

**L'autoestima:
element essencial
o obstacle per al
benestar
emocional?**



Què és l'autoestima?

L'autoestima és un sentiment plaent, d'estimació o desagradable, de rebuig que ens acompanya cada dia.

(Luis Rojas Marcos).

Per William James l'autoestima és la valoració que fan les persones d'elles mateixes en funció de l'èxit o el fracàs percebut a l'hora d'assolir els seus objectius.

Virginia Satir va afegir que l'autoestima era sentir-te digne de ser estimat i sentir-te capaç.



Neurociència de l'autoestima

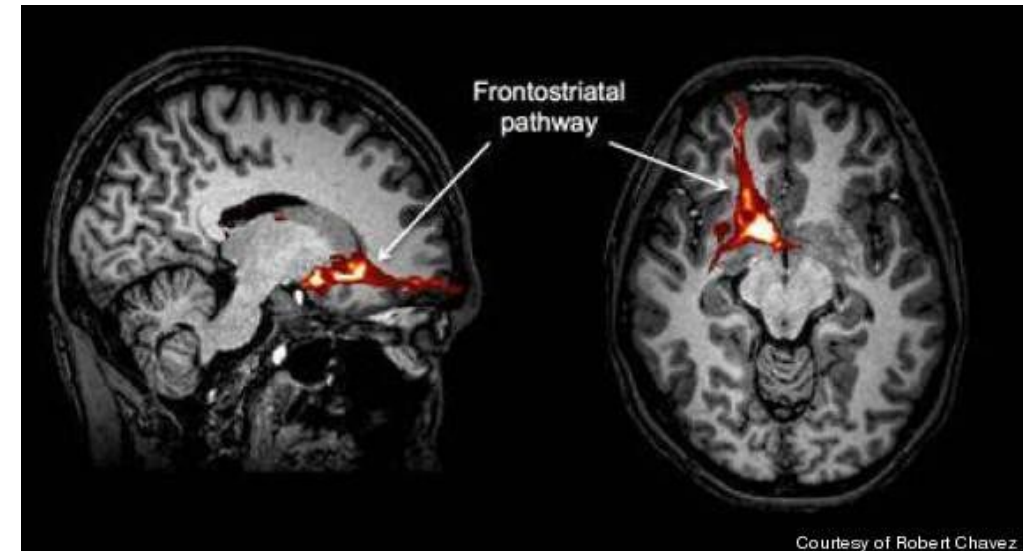
L'autoestima és el resultat de diferents processos cerebrals conscients e inconscients (percepció, memòria, valoració, motivació...).

Investigadors de la Universitat de Dartmouth han estudiat la relació de la major o menor activació del circuit frontoestriatal amb l'autoestima.

Aquesta via connecta el còrtex prefrontal mig, on s'ubica l'autoconeixement, amb el nucli accumbens, encarregat de la motivació i la recompensa.

Han descobert que les persones amb una ruta frontoestriatal ben marcada acostumen a tenir una autoestima elevada que es manté en el temps.

Un major trànsit en aquesta via s'associa a una alta autoestima momentània. (temporal)



Neurociència de l'autoestima

L'hipocamp és una estructura cerebral que juntament amb l'amígdala s'encarrega de processar la informació sensorial i emocional, i transformar-la en memòria.

Estudis científics de diverses universitats han arribat a la conclusió que les persones amb l'hipocamp més gran i amb més connectivitat tenen una autoestima alta.

I també han observat que les persones amb un hipocamp petit tenen tendència a tenir l'autoestima baixa i més problemes d'ansietat i depressió.

Els nivells elevats de serotonina s'associen a una autoestima sana.



Com es construeix l'autoestima?

L'autoestima es desenvolupa sobretot a la infància i l'adolescència. No és un sentiment fix o una valoració estàtica, va canviant en funció de les experiències, comentaris dels altres, èxits i fracassos... Es forma a partir de :

- Opinions i la retroalimentació (comentaris, observacions, reconeixements, crítiques..) rebuda de l'entorn familiar, principalment dels pares, germans i familiars afectivament propers.
- Educadors, entrenadors, professors, mestres, formadors... que ens guien i acompanyen durant el procés educatiu.
- Valors culturals i les normes de la societat en la que vivim.
- Grup d'influència (amics, companys d'escola, de feina...).
- Les persones amb qui establim un vincle afectiu íntim.
- Els propis pensaments, creences i judicis.

L'autoestima baixa

Algunes senyals que ens poden indicar que la nostra autoestima no està prou bé, poden ser:

- Visió negativa de la vida.
- Actitud perfeccionista.
- Desconfiar dels altres, fins i tot d'aquells que ens estimen.
- Por a arriscar-se i resistència al canvi.
- Sentir que ningú ens estima o que som poc dignes d'estimar.
- Dependència, deixar que els altres prenguin les decisions per nosaltres.
- Por a fer el ridícul

L'autoestima excessivament alta



Una autoestima massa alta tampoc es considera saludable i comporta molts problemes i malestar.

Hi ha nens i joves que se'ls ha educat com si fossin petits emperadors, fent-los creure que són especials, que poden fer i aconseguir tot el que volen. Aquest tracte afavoreix la conducta egocèntrica, abusiva i arrogant.

Un excés de confiança i una sobrevaloració de les capacitats pot afavorir les errades a l'hora de prendre de decisions.

Quan fracassen tenen un punt cec cap a les seves errades i culpabilitzen a les altres persones. Tenen dificultat per adoptar altres perspectives

Com afecta l'autoestima?



Les relacions que establim amb les altres persones.

La confiança envers els altres.

En l'aprenentatge i el procés educatiu.

La resolució dels conflictes.

En el desenvolupament laboral.

En la presa de decisions.

Pilars o fonaments de l'autoestima

Nathaniel Branden va descriure uns punts vitals per desenvolupar una bona autoestima.

-Viure conscientment: Augmentar la nostra atenció al moment present. Ser conscient dels nostres pensaments, sentiments, accions, paraules, intencions... i les normes de la societat en la que vivim. **Crítica:** és gairebé impossible ser conscients en tot moment, hi ha moltes accions que les fem amb pilot automàtic per un estalvi energètic del cervell. Hi ha reaccions que són automàtiques i no en tenim control.

-Acceptar-nos: Per Branden vol dir experimentar plenament tot allò que sentim, pensem, fem, somniem... Deixar-nos ser. **Crítica:** Victor Amat opina que això no és senzill i que en ocasions has d'acceptar que no t'acceptes.



Pilars o fonaments de l'autoestima

- **Responsabilitat:** “Sigues l'escultor de la teva vida”. Pren la iniciativa i assumeix les conseqüències de les teves accions, sense culpabilitzar-te. Deixar de culpar als altres quan les coses no vagin com esperaves. Aprendre a tolerar la frustració. **Crítica:** No tot depèn de tu (ni els èxits ni els fracassos).
- **Autoafirmació:** Respectar i expressar els nostres desitjos, necessitats i valors. Per treballar aquest punt proposa “Ser autèntic” i “ser assertiu”. Quan et sentis malament “Apodera't”. **Crítica:** Autoafirmar-se quan l'autoconfiança es troba en hores baixes pot ser perillós i et pot fer sentir com un impostor.
- **Integritat personal:** Viure en coherència. Que les meves accions i paraules concordin amb el que sento, penso i vull. **Crítica:** és molt difícil ser coherent sempre.
- **Viure amb propòsit:** Trobar un propòsit de vida. **Observació:** La manca de sentit és habitual en una crisi vital. El propòsit final de la vida és viure-la.

Claus per una autoestima sana



Ajusta bé les teves expectatives: El lema “Si vols, pots” ha fet molt de mal. Per assolir una fita no n’hi ha prou amb la motivació. Plantejat objectius que siguin possibles per tu.

Diferencia allò que pots fer “en potencia” de la disponibilitat que tens per fer-ho en aquest moment.

Que alguna cosa sigui possible no vol dir que siguis capaç fer-ho. Sovint cal planificar, estudiar, aprendre i practicar.

Valora tot el que hi hauràs d’invertir: temps, energia, diners, família, parella ...

Recorda que no tot depèn de tu.

Potencia l’autoconeixement: Totes les persones tenim llums i ombres. Dedicar un temps a descobrir qui ets, quins són els teus valors, quines són les teves carències emocionals, quines qualitats o punts forts tens, quins són els teus punts febles... i treballa en aquells aspectes que siguin importants per tu.

Claus per una autoestima sana



Identifica allò que no faràs mai: Fes un llistat de les coses que has intentat canviar o fer per satisfer a algú i no has aconseguit fer-ho. Acomiada't d'aquesta persona que mai seràs

Potencia allò que fas bé i comparteix-ho: Persones que han estat genials en l'art (Dalí), les matemàtiques (Einstein), l'esport (Messi) tenien dificultats en altres àrees. Revisa que és allò que se't dóna bé i dedica-hi temps per desenvolupar-ho.

Evita la comparació: un parany de l'autoestima és comparar-se amb els altres per valorar el nostre desenvolupament o assoliments. En aquesta comparació el més probable és que ens sentim malament. Tenim tendència en fixar-nos en allò que ens manca.

Una alternativa a l'autoestima

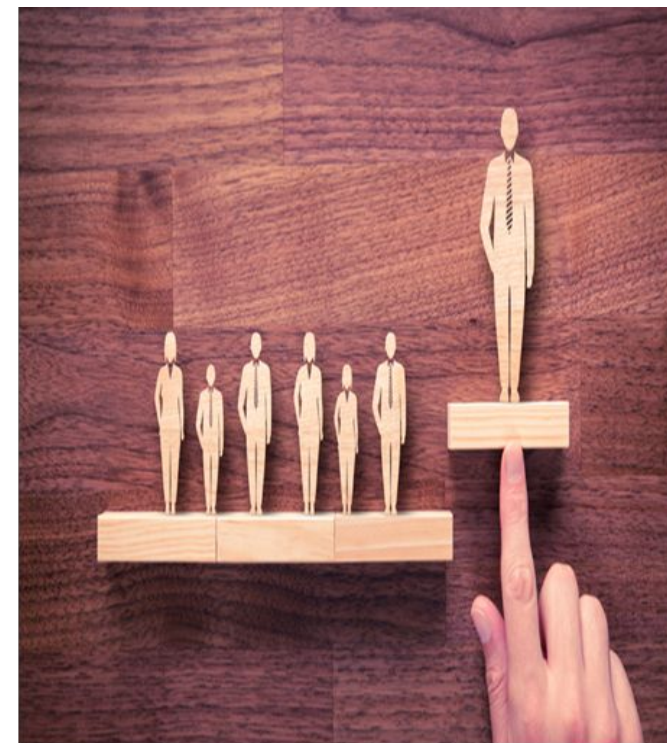
Kristin Neff diu que l'autoestima es construeix en base a la comparació i la competitivitat existent en la societat actual.

La creença de l'excel·lència genera malestar, ja que si no sobresurts o no ets millor que els altres et values de forma negativa: “No sóc prou bo”, “ Sóc un desastre”, “No me'n sortiré”... etc.

Actitud en general: oscil·lar entre l'autocrítica i l'autobombo.

Neff diu que la majoria de persones no se senten bé amb elles mateixes perquè no compleixen amb les seves expectatives.

Proposa com a solució deixar de jutjar-nos i criticar-nos, i tractar-nos amb compassió tal com ho faríem amb un amic



[Aquesta foto](#) de Autor desconegut està sota llicència [CC BY-NC](#)

Una alternativa a l'autoestima

Neff diu les característiques de l'Autocompassió són:

- **Prendre consciència del propi patiment.** Reconèixer el nostre dolor. La nostra cultura promou el sentir-nos bé malgrat les circumstàncies, i no queixar-nos davant l'adversitat.
- **Desitjar salut i benestar.** Reconèixer que els meus problemes també són importants i que requereixen la meva atenció.
- **Abandonar les expectatives de perfecció.** Dedicar-te afecte i suport incondicional, acceptant l'experiència del moment.



Fases de la pràctica de l'autocompassió

- **Reconèixer el dolor i el patiment:** amb una frase: “això és dur”, “ho estic passant malament”, “això em fa mal”, “em sento trista”, “no em trobo bé” “estic amoïnat” ...
- **Humanitat compartida:** Recordar que aquesta experiència dolorosa també la viuen d'altres persones. **Frases:**” Altres persones han experimentat el mateix dolor que jo sento ara i hi haurà més persones que també hi passaran”. “No estàs sola”.
- **Impermanència:** Tots els fenòmens mentals i tot el que existeix en aquest món és impermanent o transitori. Té un principi, un desenvolupament i un final. **Frases:** "això també passarà", “no t'aferris”, “viu el canvi”..
- **Cuidar-nos:** ja ho estem passant prou malament; no afegir dolor secundari (autocrítiques, judicis, retrets...). **Frases compassives:** “, “que em trobi bé ” que pugui alleujar el dolor”, “que tingui força per afrontar aquesta situació “... **Gestos compassius:** abraçades, carícies, massatge... **Accions:** fer una pausa, demanar ajuda, descansar,

Avantatges de l'autocompassió

- Augmenta la sensació d'estar connectats amb els altres i amb l'entorn.
- Reconeix que com a éssers humans tenim fortaleces i aspectes a millorar.
- És incondicional. Tots els éssers humans mereixem sentir autocompassió.
- Inclou el mateix sentit de bondat, cura i preocupació cap a un mateix, que tendim a desplegar cap a les persones que són properes i estimades.
- No depèn de les circumstàncies o d'altres persones, sinó que sempre està al nostre abast, sobretot quan vivim una situació adversa o difícil.
- Contraresta les fluctuacions de l'autoestima contingent, en la que els sentiments d'autovàlua depenen dels èxits i fracassos del moment.
- Afavoreix la salut física i mental, ja que elimina les emocions associades a l'autocrítica disfuncional, en promoure l'autoacceptació.

Gràcies per la vostra atenció!

