



Família

Toni Cerdà

Psicòleg



**VALORACIÓ.** L'opinió que els altres tenen de nosaltres és un factor clau. CRISTINA CALDERER

# Com podem millorar la nostra autoestima

L'autoestima és la **percepció** que un individu té sobre les pròpies característiques físiques, **competències** personals i interpersonals

L'autoestima és un concepte psicològic que ha passat a utilitzar-se d'una manera quotidiana. Quan diem que algú té una alta autoestima, ens referim a qui està segur de si mateix, de les seves possibilitats; o per contra diem que té una baixa autoestima quan observem algú que no creu que pugui desenvolupar qualque feina amb èxit, que no està gaire segur de les seves possibilitats, o que fins i tot presenta un baix estat d'ànim.

Podem descriure l'autoestima a partir d'una definició teòrica en la qual parlariem de la percepció que un individu té sobre les pròpies característiques físiques, competències personals i interpersonals, o en definitiva sobre la seva per-

sona i que afecta els seus diferents àmbits d'actuació.

Potser la manera més clara de definir l'autoestima seria explicant-la com el grau en què una persona es valora a ella mateixa, resultat del conjunt de pensaments, sentiments i experiències que ha viscut.

## Baixa autoestima

Abans de comentar com podem contribuir a millorar la percepció i valoració que una persona té sobre si mateixa, vegem quins factors poden contribuir que algú presenti o desenvolupi el contrari, una baixa autoestima, i quins poden ser els motius pels quals es mantingui en el temps.

Un factor és el resultat d'efectuar activitats. Posem l'exemple d'un nin

que ha de realitzar una feina escolar, sigui un dibuix, una redacció o un exercici de gimnàstica. Quan en finalitzar l'exer-

cici observa que el seu resultat no és tan bo com el de la resta de companys, o simplement no és tan bo com el que ell

esperava, es valora en funció del que pensa, dels comentaris de la resta i genera una percepció de la pròpia competència.

Un altre exemple, referint-nos en aquest cas a la interacció amb els altres, pot ser el d'un adolescent que ha experimentat algunes situacions en què la seva opinió no s'ha tingut en compte o ha estat un motiu de burla. La importància i el valor que es dóna a l'opinió dels altres varia en funció de cada persona, però dins l'adolescència pren molt de pes allò que els altres pensen i diuen d'un mateix. Tenint això present és possible que d'ara endavant els seus intents d'expressar-se es produïxin amb un grau de nerviosisme major, i/o que es redueixin, cosa que finalment pot provocar que la

seva capacitat de relació interpersonal sigui inferior.

Per tant, quan una persona viu de manera repetida experiències de fracàs, desaprovaçió o menyspreu, és molt probable que el grau en què es valora a ella mateixa sigui baix i que aquesta percepció d'inferioritat afecti futures accions. Si crec que som menys capaç, segurament acabaré sent menys capaç: la profecia es compleix.

Quan ens trobam amb algú que es percep com a inferior en alguns aspectes, el que se sol fer és intentar animar-lo, dir-li que no passa res, que ell pot... i procurar que el seu ànim i la seguretat que té en les seves possibilitats millorin abans que les coses comencin a anar bé. El que realment passa en aquests moments és que aquesta persona pensa que nosaltres no entenem en absolut què li passa: els seus resultats són inferiors a la resta i no sap com fer-ho d'una altra manera.

Quan algú afronta una situació amb confiança en les pròpies habilitats, augmenta la probabilitat d'èxit, encara que també pot ser complicat demanar a algú que estigui més segur d'ell mateix abans de realitzar una acció, quan ja ha experimentat el fracàs en repetides ocasions.

## Objectius assumibles

En una intervenció inicialment tractarem de plantejar objectius que siguin més fàcilment assumibles per la persona i de manera paral·lela oferirem recursos individuals quan sigui necessari. Després, incrementant d'una manera progressiva competències personals i complexitat de les situacions, aconseguirem que es modifiqui la percepció que la persona té sobre ella mateixa, perquè realment s'anirà sentint capaç de resoldre amb èxit experiències que en un altre moment hauria viscut amb angoixa o fins i tot hauria evitat. Finalment, i com a conseqüència, augmenta aquest valor que s'atorga la persona a ella mateixa, millora l'autoestima. —

## Recomanacions:

### 'Déficit de autoestima'

María Paz Bermúdez Sánchez

Ed. Pirámide



### 'El punt'

Peter H. Reynolds

Cercle de lectors

