



TEMA 3: EL PRIMER AMOR

L'autoestima

10^a sessió: Expressar i rebre lloances.

11^a sessió: Què és l'autoestima.

12^a sessió: Jo sóc tu, tu ets jo.



"Tots els deserts amaguen un pou."
El petit príncep

10ª sessió. EXPRESSAR I REBRE LLOANCES.

Expressar lloances vol dir manifestar verbalment aspectes positius de les altres persones. Les lloances reforcen la nostra conducta i fan més agradables les relacions socials. Una de les habilitats comunicatives bàsiques és la capacitat de fer lloances en el moment i de la manera més adequada. Les avantatges de les lloances són:

- Als altres els agrada escoltar frases positives sobre com ens trobem al seu costat.
- Les lloances ajuden a reforçar les relacions
- Fer comentaris o expressar sentiments negatius a algú és menys conflictiu emocionalment si en alguna altra ocasió has fet lloances a aquesta mateixa persona en relació a la seva conducta o personalitat.

Molt sovint les persones tenen conductes que mereixen un comentari positiu per part nostra però no ens adonem i no li donem importància. Hi ha molts aspectes sobre els quals podem expressar lloances:

- La conducta d'una persona
- La seva aparença (roba, pentinat, estat d'ànim)
- Les seves possessions.

Si ens acostumem a fer lloances és més fàcil que també en rebem dels altres.

Si bé en la comunicació costa molt expressar lloances, també és cert que per a moltes persones els és molt difícil rebre lloances. A vegades no es dóna importància a les lloances o bé es respon de manera indiferent. Aquestes conductes provoquen que la persona que ha fet un esforç expressant una lloança quedi coartada i que en una altra ocasió li costi tornar a expressar un sentiment positiu. És molt millor rebre lloances de manera franca i donant una resposta adequada, encara que només sigui donat les gràcies.

Cal treure's del cap que acceptar una lloança és propi d'una persona "creguda" o orgullosa i també cal rebutjar la idea que no em mereixo les lloances de la gent. Una altra qüestió de delicadesa quan rebem una lloança és vigilar en no respondre amb una altra lloança similar de manera sistemàtica perquè pot interpretar-se fàcilment com una obligació formal o de cortesia. En alguns casos sí que serà molt correcte respondre amb una altra lloança si hi ha algun motiu però no és adequat fer-ho com un compliment o una frase feta.



ACTIVITAT 1: EL QUE M'AGRADA MÉS DE TU.



11^a sessió. QUÈ ÉS L' AUTOESTIMA?

Punts



Un dels principals factors que diferencien l'ésser humà dels altres animals és la consciència d'un mateix. Es a dir, **la capacitat que un té d'establir la pròpia identitat i atribuir-li un valor, el grau en què ens valorem, estimem, a nosaltres mateixos**. D'aquesta valoració en diem autoestima.

Si ens deixem vèncer per la crítica (l'autocrítica o la dels altres) els judicis que farem sobre nosaltres mateixos seran negatius, la qual cosa provocarà un baix nivell d'autoestima. Si aconseguim mantenir un bon nivell d'autoestima resistirem les crítiques, ens obrirem millor als altres, aprendrem a demanar ajuda i en general ens resultarà molt més gratificant viure, la qual cosa no cal dir que contribuirà també a prevenir qualsevol procés depressiu.

Aquest capítol tracta sobre la forma de poder controlar aquests judicis negatius. De la manera de millorar el propi autoconcepte. Com veurem una mica més endavant, això no solament és possible en general, sinó que també és en alguns casos, força fàcil. Per poder aconseguir el nostre objectiu hauríem de saber de bon començament una sola cosa: **Quina és la veritable causa de l'autoestima?**

- Tu no pots adquirir solament vàlua a través del que fas. **Molts milionaris acaben suïcidant-se.**
- Tampoc l'amor, l'aprovació , l'amistat o la capacitat per mantenir relacions humanes íntimes, afectuoses, pot determinar **absolutament** aquest valor tot i que tots sabem com és d'important: **algunes persones deprimides són molt estimades.**
- **El veritable origen de l'autoestima està en el nostre interior.** Depèn de les pròpies idees. Pensa que, conformar el propi principi d'autoestima és una cosa que et portarà el seu temps. No vulguis córrer. El resultat dependrà, en bona mesura, com sempre, del teu **compromís i esforç.**

Fitxa 6C

Sense autoestima és impossible ser feliç

Entrevista a Luís Rojas Marcos, psiquiatra

La falta d'autoestima fa que moltes persones visitin la consulta dels especialistes buscant una solució. El comissari de salut mental de la ciutat de New York explica que és degut al fet que la cultura occidental no l'afavoreix, a l'hora que és bombardejada amb imatges irreals de gent perfecta i d'èxit que frustren a qui intenta i desitja ser com ells.

- Per què existeix pudor a estimar-se un mateix, a valorar-se?

- **Luís Rojas Marcos:** La cultura del món occidental, una cultura amb un fort component religiós, no afavoreix l'autoestima i fins i tot, d'alguna manera, es transmet el creure's que un no és prou bo ni intel·ligent. Però l'autoestima, l'estimar-se a un mateix, és fonamental per a la salut mental de la persona. De fet aquí, a Estats Units, i també a Europa, moltes persones visiten el psicoterapeuta o demanen ajuda perquè, d'una forma o d'una altra, no es tenen afecte per ells mateixos ni aquesta capacitat d'autovalorar-se i d'estimar-se.

~~Però, com es pot estimar un mateix i valorar si les coses surten malament. Si es guanya pocs diners, si no es té èxit personal...?~~

- **L.R.M.:** La societat i els mitjans de comunicació ens bombardegen amb unes imatges que creen, al seu torn, expectatives que són totalment irreals. Existeix una diferència i desequilibri entre les aspiracions basades en aquest bombardeig i les oportunitats reals per aconseguir aquestes aspiracions. Per exemple, sabem que hi ha una tendència a crear la imatge ideal de la dona, tant físicament com intel·lectualment. L'ideal és la imatge de la dona alta, prima, jove, independent i triomfadora.... és una imatge idealitzada que porta a moltes dones a una lluita constant a la recerca de la perfecció. La qual cosa, per la seva part, crea un estat de frustració, però la realitat és que la majoria de les dones no poden arribar a aconseguir aquest ideal.

- Vostè creu que cal trencar aquestes normes, motlles i convencionalismes que ens imposa la societat?

- **L.R.M.:** És fonamental trencar aquestes normes, però no sols per fer que ens ajudi a sentir-nos alliberats nosaltres mateixos, sinó també perquè ajuda al procés d'evolució de la humanitat.

- Per què és tan important per a la nostra salut mental l'autoestima i estimar-se un mateix?

- **L.R.M.:** El motiu fonamental és perquè l'autoestima és una condició necessària i suficient per a ser feliç. Sense autoestima és molt difícil ser feliç. Jo diria que és impossible.

PREGUNTES SOBRE EL TEXT. Sense Autoestima és impossible ser feliç.

1. Què en penses del text? Assenyala'n les idees que et semblen més importants.



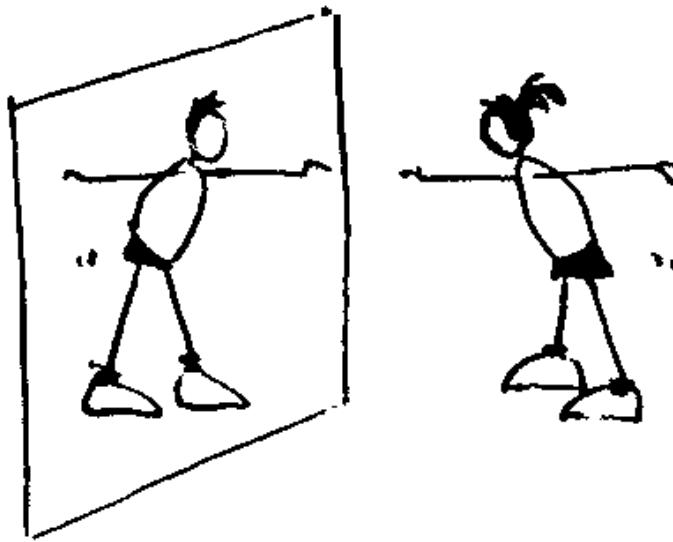
2. Quins factors relacionats amb la societat en què vivim diu que influeixen en la nostra autoestima? Hi ha altres factors socials que et semblen importants? Quins?
3. Quines altres coses o factors et sembla que influeixen en l'autoestima?
4. En la teva autoestima, quines coses o persones creus que hi ha influït o hi estan influïnt?



5. **12^a sessió. ROLE PLAYING: JO SÓC TU, TU ETS JO**

Punts

- Objectius: Intentar experimentar una nova personalitat. Crear un personatge a partir dels elements que podem **observar** del nostres companys. **Veure quina imatge tenen de nosaltres els companys.**
- Metodologia: Cadascun dels participants tria una persona entre tres opcions que haurà de representar el paper del que l'ha escollit. Així que tots els participants han canviat de "rol" el grup analitza les emocions que ha experimentat durant l'exercici.



Nom i Cognoms:
Estat:
Lloc de naixement:
1) Escriu tres paraules positives que et descriguin a) b) c)
2) Quina qualitat humana destacaria de tu, el teu millor amic o amiga?
3) Quin va ser el missatge positiu que et van donar els teus pares?
4) Per quin aspecte t'agradaria ser recordat en la teva vida?
5) FRASES INCOMPLERTES: - M'agrada - Algunes vegades desitjo - No puc - La majoria de les persones que conec - Necessito saber - Quan entro en un nou grup - Em sap greu - El meu objectiu - Tinc por de - Estic orgullós/a de - Una cosa bona que m'ha passat fa poc és - Les meves habilitats són - El meu temperament és

Autoconcepte

(Font: Brunet, J.J. i Negro, J.L. *Tutoría con adolescentes*)

Respon breument i amb sinceritat a aquest senzill inventari sobre les teves preferències i la teva manera de ser:

1. Quina va ser l'època més feliç de la teva vida?
2. Quin és el teu record més feliç?
3. Quines coses et sembla que fas bé?
4. Quines coses et sembla que fas malament?
5. Què canviaries de tu mateix/a, si fos possible?
6. Quines coses et fan por (successos, situacions, etc.)?
7. A qui confies els teus secrets?
8. Si poguessis ser una altra persona, quina persona t'agradaria ser? per què?
9. Quina és la persona que menys t'agradaria ser?
10. Quina és la persona que s'assembla més a tu, en el teu caràcter? per què?
11. Si tu et poguessis convertir en animal, en quin animal t'agradaria convertir-te? per què has escollit aquest animal?
12. I, si et poguessis convertir en arbre o planta, en quin arbre o planta t'agradaria convertir-te? per què?

Fitxa 8A

Em sento bé amb mi mateix

1. Què significa per a cada un de vosaltres sentir-se bé amb un mateix?

2. Completeu aquestes frases:

- Per a sentir-me bé necessito _____

- Em sento bé quan _____

- Em sento malament quan _____

- Per a sentir-me bé, jo canviaria _____

- Al llarg de la meua vida, m'he sentit molt bé quan _____

3. Quins elements del benestar són més importants per a nosaltres? per què?, com es relacionen entre ells?

4. Com definiries Benestar, Salut, Qualitat de vida? quines semblances i diferències hi veus?