

## VALORES

Según lo que he leído los valores se definen como principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento para realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de **satisfacción y plenitud**.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. **Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.**

Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el **bienestar o la felicidad**.

Cada persona es un mundo, y cada persona tiene una serie de valores propios, solo suyos, que quizás más personas los compartan pero, aun así, el valor de una persona es su valor, le guste a quien le guste y piensen lo que piensen.

Para mí el valor más importante de todos es ver a mi familia, contentos, enfadados, discutiendo, haciendo el tonto..., la cuestión es solamente poder verlos y hablarles. Para mí lo más importante es mi familia y lo mismo los amigos.

Pero ahora voy a hablar del valor que más me caracteriza

A mí lo que más me gusta hacer y lo que más me llena es jugar al fútbol. Me encanta. Me lo da todo. Para mí es una manera de escaparme y de expresar lo que siento en ese momento. He compartido esto con algunas personas y me dicen que me deje de tonterías que un deporte nunca puede ser un valor. Pero a mí el fútbol me hace preferir y apreciar unas cosas en vez de otras; siento satisfacción y plenitud cuando juego y hago un buen partido. Obviamente me propongo metas, tanto personales como para el equipo. Lo amo tanto y llevo tanto tiempo haciéndolo que ya se ha convertido en una necesidad.

Recuerdo una época en la que estuve lesionado durante aproximadamente tres o cuatro meses. Mi madre decía que, al no poder jugar al fútbol, descansaría y me dedicaría más a los estudios, yo también lo creía. Pero, con el paso del tiempo, descubrimos ambos que era todo lo contrario. Estaba más descentrado, más nervioso, incapaz de ponerme serio. Y todo eso porque lo que me da mi deporte no me lo da nada más, y es una forma de aislar el cerebro de otras preocupaciones.

Pero no siempre es todo bueno, en el fútbol también hay momentos malos, momentos de mucha presión en los que tú mismo te preguntas qué haces jugando a ese deporte, por qué lo has elegido. Me pasó y yo creo que caí en una depresión. Pensaba que no servía para nada, que era una basura, que todo lo malo estaba pasando por mi culpa y que lo único que hacía era perjudicar al resto. Tuve que ir al psicólogo y todo eso y todo simplemente por llevar el fútbol a la vida personal.

Estuve bastante tiempo mal hasta que me di cuenta de que yo, solo yo, podía cambiar esta situación. Pensé en una historia que me cambió en ese mismo

momento: cuenta una historia que había un joven que quería tener éxito y ganar mucho dinero, así que fue a hablar con un gurú de las finanzas, experto en el mundo de los negocios y le dijo: quiero llegar al mismo nivel que tú. A lo que el gurú le contestó: si quieres estar a mi nivel, te espero mañana en la playa a las 4 am.

El joven llegó a la playa a la hora señalada con su ropa deportiva y listo para empezar; el gurú lo cogió de la mano y le preguntó: ¿cuánto deseas tener éxito? A lo que el joven respondió: ¡más que nada en el mundo!

El gurú lo llevó al agua y, una vez dentro, nadaron hasta lo más profundo; el joven dijo: esto es una locura, lo que quiero es dinero no aprender a nadar, no quiero ser un salvavidas, lo que quiero es dinero y éxito. El gurú le contestó: nada más adentro, más profundo todavía. El joven le dijo: sabes cómo ganar dinero, de hecho tienes mucho dinero pero estás loco de remate. Nada más profundo, pensaba que querías tener éxito, le repitió el gurú.

Cuando el joven nadó hacia el gurú, lo cogió por la nuca y lo hundió en el agua. Lo mantuvo ahí abajo hasta que el joven estuvo a punto de ahogarse. Entonces y solo entonces le dejó sacar la cabeza y le dijo: tengo una pregunta para ti, ¿en qué estabas pensando cuando tenías la cabeza bajo el agua?

Solo pensaba en respirar, balbuceó el joven. El gurú le contestó: CUANDO QUIERAS TENER ÉXITO CON LA MISMA FUERZA CON LA QUE QUERÍAS RESPIRAR HACE UN MOMENTO, ENTONCES LO TENDRÁS.

Cuando estabas en el agua solo pensabas en respirar, no te importaba nada más, ni un partido de fútbol, ni de baloncesto, ni un programa de televisión, ni salir con los amigos. Lo único que te interesaba era respirar. Nada más que respirar. En tu vida, cuando lo que tengas en tu mente sea únicamente tener éxito, de la misma forma que hace un momento querías respirar, entonces... Tendrás éxito.

Y yo me quejaba por algo que sabía hacer cuando ahí fuera hay millones de personas con ganas de quedarse en casa por el bullying que reciben de sus compañeros, esas personas que son insultadas apaleadas o metidas en guerras por el color de su piel o por sus creencias. O por esas personas que no tienen familia o por aquellas que no tienen dónde comer, dónde dormir, que matan el tiempo pidiendo en la calle. También por las personas esqueléticas que se miran al espejo y se ven obesas; eso en realidad si que es un verdadero problema.

Yo aún recuerdo como si fuera ayer que lo pensé durante un viaje al extranjero que hice. Cada paisaje que veíamos me ayudaba a reflexionar a pensar y a volver a plantarme las cosas.

Tras volver fui mejorando, hasta aquel día. El día más importante de mi carrera como futbolista. La final de Aragón, en ese día me planteé todo lo que había pasado. Los lloros, el sufrimiento, los berrinches, aquellos viajes al psicólogo, aquellos días que no salía y me quedaba entrenando, los pensamientos que decían que no valía para nada, las largas duchas de agua caliente con las que me evadía de todo y, sobre todo, pensé en mí.

Pasé de ser lo más perjudicial para el equipo a ser el gol que muchos consideraron como el mejor del partido en la final y salir en el periódico tanto en fotos como nombrado en algún texto.

Con esta historia quiero decir que podemos ser quienes queramos ser; que podemos hacer todo lo que nuestra mente se plantee, que la mente es el arma más poderosa del mundo que convierte a pobres en ricos y a los malos en los mejores. Y sobre todo, el más importante, el que nunca debemos de olvidar es que nosotros somos nuestro mejor valor.