edición de nuestra primera publicación 'El valor del deporte', un libro a modo de calendario de Valores Universales cuyos autores hemos sido los propios deportistas, para plasmar el calado que estos éstos contribuyen a construir, persona a persona, deportista a deportista, una sociedad mejor.

A medida que maduramos y desarrollamos nuestros criterios y normas, la cuestión de la integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos, es decir en el desarrollo de nuestra autoestima.

La integridad consiste en la integración de ideales, valores, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan éstos y su práctica, tenemos integridad.

Los valores humanos son aquellos bienes universales que pertenecen a nuestra naturaleza como personas y que, en cierto sentido, nos humanizan, porque mejoran nuestra condición de personas y perfeccionan nuestra naturaleza humana. Es aquello en lo que creemos profundamente, 'El Valor', por tanto, es la convicción razonada y firme de que algo es bueno o malo y de que nos conviene más o menos.

Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión del tono moral, cultural, afectivo y social marcado por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.

¿Dónde los comenzamos a interiorizar? Desde que nacemos, en el seno familiar, desde luego, con carácter profundo, todo lo que vemos, oímos, hacemos y vemos hacer, desde pequeñitos queda im-

preso en nuestros registros cerebrales, y en paralelo iremos adjudicando juicio, dictamen y opinión en función de nuestra evolución y con ella, creencias y experiencias. Todo ello se verá reforzado en la escuela, el deporte etc... fuente inagotable de nuevos valores de carácter social y educativo. La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

¿Soy capaz de mantenerme fiel a mí mismo? ¿Mantengo mis principios a pesar de las consecuencias? Revisemos y chequeemos nuestros Valores, revisemos nuestro interior con frecuencia, igual que nos hacemos un reconocimiento médico, o la revisión al coche.

Demostremos a nosotros mismos que somos íntegros y que nuestros actos son congruentes con nuestros pensamientos y nuestro discurso... quizá nos sorprendamos más de lo que creemos.

#### Pablo Neruda escribió:

*«Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar, indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, solo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.»*

Les propongo un entrenamiento en Valores, la lectura 'El valor del deporte', la pueden descargar gratis en <http://masapoyomasdeportemasaragon.wordpress.com/>.

\* Entrenadora Emocional.  
Presidenta +ADA

