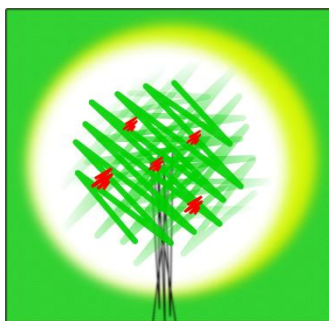


AUTOESTIMA PER LA PREVENCIÓ DE L'ESTRÉS



Centre de Formació de Persones Adultes Francesc Layret

3 de Juliol de 2012.

AUTOESTIMA PER LA PREVENCIÓ DE L'ESTRÉS

Concepte d' autoestima:

Parlem primer del que és l' autoestima. Si ens preguntem a nosaltres mateixos que ens cal per sentir-nos estimats/des ens aniran venint al cap paraules com: respecte, acceptació, valoració, tendresa, escolta, sinceritat, paciència, lleialtat, diàleg, comprensió, llibertat de ser tu mateix, llibertat per dir no,... Tot això és el que sovint exigim als que ens estimen. L' autoestima implica doncs, respectar -se, valorar -se, estimar -se, escoltar-se un mateix, tenir paciència amb si mateix, llibertat de ser un mateix, ...

Hi ha conceptes molt tècnics de l' autoestima i definicions de la psicologia molt acurades, però és clar que des de la vivència és tot això el que realment entenem com a autoestima.

Però, com es forma l' autoestima?

Com sabeu els nens des de molt petits aprenen per imitació. Jo recordo el meu germà petit repetint constantment tot el que jo deia.... i li preguntava a ma mare ben enfadada perquè repetia tot el que jo deia. Ella em va deixar ben clar que estava aprenent a parlar i que ho feia per imitació. Doncs és així com neix l' autoestima, per imitació. Imitem el que sentim i veiem dels nostres pares, dels nostres germans, dels nostres mestres i companys de classe... I lluny del que pensem les paraules no se les endu el vent, ni les actituds... Els nens/es com esponges absorbeixen tot el que veuen i senten dels seus referents. Si a un nen el tractem amb tendresa i respecte aprendrà a tractar-se a si mateix de la mateixa manera. Si li diem “ets mes ruc que l' anar a peu”, “calla que estem parlant”, “si no fas el que et dic no t' estimaré”.... El que fem és deixar una petjada que romandrà per sempre.... Segur que quan tingui una opinió pensarà que no és prou bona per interrompre els altres, segur que creurà que és massa ruc/a per començar una carrera massa difícil per ell/a, que si diu que no al que els altres li demanen no l' acceptaran... Tot això és un exemple senzill per explicar com s' origina l' autoestima.

Els **pensaments** acaben conformant **creences** i les creences conformen les nostres **actituds front la vida**.

Cal tenir en compte que hi ha molts més factors que hi intervenen, les experiències de la vida, els fracassos, però també hi ha bones noves. L' autoestima és dinàmica, és un concepte d'un mateix en constant evolució, i a més és pot aprendre, es pot treballar, es pot construir. Els pensaments i les creences es poden canviar. La nostra ment es pot considerar que és un jardí, en el que hi ha arbres, plantes flors, però també fulles seques, males herbes, i que requereix atenció. Cal que el reguem, cal que en traiem la grama, que cavem el sòl, que hi plantem llavors del que volem tenir-hi.

Per que un taller de autoestima relacionat amb l'estrés i la salut?

És ben senzill. Una bona autoestima fa que podem valorar els nostres límits i les nostres possibilitats, que ens respectem i per tant actuem en conseqüència. No patim l'estrés de fer més coses de les que podem perquè d'entrada diem que no a certes coses que no podem o no volem fer. Tenim dret a dir que no. Les nostres opinions són tan importants com les dels altres. Sabem el que valem i ens atrevim a somniari i a crear els projectes que ens ajuden a ser més feliços/es.

Per contra quan la nostra autoestima és baixa, no ens atrevim ni a somniari, ja d'entrada ens sabem derrotats abans de començar.... ressona en la nostra ment... tu no pots... cada vegada que un superior o un company ens demana alguna cosa ens sentim obligats a fer-la... no fos cas que s'enfadessin i deixessin d'acceptar -nos, és igual si no tinc prou temps o si el que em demanen va en contra dels meus principis....

Tot això em passa factura després quan veig que no arribo a tot, quan interiorment em rebel·lo per que estic fent una cosa que no vull fer. M'omple de ràbia i frustració i em sento atrapat, estressat... i a la llarga la meua salut se'n ressent, desenvolupo malalties com l'ansietat generalitzada, depressió, úlcera d'estómac, i fins i tot com que l'estrés crònic fa baixar les defenses acabo amb malalties diverses.

Signes d'una autoestima baixa

- Falta de confiança
- Dependència excessiva dels altres
- Desconèixer les teves capacitats i sobre -valorar els teus defectes
- Patir més **por** del habitual
- Caldo de cultiu per la malaltia mental: ansietat y depressió.

Signes d'una bona autoestima

- Confiança en un mateix
- Independència
- Donar el just valor a les crítiques
- Conèixer les teves virtuts i els teus límits, i actuar en conseqüència
- Tenir una bona salut mental
- Saber -se mereixedor de felicitat

COM PODEM MESURAR -LA?

Hi ha diversos tests que en poden ajudar a tenir una idea del nostre grau d'autoestima. Però en hi ha un de molt senzill, que consisteix a fer dues columnes i escriure en cadascuna les virtuts i els defectes que creiem que tenim. Quasi sempre la columna dels defectes triplica la de les virtuts. Això no és perquè no tinguem moltes virtuts, és més aviat perquè a la nostra cultura s'ens ha ensenyat a buscar més els defectes que les virtuts. En els passatemps has de buscar els 8 errors, has de trobar les errades ortogràfiques, has de veure on desafines, i quan veiem els programes de societat, ens assenyalen les callositats als peus de les dives enlloc de valorar el conjunt. Quan veiem les notícies, gairebé el 90% són catastròfiques. Estem preparats per la negativitat, ni tant sols per l'objectivitat que tant s'ha alabat. Però tot el que hem après ho podem desaprendre. Enlloc de només acumular dades, podem aprendre eines que ens ajudin a viure millor. I el que és més important podem ensenyar-les.



Hi ha una escala que serveix per a mesurar l'autoestima dels adults, validada internacionalment, que divideix l'autoestima en baixa, mitja i alta. És l'escala de Rosenberg. En hi ha una altra que és per valorar l'autoestima en adolescents. Es tracta del test de Coopersmith, però té moltes més preguntes i resulta més complicat realitzar-la. A continuació teniu el test de Rosenberg per si voleu saber de quina base partiu.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Pon una creu en la casella que se approximi més al teu punt de vista actual.

	Per complet d'acord	D'acord	En Desacord	Per complet en desacord
1. En principio estic satisfet/a de mi mateix/a				
2. Penso de veces que no valg res..				
3. Penso que tinc un cert nombre de bones qualitats.				
4. Soc capaç de fer les coses tan be com la majoria de gent.				
5. Sento que no hi ha en mi gran cosa de lo que pugui enorgullir-me.				
6. A vegades em sento realment inútil.				
7. Penso que soc algú vàlid, tant al menys com els altres.				
8. Me agradaria poder tenir més respecte per mi mateix/a				
9. Pensant-ho be, solc pensar que soc un/a fracassat/da.				
10. Tinc una opinió positiva de mi mateix/a.				

Com interpretar els resultats del test de Autoestima de Rosenberg.

Cada pregunta té una puntuació, segons la resposta. Es mesura així:

En les preguntes 1, 3, 4, 7, 10, Si has respost:

- "per complet d'acord" conta 4 punts
- "d'acord" 3 punts
- "En desacord" 2 punts
- "Por completo en desacord" 1 punt.

En las preguntas 2, 5, 6, 8, 9, si has respost:

- "per complet d'acord" conta 1 punto
- "d'acord" 2 punts
- "En desacord" 3 punts
- "Por complet en desacord" 4 punts.

Suma tots els punts.

- Un resultat entre 10 y 16: Autoestima Baixa
- Entre 17 y 33: Autoestima mitja
- Entre 34 y 40: Alta autoestima

Drets individuals per a la dignitat humana

Si ens parem un moment a pensar en quins són, o en quins haurien de ser els nostres drets, podríem fer una llista ben llarga. El tema és que sovint no trobem el temps per parar-nos i entendre quins són aquests drets. Però és fonamental saber que els tenim per poder fer-los valdre. En un dels cursos d' autoestima pera a pacients amb depressió vam arribar a la següent conclusió:

Drets que tinc com a persona, el que em mereixo pel sol fet de ser persona!

Només pel fet de ser una persona em mereixo ser feliç. Em mereixo somniar i treballar per aconseguir aquesta felicitat que anhele. Per això em mereixo dedicar-me temps a mi mateix/a, a prendre'm uns instants cada dia per fer coses que em sentin be, a fer coses que m'apropin als meus somnis.

Tinc dret a ser autònom/a i em mereixo decidir per mi mateix/a, sense estar sotmès/a a cap pressió. I com que puc decidir, també em puc equivocar. Tinc dret a equivocar-me, ja que és millor equivocar-se que no pas quedar-se quiet/a per por a errar. Tinc dret a seguir els dictats del meu cor, sempre i quan això no impliqui vulnerar els drets dels altres. Sóc coherent amb el que penso.

Em mereixo respecte i consideració, tant com els altres es mereixen que jo sigui tolerant amb ells. Si sóc tolerant i respecto els altres, em mereixo de mi mateix el respecte i la tolerància que ofereixo als altres. Em mereixo ser tractat/da amb tendresa i respecte i per tant em tracto amb respecte i tolerància, enlloc de sotmetre'm a la tortura de la culpa. M'equivoco i aprenc dels meus errors, i amb cada decisió, amb cada pas que dono, soc mes savi/a. Tinc dret a dir que No!

Em mereixo acceptació. M'accepto tal i com soc. Sóc genial i únic/a.

Em relaxo i canvio els meus pensaments per d'altres més positius i sans, que em portaran a tenir sentiments més positius i sans. Això em durà a tenir millor salut, tant mental com física. Em mereixo tenir salut, em mereixo cuidar-me, mimar-me, estimar-me.

M'estimo, perquè sóc mereixedor/a d'amor. Em mereixo estimar i ser estimat/da.

Aquests són entre d'altres els meus drets, perquè sóc persona i perquè així ho decideixo a cada moment.

Curs d' Autoestima 2010

Assertivitat. Actitud front la vida.

Quan ens sabem mereixedors de respecte i llibertat, ens sabem lliures per somniar i lluitar pels nostres somnis. No som marionetes de ningú i ens responsabilitzem de la nostra vida. Som persones capaces d'expressar les nostres opinions sense perdre el respecte dels altres, però tampoc perdre el respecte cap a nosaltres mateixos.

Sovint demanem coses que ens calen, i més sovint encara, rebem peticions d'altres persones per que fem coses que a ells/elles els hi calen.

"Nena, m' hauries de fer un favor. Tinc el cotxe mal aparcat. Guarda' m la tanda que ja vinc." ... "Ja que vas a Andorra porta' m aquest perfum que tant m' agrada." ...

"Escolta, em pots fer les fotocòpies? És que no se com va la màquina?"... "M' hauries de fer l' informe per aquesta tarda, que a la nit tinc reunió amb els inversors"...

Podríem citar molts exemples de peticions que ens fan i que sovint ens sentim obligats a complaure, tot i que sabem que no és just per nosaltres, tot i que sabem que no és la nostra feina, tot i que ens afecta com una puntada a l' estomac , tot i que no ho volem fer, tot i que per culpa d' això no podem fer el que si que és la nostra feina, tot i que no ens queda temps per a nosaltres mateixos/es.

A que es degut tot això? Aquí intervé el grau d' autoestima i de respecte cap a nosaltres mateixos. Sabem que no ens pertoca fer el que ens demanen. Decidim fer-ho o ens hi sentim obligats per què si no, no ens acceptaran? Volem dir no però acabem dient que sí? Com ens sentim després?

Comunicació assertiva

- *Implica respecte per un mateix i pels altres*
- *Saber dir no quan volem dir no.*
- *S' ha d' assajar!*
- *1) Els fets de la forma més neutra possible sense jutjar, ni insultar.*
- *2) Com em sento*
- *3) El que necessito que canviïs*
- *4) Conseqüències.*



Podem prendre diverses actituds front el que s' ens demana: podem ser passius i acceptar tot i aguantar-nos encara que no ens agradi, amb el que a la llarga ens sentirem frustrats, i plens de ràbia, i el proper que ens demani una altra cosa farà que es vessi el got que ja estava a punt, i escatarem de forma violenta amb una gran agressivitat. En el punt mig es troba l' assertivitat. És una actitud, una manera de comunicar-se en

que ni perds els teus drets ni trepitges els dels altres.

Exercicis

8

Nº 1 Traça 4 línies rectes sense aixecar el bolígraf del paper. Has de tocar tots els punts amb les rectes.

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

Nº 2 Respiració conscient

La respiració és una eina molt important pel control de l'estrés. Unes quantes respiracions profundes poden calmar els nervis, i encara més si es fan amb el diafragma, omplint la panxa.

Durant les inspiracions podem visualitzar com amb l'aire ens entra l'energia, la pau, la tranquil·litat, i després amb l'expiració, podem veure com els nervis, la por, la ràbia i la tristesa ens deixen lliures.

Nº 3 Els globus alliberadors

La imatge dels globus enlairant-se cap al cel, poden ajudar molt a desfer-se de preocupacions, sentiments de culpa. De la mateixa manera que els globus s'enlairen fins que desapareixen, la imatge d'ells enduent-se les nostres emocions més negatives i el que considerem que són els nostres defectes, és un símbol potent per treballar amb el nostre subconscient, que no atén a raons. Per comunicar-nos amb el nostre subconscient ens calen les imatges.

Eines per treballar l'autoestima amb els alumnes.

Role playing: Per grups es poden buscar situacions que ens alterin i que mostrin la nostra passivitat i com afrontar-ho, assajant la conducta assertiva. Per exemple, et tornen malament el canvi; has demanat un cafè amb llet i tel porten amb gel, Et demanen que participis en un treball de grup i acabes fent-lo tot tu, ...

De les que més ens afecten podem triar-ne una i representar-la per grups. El fet de representar les coses les fa mes vivencials, més atractives.

Pluja d'idees amb posta en comú: El fet de parlar de les coses i compartir-les procurant que totes les opinions comptin (les normatives en els grups han de explicar-se des del principi i s'ha de procurar que tothom tingui la seva oportunitat per parlar i el respecte que tots mereixem). Després es poden posar en comú. Sempre s'ha de tractar temes des del punt de vista més positiu. Parlar de les qualitats, de les coses que es poden fer per millorar les relacions, ...

El Joc dels Sobres:

Fer que els alumnes escriguin en petits papers les coses positives dels seus companys i les col.loquin en un sobre amb el seu nom. Sempre en grups petits, i sempre s'ha de supervisar que siguin coses positives. Després cadascú recull el sobre amb el seu nom i pot veure les coses bones que els seus companys pensen d'ells. Si no es pot fer amb sobres, una altra proposta és penjar amb celo un paperet a la esquena de cada alumne, perquè tots puguin anar escrivint. Aquesta manera de fer, pot ser més senzilla amb la preparació però pot organitzar un gran xivarri.

Eines per aprofundir mes, bibliografia i materials

A la web us penjarem altres documents de suport i algun dels llibres que us recomanem així com contes i alguna presentació, tot baixat des de la ret.

Llibres recomanats

- L. Hay, "Usted puede sanar su vida"
- W. Dyer, "Tus zonas erróneas"
- Dr. Mario Alonso Puig "Reinventarse"



Recordeu sempre que el **sentit de l'humor** i la riureteràpia són eines fonamentals per vèncer l'estrés, com també ho és la **música** i el **moviment**.

REFERENCIES BIBLIOGRÀFIQUES Sobre Salut i autoestima

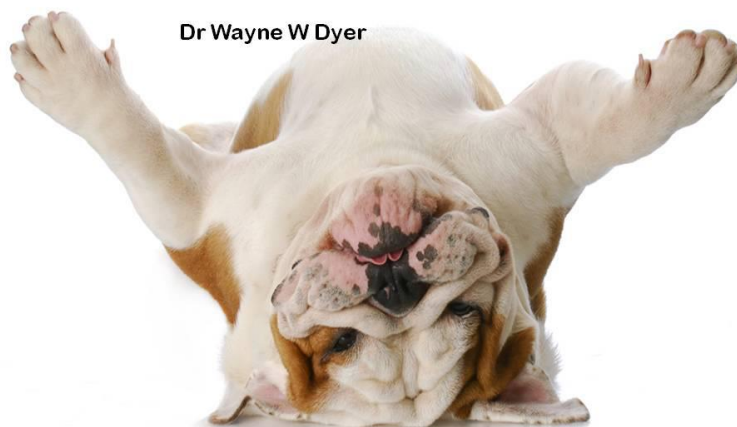
- Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, "Salut Mental i Atenció Primària" Scmfic 2005.
- Health News & Information, "Depresión", www.stayingshape.com.
- Margaret Strock "Hablemos claro sobre depresión" Publicación NIMH número sp 04-3561, 2001, reimpresión 2004.
- Herrero, J; Musitu, G; Gracia, E. "Autoestima y depresión: relaciones directas versus indirectas" Revista de Psicología social, 1 may 1995, vol 10, nº 2, pp. 191-204.
- Lopez, MT*; Moreno, B** "La depresión y autoestima como predictores de comportamientos de alto riesgo para la infección del VIH (SIDA) " * universidad de León, ** Universidad Autónoma de Madrid.:
<http://copsa.cop.es/congresoiberora/base/clinica/ct218.htm>
- Vallejo, I; "La baja autoestima causa problemas de salud mental a más de la mitad de las británicas" Solidaridad Digital: Abril 2006.

<http://solidaridaddigital.discapnet.es/paginas/internacional/EJA06040401.htm>

- Dr. J. A. Amador. "Autoestima". Colimbo 1995
- Romero, m; Casas, F; Carbelo, B. "La Autoestima" © Ministerio de Educación y Ciencia; Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa.
- Greenberg, J; Solomon, S; Rosenblatt. A. "Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves and anxiety-buffering function." Journal of Personality and Social Psychology, 63(6), 913-922.
- Brown, GW; Andrews, B. "Self- esteem and Depresión" Soc. Psychiatry Epidemiology, 25, 200-209. (1992)
- Kernis, MH; Grannemann, BD. "Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression." Journal of Personality and Social Psychology, 61 (1), 80-84

If you change the way you look at things the things you look at change.

Dr Wayne W Dyer



I per acabar un conte de Jorge Bucay: de "Cuentos para Pensar"

11

LOS NIÑOS ESTABAN SOLOS

Su madre se había marchado por la mañana temprano y los había dejado al cuidado de Marina, una joven de 18 años a la que a veces contrataba por unas horas para hacerse cargo de ellos a cambio de unos pocos pesos. Desde que el padre había muerto, los tiempos eran demasiado duros como para arriesgar el trabajo faltando cada vez que la abuela se enfermaba o se ausentaba de la ciudad.

Cuando el novio de la jovencita llamó para invitarla a un paseo en su coche nuevo, Marina no dudó demasiado. Después de todo, los niños estaban durmiendo como cada tarde, y no se despertarían hasta las cinco. Apenas escucho la bocina cogió su bolso y descolgó el teléfono. Tomó la precaución de cerrar la puerta del cuarto y se guardó la llave en el bolsillo. Ella no quería arriesgarse a que Pancho se despertara y bajara las escaleras para buscarla, porque después de todo tenía sólo seis años y en un descuido podía tropezar y lastimarse. Además pensó, si eso sucediera, ¿cómo explicaría a su madre que el niño no la había encontrado?

Quizás fue un cortocircuito en el televisor encendido o en alguna de las luces de la sala, o tal vez una chispa del hogar de leña; el caso es que cuando las cortinas empezaron a arder el fuego rápidamente alcanzó la escalera que conducía a los dormitorios. La tos del bebé debido al humo que se filtraba por debajo de la puerta lo despertó. Sin pensar, Pancho saltó de la cama y forcejeó con el picaporte para abrir la puerta pero no pudo. De todos modos, si lo hubiera conseguido, él y su hermanito hubieran sido devorados por las llamas en pocos minutos. Pancho llamó gritando a Marina, pero nadie contestó su llamada de auxilio. Así que corrió al teléfono que había en el cuarto (él sabía marcar el número de su mamá) pero no había línea.

Pancho se dio cuenta que debía sacar a su hermanito de allí. Intentó abrir la ventana que daba a la cornisa, pero era imposible para sus pequeñas manos destrabar el seguro y aunque lo hubiera conseguido aún debía soltar la malla de alambre que sus padres habían instalado como protección.

Cuando los bomberos terminaron de apagar el incendio, el tema de conversación era el mismo: "¿Cómo ese niño tan pequeño pudo romper el vidrio y luego el enrejado con el perchero? ¿Cómo pudo cargar el bebé en la mochila? ¿Cómo pudo caminar por la cornisa con semejante peso y bajar por el árbol? ¿Cómo pudo salvar su vida y la de su hermano?"

El viejo jefe de bomberos, hombre sabio y respetado les dio la respuesta:

- *Panchito estaba solo... **No tenía a nadie que le dijera que no iba a poder.***