

LA BAIXA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTS



UNA LLUITA DE PER VIDA





AGRAÏMENTS

Primerament, vull començar aquest treball agraint a tots aquells que l'han fet possible i que han dedicat part del seu temps a la meva recerca.

Gràcies a una amiga, per estar sempre present i donar-me una empenta cada cop que ho he necessitat. Gràcies per ajudar-me a escollir el tema i per haver estat el principal pilar emocional durant el treball.

Agrair a la meva tutora del treball de recerca per haver estat tan atenta amb mi, haver-me guiat i ajudat com ningú.

Gràcies a la meva família, amics i coneguts per la paciència que han tingut amb mi i el meu treball i per aconsellar-me sempre que ho he necessitat. Especialment, a la meva germana que amb prèvia experiència fent un treball de recerca m'ha pogut anar guiant i aconsellant cada cop que m'he vist estancada. També agrair a la meva mare per aconsellar-me i donar-me el seu punt de vista sobre el que llegia. I, a les dos, per ajudar-me a fer arribar a un públic més ampli la meva enquesta.

Òbviament, vull donar les gràcies a tots els que han format part del marc pràctic i m'han ajudat molt a reflexionar.

Agrair també, a totes aquelles persones que van respondre la meva enquesta, el que més m'ha servit per resoldre les meves hipòtesis i aconseguir els meus objectius.

Gràcies, per últim, a mi mateixa. Això no hauria estat possible sense l'esforç, la dedicació i les meves ganes de millorar com a persona.

Gràcies.



ÍNDEX

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓ	7
1. AUTOESTIMA	10
1.1. Definició	10
1.2. Teories sobre l'autoestima	11
1.3. Autoconcepte/ Autoestima	15
1.4. Dimensions de l'autoestima	15
1.5. Nivells d'autoestima	20
1.5.1. Autoestima alta.....	20
1.5.2. Autoestima baixa.....	22
1.5.3. Autoestima inflada.....	23
1.6. La baixa autoestima.....	24
1.6.1. Causes	25
1.6.2. Conseqüències.....	27
1.7. Tècniques per a millorar l'autoestima	31
1.7.1. Viure conscientment	31
1.7.2. Aprendre a acceptar-se.....	33
1.7.3. L'alliberament de la culpa.....	34
1.7.4. Viure responsablement	35
2. PART PRÀCTICA	38
2.1. Entrevistes	38
2.2. Buidatge de les enquestes.....	42
CONCLUSIONS	54
BIBLIOGRAFIA	57



RESUMEN

La autoestima es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño. En la adolescencia, el sentido de identidad propia, que ha comenzado a forjarse durante la infancia, toma más fuerza. Una buena autoestima en la adolescencia es importante para que la persona pueda entrar en la edad adulta habiendo superado los cambios biológicos, químicos y sociales; siendo consciente de cómo puede mejorar sus debilidades y de cuáles son sus fortalezas para la consecución de los logros que se plantee para el resto de su vida.

Un individuo que no se quiere a sí mismo, que se ve como alguien que no merece el afecto de los demás o que se siente un ser inútil, difícilmente podrá lograr un nivel de desarrollo adecuado en cualquier faceta de su vida. Sin confianza en uno mismo, es muy difícil tener éxito.

En el presente trabajo, se quiere divulgar más profundamente el tema de la baja autoestima en adolescentes y demostrar que hay una cantidad muy elevada de adolescentes con baja autoestima y que no se les está proporcionando la atención y la ayuda necesaria. Por ello, primeramente, se proporciona información esencial para entender cómo funciona la autoestima, sus niveles, y las causas y consecuencias que sufren personas con baja autoestima. Finalmente, se ofrecen diversas técnicas para mejorar la autoestima y se exponen algunas entrevistas a testimonios que han pasado por el proceso de mejora.

En conclusión, se quiere incentivar a todos esos adolescentes, o a quienes lo deseen, a trabajar y a optar por hacer frente a las dificultades que están presenciando. Esta investigación busca hacer reflexionar al lector y mostrar la realidad que se esconde detrás de cada individuo.



ABSTRACT

Self-esteem is one of the most important aspects of a child's development. In adolescence, the sense of self-identity, which has begun to be forged during childhood, takes on greater strength. High self-esteem in adolescence is important so that the person can enter adulthood having overcome biological, chemical and social changes; being aware of how the individual can improve their weaknesses and what their strengths are for the achievements the teenager will make for the rest of their life.

An individual who does not love himself, who sees himself as someone who does not deserve the affection of others or who feels like a useless being, will hardly be able to achieve an adequate level of development in any facet of his life. Without self-confidence, it is very difficult to succeed.

In the present work, the aim is to disseminate more deeply the issue of low self-esteem in adolescents and show that there is a very high number of adolescents with low self-esteem and that they are not being provided with the necessary attention and help. Therefore, first of all, essential information is provided to understand how self-esteem works, its levels, and the causes and consequences suffered by people with low self-esteem. Finally, various techniques are offered to improve self-esteem and some interviews are given to testimonies that have gone through the improvement process.

In conclusion, the aim of this paper is to encourage all those adolescents, or whoever wishes to develop higher levels of self-esteem, to work and choose to face the difficulties they are witnessing. This research seeks to make the reader reflect and show the reality behind each individual.



INTRODUCCIÓ

Per què no m'estimo? Hi ha més persones amb la mateixa situació que jo? Per què hi ha persones incapaces de veure com d'increïbles són? Per què veig a tanta gent patir? D'on prové aquest sentiment? Tan difícil és treballar-ho i solucionar-ho?...

Un seguit de preguntes i reflexions, que tenia necessitat de concloure des de ja feia temps, van dur-me a iniciar aquest treball.

Des de petita; he sigut una persona reservada, tímida, insegura i amb desagradables sentiments cap a mi mateixa. Va arribar un moment en el qual vaig decidir que no volia seguir així, que ho volia canviar. Així doncs, aquest treball va ser la porta que em va donar l'oportunitat de començar a lluitar.

En veure que havia de realitzar un treball que comportava tanta dedicació i esforç; vaig decidir que volia tractar un tema que em fos de profit; que m'aportés alguna qualitat bona. I, després de pensar i pensar, va sorgir aquest tema: "La baixa autoestima en adolescents"

He pres la decisió de fer el treball de recerca enfocat cap a l'adolescència perquè aquesta és una època de la vida complexa on l'autoestima juga un paper molt important.

L'adolescència és el trànsit de la infància a l'edat adulta. Durant aquest procés, els joves es van deslligant de la dependència dels adults, i a poc a poc, van adquirint una major autonomia. Han de fer front a situacions noves, han de créixer i arribar a fer-se adults amb pensaments i opinions pròpies i, per aconseguir-ho, els joves han de tenir un sentiment d'acceptació i estima cap a ells mateixos, és a dir, han de tenir un bon nivell d'autoestima.

L'autoestima es podria determinar com a la valoració positiva o negativa que fem del nostre autoconcepte i, per a fer-ho, ens basem en les experiències, sentiments i pensaments que hem tingut al llarg de la nostra vida. Per tot això, l'autoestima determina un paper molt important en el desenvolupament psicològic, cognitiu i social de la persona.

D'acord amb el gran desenvolupament que ha assolit la psicologia positiva durant els últims anys, ha augmentat l'interès dels investigadors pels aspectes positius de l'adaptació psicològica dels adolescents. Aquest fet ha portat a investigar, en aquesta etapa de desenvolupament, temes com la qualitat de vida i el benestar subjectiu (dins del qual es troba l'autoestima).

Segons alguns psicòlegs, aquells adolescents que presenten alts nivells de satisfacció vital tendeixen a mostrar millors nivells de funcionament en les àrees



intrapersonal, interpersonal i en l'àrea escolar. Per contra, els que es troben extremadament insatisfets amb les seves vides, presenten dificultats importants on s'inclou la conducta agressiva, la ideació suïcida, les conductes sexuals de risc, el consum d'alcohol o drogues, els problemes físics i d'alimentació i la inactivitat física, entre d'altres.

Com veiem, l'autoestima és un tema de gran importància i interès, ja que el grau d'autoestima que té una persona, ens indica les possibilitats que té d'encarar la vida amb més confiança i felicitat i de tractar de contagiar aquestes qualitats essencials a les persones que l'envolten.

Sabent això, m'agradaria presentar la hipòtesi amb la qual vaig iniciar el treball.

“Es pot millorar l'autoestima seguint unes pautes durant un període de temps.”

Partint d'aquesta hipòtesi, va sorgir el meu objectiu principal:

- Trobar tècniques eficaces per a millorar l'autoestima.

A partir d'aquí, i a mesura que desenvolupava el treball, van anar sorgint noves qüestions a les quals volia donar resposta i nous objectius.

Les qüestions van ser:

- L'autoestima, generalment, afecta més als adolescents.
- La quantitat de persones amb baixa autoestima és major que la d'alta autoestima.
- La majoria de persones amb baixa autoestima no fa res al respecte.
- La baixa autoestima està més present en persones de gènere femení.

Els objectius van ser:

- Esbrinar les causes de la baixa autoestima entre adolescents i si hi ha un factor comú.
- Demostrar que hi ha una quantitat molt elevada d'adolescents amb baixa autoestima, que no se'ls hi està proporcionant l'atenció i l'ajuda necessària i les greus conseqüències que això comporta.



El treball es divideix en dues parts: el bloc teòric i el bloc pràctic.

En el bloc teòric, s'exposa tota la informació necessària per a contextualitzar el tema escollit.

Pel que fa a la part pràctica, considero que és la part més important. En ella resolc la major part de les qüestions que em vaig plantejar i assoleixo els meus objectius. Es troba dividida en dues parts.

Primerament, s'inclouen un seguit d'entrevistes que vaig realitzar a tres persones que havien tingut baixa autoestima anys enrere per tal que m'expliquessin la seva història i com havien aconseguit fer-hi front.

Seguidament, hi trobem l'enquesta que vaig realitzar a tota mena de públic per a tenir respostes de visió general i, a mesura que avançava l'enquesta, em centrava en aquells que havien tingut baixa autoestima per a tenir unes respostes de visió més concreta.



1. AUTOESTIMA

1.1. Definició

Per situar-se, cal començar explicant el significat “d’autoestima”.

Segons el DIEC2 “l’autoestima” correspon a “l’estima de si mateix que porta a no deixar-se ultrapassar pels altres, a no fer un mal paper, etc.”

Però, realment, aquesta paraula té molta més importància i engloba molt més del que transmet el DIEC2.

L’autoestima segueix presentant-se com un concepte abstracte que no podem definir amb precisió ni molt menys delimitar, però sí que és necessari mostrar quant de pes té en el nostre dia a dia. Així doncs, a continuació, s’intenta definir el concepte amb la major exactitud possible:

Etimològicament, la paraula “autoestima” està formada pel prefix grec *autos* (per si mateix) i per la paraula llatina *aestima* del verb *aestimare* (avaluar, valorar, taxar).

Per tant, l’autoestima es podria definir com la valoració, la percepció o el judici positiu o negatiu que una persona fa de si mateixa en funció de l’avaluació dels seus pensaments, sentiments i experiències. Tanmateix, aquesta valoració que fem de nosaltres mateixos, no sempre s’ajusta a la realitat, ja que aquesta es forma al llarg de tota la vida i sota la influència dels altres. El que els altres veuen en nosaltres o, més aviat, el que nosaltres pensem que els altres veuen, és crucial per determinar el nostre grau d’autoestima. Entrem en el terreny de la seguretat i la confiança en un mateix, condicionat per les influències de l’exterior. És important afegir que la forma en què una persona es valora no només està influenciada pels agents externs sinó que també ho està pel context en què es troba l’individu i això, pot canviar al llarg del temps. En aquest sentit, l’autoestima pot augmentar o disminuir a partir de situacions emocionals, familiars, socials o laborals, i fins i tot, per la nostra autocrítica positiva o negativa.

Com s’ha esmentat anteriorment, l’autoestima té un grau d’importància molt elevat en el nostre dia a dia, ja que aquesta condiona la nostra manera d’estar, d’actuar i de relacionar-nos amb els altres. És a dir, tot el que fem, pensem, sentim o decidim està influenciat per ella.

En conclusió, l’autoestima és el resultat de la història de cada persona a través d’una llarga i permanent seqüència d’interaccions amb els altres i són aquestes les que van configurant la seva personalitat en el transcurs de la vida.



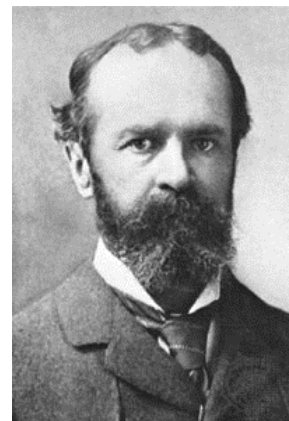
1.2. Teories sobre l'autoestima

Tot i que actualment podem definir amb més claredat aquest amor propi del qual parlem, durant dècades, hi ha hagut molts autors que també han tractat de donar-ne explicacions que són crucials per entendre millor de què es tracta.

- William James (1842-1910)

El primer intent de definir l'autoestima es troba en *Principles of Psychology* (1890), del pare de la psicologia nord-americana, William James. James deia: "L'estima que sentim per nosaltres depèn completament del que pretenem ser i fer". James afirmava que per calcular el nivell d'autoestima hem de dividir els èxits entre les pretensions, si els nostres triomfs igualen o superen a les nostres aspiracions, l'autoestima seria positiva, però si els nostres anhels sumen més que els nostres èxits l'autoestima seria negativa.

Des d'aquesta perspectiva, com més pretensions elevades tenia una persona sense aconseguir satisfer, més gran era el sentiment de fracàs personal que experimentava.



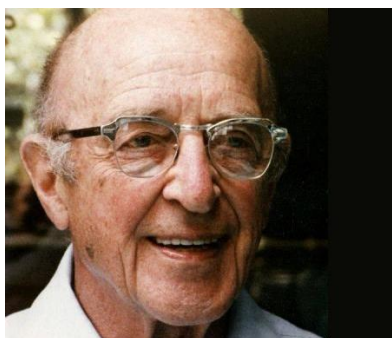
Font:
<https://www.britannica.com/biography/William-James>

Afirmava que a l'hora de valorar-nos a nosaltres mateixos solem considerar tres components de la nostra identitat.

- El nostre estil de pensar, sentir i actuar, és a dir, els trets de la nostra personalitat.
- El "jo" social: les qualitats o defectes que els altres reconeixen en nosaltres, i la bona o mala reputació que tenim al nostre entorn social.
- El "jo" material que inclou la nostra imatge corporal, les riqueses, el patrimoni econòmic i les propietats que són importants per a nosaltres.



- Carl Rogers (1902-1987)



Font: <https://www.psicologia-online.com/teorias-de-personalidad-en-psicologia-carl-rogers-1091.html>

Rogers diu que cadascú posseeix un “jo” positiu, únic i bo; però, aquest veritable “jo” amb freqüència roman ocult i emmascarat, sense poder desenvolupar-se.

Per a ell, el principal determinant de si arribarem a convertir-nos en persones realitzades o no són les experiències viscudes durant la infància.

Així doncs, Rogers diu que l'ésser humà neix amb una tendència realitzadora que, si la infància no la fa malbé, pot donar com a resultat una persona plena (amb autoestima alta): oberta a noves experiències, reflexiva, espontània i que valora als altres i a si mateix. No obstant això, en casos on les condicions que viu l'individu no són les correctes s'obté tot el contrari (autoestima baixa): una persona tancada, rígida i menyspreadora de si mateix i dels altres.

Per altra banda, Rogers creia que les persones són bones i creatives per naturalesa, i que es tornen destructives només quan un autoconcepte pobre (la percepció que tenim de nosaltres mateixos) o les limitacions exteriors invaliden el procés d'assolir el potencial. Per tant, perquè una persona arribi a l'autorealització, s'ha de mantenir en un estat on el "Jo ideal" de la persona (qui li agradaria arribar a ser) és coherent amb els seus comportaments reals.

“Cada persona és una illa en si mateixa, en un sentit molt real, i només pot construir ponts cap a altres illes si primer està disposada a ser ella mateixa i se li permet ser ella mateixa” (Rogers, 1992).

- Abraham Maslow (1908-1970)

La teoria de Maslow diu que per assolir una bona autoestima has de complir amb una sèrie de necessitats humanes que es troben estructurades d'una manera jeràrquica, defensant que a mesura que se satisfan les necessitats bàsiques (les que són a la base de la piràmide), les persones desenvolupem necessitats i desitjos més elevats (els de la part superior de la imatge).



Font: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/maslow.htm>



A la base es troben les necessitats fisiològiques, aquelles activitats quotidianes



Font: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow-pyramid_ca.svg

que són necessàries per a la supervivència. Per sobre, les necessitats de seguretat i protecció, que responen al sentiment d'assegurança (sanitària, de

la llar, de feina, etc.). Després hi apareixen les necessitats d'afiliació, que estan relacionades amb la nostra necessitat innata de socialització.

Més amunt, s'arriba a les necessitats de reconeixement o estima, que estan dividides en dues parts: l'estima alta, que recull el respecte i reconeixement cap a un mateix; i l'estima baixa, que respon al reconeixement extern de la resta del món cap a la persona en qüestió. Per últim, es troba l'autorealització, definida com a procés d'aprenentatge i reflexió sobre un mateix.

Si no es compleixen les necessitats que hi ha per sota d'una altra necessitat, l'ésser humà no serà capaç de cobrir aquesta necessitat d'ordre superior.

Per a aquest psicòleg superar tots els cicles de la piràmide i arribar a l'autorealització significava arribar a la pau i harmonia amb un mateix i per tant, a la plena felicitat.

- Morris Rosenberg (1922-1992)



Font: https://en.wikipedia.org/wiki/Morris_Rosenberg

Rosenberg entén "l'autoestima" com un fenomen actitudinal creat per forces socials i culturals. L'autoestima es crea en un procés de comparació que involucra valors i discrepàncies. El nivell d'autoestima de les persones està relacionat amb la percepció del si mateix en comparació amb els valors personals. Aquests valors fonamentals han estat desenvolupats a través del procés de socialització. Segons ell, com més petita és la distància entre el si mateix ideal i el si mateix real més alta és l'autoestima. En canvi, com més gran és la distància, menor serà l'autoestima, encara que la persona sigui vista positivament pels altres.



El 1965 va publicar el llibre *Society and the adolescents self-image* a través del qual va presentar la seva escala d'autoestima. Aquesta, és una de les escales més utilitzades per al mesurament global de l'autoestima en adolescents. Inclou deu ítems; cada un d'ells és una afirmació sobre la vàlua personal i la satisfacció amb un mateix. La meitat de les frases estan formulades de manera positiva, mentre que les altres cinc fan referència a opinions negatives.

Els ítems que componen l'escala de Rosenberg són els següents:

1. Sento que soc una persona digna d'estima, almenys tant com els altres.
2. Sento que tinc qualitats positives.
3. En general, m'inclino a pensar que soc un/a fracassat/a.
4. Soc capaç de fer les coses tan bé com la majoria dels altres.
5. Sento que no tinc molt de què estar orgullós/a.
6. Adopto una actitud positiva cap a mi mateix/a.
7. En general, estic satisfet/a amb mi mateix/a.
8. M'agradaria tenir més respecte cap a mi mateix/a.
9. A vegades em sento certament inútil.
10. A vegades penso que no serveixo per a res.

Les afirmacions positives (1, 2, 4, 6 i 7) es puntuen de 0 a 3, mentre que les afirmacions 3, 5, 8, 9 i 10 es valoren en sentit contrari. Tenir una autoestima normal significa haver obtingut entre 15 i 25 punts, per tant, una puntuació inferior a 15 indica una autoestima baixa.

- Nathaniel Branden (1930-2014)



Font:

<https://psicologiaaldia.com.mx/nathaniel-branden-su-vida-y-su-obra-en-pocas-palabras/>

Per últim, en Nathaniel Branden va dir el següent “L'autoestima és la confiança en la nostra capacitat de pensar, en la nostra capacitat d'enfrontar-nos als reptes bàsics de la vida. La confiança en el nostre dret a triomfar i a ser feliços; el sentiment de ser respectables, de ser dignes, i de tenir dret a mantenir-nos fermes en les nostres necessitats i mancances, a aconseguir els nostres principis morals i a gaudir del fruit dels nostres esforços”.



1.3. Autoconcepte/ Autoestima

Alguns termes com autoestima, autoacceptació, autoajustament, autovaloració, autoconcepte o autoimatge acostumen a utilitzar-se indistintament com si es tractés del mateix, però no ho són. Tots aquests conceptes ens ajuden a comprendre com funciona la nostra ment, com ens veiem a nosaltres mateixos i de quina manera l'opinió dels altres influeix en la idea que tenim de la nostra pròpia identitat, però és important saber distingir-ne els significats.

L'autoconcepte és la percepció que tenim de nosaltres mateixos, la nostra resposta quan ens fem la pregunta «Qui soc?». És conèixer les pròpies tendències, pensaments, preferències, hàbits, passatemp, habilitats i àrees de debilitat, per tant, fa referència a la dimensió descriptiva i cognitiva. No obstant això, aquesta descripció no té per què acostar-se a la realitat, ja que moltes vegades ve influenciada per com ens descriuen i perceben els altres i pel nivell d'autoconeixement que tinguem. És a dir, com més elevat sigui el nostre autoconeixement més encertats estarem a l'hora de descriure'ns. L'autoestima, en canvi, és la valoració que cada persona té de si mateixa (dimensió valorativa, afectiva). És a dir, és subjectiva i fa referència a la nostra part més emocional per tant, al contrari de l'autoconcepte, l'autoestima no es pot plasmar en paraules. A més, aquesta sempre dependrà de la semblança que percebem entre el nostre autoconcepte i la imatge que hem creat del "jo ideal".

En adonar-nos del que som i com som, l'autoconcepte ens dona informació de quant valem. Per tant, l'autoconcepte conté l'autoestima, la qual dependrà de la valoració que fem de nosaltres mateixos en relació amb determinats aspectes. Per últim cal deixar ben clar que una persona pot descriure a si mateixa amb coses negatives (autoconcepte) però la seva valoració personal (l'autoestima) és positiva.

1.4. Dimensions de l'autoestima

Diversos analistes de l'autoestima indiquen que aquesta està formada per diferents àmbits importants en la vida de cada persona, és a dir, consideren que no és una qualitat que sorgeixi només d'una forma global.

Les dimensions de l'autoestima que són més significatives durant l'adolescència són les següents:

- **Dimensió física:** Fa referència al fet de sentir-se atractiu físicament. Inclou tot el que està relacionat amb l'aspecte i les destreses físiques d'una persona. Sovint, la dimensió física és la que es troba més afectada a causa de la gran influència que els mitjans audiovisuals tenen en nosaltres. Aquests, creen estereotips de bellesa d'homes i de dones molt



llunyans a la nostra identitat i, com a conseqüència, els adolescents es comparen constantment creant inseguretats i complexos físics entre ells.

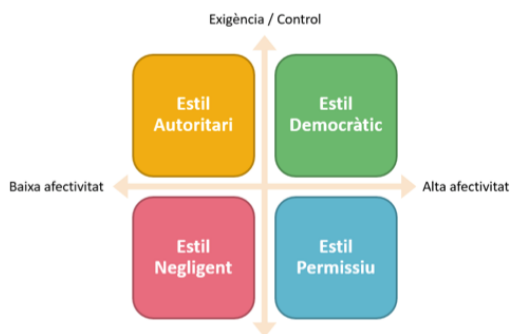
- Dimensió social: Inclou el sentiment de pertinença, és a dir, el fet de ser estimat i acceptat pels altres i sentir-se part d'un grup, ja sigui empresarial, de servei, amistós... Aquest grup és tan important en la vida de l'adolescent, ja que l'ajuda a acabar de definir la seva personalitat, els seus gustos i interessos, els seus criteris i les conductes acceptades socialment. A més, ajudarà a satisfer les seves necessitats socials, econòmiques, psicològiques, morals...

La dimensió social també es relaciona amb el fet de sentir-se capaç d'afrontar amb èxit diferents situacions socials de l'entorn com, per exemple, ser capaç de prendre la iniciativa. Finalment, també inclou el sentit de solidaritat.

- Dimensió afectiva: Fa referència a l'autoacceptació de la personalitat, com: ser simpàtic o antipàtic; estable o inestable; valent o temorós; tímid o assertiu; tranquil o inquiet; generós o gasiu; divertit o avorrit...
- Dimensió acadèmica: Es refereix a l'autoacceptació de la capacitat que un té per afrontar amb èxit les situacions de la vida acadèmica (estudis o carrera) i específicament a la capacitat de rendir bé, ajustar-se a les exigències escolars i ser capaç de superar els fracassos. Inclou també l'autovaloració de les capacitats intel·lectuals, com sentir-se intel·ligent, creatiu i constant, des del punt de vista intel·lectual.
- Dimensió ètica: Es relaciona amb el fet sentir-se una persona bona i fiable o, per contra, dolenta i poc fiable. També inclou atributs com sentir-se responsable, treballador, etc. La dimensió ètica depèn de la forma en què el subjecte interioritza els valors i les normes i de com se sent quan les ha infringit o ha estat sancionat. Si s'ha sentit qüestionat com a persona quan ha actuat malament, la seva autoestima es veurà afectada en l'aspecte ètic.
- Dimensió familiar: Es relaciona amb les relacions que s'estableixen dins del nucli familiar i amb el fet de sentir-se com a part d'una família. Són fonamentals les respostes que s'obtinguin dins de la família per al desenvolupament de la seva autoestima, així com: l'afecte, l'atenció, la confiança, l'ajuda, la comunicació...



L'autoestima de cada persona té molt a veure amb l'estil de criança que rep. Hi ha quatre estils de criança diferents:



Font: https://www.policlinicaguadalupe.com/ca/com-educar-segons-l-estil-educatiu-democr%C3%A0tic_9285

1. Estil autoritari

Aquest estil de criança combina baixos nivells d'afectivitat i alts nivells d'exigències on l'opinió dels nens i nenes no es té en compte i no tenen opció a expressar-se. Els pares que segueixen aquest estil educatiu donen gran importància a les normes, el control, l'obediència i l'exigència, però les emocions i els afectes no tenen gran protagonisme en les interaccions amb els seus fills. No solen expressar obertament l'afecte cap als seus fills, i no són molt sensibles a les seves necessitats. Són pares que esperen moltíssim dels seus fills, imposen gran quantitat de regles i si no es compleixen, s'apliquen càstigs i amenaces.



Font: <http://elartedelacrianza.blogspot.com/2013/09/estilos-de-crianza.html>

Els fills de pares autoritaris:

Aquests nens solen tenir una baixa autoestima, ja que els seus pares no han tingut en compte les seves necessitats emocionals i afectives al mateix nivell que les normes. Han après que el poder i l'exigència externa són prioritàries, i per això es mostren obedients i submisos davant poders externs sense qüestionar.

No obstant això, són nens insegurs amb baixa intel·ligència emocional, que difícilment tenen autocontrol sobre les seves emocions o conductes quan una font de control externa està absent. És considerat com un estil de criança negatiu.



2. L'estil indiferent / negligent

L'estil negligent és el més negatiu de tots i podríem qualificar-lo d'inexistent, ja que es caracteritza per desatendre totalment als fills/es i estar emocionalment o físicament indisponibles per a ells. Realment, aquests pares presten poca atenció als seus fills, de manera que l'exigència i l'afecte destaquen per la seva absència. Es mostren indiferents cap als seus fills i no es preocupen per guiar el seu comportament. Les relacions amb els fills són fredes i distants. Fins i tot, a vegades, obliden les necessitats bàsiques (alimentació, higiene i cures i les intenten cobrir amb aspectes materials. Tot i que normalment no són gens controladors, hi ha pares que sovint exerceixen un control excessiu i injustificat, totalment incoherent, que no fa més que marejar els fills sobre la seva pròpia conducta i emocions.



Font: <http://elartedelacrianza.blogspot.com/2013/09/estilos-de-crianza.html>

Els fills de pares indiferents / negligents:

Aquests nens com que creixen abandonats a la llarga tenen problemes d'identitat i baixa autoestima. Tenen poca empatia i poc control de les seves emocions. A més, són incapaços de respectar i complir normes i són impulsius.

Per altra banda, són poc sensibles a les necessitats dels altres i especialment vulnerables a presentar problemes de conducta, per tant, són més propensos als conflictes personals i socials. Així doncs, tenen dificultats per formar i mantenir relacions saludables i viuen amb un constant sentiment de soledat.

3. L'estil permissiu

Al contrari del que succeeix en l'estil autoritari, l'estil permissiu es caracteritza per alts nivells afectius i emocionals i nivells molt baixos d'exigència. Aquests pares prioritzen el benestar del seu fill davant de qualsevol cosa, consenten tots els seus capricis i a més, exerceixen un control molt relaxat i mostren una alta disponibilitat i reciprocitat a les necessitats dels nens. En conseqüència, són pares poc exigents que no imposen límits i que plantegen poques normes i reptes als seus fills. Davant la dificultat, permetran als seus fills que desisteixin fàcilment. Són aquells pares als quals els costa fer complir les normes i càstigs que els



Font: <http://elartedelacrianza.blogspot.com/2013/09/estilos-de-crianza.html>



posin als seus fills (en cas d'utilitzar-los), i acaben cedint als plors i rebequeries dels nens. Són més amics que pares.

Els fills de pares permissius:

Aquests nens acostumen a tenir una baixa autoestima i es caracteritzen per ser molt alegres, divertits i expressius. No obstant això, com que no estan acostumats a les normes, els límits, les exigències i l'esforç, també són nens molt immadurs, incapaços de complir les normes, controlar els seus impulsos i que es rendeixen amb facilitat.

A més, solen tenir baixa tolerància a la frustració i ser bastant egoistes, ja que sempre els han prioritzat per sobre de tot, i no han hagut de renunciar a coses pels altres. Així doncs, pensen que estan al centre de tot, no accepten crítiques i tenen dificultats per relacionar-se de manera sana i en equilibri.

4. *Estil democràtic*

Aquest és l'estil de criança més equilibrat i també el més difícil de posar en pràctica. El pares tenen una relació propera, respectuosa i empàtica amb els seus fills i filles. Són pares que saben equilibrar força bé l'afecte que transmeten a l'infant, al costat d'una adequada exigència i control. Són pares que posen límits i regles clares, però estan oberts a dialogar i explicar els seus motius, això fa que els infants se sentin en un entorn segur i de confiança, enfortint així la

seva autoestima. Els pares tenen una bona comunicació amb els seus fills, fomenten la seva responsabilitat i autonomia, assumeixen els seus errors quan s'equivoquen i en comptes de solucionar els problemes dels fills els animen a resoldre'ls per si mateixos. Els pares presenten sensibilitat cap a les necessitats dels seus fills, afavoreixen que s'expressin verbalment exterioritzant els seus sentiments i pensaments.



Font: <http://elartedelacrianza.blogspot.com/2013/09/estilos-de-crianza.html>

Aquest estil educatiu és el més buscat i recomanat en general, ja que estan demostrats els efectes positius que té per a la salut mental dels fills.

Els fills de pares democràtics:

Es caracteritzen per tenir una autoestima alta, amb confiança en ells mateixos, que s'esforcen per aconseguir els seus objectius i no es rendeixen amb facilitat. Afronten les noves situacions amb confiança i entusiasme.



Tenen bones habilitats socials, de manera que són competents socialment, i tenen una gran intel·ligència emocional, que els permet expressar, comprendre i controlar les seves pròpies emocions, així com comprendre les dels altres i tenir empatia. A més, tenen capacitats de lideratge.

L'important d'aquestes sis dimensions és que cada persona li atorga una importància diferent a cadascuna. Per tant, una persona pot ser molt bona en una dimensió, però si per ella la més important és aquella en la qual no és tan bona, la seva autoestima global es pot veure afectada.

1.5. Nivells d'autoestima

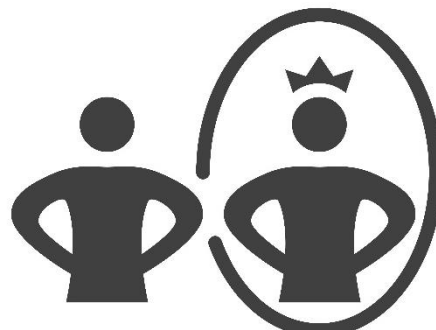
Quan parlem d'autoestima tendim a situar-nos davant dels dos pols oposats: la baixa i l'alta. No obstant això, cal aclarir que entremig d'aquests dos nivells d'autoestima també hi trobem la inflada. Aquests tres nivells són els més coneguts tot i que molts autors en distingeixen encara més.

1.5.1. Autoestima alta

Les persones que tenen una alta autoestima estan satisfetes amb elles mateixes, estimant-se i acceptant-se tal com són, amb les seves virtuts i defectes, alhora, que se senten estimades i acceptades pel seu entorn. Així doncs, els seus defectes o limitacions no causen que es menyspreïn, ja que s'estimen com són, sabent identificar què és allò que se'ls dona millor i en què han de millorar, sense sentir-se incòmodes al parlar dels seus fracassos o dels seus èxits. Aquestes

persones tenen una actitud més oberta cap a les crítiques i una major flexibilitat per a acceptar els seus errors. Això, les condueix a aprendre d'aquests errors, ja que són persones motivades per aprendre, millorar, madurar i superar les seves deficiències. A més, els agrada provar coses noves i estan disposades a conèixer món.

Solen ser persones apreciades i respectades pels altres. Saben plantejar els seus punts de vista i expressar quan estan d'acord i quan no i tenen facilitat per expressar els seus gustos, mostrar la seva opinió, pensaments i sentiments, ja que no tenen por de ser ni de demostrar qui són.



Font:

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-sano-autoestima-alta-o-baja>



A aquestes persones els resulta més fàcil entendre i perdonar els altres i a si mateixes, i a més, no senten la necessitat de sobreposar-se als altres. Creuen fermament en certs valors i principis disposades a defensar-los, capaces d'obrar segons creguin més encertat i confien en el seu propi judici i en la seva capacitat per resoldre els seus propis problemes.

Són persones que es consideren interessants i valuoses i se senten més capaces en tots els sentits i això, els condueix a enfrontar-se millor a les dificultats i als reptes de la vida, en comptes d'adoptar una postura defensiva. També tenen estabilitat emocional.

Solen mostrar-se optimistes respecte al seu futur i s'enfronten als problemes abordant-los des de diversos punts de vista. A més, són capaces de responsabilitzar-se dels seus propis comportaments i decisions.

Davant l'aparició de sentiments d'inseguretat és menys probable que la persona se senti aclaparada per ells i si ho fa, tindrà una major capacitat per sobreposar-se a ells. Tenen confiança en si mateixos i saben el que són capaços d'aconseguir. Tenen més capacitat d'adquirir compromisos i són més responsables en no evitar-los per temor. Potencien la seva creativitat en augmentar la confiança en si mateixos. Són persones independents i fixen les seves pròpies metes sent capaços d'aconseguir el que es proposen.

Per últim, cal aclarir que no només miren per si mateixes sinó que també tenen qualitats que afavoreixen als altres: respecten les normes de convivència, són sensibles a les necessitats dels altres, donen mostres d'empatia i respecte, es comuniquen fàcilment amb les persones del seu voltant i mantenen una xarxa saludable de contactes en el seu entorn, gràcies al respecte i a la vàlua cap a un mateix.

És important mencionar que l'autoestima alta tant pot ser estable com inestable, com sempre, no s'ha de globalitzar el terme.

En conclusió, l'autoestima alta aporta un conjunt d'efectes beneficiosos per a la nostra salut i la qualitat de vida que es manifesten en el desenvolupament d'una personalitat més plena i una percepció més satisfactòria de la vida, així doncs, les persones amb alta autoestima són més felices.



1.5.2. Autoestima baixa



Font:

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-sano-autoestima-alta-o-baja>

Les persones amb baixa autoestima senten un constant estat d'insatisfacció, rebuig i menyspreu de si mateix alhora que es consideren inferiors a la resta, no respectats i no valorats. Això fa que rebutgin realitzar activitats grupals en què han de cooperar amb els altres. Quan l'autoestima és negativa, la nostra salut es veu afectada perquè ens falta confiança en nosaltres mateixos per abordar els successius reptes que ens presenta la vida des d'una perspectiva positiva i això fa que la nostra qualitat de vida no sigui tan òptima com podria ser-ho. La manca de confiança fa que s'evitin els compromisos i per tant, que no s'admetin noves responsabilitats privant-nos d'enriquir les nostres experiències vitals. La falta de confiança en les pròpies capacitats personals fa que no es fomenti en elles la creativitat. En faltar autoconfiança, difícilment es fixin metes i es tinguin aspiracions pròpies i això fa que aquestes persones actuïn d'acord amb el que s'espera d'ells i no d'acord amb les pròpies decisions. Tot l'esmentat anteriorment provoca major tendència a la depressió i al sofriment, ja que aquestes persones no estan actuant d'acord amb el que senten, volen i són. Així com en l'alta autoestima predomina la independència, a la baixa hi ha un predomini de dependència, on la persona té por de sentir-se rebutjada, ja que la valoració de si mateix és sempre negativa i creuen que no estan a l'altura. Per això, oculta els seus gustos, pensaments i sentiments quan creu que no seran els mateixos que els de la resta. També, els costa més enfadar-se amb els altres per aquesta por al rebuig. Tenen més dificultat per relacionar-se amb la gent, i quan estableixen relacions no són d'igualtat sinó d'inferioritat, ja que sempre perceben que són menys que els altres. A causa de l'autocrítica constant, tendeixen a reaccionar desmesuradament davant els errors, ja que tenen un gran temor a equivocar-se i una paralitzant por al fracàs, per això tendeixen a actuar sobre el conegut i no corren riscos, ja que un error en un fet determinat es generalitza a una crítica sobre tota la seva persona "tot em surt malament". Tot i tenir aquest gran temor, són les persones que tenen una major predisposició al fracàs a causa de concentrar-se més en els inconvenients i els obstacles que en les solucions. Així, un individu amb baixa autoestima es presenta com a víctima davant de si mateix i davant dels altres, evadint tota possibilitat d'èxit de manera voluntària.

Per altra banda, aquestes persones es menyspreen utilitzant termes desagradables per descriure's a si mateixos, acostumen a deixar que els tractin menys del que són. Són molt més vulnerables a les crítiques. Poden ser molt autoexigents, però mai valoren els seus propis èxits. Solen justificar-se per tot,



només es fixen en les coses negatives de les situacions i se senten culpables de tot el que els passa. Els individus amb aquest tipus d'autoestima són indecisos (per por a cometre un error), insegurs i tenen molta por a fer el ridícul.

A més, donada la seva necessitat constant de sobresortir i cridar l'atenció enganyen i menteixen.

En contra de les persones amb alta autoestima, tendeixen a donar molta importància als seus defectes, sobreposant-los a les seves virtuts i magnificant la seva presència. Així doncs, la seva focalització en els propis defectes causa que no reconeixin qui són i quines són les seves virtuts, fet que ajudaria que es valoressin a elles mateixes. Davant d'això, tendeixen a presentar-se amb una actitud més trista, derrotista, perfeccionista i amb falta d'espontaneïtat.

Cal aclarir que l'autoestima baixa tant pot ser estable com inestable. És a dir, per una banda, les persones amb baixa autoestima poden ser sensibles i influenciades per esdeveniments externs i a l'afrontar-se a un esdeveniment positiu, la seva autoestima pugi, però quan acabi l'eufòria del moment, aquesta torni a baixar. O per altra banda, pot passar que la persona se senti igual de malament amb ella mateixa passi el que passi al seu voltant.

1.5.3. Autoestima inflada

Moltes vegades s'acostuma a confondre l'autoestima alta, amb l'autoestima inflada. Això és degut al fet que una persona amb l'autoestima inflada també es mostra segura de si mateixa, però en conèixer millor aquest tipus de persones, t'adones que el que desprenen no es tracta de seguretat sinó de prepotència. Aquest tipus d'autoestima moltes vegades porta complicacions, ja que en comptes de ser una autoestima que fa de tu

algú de bé, és a dir, algú sa emocionalment, és la màscara de la debilitat i de la baixa autoestima. Per tant, es podria dir que aquesta és una falsa autoestima. Les persones amb autoestima inflada tendeixen a comparar-se amb els altres i busquen el reforç d'autovaloració en col·locar-se en un paper de superioritat respecte als altres. En moltes ocasions, la superioritat és de caràcter intel·lectual. És a dir, són persones a les quals els agrada presumir de quant saben. A més, necessiten fer saber als altres els seus èxits i les seves virtuts per obtenir reconeixement.



Font: <https://de-de.facebook.com/626762567371349/photos/cara-cter%C3%ADsticas-de-las-personas-con-autoestima-infladatomando-elementos-b%C3%A1sicos-1263342493713350/>



Una persona amb autoestima inflada pateix molt perquè vol tenir la raó en totes les discussions i es pren a nivell personal qualsevol possible crítica constructiva que li fa dubtar del seu propi valor.

Les persones amb aquest tipus d'autoestima es caracteritzen per tenir una personalitat forta i per creure's millor que la resta. Per això, és incapaç d'escoltar als altres i prestar-los atenció, i molt menys, d'acceptar o reconèixer els propis errors.

Quan les coses es compliquen, de seguida culpen als altres i tenen un ego molt gran. Aquest tipus d'actitud genera conductes negatives, ja que no són capaços de fer autocrítica i corregir els errors. En general, aquests individus menyspreen als altres i adopten un comportament hostil cap a ells i es caracteritzen per ser molt materialistes i superficials.

Per últim, són persones que tenen un concepte de l'autosuficiència insà, ja que no tenen confiança per delegar els altres i si ho fan, experimenten molta ansietat, ja que consideren que els altres no estan a l'altura.

No obstant això, una autoestima inflada també es desinfla davant la menor adversitat o inconvenient que sorgeix fora de la zona de confort.

1.6. La baixa autoestima

Com bé s'ha descrit anteriorment, tenir una baixa autoestima afecta negativament en molts aspectes de la nostra vida i això, comporta moltes conseqüències que cal assumir. Malgrat això, el que està claríssim és que les persones amb aquest tipus d'autoestima no volen assumir sinó superar, millorar, sanar i ser felices.

En la formació de l'autoestima, la naturalesa innata de la persona juga un paper, però les experiències que travessa i les persones amb qui es relaciona influeixen decisivament.

Durant els primers anys de la vida, quan la personalitat s'està formant, algunes experiències poden danyar l'autoestima i la persona, que encara no ha desenvolupat les armes per enfrontar-se a elles, és potser quan comença a sentir-se poc valuosa. Però, també d'adulta, la persona pot viure experiències negatives que afectin la seva autoestima.

També hi ha qui té la sensació que mai va tenir l'autoestima assegurada amb fortalesa, i que, any rere any, segueix posant-li entrebancs a l'obtenció dels seus objectius.

Per poder augmentar la teva autoestima és essencial que, abans de res, descobreixis quines són les causes que estan fent sentir-te tan trist/a perquè això ajudarà a poder treballar-hi i poder tornar a recuperar l'amor propi i



l'autoconfiança. Així doncs, pot ser de gran utilitat indagar en el passat i en el present i prestar atenció a aquells moments que van fer que la nostra autoestima comencés a coixejar de manera que puguem descobrir aquells errors que es van poder cometre, entendre el que va succeir i evitar aquests errors en el present.

1.6.1. Causes

Les causes d'una baixa autoestima poden ser tan variades com la vida de l'individu, ja que pot dependre d'una multitud de factors, però entre les causes més freqüents de la baixa autoestima podem destacar les següents:

- Criança

El model de criança durant etapes crítiques de la infantesa i la joventut poden marcar la diferència entre una autoestima alta i una baixa. És indubtable que la gran majoria dels pares, professors i familiars intenten fer-ho el millor possible cap als seus fills, alumnes i protegits; però, la realitat és que a vegades llencen crítiques destructives, posen etiquetes estigmatitzadores, ridiculitzen i atempten greument contra l'autoestima del petit que, vulnerable i innocent, creu tot el que diuen sobre ell, especialment en els primers anys de la seva vida quan encara no tenen les eines suficients per valorar-se. Simples frases com: "No vals per a res", "Ets un gandul", "Mai fas res bé", poden ser la base d'una baixa autoestima d'adult, ja que creixes veient a través dels ulls amb els qu t'han mirat les persones en qui més confiaves



Font: <https://eldefinido.cl/actualidad/plazapublica/4213/8-Errores-de-los-padres-que-afectan-la-autoestima-de-los-hijos/>

- Manca de demostració d'afecte

Aquest punt té relació amb l'anterior: Els nens que han patit una falta de demostració d'afecte durant la seva infància per part dels seus pares, acostumen a sentir-se abandonats i no estimats per ningú a mesura que van fent anys. A més, es formen persones a qui els costa molt confiar en els altres o tenir relacions amb altres persones, sigui d'amistat o de parella.

- Fòbies

Sovint les pors irracionals que pateix una persona poden incidir en l'autovaloració i impedir apreciar la resta de la seva personalitat.



- Esdeveniments traumàtics

Sovint passa que esdeveniments dolorosos o humiliants per a un individu afectin el seu amor propi i el convencin de ser un individu defectuós, feble o indigne.

- Dificultats socials

La manca d'interacció social, o la por als altres, o diferents formes d'aïllament social i d'angoixa social, incideixen en la percepció de l'individu sobre si mateix en comparació amb els altres, als qui considera "normals". El fet de veure's empès per la pressió social per seguir determinades normes és una altra possible causa d'autoestima baixa.

- Associar l'autoestima amb una cosa externa

A vegades, algunes persones acaben associant l'autoestima al que opinen els altres en lloc de tenir una idea pròpia i subjectiva sobre si mateixes. Un altre error comú és condicionar l'autoestima als èxits, de manera que, quan no aconsegueixes el que creus o altres creuen que "has d'aconseguir", la teva seguretat i amor propi trontollen. L'autoestima no pot dependre d'una cosa externa a nosaltres mateixos, ja que aquesta pot variar, desaparèixer o simplement fer més mal que bé.

- Ser massa crític amb un mateix

Una de les causes de la baixa autoestima que és més freqüent és ser massa crític amb tot el que fem. Ser el teu pitjor enemic no t'ajudarà en res, has d'aprendre a acceptar les teves virtuts i els teus defectes per poder continuar amb la teva vida i viure-la plenament.

- Tenir metes poc realistes

Hi ha persones que s'exigeixen molt més del que poden assumir i, lògicament, no poden aconseguir-ho i això els fa pensar que no són capaços o autosuficients. Així doncs abans d'exigir-te tant, revisa els teus objectius i fes que siguin més realistes tenint en compte les teves competències i les teves possibilitats de vida.

- No tenir cura de tu

Una altra de les causes de la baixa autoestima és que no t'agradi el que veus en el mirall i no fer res al respecte. Aquesta situació només fa que et desagradi el que veus, de manera que t'entristeixes i creus que no tens remei, així doncs no fas res i, quan tornes al mirall, segueixes sense agradar-te. Per a aturar aquest bucle, comença a tenir cura de tu, a tenir una vida activa, a pensar en la teva



alimentació i, a poc a poc, aniràs sentint-te més a gust amb el teu cos, amb la teva essència i això, farà que et sentis més a gust amb la teva persona.

- El biaix de confirmació



Font:

<http://danielclosa.cat/centpeus/biaix-de-confirmacio-o-per-que-no-sha-de-fer-gaire-cas-de-twitter/>

És la tendència a buscar, afavorir, interpretar i recordar informació o fets que confirmen la teoria que tens de tu mateix, així doncs es dóna un major valor a les idees o opinions que confirmen les pròpies idees o opinions. En molts casos el biaix de confirmació porta a ignorar completament les idees contràries a les pròpies, fent que només tinguem un punt de vista.

- El perfeccionisme

Una autoestima baixa sol ser causa i alhora conseqüència del perfeccionisme: tots dos generen un cercle viciós. Com més baixa és la nostra autoestima, menys sentim seguretat en nosaltres mateixos, el que pot portar-nos al perfeccionisme per cercar aquesta seguretat que hem perdut.

El perfeccionisme dificulta tenir una bona autoestima, ja que aquesta es basa en tots aquells èxits que ens fan sentir vàlids. Però, si l'estàndard de qualitat és massa alt, aquests èxits no arriben mai. D'aquesta manera, la confiança es va destruint.

Si ets perfeccionista vol dir que has après des de molt petit que els altres et volen només pel que pots fer i el que pots aconseguir. Segurament el desenvolupament de la teva autoestima ha estat basat en estàndards externs. Per tant, el perfeccionista és extremadament sensible a l'opinió dels altres i a les crítiques. Es podria dir que el perfeccionisme és una defensa davant les crítiques.

1.6.2. Conseqüències

Aquesta situació mental no és una situació passatgera, és una situació que s'ha de controlar i començar a treballar com més aviat millor, en cas contrari, es podrien començar a experimentar situacions adverses que podrien arribar a afectar greument la pròpia qualitat de vida.

Vegem algunes de les situacions més comunes:



- Disminució de l'aprenentatge



Font: <http://desnutricion1-5.blogspot.com/2012/07/com-o-repercute-la-desnutricion-en-el.html>

Molts adolescents pateixen retards en el desenvolupament a causa de la baixa autoestima, ja que aquests tenen por d'interactuar o de fer preguntes i sense aquestes preguntes per aclarir dubtes, poden viure amb informació incorrecta i alentir el seu aprenentatge.

- Àmbit social

En l'àmbit laboral, la manca d'autoestima també pot ser perjudicial, ja que pot ser que la persona eviti tasques per por de no fer-les perfecte o, fins i tot, que eviti escollir algun lloc de treball per no veure's prou bona. Això provoca que no pugui millorar les seves condicions laborals i, a més, que rebi menys valoració de la que podria rebre.

- Relacions tòxiques

La persona amb baixa autoestima pot patir assetjament o caure en relacions personals tòxiques i destructives, on puguin haver-hi maltractaments, fortes discussions, faltes de respecte, possessivitat. Això succeeix perquè no es dóna a valer perquè sigui tractada amb el respecte i l'amor que mereix. I al seu torn la víctima pot arribar a justificar els abusos tant físics com verbals que li produeix el seu agressor i qualsevol cosa que se li presenti ho acceptarà per tal de no quedar-se sola.



Font: <https://tlaxcala.quadratin.com.mx/opinion/relaciones-toxicas/>

- Ser tòxic

La persona, en considerar que no val el suficient, irradia una energia negativa que transmet constantment als altres. Llavors, provoca que els altres es comencin a allunyar d'ella, perquè és exactament el que està transmetent: que no val la pena estar amb ella i que no és una persona valuosa.



- Aïllament social



Font:
<https://dominguezpsicologosmadrid.com/que-es-el-aislamiento-social/>

Una altra conseqüència important és que la persona amb baixa autoestima sol aïllar-se de la societat i, per tant, no participa en activitats socials per evitar ser criticat o sentir-se humiliat en el cas de no fer-ho perfecte. També descuida als seus amics i es tanca, cada vegada més, en la seva pròpia individualitat. Això pot produir una sensació de solitud molt greu que pot provocar una depressió.

- Depressió

La baixa autoestima arriba al nivell de fer-nos sentir que no som valuosos, no som capaços de fer res, no mereixem ser feliços ni mereixem res, i això provoca que el sistema immunològic vagi caient. Això succeirà, ja que qualsevol situació es percebrà com un risc i l'organisme estarà en un estrès constant. La depressió és una de les malalties més dures, ja que mostra clarament que el que està passant en el nostre àmbit emocional afecta de manera ràpida i directa a la nostra part física.

- Trastorns alimentaris

Aquests trastorns poden aparèixer perquè la persona basa la seva autoestima en la pròpia imatge corporal i pensa que estant més prima se sentirà millor i, sobretot, aconseguirà l'acceptació dels altres i d'ella mateixa. Així doncs, davant la falta d'aquesta estabilitat emocional i de no sentir-se feliç amb la imatge que projecta s'obsessiona i intenta canviar-la fins que cau en aquests trastorns. Aquesta persona creu que aquesta és la forma d'aconseguir l'èxit.



Font:<https://www.uoc.edu/portal/ca/news/actualitat/2018/288-trastorns-alimentaris.html>

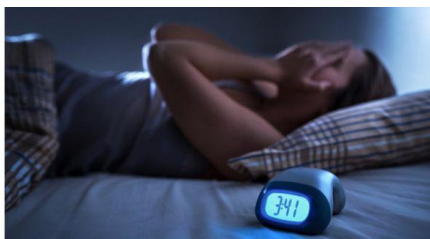
O bé, també pot passar que una persona que no s'estimi/accepti ni se senti estimat/acceptat pels altres es refugii del seu problema en el menjar com a font de plaer i això faci que engreixi. En aquest mateix sentit, en tenir problemes, també podria passar que perdés la gana i no mengés res.



- Hipertensió

La hipertensió també es troba relacionada amb l'autoestima baixa, ja que el pessimisme que produeix aquest nivell d'autoestima porta al sedentarisme, per tant, reduir les activitats al mínim pot causar aquest tipus d'afecció.

- Insomni



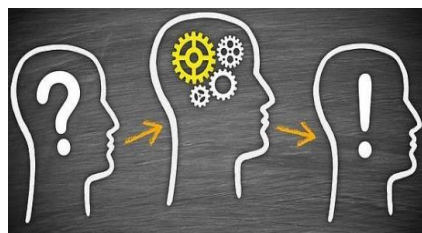
Font: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52196490>

Tot i que no sempre està relacionat amb l'autoestima baixa, sinó que el seu origen sol estar en l'estrès o l'excés de responsabilitats, l'insomni també pot donar-se per culpa de l'autoestima baixa. La frustració, la negativitat, les preocupacions constants i la insatisfacció amb la nostra vida també poden provocar insomni, i aquests sí que estan relacionats amb

l'autoestima baixa. Sentir-nos incompetents i d'escassa vàlua es pot convertir en una situació realment aclaparadora en el dia a dia.

- Experimentar una profecia autocomplerta

Una de les conseqüències més greus que té la baixa autoestima és que la persona acaba actuant de tal forma que confirma aquelles creences errònies que tenia d'ella mateixa. Així doncs, el que creu la persona d'ella mateixa és, en un principi, una autodefinició «falsa», que desperta un nou comportament/actitud de manera inconscient que fa que la falsa concepció original es torni «veritable».



Font: <https://depsicologia.com/profecia-autocumplida/>

- Viure la vida de tercers

Una altra conseqüència és que la persona correrà el risc de viure la vida que els altres esperen per a ella perquè com no confia en el seu criteri, en el que val, en allò que ella pot aportar ni en la seva experiència sempre estarà dependent de tercers. Així doncs, dependre del que diguin els altres acabarà provocant que aquesta persona visqui tot allò que els altres esperen per a ella i no viurà realment el que ella desitja en funció dels teus somnis/anhels. En no valorar-se, no s'arriscarà mai a aconseguir allò que vol perquè no es veurà suficient bona.



- Autolesions



Font: <https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/cuida-la-teva-salut/autolesions/evolucio-de-la-malaltia>

La baixa autoestima arriba a punts tan crítics que la persona pot arribar a pensar que no mereix viure, per tant, els intents d'autolesions estaran presents, ja que una persona que no és capaç de ser conscient del que val, que no se sent estimada, i que ha caigut en el món del pessimisme, serà més propensa, en el cas més extrem, de voler `posar fi a la seva vida que ella veu tan negativa i frustrant.

- Comportaments molt negatius

D'altra banda, la baixa autoestima també pot desencadenar comportaments molt negatius com, per exemple: les addiccions, predir el resultat negatiu de qualsevol acció, generalitzar i autogeneralitzar-se en excés, autoculpar-se, centrar-se en el negatiu i minimitzar el positiu, utilitzar amb freqüència l'“hauria”, etiquetar-se negativament a un mateix... O, en alguns casos, pot portar a una persona a desenvolupar una personalitat violenta i agressiva, per emascarar les seves vulnerabilitats.

1.7. Tècniques per a millorar l'autoestima

En algunes ocasions és necessària la psicoteràpia per a resoldre les nostres dificultats, però encara que costi creure podem aconseguir bastant pel nostre compte, sempre que hi posem tota la nostra empenta.

Així doncs, el llibre BRANDEN, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*; proposa les següents activitats per a millorar la pròpia autoestima:

1.7.1. Viure conscientment

Viure el dia a dia amb consciència és la base de l'autoconfiança i l'autorespecte. No obstant això, l'ús adequat de la consciència no és automàtic sinó, una elecció. Es pot desitjar veure menys o veure més, saber o no saber, lluitar per obtenir claredat o conformar-se amb la confusió. Aquí està la diferència entre viure conscientment o inconscientment.

Així doncs, viure amb consciència significa conèixer tot el que afecta les pròpies accions, objectius, valors i metes i comportar-se d'acord amb allò que es veu i se sap. És a dir, fer-se responsable del coneixement adequat a l'acció que s'està duent a terme.



Tenir respecte pels fets de la realitat implica no mantenir una actitud del tipus "Si jo no ho vull veure, això no existeix". Deixar de centrar-se només en el que a un li agrada és l'única manera de ser responsable amb la pròpia vida. S'ha de ser capaç de reconèixer el que és i el que no és sense que els sentiments, desitjos o pors que es tinguin ho facin veure d'una altra manera.

Un ha de deixar d'amagar-se de les seves emocions, sentiments o creences interiors, ja que si no es posa atenció en un mateix i s'intenta entendre que és el que està passant en el seu interior, poc podrà avançar cap a l'equilibri i l'estabilitat que està buscant. És més, viure de manera irreflexiva comportarà el fracàs vital abans o després, ja que gran part dels propis problemes provenen d'evitar pensar sobre el que s'està fent amb la pròpia vida i objectius.

Viure conscientment no és qüestió d'un dia o dos, sinó que implica utilitzar cada dia, cada relació i cada moment per, sobretot, buscar el sentit de la pròpia vida i no fallar-se a un mateix. En realitat, viure de forma conscient fa entendre que hi ha un temps per deixar que succeeixin les coses i un altre temps per fer que les coses succeeixin, cosa que no resulta fàcil.

I, com pot ser que un simple fet, pugui aportar tant? Això succeeix, ja que com més conscientment es viu, més fe es té en la pròpia ment i, per tant, en un mateix, ja que un se sent útil. D'aquesta manera, es respecta més el propi valor i l'individu se sent més natural, donant pas al desenvolupament de la pròpia autoestima.

Segons Nathaniel Branden, viure conscientment té a veure amb aquests factors, entre d'altres:

- Una ment que està activa i pensa.

Un dels punts més importants de viure conscientment és la independència intel·lectual. Una persona no pot pensar a través de la ment d'una altra. Està clar que es pot aprendre dels altres i aquests, poden influir en una persona de manera que ni se n'adoni, però la diferència recau en intentar comprendre per un mateix el que es té davant o no fer-ho.

- Una intel·ligència que gaudeix coneixent-se.

Això té a veure amb gaudir de l'autoconeixement i de ser cada vegada més conscient del que a un li passa, del perquè i de per a què li passa.

Precisament, aquest esforç de mirar cara a cara els seus defectes/ferides, de comprendre-les i de superar-les és el que fa que cada vegada se senti més satisfet amb ell mateix.



- Reconèixer i afrontar els impulsos d'evitar o negar les realitats doloroses.

Quan alguna cosa és prou important, és fonamental ser conscient dels impulsos que porten a evitar-ho i s'afrontin. I per això cal ser sincer i honest amb un mateix.

- Preocupar-se per distingir els fets de les interpretacions.

Viure de manera conscient vol dir que em preocupo per distingir el que interpreto que percebo del que realment percebo, és a dir, deixar de banda els sentiments que m'enganyen.

- Estar en el moment present.
- Interessar-se per saber si les accions estan en sintonia amb els propòsits.

Caldria adonar-se'n i reconduir les accions segons correspongui.

- Interessar-se per comprendre/aprendre del món que l'envolta.

1.7.2. **Aprendre a acceptar-se**

L'autoacceptació és sentir-te feliç de ser qui ets. És acceptar, donar suport i aprovar-se a un mateix i a totes les nostres parts, inclusivament les que no ens agraden. És no jutjar-nos a nosaltres mateixos. No obstant això, autoacceptar no significa no tenir anhel per canviar, millorar o evolucionar, ja que l'autoacceptació és el pas previ al canvi. Si acceptem el que sentim i el que som (ens agradi o no), ens permetem ser plenament conscients de nosaltres mateixos donant pas a poder canviar tot allò que desitgem i que sigui possible, a més coneixerem la naturalesa de les nostres accions i eleccions en tot moment.

A continuació, hi ha un exercici simple:

Un hauria de situar-se davant d'un mirall que abastés tota la seva figura i mirar-se la cara i el cos. Segurament, hi haurà algunes parts del seu cos que li resultaran més difícils de mirar detingudament, perquè el pertorbaran o disgustaran i segurament, sentirà rebuig cap a elles. Hauria d'intentar dir-se a ell mateix: "Siguin quins siguin els meus defectes o imperfeccions, m'accepto plenament". Hauria de seguir contemplant-se, respirar profundament i repetir-se la frase durant un o dos minuts més sense presses, permetent-se experimentar plenament el significat de les seves paraules. Potser s'adona que la seva ment està pensant "Però hi ha algunes parts del meu cos que no m'agraden, llavors, com les puc acceptar completament?" Hauria de recordar que "acceptar" no significa necessàriament "agradar". Significa experimentar, sense negació i



rebuig, que un fet és un fet; i en aquest cas, significa acceptar que la cara i el cos que veus al mirall són la teva cara i el teu cos i que són com són.

Aquest exercici s'hauria de practicar durant dos minuts cada matí i al cap de poc s'aniran percebent els canvis. A més, una vegada s'hagin acceptat els fets tal com són, i s'hagi notat que existeixen algunes parts d'un mateix que no agraden, i que es poden canviar, un estarà més animat per a realitzar aquells canvis que necessita en comptes de seguir negant-los sense fer-hi res.

1.7.3. L'alliberament de la culpa

La culpa és un sentiment tòxic, feridor i paralitzant que pot perdurar al cor durant molt de temps causant patiment i angoixa. Ens bloqueja i ens limita a patir passivament sense que res canviï. Així doncs, això provoca un constant malestar amb un mateix, afectant la pròpia estima.

Tots ens hem sentit culpables més d'una vegada, per tant, sabem que aquest sentiment neix quan tenim la sensació que hem actuat malament o que hauríem d'haver actuat i no ho hem fet.

No obstant això, podem distingir entre dos tipus de culpa:

- La positiva
- La negativa

-La culpa positiva sorgeix quan ens adonem que alguna cosa que hem fet o que no hem fet, no ha estat l'adequada, ho acceptem i analitzem què ha passat. Aquesta ens permet donar pas a l'aprenentatge i al creixement personal. Ens permet corregir tot allò que pensem que no hem fet correctament. Per tant, en aquest cas, parlem més de responsabilitat.

“Que malament m’he comportat, soc molt mala filla, no em mereixo tenir una mare com la que tinc, estic farta de ser així”

-La culpa negativa, en canvi, és aquella que ens condemna a reviure segon rere segon la conducta inadequada que hem dut a terme, torturant-nos i menyspreant-nos cada cop més. És aquella que no ens permet avançar i actuar al respecte.

“Que malament m’he comportat, em fa mal fer sentir malament a la meva mare, però no era la intenció, parlaré amb ella, em disculparé i després veuré com puc recompensar-la”

Així doncs, la culpabilitat no és causada pel que fem sinó per com prenem consciència d'una acció i ens en qualifiquem.



L'alliberament de la culpa és un acte de llibertat on una persona passa pàgina i se centra en el seu present.

Comparant amb diverses fonts els passos més efectius per alliberar-se de la culpa són els següents:

1. **Identificar** la conducta que produeix la culpa i detectar els errors comesos.
2. **Acceptar** que els errors formen part de la persona, que són la clau de l'aprenentatge i del canvi, i no pas un signe de fracàs.
3. **Pensar** que no es pot ser perfecte moralment, i menys quan s'exigeix més del que es pot donar. Mai s'ha d'oblidar que més enllà dels propis errors totes les persones som dignes d'estimar i de ser estimades pels altres i aquests errors no defineixen a ningú.
4. **Expressar** verbalment els sentiments percebuts, el penediment davant l'error comès. Un sempre es sent més alleujat quan comparteix el que sent amb algú de confiança.
5. **Demandar** perdó per haver causat mal.
6. **Reparar** el mal. Posar en marxa conductes que d'alguna manera puguin alleujar el mal causat.
7. **Responsabilitzar-se**. Substituir la culpa per la responsabilitat.

És important afegir que un MAI s'ha de parlar de manera negativa, s'ha de fer de manera objectiva i extraient la part positiva de la situació, sempre mirant de cara a l'aprenentatge i a la millora personal.

1.7.4. Viure responsablement

Una persona autoresponsable és aquella que pren un paper actiu i no passiu davant la vida. Per exemple:

- Pel que fa a la realització dels seus desitjos, no espera que algú altre els faci realitat.
- Pel que fa a les dificultats que se li presenten, busca maneres de solucionar-les en comptes de culpar o esperar que algú altre les arregli: "Què puc fer per a solucionar-ho?", "Quines possibilitats d'acció tinc al meu abast?", "Què vaig oblidar?", "A on em vaig equivocar?" ...



Aquestes persones que han assumit la responsabilitat de la seva pròpia existència, tenen més confiança en si mateixes i estan més preparades per a la vida, per la qual cosa, la seva autoestima augmenta.

Per contra, la gent que no assumeix la responsabilitat de les seves pròpies accions se sent víctima dels altres i es lamenta per la seva mala sort i òbviament, no fa res al respecte. Per tant, el fet d'atorgar el seu poder als altres fa perdre-li el control de la seva pròpia vida.

Per començar a viure de manera responsable, cal entendre que ningú vindrà a ajudar-nos cada vegada que necessitem alguna cosa.

Assumir la responsabilitat de la nostra vida implica ser responsable de les nostres eleccions i accions, del nostre temps, del nostre treball, de la cura del nostre cos, de les nostres relacions personals, de la manera de tractar als altres, del significat de la nostra existència, de les nostres emocions i pensaments ...

No obstant això, cal tenir en compte que no tot es pot controlar a la vida. Hi pot haver fets accidentals dels quals no podem responsabilitzar-nos. Així doncs, la nostra autoestima es veurà afectada tant si ens responsabilitzem per fets que escapen del nostre control com si neguem la nostra responsabilitat davant de fets que sí que podem controlar.

- **Com puc saber si estic sent irresponsable?**

- Tracto d'agradar a tothom
- La major part del temps estic enutjat, hostil i/o deprimit
- Tinc por o pateixo d'ansietat
- No tinc bona salut física o mental

I en comptes d'analitzar el perquè i començar a treballar-ho, no faig res.

- **Algunes accions que poden ajudar a ser més autoresponsable:**

1. Analitzar com es respon a altres persones, com s'actua en determinades situacions.
(En situacions on s'actua de manera agressiva, es tractaria d'anar canviant el comportament i sent més conscient d'aquests moments.)
2. Reconèixer que només un mateix és responsable de les eleccions que ha fet en la seva vida.
3. Lluitar per la vida que es desitja.
4. Si alguna cosa molesta, inquieta i enterboleix a un mateix, s'ha de resoldre.



5. Ser honest en cada moment i en cada circumstància; amb un mateix i amb els altres.
6. Acceptar i aprendre dels propis errors.
7. Comprometre's cada dia amb un mateix per millorar, per ser més autònom.
8. Alliberar-se dels propis enutjos, culpes, inseguretats i desconfiances.

Hi ha diverses opcions per a millorar l'autoestima, s'haurien de triar i posar en pràctica aquelles que s'adeqüin més a la pròpia persona.



2. PART PRÀCTICA

2.1. Entrevistes

Com que l'objectiu principal d'aquest treball és demostrar que és possible millorar l'autoestima mitjançant un treball constant, sigui a través d'un mètode o un altre, i a més, conscienciar a la gent que aquestes situacions realment són dures i estan molt més presents del que pensem, vaig decidir portar a terme una sèrie d'entrevistes a persones que haguessin passat pel procés. Així també, m'ajudarien una mica a mi mateixa en el meu procés. Així doncs, vaig crear una sèrie de preguntes que em van semblar interessants fer a aquestes persones.

He entrevistat a tres persones: l'Abril (vegeu annex 1), la Irina (vegeu annex 2) i l'Àlex (vegeu annex 3).

A continuació, hi ha un resum de què ha dit cada una d'aquestes persones. No obstant això, recomano llegir les entrevistes senceres que es troben als annexos, ja que són molt interessants i considero que fan reflexionar molt. A partir d'un resum, sense conèixer la història sencera, és difícil entendre realment la situació.

Preguntes:

-Com et senties?

L'Abril sentia que no encaixava amb el grup de noies de classe, que no podia ser ella mateixa. Va patir molt i va ser molt dur.

La Irina no se sentia bé ni a casa ni a l'institut, era com si ningú l'estimés. Anava a la seva habitació, i es posava a plorar darrere la llitera que tenia perquè no podia més. També explica com en un moment va deixar de menjar perquè pensava que si deixava de menjar seria acceptada per la societat i va aprimar moltíssim.

L'Àlex explica que tenia una percepció molt negativa de les seves possibilitats i la sensació que fes el que fes o sortiria malament o no trauria tot el potencial.

També era tenir sempre la sensació que hi havia alguna cosa que t'estaves perdent. Tot era molt fosc i mig buit i això feia que fos molt introspectiu, amb molt poques ganes de parlar i amb una visió molt negativa de tot. També hi havia moltes accions d'agressivitat i de frustració.

-Quina n'era la causa?

L'Abril em comenta que la seva baixa autoestima es va veure afectada durant l'escola. El fet de ser tan observadora i curiosa amb ganes de preguntar molt va fer que rebés moltes burles i que no fos acceptada per la resta. Però no va ser fins més tard, en l'entrar a l'institut, quan va aparèixer la seva primera inseguretat a causa del seu físic: el fet de veure's tan petita, baixeta i primeta. Això la va



portar a comparar-se constantment amb la resta i és quan es va adonar del que realment estava passant.

La Irina m'explica que la seva autoestima també va ser causada pels insults rebuts durant l'etapa de secundària i, a més, per la mala situació viscuda a casa.

L'Àlex considera que el que va provocar la seva baixa autoestima va ser el model de criança que va rebre durant la infància (tenia un pare molt inestable i una mare negativa que el reprimia) i la pressió social.

-Què et va fer plantejar el canvi i en quina edat?

L'Abril es planteja aquest canvi cap als 11 anys i no va ser fins als 13/14/15 anys que va decidir que havia de fer un canvi. Ella em deia que no va haver-hi un moment on digués "prou"; va ser tot un procés. Una de les coses que potser la van fer reflexionar és el fet d'arribar a casa i enfonsar-se davant de la seva mare i patir.

La Irina m'explica que la seva baixa autoestima també va aparèixer cap als 11 anys, però ella no va decidir fer un canvi fins als 15/16 anys que va conèixer gent nova que la van començar a valorar per com era i això va permetre-li deixar enrere amistats que no ho feien. Tal com em va dir l'Abril, ella també m'ho va dir: no va haver-hi un moment en concret on decidís fer el canvi; tot van ser successos. Em va explicar que ella anava a un osteòpata per una lesió i li feia com de psicòleg. Aquest va veure llum en ella i el fet de parlar amb ell va fer que s'arrisqués amb el que li agradava i que fos ella mateixa. Per últim també la va ajudar el confinament on va poder reflexionar.

La resposta de l'Àlex coincideix amb la d'elles dues; no va haver-hi un moment concret. Un succés que el va ajudar va ser quan va conèixer la seva dona als 24/25 anys i va comprar-se un pis amb ella i va poder-se mudar de casa. També el va influir un professor de filosofia que va tenir. Ell va introduir a classe sobre el "Zen", una pràctica que ensenya a dissociar-te dels teus pensaments. A l'Àlex li agrada molt la literatura i va començar a llegir sobre el tema i va adonar-se'n que a través del Zen i de la meditació hi havia una possible manera de treballar l'autoestima.

-En algun moment vas plantejar-te demanar ajuda professional? Per què?

Ni l'Abril ni l'Àlex van demanar ajuda professional, però l'Àlex s'ho va plantejar més d'un cop. La Irina, en canvi, va acudir a un psicòleg.

L'Abril em va dir que no s'ho va plantejar perquè estava en la plena adolescència, una època on estàs molt revolucionat en tots els sentits. A més, em va dir, que el fet de tenir a la seva mare (la persona que més la va ajudar) no va necessitar més.



L'Àlex, tot i plantejar-s'ho, no va anar a cap especialista perquè en el temps en què es trobava era tabú i els seus pares s'ho haurien pres molt malament. Em va explicar que inclús avui en dia s'ho planteja, però mai ha arribat a anar a ningú, perquè sempre d'alguna manera o altra ho intenta solucionar per ell mateix.

A tercer d'ESO, la Irina va comentar a casa que volia anar a un psicòleg. Ella em va dir que el fet d'anar-hi la va ajudar a disminuir l'estrès i l'angoixa que li provocava anar a l'institut.

-Què vas fer per millorar l'autoestima?

L'Abril, primer de tot, el que va haver d'entendre és que ella era única i especial per com era. És a dir, va haver d'entendre que realment cada persona aporta un valor diferent, que cadascú és diferent i que el món seria molt avorrit si tothom fos igual, ja que no aprendríem els uns dels altres. En l'entendre això ella va comprendre que s'havia d'acceptar. Llavors quan li venia una inseguretat es repetia "no, Abril, tu ets única i tens un valor". Ella remarca molt que la seva mare va ser molt important en aquest procés, ja que la va ajudar molt.

La Irina ha pogut millorar l'autoestima a través de diverses opcions. La primera va ser arriscant-se amb la roba. Em va explicar que escoltar música de gent que havia passat per situacions semblants a la seva la va ajudar molt, ja que li van fer veure que de veritat podia sortir-se'n. Per últim, va explicar-me que el fet d'arriscar-se a estudiar interpretació i música la va ajudar molt: li va treure molta timidesa i va conèixer a gent nova que va ajudar-la.

Assumir responsabilitats i marcar límits a ell i als altres (saber dir "no") va ajudar a l'Àlex. Però sobretot el que més el va ajudar va ser llegir ficció i poesia, les obres de teatre, les pel·lícules; inclús també, la música. Per a ell, la música va significar una educació emocional. El fet d'escoltar heavy metal i trobar-se reflectit en algunes lletres el va ajudar molt. Per últim, parlar molt amb amics i rodejar-me de bona gent va afavorir el seu estat.

-Quant temps et va costar aconseguir-ho?

Tots tres coincideixen en el fet que és una lluita de per vida, que no hi ha un moment on s'aconsegueixi i s'estimin cent per cent. Tots tres han anat veient canvis; de fet, la Irina diu que el seu primer canvi el va notar al cap d'un any i mig o dos d'haver començat a treballar. Tot i això, diuen que és una lluita constant.

-Durant el període de millora personal quines van ser les dificultats, tant internes com externes, que t'impedien acabar d'avançar en el camí cap a l'estimació?



Les dificultats amb què es va trobar l'Abril van ser els comentaris rebuts per persones externes i les pròpies inseguretats internes.

Les dificultats de la Irina també van estar relacionades amb la gent: una situació dolorosa que va patir amb un noi i, a més, el fet de seguir anat a l'institut amb les mateixes persones que li havien fet la vida impossible va ser molt difícil per a ella perquè no la deixava seguir endavant.

L'Àlex es va trobar amb dificultats molt semblants a les d'elles dues. Respecte a les externes, van ser la pressió social i que els seus pares no deixen de ser els seus pares. I, respecte a les internes; sobretot, els missatges constants que s'anava enviant ell mateix.

-Com et sents actualment? Quins canvis has notat respecte al passat?

L'Abril diu que actualment se sent bé, però que tot és un procés i; òbviament, hi ha moments on s'enfonsa i plora. El canvi més notable ha estat l'edat, ja que fets que abans l'afectaven ara ja les ha superat. Ella se sent diferent i amb altres coses per les quals lluitar.

L'Àlex comenta que ara té més capacitat per diferenciar-se i distanciar-se dels seus pensaments negatius i això li permet que moltes vegades no es deixi emportar. Ha après a conviure i a acceptar-ho, i així és com li és més fàcil posar-ho tot en el seu lloc.

Vigila molt amb quins missatges es queda per ell, per intentar no deixar passar per desapercebut altres de més profit d'una mateixa lliçó.

La Irina explica que veia que s'estimava i es valorava més, ja que moltes vegades es prioritza. Una altra diferència que notava és que actualment està portant la roba que realment li agrada i que no és tan tímida. També em va dir que abans li costava molt comunicar-se i ara no tant, nota que és més expressiva i que posa sentiments a la música i a les coses que faig i en fer-ho ha notat millora en la seva veu en cantar. Per últim em va dir que havia deixat la Irina d'abans i ara era ella mateixa.

-Què li diries al teu jo del passat?

L'Abril li transmetria que sigui diferent i que segueixi sent ella, perquè acceptar-se és el millor del món. Ella li diria "continua treballant, ho estàs fent bé i no et rendeixes que tens un valor".

La Irina li comentaria, el mateix que l'Abril, que fos ella mateixa i que no deixés que ningú la canviés. També em va dir que li diria: "arrisca't pel que vols, si us plau, sigues tu mateixa perquè ets brutal, ets preciosa, ets increïble i tens una família "molt guai" que encara que no ho sembli, t'estimen molt."



L'Àlex li dedicaria una frase que li agrada molt: "no te tomes la vida demasiado en serio porque tampoco vas a salir vivo de ella". Em va dir que afegiria que no es prengués les coses tant a la valenta perquè tampoc està tan malament, hi ha situacions pitjor.

-Què els hi diries a totes aquelles persones que estan tenint problemes d'autoestima i no veuen llum en el seu camí?

L'Abril els diria el mateix que a ella: que tenen un valor molt bonic i que el més maco en aquest món és que siguem diferents. També, que treballassin amb ells mateixos i que primer de tot s'acceptessin.

La Irina els esmentaria que hi ha un final per tot això i, sobretot, va remarcar molt que no estan sols i que sempre hi ha algú disposat a ajudar. Em va dir que parlessin amb les famílies o amics i busquessin ajuda. Per últim em va afegir que provessin coses noves, que s'arrisquessin i confiessin en ells mateixos i en la gent del voltant.

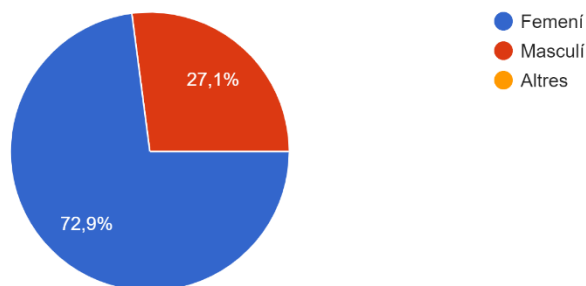
L'Àlex els transmetria el fet de buscar ajuda, però no necessàriament un psicòleg, si no volen. Perquè, ell creia que trobar ajuda és saber trobar la persona o persones que et puguin escoltar i ajudar a veure les coses d'una altra manera. Em va dir que els explicaria que és necessari que assumeixin que la baixa autoestima està allà, ho acceptin i comencin a treballar-ho. Per últim, em va dir que aquest treball serà per a tota la vida.

2.2. Buidatge de les enquestes

He dut a terme aquesta enquesta, dirigida a tota mena de públic, amb la finalitat de respondre a les qüestions que trobareu seguidament, les quals considero molt bon suport per a comprovar les qüestions plantejades al principi del meu treball de recerca. Concretament, he dut a terme l'enquesta a 181 persones de les quals un 72,9% pertanyen al gènere femení i un 27,1% pertanyen al gènere masculí.

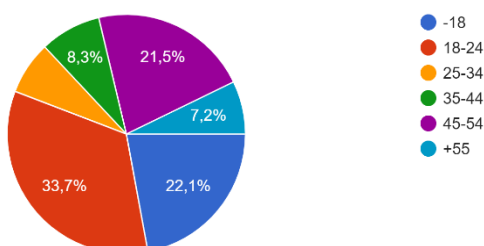
- **Primera pregunta: Amb quin gènere t'identifiques?**

Pregunta per a dividir l'enquesta per franges de gènere i observar-ne la participació.



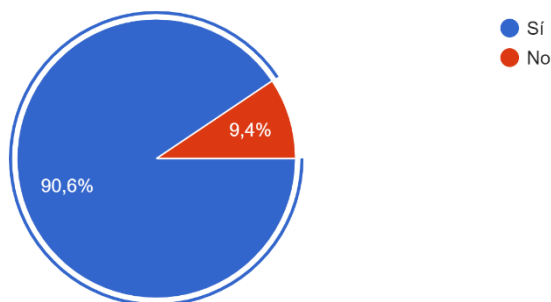
- Segona pregunta: Quina és la teva edat?

Pregunta per a dividir l'enquesta per franges d'edat i observar-ne la participació.



- Tercera pregunta: Coneixes a alguna persona propera que hagi tingut baixa autoestima?

A continuació volia comprovar si la qüestió “La quantitat de persones amb baixa autoestima és major que la d’alta autoestima” que em vaig plantejar al principi, era certa.

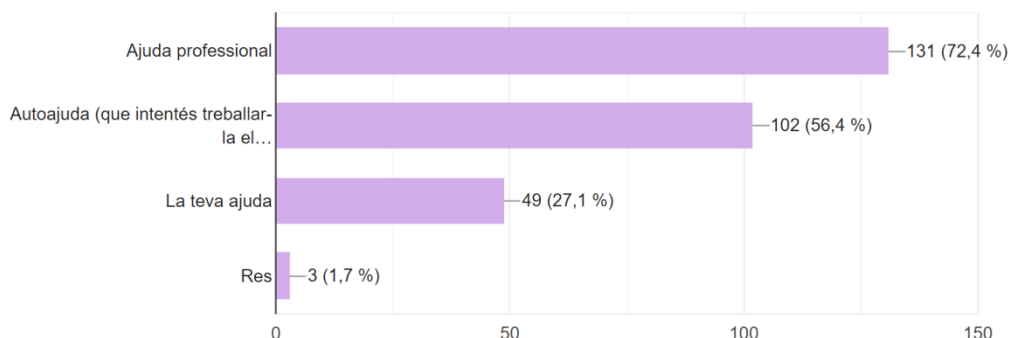


Aquest 90,6% demostra clarament que la baixa autoestima està molt més present del que sembla. Fent càlculs puc afirmar que 9 de cada 10 persones coneixen alguna persona que hagi tingut baixa autoestima. En aquest cas no m’ha sorprès, ja que abans d’observar les respostes ja em figurava quines serien.

- Quarta pregunta: En cas que coneguessis a algú amb baixa autoestima li recomanaries...



Amb aquesta pregunta, volia esbrinar el grau d'acceptació per part de la societat respecte al fet d'assistir a un professional i, a més; veure a escala general les preferències pel que fa a oferir una solució a algun conegut amb baixa autoestima.



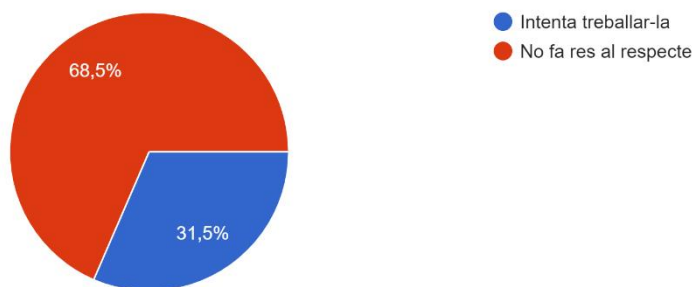
Com s'observa seguidament, la majoria de persones aconsellarien l'assistència a un professional a tots aquells coneguts que tinguessin baixa autoestima. Aquest resultat em sorprèn, de fet, esperava que quasi ningú la tries, ja que avui en dia, malauradament, encara sembla que està mal vist anar a un psicòleg. També hem de tenir en compte, que estan dient que ho recomanarien; no pas, que ells ho farien. En la pregunta 12, quedarà demostrada la veritat d'aquesta resposta.

Per altra banda, veiem que el tema de l'autoajuda també té molt suport.

Per contra, trobem que l'oferiment d'ajuda no té tanta preferència (només l'oferirien quasi una quarta part del públic). També notem amb claredat que en casos de baixa autoestima la gent del voltant no es queda amb les mans plegades; sempre intenta ajudar d'una manera o altra.

- **Cinquena pregunta: Creus que la majoria de gent amb baixa autoestima...**

En aquest cas, bàsicament m'interessava saber la percepció de la gent sobre si les persones amb baixa autoestima intenten treballar-la o no fan res al respecte. Amb els resultats extrets, volia fer-ne una comparació amb la pregunta que trobarem més avall (pregunta 12) en la que persones amb baixa autoestima ens ho responen a partir de la seva pròpia experiència.



Pel que podem interpretar, més de la meitat de la gent (un 68,5%) creu que els individus que no s'estimen a si mateixos no fan res al respecte. El resultat no em sorprèn, de fet fan adonar-me'n que la hipòtesi que havia plantejat al principi del treball ("La majoria de persones amb baixa autoestima no fan res al respecte") pot ser certa. Tanmateix, fins a la pregunta 14 no sabrem si realment és certa.

- **Sisena pregunta: Com creus que les persones amb baixa autoestima podrien millorar-la?**

Aquí, bàsicament, el meu objectiu era conèixer nous mètodes per a augmentar l'autoestima. Tenint en compte que l'objectiu principal d'aquest treball és proposar diverses opcions afectives per estimar-se a un mateix, no vaig voler-me conformar amb les propostes del llibre de Nathaniel Branden o amb les d'internet. Volia aconseguir descobrir un ventall ben ampli d'opcions perquè cadascú triés aquelles que els hi fos de més utilitat.

Per tant, atorgaré molta importància a aquesta pregunta fent-la tan extensa com la varietat d'opcions ho permetin. Les respostes més repetides i/o interessants han estat les següents:

1. "Desfogant-se explicant el mal que tenen de manera que algú proper o un professional els pugui aconsellar què fer i ajudar o simplement rebuscar en ells mateixos què és el que els fa sentir així i trobar per ells mateixos la solució."
2. "A vegades fa falta un canvi radical a la vida, potser la baixa autoestima és provocada pel seu entorn i per les coses que pot o no pot fer i necessita canviar d'aires, veure altra gent, llocs i canviar maneres de fer/costums."
3. "Donant-se més temps per ells."
4. "Aplicant mètodes d'autoajuda. A mi per exemple em va ser de molta ajuda una noia que vaig trobar a les xarxes socials, la qual ajudava a augmentar l'amor propi."



5. “Necessitem un entorn positiu, que ens doni oportunitats per equivocar-nos i aprendre sense ser jutjats, hi ha d’haver molt respecte per tothom. Quan es té baixa autoestima, envoltar-se de gent positiva i sobretot creure en tu mateix, tothom té diferents qualitats, aprofita les teves i gaudeix-ne.”
6. “Llegint i informant-se sobre com millorar-la.”
7. “Dient-se 3 cops un missatge bonic mirant-se al mirall de bon matí.”
8. “Evitar caure en la creença dels estereotips i cànons de bellesa imposats per la nostra societat i convèncer-te que la bellesa ideal no existeix.”
9. “Animant-les i reforçant les seves qualitats positivament però sense dir mentides. Enfocar-ho tot de cara a ajudar-la a veure que la seva percepció és subjectiva i que potser no s’ajusta al que l’envolta i que cadascú la veu diferent i no és millor una percepció que una altra, és simplement diferent.”
10. “Acceptant-se i deixant-se comparar. Si no està còmode amb algun aspecte seu, sigui de personalitat o físic, intentar millorar-ho fins que aconsegueixi sentir-se bé. És molt difícil, però penso que has d'intentar estimar-te pel sol fet de ser tu.”
11. “Adonar-te’n dels teus pensaments negatius sobre tu i anar canviant-los.”
12. “Fer una llista de coses en les quals consideres que ets bo i en les que creus que ets dolent i deixar que algú que et conegui bé et doni la seva opinió.”
13. “Deixant de comparar-se amb els altres, valorant el fet que cadascú és únic i que la vida només es viu una vegada i no la podem malgastar comparant-nos i intentant agradar a tothom. Primer comença agradant-te a tu mateix.”
14. “Trobant activitats que els omplin i els facin sentir millor, perquè quan fas el que vols perquè vols, et sents ple i segur. Els hobbies o altres activitats en les quals es destaquí, fins i tot en l'àmbit laboral; són entorns que generen respostes positives en la química de l'ésser humà que pot ajudar que una persona amb baixa autoestima se senti còmode



i apregui a valorar-se. Trobar aquestes activitats amb connotacions positives és, sens dubte, un bon punt de partida.”

15. “Fer esport i mantenir uns hàbits saludables.”

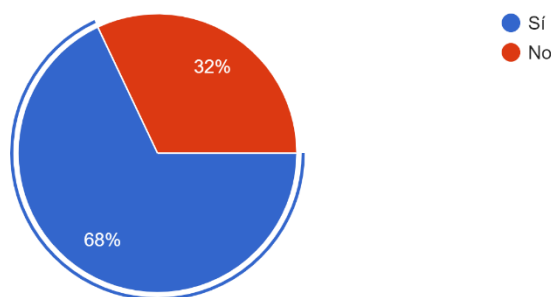
16. “Aprenent a conviure amb els seus defectes, intentant deixar de tenir una visió negativa pròpia i adonar-se que tothom té defectes, que és més important aprofitar la nostra vida sent feliços i fent coses que ens alegren i no perdre el temps en preocupacions que només t'afecten negativament.”

17. “Intentar envoltar-se de persones que els estimin de veritat, els animin i els donin suport i no fent cas a la gent que la infravalora”

18. “Treballant el positivisme i, sobretot, centrar-se en les coses positives que tenen i els succeeixin.”

- **Setena pregunta: Consideres haver tingut baixa autoestima?**

Seguidament, volia confirmar novament si la meua qüestió “*La quantitat de persones amb baixa autoestima és major que la d’alta autoestima*” era equívoca o no.



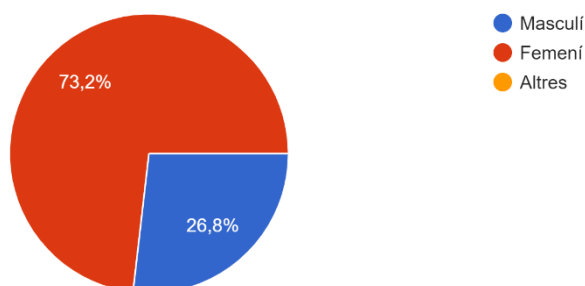
Només cal mirar la gràfica i adonar-nos-en que un gran nombre de persones ha patit autoestima al llarg de la seva vida. Fent uns càlculs, puc afirmar que 7 de cada 10 persones han patit baixa autoestima.

A partir d’ara, les següents preguntes, estan estretament relacionades amb la pregunta anterior, ja que només les responien aquells que havien respost afirmativament. Per tant, els percentatges estan basats en el 68% de les persones que sí que han tingut baixa autoestima.



- **Vuitena pregunta: Podries tornar a marcar el gènere?**

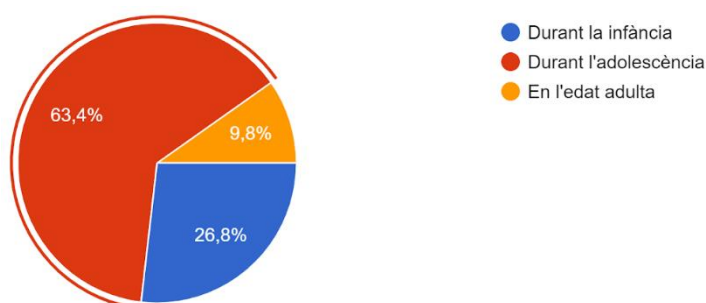
En la següent qüestió de la meva enquesta, volia esbrinar si el gènere influenciava a l'hora de patir baixa autoestima i d'aquesta manera veure si el que m'havia plantejat inicialment "*La baixa autoestima està més present en persones de gènere femení*" era cert o no. Volia observar si hi havia una notable diferència entre el nombre de persones de gènere masculí i el nombre de persones de gènere femení que tenien baixa autoestima.



Fent uns càlculs he comprovat que no hi ha relació entre autoestima-gènere. Els resultats han estat els mateixos tant en un gènere com en l'altre: aproximadament 7 de cada 10 individus de gènere masculí tenen baixa autoestima i aproximadament 7 de cada 10 individus de gènere femení tenen baixa autoestima.

- **Novena pregunta: Quan creus que va sorgir la teva baixa autoestima?**

En aquest cas, la pregunta estava orientada per tal de saber si la hipòtesi plantejada al principi del treball "*L'autoestima, generalment, afecta més als adolescents*" era certa o no.



Només cal mirar la gràfica i comprovar que s'imposa la resposta "durant l'adolescència" amb un 63,4% de les respostes. Queda evidenciat que l'etapa de l'adolescència és la més crítica



- **Desena pregunta: Sabries identificar les causes de la teva baixa autoestima?**

A continuació, la meua intenció era esbrinar quines eren les causes de la baixa autoestima i veure si hi havia un factor comú. D'aquesta manera, aconseguia assolir un dels meus objectius inicials.

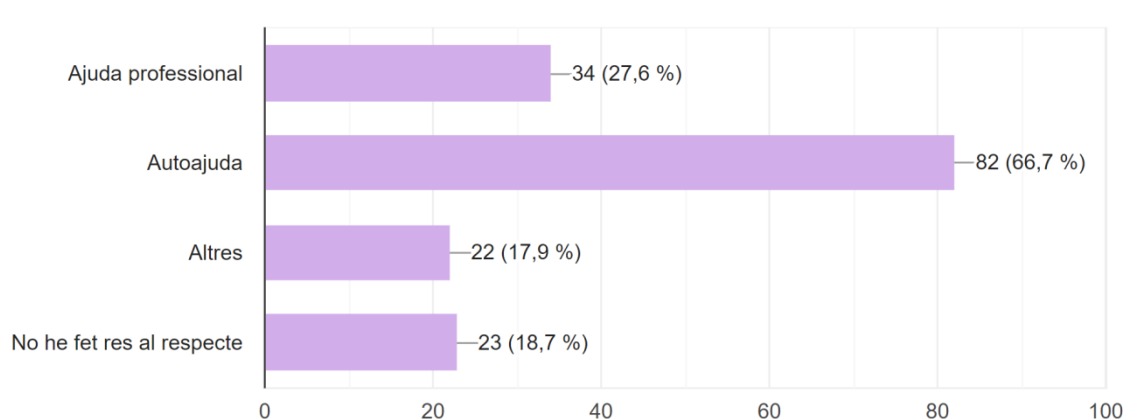
Les causes que han estat esmentades amb molta freqüència han estat les següents:

-Causes externes: el model de criança (pares poc involucrats, molt exigents, males relacions...), la manca de demostració d'afecte, fets traumàtics, assetjament, comentaris ofensius de companys i familiars, la societat i la seva pressió a causa dels estereotips imposats i el físic (esmentat per quasi tots).

-Causes internes: ser massa autoexigent, autocrític, perfeccionista, insegur, la manca de confiança en un mateix i tenir metes irrealitzables.

- **Onzena pregunta: Has optat mai per...**

A continuació volia descobrir si la hipòtesi "La majoria de persones amb baixa autoestima no fan res al respecte" plantejada al principi del treball era correcta. Per altra banda volia esbrinar quins eren els mètodes més usats per millorar l'autoestima i, altrament, comprovar si realment està acceptat el fet d'assistir a un professional.



Com veiem, l'elecció de l'opció "no he fet del respecte" ha estat molt mínima, només l'han marcat un 18,7% de la gent. Fet que demostra que estava errada en el moment de plantejar la meua hipòtesi; la majoria de la gent intenta sempre fer front a aquesta dificultat.

Destaca notablement l'autoajuda, amb un 66,7% del públic, i ho precedeix l'ajuda professional amb un 27,6% del públic.

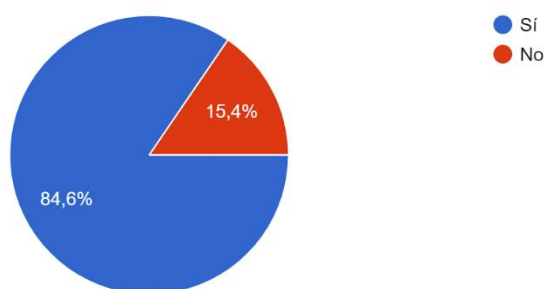
Una notable diferència, per tant, comparant aquest resultat amb el de la pregunta



4, on destaca la recomanació d'assistir a un professional, a la pràctica la gent no ho fa. Queda demostrat que avui en dia la gent no acaba d'acceptar-ho.

- **Dotzena pregunta: Has aconseguit millorar-la?**

En aquest cas tenia intencions de fer uns càlculs i esbrinar quina de les opcions plantejades en la pregunta anterior era més útil. A més, volia obtenir solució a la hipòtesi "Es pot millorar l'autoestima seguint unes pautes durant un període de temps" plantejada al principi del meu treball.



Percebem uns resultats molt elevats a l'opció "sí" amb un 84,6%. Fent uns càlculs he comprovat la majoria de gent que no havia aconseguit millorar la seva autoestima eren aquells que havien marcat anteriorment que no havien fet res al respecte. Queda comprovat, per tant, que treballant i amb esforç és possible millorar-la.

Fent més càlculs puc afirmar que d'aquestes persones que han millorat l'autoestima un 60,97% ho han aconseguit mitjançant un procés d'autoajuda i un 22,76% mitjançant ajuda professional, la resta ho han aconseguit a partir d'altres mètodes o sense fer res, els qual corresponen a un insignificant percentatge.

Les dues qüestions següents, estan estretament relacionades amb la pregunta anterior, ja que només les responien aquells que havien respòs afirmativament. Per tant, els percentatges estan basats en el 84,6% de les persones que sí que han millorat la seva baixa autoestima.

- **Tretzena pregunta: Com?**

Aquí, bàsicament, el meu objectiu torna a ser el mateix que en la pregunta 6: conèixer nous mètodes per a augmentar l'autoestima, però en aquest cas partint de testimonis que els hi hagi funcionat. Com ve he dit anteriorment, en la pregunta 6, no vaig voler-me conformar amb les propostes del llibre de Nathaniel Branden o amb les que es troben a internet. Volia aconseguir



descobrir un ventall ben ampli d'opcions perquè cadascú triés aquelles que els hi fos de més utilitat.

Per tant, atorgaré molta importància a aquesta pregunta fent-la tan extensa com la varietat d'opcions ho permetin. Les respostes més repetides i/o interessants han estat les següents:

1. "El primer pas és ser-ne conscient, acceptar-ho i voler-ho canviar"
2. "Escoltant coses motivadores sobre l'estimació a través de la música, podcasts o llegint llibres de creixement personal."
3. "Comunicant-me més amb les persones del meu voltant... Estudiant el que m'agrada... Cuidant de les persones que estimo..."
4. "Assumint que no tothom és igual, cadascú té els seus defectes i coses bones."
5. "Adonant-me d'aquells pensaments negatius que tenia sobre mi i canviant-los per uns de més positius."
6. "Treballant cada dia, no deixar que les opinions i comentaris ofensius m'afectessin i autoconvencent-me que el més important era jo mateixa. "A qui no li agradi que no miri" I a poc a poc anar estimant-me i acceptant-me tal com soc."
7. "Fent esport i mantenint una vida més sana."
8. "Envoltar-se de gent que et faci sentir bé, ja que algunes persones t'ajuden inconscientment. També el fet que per les xarxes socials s'estiguin intentant trencar estàndards i s'impulsin discursos d'acceptació a tothom."
9. "Intento no caure en comparacions i valorar allò positiu o allò que m'agrada de mi mateixa."
10. "Entretenint-me amb diverses coses que em fan feliç; amb hobbies. Així intento oblidar-me de les meves inseguretats i no donar-les tanta importància."
11. "Només he vist que m'haig de centrar en el que vull a la vida i en el que considero que és important i estar orgullosa del que aconsegueixo i de la persona que soc avui, independentment de si ho estan els altres."
12. "Amb la meva pròpia ajuda, acceptant-me i estimant-me tal com soc. També, vaig anar al psicòleg per altres motius i indirectament em va



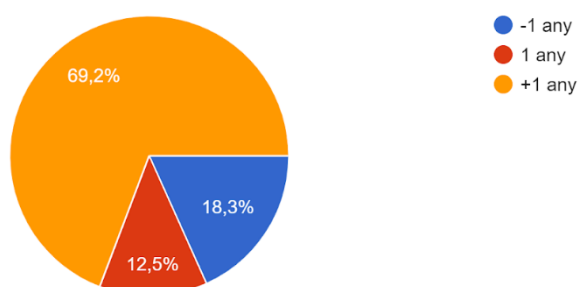
ajudar amb això perquè sempre em feia pensar en mi, en com era i va ajudar-me a perdre vergonya davant la resta, cosa que també ajuda molt. “

13. “Em vaig adonar que és una cosa que està en nosaltres mateixos i són coses que només nosaltres veiem malament, no valia la pena sentir-se menys per una cosa que en realitat no era important.”

14. “Vas creixent i vas veient que no ho fas tan malament com t’havien dit, els que eren els millors també la caguen i et vas fent fort i agafant més confiança en tu mateix, la base per triomfar; confiança.”

- **Catorzena pregunta: Sabries dir quant de temps vas trigar?**

Aquí m’interessava demostrar que millorar una cosa tan important, com és l’estima cap a un mateix, és un procés molt difícil. M’interessava adonar-me’n i conscienciar a la gent que no se li està donant la importància necessària i que costa molt aconseguir-ho.



Aquesta pregunta està estretament relacionada amb la pregunta 8, ja que només la responien aquells que havien respost que consideraven haver patit baixa autoestima algun cop. Per tant, els percentatges estan basats en el 68% de les persones que sí que han tingut baixa autoestima.

Observem que només un 12,5% han trigat vora un any a millorar la seva autoestima, un 18,3% ho ha aconseguit en menys d’un any i, per últim, un 69,2% han necessitat més d’un any, o inclús encara estan en el camí. Evidentment, tal com pensava, queda demostrat que el procés de millora personal requereix molt d’esforç i temps; ser pacient.

La següent qüestió està estretament relacionada amb la pregunta 13, ja que només les responien aquells que havien respost negativament. Per tant, els



percentatges estan basats en el 15,4% de les persones que no han millorat la seva baixa autoestima.

- **Quinzena pregunta: Amb quines dificultats t'has trobat o per què creus que no ho has aconseguit?**

En aquesta qüestió m'interessava esbrinar els principals entrebancs amb què es troben totes aquelles persones amb baixa autoestima que malgrat intentar treballar-ho, no ho poden aconseguir. Volia entendre d'una manera més clara la situació en el que es troben aquestes persones i comprovar si hi havia una causa generalment comuna que els impedis estimar-se.

Tal com em temia, hi ha hagut respostes molt variades.

Alguns parlen sobre no haver trobat la persona adequada que els ajudi a veure el valor que tenen, altres ho enfoquen més de cara al pes creat per la societat que provoca que acabin frustrant-se per no ser normatius, en comptes de preocupar-se per intentar ser tal com són. Altres parlen sobre el fet de ser massa insegurs, autoexigents i autocrítics.

Altres respostes han estat que no han pogut millorar l'autoestima perquè no aconsegueixen fer exercici i dieta, perquè els sembla que mai feien res bé i això els desanima i altres han dit que senten que els falta més ajuda professional.

Algunes persones han dit "no ho he intentat", "no m'ho proposo seriosament", "tinc poca perseverança".

Destaco especialment aquesta resposta *"no he sabut com millorar-la, ja que ningú parla d'això"*.



CONCLUSIONS

Finalment, puc exposar les respostes a les qüestions plantejades a l'inici del treball, tot havent aconseguit els meus objectius.

Un cop acabada la investigació, puc donar resposta a la meva hipòtesi: *“Es pot millorar l'autoestima seguint unes pautes durant un període de temps”*

Gràcies a les respostes obtingudes a les entrevistes que vaig dur a terme i a l'enquesta que vaig fer adreçar a tota mena de públic, puc afirmar que sí que és possible. És possible, però no de la manera que pensava.

En iniciar el treball, moment en el qual mancava d'informació, pensava que treballant l'autoestima; arribava un moment en el qual aconseguies estimar-te i a partir d'aquí ja havies aconseguit guanyar la batalla. El cert és que això no és així. Estimant-te no arribes a un final, ja que no existeix, sinó que t'encamines cap a ell. És un camí molt dur, un camí en què et pot costar anys avançar. Sempre hi haurà nous motius amb els quals lluitar i, com ve diu el títol, m'he adonat que l'autoestima és una lluita de per vida, ja que s'ha de treballar dia rere dia, s'ha d'aprendre a conviure amb ella i no oblidar-la mai. S'ha de ser constant, persistent i molt valent. Aquesta és la realitat, es pot millorar, sí, però no existeix un venciment final.

En segon lloc, trobàvem una hipòtesi secundària: *“L'autoestima, generalment, afecta més als adolescents.”*

Aquesta hipòtesi l'he pogut resoldre gràcies a les dues parts del treball: la teòrica i la pràctica.

L'elaboració de la part teòrica va fer-me buscar, llegir i contrastar informació per arribar a entendre que els primers anys de vida són fonamentals, ja que és quan comencem a definir-nos i a crear l'opinió que tenim de nosaltres mateixos basant-nos en les diferents experiències viscudes durant aquests anys. Però en l'adolescència, és quan es produeix el moment crític en la formació de l'autoestima; ja que s'acaba de crear la pròpia identitat, es consolida el coneixement sobre nosaltres mateixos i la nostra personalitat queda definida. I aquí és on comencen a sorgir les inseguretats. Per tant, vaig entendre que durant la infància es forma l'autoestima i durant l'adolescència és quan aquesta surt a la llum.

Per acabar de valorar el que havia après, mitjançant l'enquesta que es troba a la part pràctica, vaig voler fer una pregunta relacionada amb la hipòtesi esmentada anteriorment i la resposta a aquesta va ser totalment evident: la majoria de persones que havien tingut baixa autoestima, l'havien percebut durant l'adolescència.



Per a comprovar les hipòtesis secundàries restants, m'he basat íntegrament en l'enquesta que vaig realitzar.

“La quantitat de persones amb baixa autoestima és major que la d'alta autoestima.”

“La majoria de persones amb baixa autoestima no fa res al respecte.”

“La baixa autoestima està més present en persones de gènere femení.”

Tal com es comenta en el buidatge de l'enquesta, la quantitat de persones amb baixa autoestima supera amb gran diferència a les que s'estimen. Així doncs, gràcies a la pregunta plantejada a l'enquesta, he pogut aconseguir un dels meus objectius: demostrar que hi ha una quantitat molt elevada d'adolescents amb baixa autoestima i que no se'ls hi està proporcionant l'atenció i l'ajuda necessària. Per tant, que hi hagi tanta gent que afirmi no estimar-se, ens hauria de preocupar molt.

També queda ben refutada la segona qüestió; d'acord amb les respostes rebudes, vaig adonar-me que tots intenten treballar la baixa autoestima d'alguna manera o altra. Això em va sorprendre, però alhora em va alegrar. Pensava que el fet de no estimar-se propiciava no veure's capaç de millorar de cap de les maneres. Tanmateix, em va sorprendre que la gran majoria ho treballés i, a més, per ells mateixos. Tots aquells que afirmaven haver usat l'autoajuda, esmentaven que els hi havia estat útil.

A través de l'enquesta i de les entrevistes, vaig percebre que la clau per a millorar l'autoestima recau, sobretot, en acceptar-se, invertir temps en totes aquelles activitats que a un li agradin i li facin sentir bé, evitar caure en comparacions i treballant el positivisme.

Cal remarcar que, tots els testimonis que van ser entrevistats, van esmentar la importància que havia tingut per a ells tenir a prop una persona que els hagués donat suport durant el procés de millora. Per tant, aquest fet, és favorable per a aquell individu que vol treballar l'autoestima.

Per altra banda, he pogut comprovar que el gènere no està relacionat amb el grau d'autoestima. Mitjançant uns càlculs que vaig fer, vaig percebre que no hi havia gaire diferència entre la quantitat d'individus de gènere femení i de masculí que tenien baixa autoestima. Així doncs, es pot concloure que és un conflicte global. Em va sorprendre bastant, ja que m'esperava que a causa de la pressió exercida per la societat en la qual ens trobem, hi hagués més dones amb baixa autoestima.



Pel que fa als objectius; he de dir que, en general, els he pogut assolir.

En el primer objectiu, volia trobar tècniques eficaces per a millorar l'autoestima. Aquest objectiu l'he complert indubtablement gràcies a la lectura que vaig dur a terme del llibre BRANDEN, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*; a les entrevistes que vaig realitzar on cada entrevistat em va explicar diferents maneres amb les quals va enfrontar la seva baixa autoestima i, per últim, va ajudar-me molt l'enquesta que vaig realitzar, en format de formulari de Google, adreçat a tota mena públic. En el formulari preguntava maneres amb les quals treballar l'autoestima i vaig obtenir-ne moltes de molt variades; algunes coincidien amb les proposades anteriorment a la part teòrica i d'altres eren totalment noves, però molt interessants. Per tant, he aconseguit obtenir distints mètodes a través de diverses vies.

Per últim, vaig poder esbrinar gran varietat de causes que poden portar a tenir baixa autoestima. I, d'acord amb una pregunta que vaig fer a l'enquesta, vaig poder descobrir quines eren les més comunes. Com ja m'esperava, les respostes van ser molt subjectives i per tant; molt diverses. No obstant això, les esmentades amb més freqüència van ser la pressió social, el físic i el fet de ser massa autoexigent.

Per tant, puc afirmar que generalment sí que hi ha un factor comú.

Fer aquest treball, m'ha permès adonar-me de com unes simples paraules, un comportament, una experiència, un model de perfecció inexistent o una persona poden fer-te acabar pensant que no tens cap mena de valor, que t'has d'amagar de ser qui ets i que has de viure condemnat durant la resta de la teva vida.

He comprès que s'ha de vigilar molt la manera amb la qual ens dirigim als altres, ningú sap mai què s'amaga darrere d'un individu, quin ha sigut el seu camí de vida, què l'acompanya per dins ni què l'ha portat a ser on és. M'he adonat de la importància que té el fet de preocupar-se pels altres, oferir ajuda i fer companyia. Això té un valor que ni la persona que ho rep, és capaç d'expressar.

M'agradaria acabar aquest treball repetint unes paraules que em van dir durant una entrevista "tots brillen pel que som i pel valor que aportem". No s'ha de deixar mai que res ni ningú canviï el que realment som. Si aquestes paraules han arribat massa tard, tant de bo adonar-se que mai és massa tard.

Per experiència personal, aquest canvi és molt dur. És una lluita entre la pròpia ment i la realitat, un camí en què costa veure un avanç. Però s'ha d'intentar com abans millor, algun dia ens adonarem que tot l'esforç va valdre la pena. Al cap i a la fi, el que perdurarà sempre al nostre cantó serem nosaltres mateixos, així doncs, visquem amb pau i harmonia perquè cadascú de nosaltres és admirable.



BIBLIOGRAFIA

Llibre consultat:

1. **Branden, Nathaniel.** *Cómo mejorar su autoestima.* Paidós México. 2016. 160p. ISBN-13 : 978-6077471486

Pàgines web consultades:

1. **Calderón Cajavilca, Nelly Elva** (2014). *La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 1190 felipe huamán poma de ayala, del distrito de lurigancho-chosica, ugel n°06, 2014* [en línia]. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/683/T025_45645282_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [Consulta: 29 jun. 2020].
2. **Lucia.** (2014). *Dimensiones del autoestima* [en línia]. <<https://luuciia1512.wordpress.com/2014/10/01/dimensiones-del-autoestima/>>. [Consulta: 29 jun. 2020].
3. **Enciclopedia de tareas.** *Dimensiones de la autoestima* [en línia]. <<https://www.encyclopediadetareas.net/2010/06/dimensiones-de-la-autoestima.html>>. [Consulta: 29 jun. 2020].
4. **Milicic, Neva.** *Dimensiones de la autoestima* [en línia]. <<https://sites.google.com/site/psicopedagogiaentodos/dimensiones-de-la-autoestima>>. [Consulta: 29 jun. 2020].
5. **Hernandez, Hjalmar** (2011). *Dimensión afectiva y autoestima* [en línia]. <<https://es.slideshare.net/hjalmarcito/dimension-afectiva-y-autoestima>>. [Consulta: 29 jun. 2020].
6. **Torres García, Belén** (2015). *Análisis y delimitación del constructo autoestima* [en línia]. <<https://eprints.ucm.es/52859/1/5309861111.pdf>>. [Consulta: 7 jul. 2020].
7. **Departament de psicopedagogia del centre INS Julio Antonio, Móra d'Ebre** (2014). *L'autoestima, detonant dels bons resultats* [en línia]. <http://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform/28dee2e7f4cd7ae1c8eb9da8ee339ff25cc477cb_TDR%20per%20Concurs.pdf>. [Consulta: 7 jul. 2020].



8. **Romero, M^a Esther** (2020). *La autoestima: Ese gran deseado* [en línia].<<https://didascalía.es/la-autoestima-ese-gran-deseado/>>. [Consulta: 7 jul. 2020].
9. **Sánchez, Tamara** (2018). *Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima* [en línia].<<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/#header0>>. [Consulta: 7 jul. 2020].
10. **Valencia, Carla** (2020). *La Autoestima-Consejos para mejorar la autoestima* [en línia].<<https://www.laautoestima.com/#quees>>. [Consulta: 7 jul. 2020].
11. **Martínez-Almeida, Otilia** (2010). *La autoestima* [en línia].<<https://leerenalbatros.files.wordpress.com/2016/11/autostima-30.pdf>>. [Consulta: 10 jul. 2020].
12. **Clemente, Sara** (2018). *La autoestima en los adolescentes* [en línia].<<https://lamenteesmaravillosa.com/la-autoestima-en-los-adolescentes/>>. [Consulta: 12 jul. 2020].
13. **Linares, Rachel** (2019). *¿Que Es La Autoestima? – Teorías, Tipos, Factores E Importancia* [en línia].<[https://psicoportal.com/psicologia/autoestima/#autoestima vs autoconcepto](https://psicoportal.com/psicologia/autoestima/#autoestima_vs_autoconcepto)>. [Consulta: 12 jul. 2020].
14. **Torres, Arturo** (2020). *Las 5 diferencias entre autoconcepto y autoestima* [en línia].<<https://psicologiymente.com/psicologia/diferencias-entre-autoconcepto-autoestima>>. [Consulta: 12 jul. 2020].
15. **Valencia, Carla** (2020). *Nathaniel Branden-La Autoestima* [en línia].<<https://www.laautoestima.com/nathaniel-branden/>>. [Consulta: 20 jul. 2020].
16. **Viquipèdia** (2020). *Piràmide de Maslow* [en línia].<[https://ca.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A0mide de Maslow](https://ca.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A0mide_de_Maslow)>. [Consulta: 20 jul. 2020].
17. **Martínez-Pais Sánchez, Felicidad** (2019). *La Teoría Humanista de la Personalidad de Carl Rogers* [en línia].<<https://www.lifeder.com/teoria->



- [personalidad-carl-rogers/#La_auto-actualizacion](#)>.[Consulta: 20 jul. 2020].
18. **Villalobos Pérez, Hilary** (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal* [en línea].<<http://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>>.[Consulta: 20 jul. 2020].
19. **Torres, Arturo (2020)**. *La escala de autoestima de Rosenberg: ¿en qué consiste?* [en línea].<<https://psicologiaymente.com/clinica/escala-autoestima-rosenberg>>.[Consulta: 20 jul. 2020].
20. **Wikipedia** (2020). *Autoestima* [en línea].<<https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>>.[Consulta: 25 jul. 2020].
21. **García-Allen, Jonathan (2020)**. *Los 4 tipos de autoestima: ¿te valoras a ti mismo?* [en línea].<<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-autoestima>>.[Consulta: 25 jul. 2020].
22. **El Jefe** (2020). *Autoestima inflada: Definición y características* [en línea].<<https://atraer.net/2552-autoestima-inflada-definicion-y-caracteristicas.html>>.[Consulta: 28 jul. 2020].
23. **Nicuesa, Maite** (2017). *Qué es la autoestima inflada* [en línea].<<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-autoestima-inflada-389.html>>.[Consulta: 2 ag. 2020].
24. **Sánchez Sánchez, Yolanda Cristina** (2020). *Los 8 Tipos de Autoestima y sus Características* [en línea].<<https://www.lifeder.com/tipos-de-autoestima/#2- Autoestima alta e inestable>>.[Consulta: 2 ag. 2020]
25. **Thien Van, Alina** (2012). *El nivel de autoestima en el estudiante* [en línea].<<https://es.slideshare.net/AlinaMamaniCalle/autoestima-trabajo-final-miercoles>>.[Consulta: 2 ag. 2020]
26. **Bastida de Miguel, Ana M** (2019). *Características de personas con autoestima baja* [en línea].<https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-de-personas-con-autoestima-baja-2319.html#anchor_0>.[Consulta: 2 ag. 2020]



27. **Bastardas Thomen, Marta** (2019). *Los 5 tipos de autoestima y sus características* [en línia].<https://www.psicologia-online.com/los-5-tipos-de-autoestima-y-sus-caracteristicas-4594.html#anchor_1>.[Consulta: 2 ag. 2020]
28. **Raffino Estela, María** (2020). *Baja autoestima-Concepto, causas y síntomas* [en línia].<<https://concepto.de/baja-autoestima/>>.[Consulta: 2 ag. 2020]
29. **TBM, Casandra** (2012). *Causas y consecuencias de la baja autoestima* [en línia].<<https://tusbuenosmomentos.com/causas-consecuencias-baja-autoestima/>>.[Consulta: 3 ag. 2020]
30. **Córdoba, Patricia** (2014). *Causas de baja autoestima¿por qué cuesta quererse?* [en línia].<<https://www.tupsicologia.com/autoestima-baja-causas/>>.[Consulta: 3 ag. 2020]
31. **Rubio Bea** (2018). *Autoestima baja* [en línia].<<https://puedesmejorar.com/tipos-autoestima/autoestima-baja/>>.[Consulta: 3 ag. 2020]
32. **Álvaro, Aránzazu** (2019). *Las causas de la baja autoestima más frecuentes* [en línia].<<https://positivalia.com/las-causas-la-baja-autoestima-mas-frecuentes/>>.[Consulta: 5 ag. 2020]
33. **Cajal, Alberto** (2019). *Los 4 estilos de crianza educativos y sus características* [en línia].<<https://www.lifeder.com/estilos-crianza/>>.[Consulta: 10 ag. 2020]
34. **Fierro Martínez, Eva** (2020). *Qué son los estilos de crianza y sus consecuencias* [en línia].<<https://www.parabebes.com/que-son-los-estilos-de-crianza-y-sus-consecuencias-4691.html>>.[Consulta: 10 ag. 2020]
35. **Aysa, Mònica** (2020). *Los estilos de crianza y su influencia en el comportamiento de los hijos* [en línia].<<https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-estilos-crianza-influencia-comportamiento-hijos-20160711124004.html>>.[Consulta: 10 ag. 2020]



36. **Psiconet** (2018). *Estilos de Crianza* [en línia].<<https://www.psiconet.es/estilos-de-crianza/>>.[Consulta: 10 ag. 2020]
37. **Russel Silvia**. *Autoestima y perfeccionismo* [en línia].<<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/autoestima-perfeccionismo.html>>.[Consulta: 15 ag. 2020]
38. **Valencia, Carla** (2019). *Perfeccionismo* [en línia].<<https://www.laautoestima.com/baja-autoestima-superar-perfeccionismo/>>.[Consulta: 15 ag. 2020]
39. **Rull, Ángel** (2019). *La regla para acabar con el perfeccionismo y ser feliz* [en línia].<<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20191028/regla-acabar-perfeccionismo-ser-feliz-7698508>>.[Consulta: 16 ag. 2020]
40. **Mi Autoestima**. *Autoestima y perfeccionismo* [en línia].<<https://www.miautoestima.com/desarrollar-autoestima-perfeccionismo/>>.[Consulta: 16 ag. 2020]
41. **Liliana** (2019). *Perfeccionismo no: como liberarse del estrés* [en línia].<<http://alleriabienestar.com/perfeccionismo/>>.[Consulta: 17 ag. 2020]
42. **Wikimedia Commons** (2014). *File:Maslow-pyramid ca.svg* [en línia].<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow-pyramid_ca.svg>.[Consulta: 17 ag. 2020]
43. **Familiados** (2019). *Causas, síntomas y consecuencias de baja autoestima en niños* [en línia].<[https://familiados.com/blog/baja-autoestima-ninos-causas-sintomas-consecuencias/#Consecuencias de la baja autoestima infantil](https://familiados.com/blog/baja-autoestima-ninos-causas-sintomas-consecuencias/#Consecuencias%20de%20la%20baja%20autoestima%20infantil)>.[Consulta: 20 ag. 2020]
44. **TBM, Casandra** (2017). *Causas y consecuencias de la baja autoestima* [en línia].<<https://tusbuenosmomentos.com/causas-consecuencias-baja-autoestima/>>.[Consulta: 20 ag. 2020]
45. **Sisternas, Pau** (2018). *Consecuencias y riesgos de tener la autoestima baja* [en línia].<<https://refugiodelalma.com/consecuencias-y-riesgos-de-tener-la-autoestima-baja.html>>.[Consulta: 20 ag. 2020]



46. **Eugenio**. *¿Conoces las consecuencias para la salud de una autoestima baja?* [en línia].<<https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-consecuencias-tiene-una-autoestima-baja>>.[Consulta: 20 ag. 2020]
47. **Andrés Carreño, Vanessa** (2018). *Vivir conscientemente, el primer pilar de la autoestima* [en línia].<<https://coachingtobe.es/vivir-conscientemente-primer-pilar-autoestima/>>.[Consulta: 2 nov. 2020]
48. **Sabater, Valeria** (2020). *Eres responsable de ti mismo y eso... te hace libre* [en línia].<<https://lamenteesmaravillosa.com/eres-responsable-de-ti-mismo-y-eso-te-hace-libre/>>.[Consulta: 10 des. 2020]
49. **Federación de Asociaciones de Padres y Madres de Alumn@s de Aragón (2010)**. *La importància de la autoestima. Consejos útiles para que tu hijo sea más feliz* [en línia].<https://www.fapar.org/escuela_padres/ayuda_padres_madres/autoestima.htm>.[Consulta: 30 des. 2020]

Vídeo consultat:

1. **Bustos Sandra** (2019). *Consecuencias baja autoestima* [en línia].<<https://www.youtube.com/watch?v=QpIDHuqI554>>.[Consulta: 20 ag. 2020]



ANNEXOS



ANNEXOS

- **Annex 1: Abril Casals, 19 anys**

-Com et senties?

Tot va començar en l'etapa del col·legi. O sigui quan tu estàs en el col·legi i estàs amb altres noies i amb els teus companys de classe. Allà comencen a venir inseguretats de dir "Per què no encaixo aquí, perquè no encaixo allà?". Llavors sí que és cert que tot va començar doncs això amb el grup de classe, amb el grup de noies en concret, no encaixava. Llavors jo sí que sempre he sigut una nena molt diferent, una nena que sempre tenia molts dubtes i moltes preguntes, moltes ganes de preguntar i de saber; molt observadora en aquest senti.



Òbviament amb les meves companyes de classe jo era **L'Abril Casals, 1ª entrevistada** diferent i sentia que no encaixava, que no podia ser jo al cent per cent. Llavors sí que és cert que vaig passar una etapa una mica de burla i vaig patir molt. I realment va ser dur perquè jo notava que no encaixava en aquell grup. Aquelles nenes eren diferents de mi o jo a elles. Clar, per a mi això de petita era molt dur perquè va ser com: "ostres jo perquè no encaixo amb vosaltres o sigui que teniu vosaltres que jo no tinc i per què no m'accepteu en el vostre grupet?"

Llavors al final tot això es va solucionar amb el cap dels anys i també em vaig fer més forta i no va ser fins a l'ESO que realment em van començar a venir les inseguretats i allà és quan realment vaig descobrir el que és l'autoestima i el que era treballar l'autoestima.

-Quina n'era la causa?

Jo vaig aparèixer a l'institut. Sempre ha sigut una noia de constitució molt petita i molt primeta i jo la veritat que destacava. Llavors clar jo vaig entrar a l'institut amb gent tan, tan diferent i amb tanta varietat i tantes coses, jo em veia molt diferent i em veia aparentment i físicament molt petita perquè jo potser tenia dotze anys, però semblava que en tingués deu i realment tu em veies i deies: "aquesta nena que fa l'Institut? O sigui, semblava una cria de deu anys."

I allà va ser quan va aparèixer la primera inseguretat de dir: "ostres per què tothom és tan alt i perquè tothom està tan bé i jo soc tan petita i tan baixeta i tan primeta?" Per a mi va ser dur i me'n recordo perfectament d'una escena jo caminant per l'institut i creuant-me amb gent que em treia un cap o dos, o sigui, gent de batxillerat, gent molt gran.



I d'estar en el col·legi amb tots més o menys igual, de la teva onda, de sisè de primària que érem els grans del col·legi a passar a ser els petits, va ser com un canvi molt gran per mi. Llavors allà va aparèixer la primera inseguretat el fet de comparar-me. O sigui, el primer que feia era comparar-me amb les meves companyes amb tota la gent nova que vaig conèixer a l'institut em vaig comparar. Llavors allà va aparèixer una inseguretat i va ser quan em vaig adonar de: "Ostres això no m'agrada."

I va ser una lluita, va ser una lluita molt molt llarga i que em va acompanyar durant molts anys i fins que realment no ho treballes i dius "no no, jo soc així perquè soc diferent i és "guai". O sigui, està bé ser diferent i el que és "guai" és ser diferents i no tots iguals a tothom. El que és "guai" és marcar la diferència en aquest sentit, però fins que jo no vaig entendre això òbviament va haver-hi allà un procés on desenvolupar i treballar la meva autoestima.

-Què et va fer plantejar el canvi i en quina edat?

Aproximadament als tretze/ catorze/ quinze anys va ser com l'etapa més dura i realment més difícil.

"I què va fer plantejar-me el canvi?". "Uau" és una pregunta impactant perquè realment no és un clic que diguis d'avui per demà ja estic bé i m'accepto. Al final és tot un procés que he hagut d'anar treballant amb els anys. Inclús avui en dia jo segueixo lluitant amb algunes inseguretats i és normal. Llavors jo de petita tenia moltes pors i sí que és cert que tot va començar amb el fet de comparar-me amb els altres, amb el dir "ostres no soc suficient perquè tal ho fa millor que jo" i sobretot comparar-me. O sigui, el fet de comparar-me, és el que més em feia sentir a mi petita. Llavors no puc dir en un moment en concret que digués "ja està", però sí que és cert que arribava a casa i realment ho passava malament. Arribava a casa i li deia a la meva mare "és que tal, és que qual" i patia perquè sentia pors.

-En algun moment vas plantejar-te demanar ajuda professional? Per què?

Com bé he dit jo era petita i estaven en la plena adolescència que són molts canvis, són moltes emocions i estàs revolucionat en molts sentits. Llavors no em vaig plantejar demanar ajuda professional, però vaig tenir el suport de la meva mare. La veritat és que ella és qui més va estar allà i qui més em va dir "Abril hem de treballar això i anem a treballar això". Llavors potser no la vaig tenir professionalment, però vaig tenir a la meva mare insistint que no podia tenir por a tal, havia d'afrontar això, que m'havia d'acceptar perquè ser diferent està bé... O sigui, realment l'ajuda més gran que vaig tenir va ser la meva mare i estic molt agraïda amb ella per això.



-Què vas fer per millorar l'autoestima?

Primer de tot vaig haver d'entendre una cosa que jo crec que és molt important i que tots hem d'entendre. I és que, tu ets tu i ets únic perquè tu ets així. O sigui, ets única, ets especial per tot el que tu tens. Llavors primer de tot el que vaig haver d'entendre és que jo era única i especial per com era, per tal com era perquè al final la gent se'n recorda de tu pel valor que aportes als altres. O sigui, jo me'n recordo de tu pel que m'aportes i per com de bé estic amb tu. No per "lo guai" o per "lo cool" que ets. O sigui, vaig haver d'entendre que realment cada persona aportem un valor diferent i que cada persona som diferents. El món seria molt avorrit si fóssim tots iguals. O sigui, no hi hauria varietat, no hi hauria diversitat i no aprendríem un dels altres perquè tu series idèntic a mi o jo idèntic a tu llavors, saps? Vaig haver de primer entendre això, entendre que jo era única en aquest sentit i llavors en entendre això sí que vaig fer com un petit clic de dir "Ostres Abril, o sigui uau, és veritat, o sigui jo soc única per tot el que soc". Llavors sí que és cert que seguien les inseguretats i tot, però és un procés i jo vaig entendre que m'havia d'acceptar. Llavors aquest és el primer pas: entendre que tu ets diferent, entendre que tots som diferents i que això és "lo guai", és el més divertit de tot. I, sobretot, el dir "val, sí, soc així, però m'accepto". Llavors la segona cosa a acceptar-me. Llavors això és el que vaig haver de fer cent per cent. Com tu bé has dit, m'ho repetia a mi mateixa, O sigui quan em venia una inseguretat em deia "No Abril, tu ets única" i sempre em repetia el mateix. "Abril tu ets l'única i tu tens un valor." És molt important entendre això que tenim un valor, saps? Que el més "guai" és això que tu siguis tu i que jo sigui jo i que les duos ens complementem pel valor que ens aportem l'un a l'altre. Llavors va ser això i quan em venien aquestes inseguretats o aquells moments de tristesa de "breakdown total" i de plorar i de dir "és que no m'estimo" i em venia moltíssima inseguretat em repetia a mi mateixa això, m'aixecava i deia, "va". Però també s'ha de dir i haig de deixar molt clar que la meva mare va ser algú molt important en aquest procés, em va ajudar molt parlar amb ella i explicar-li les meves inseguretats a ella.

Crec que és molt important també no tancar-se quan tens aquestes inseguretats sinó obrir-li a algú a qui estimes i a qui aprecies i que ell també t'estima i que vol el millor per tu i que millor que els pares o algun familiar per parlar d'aquestes coses.

Llavors ella era la meva referència, sincerament. Cada vegada que jo em trencava i li deia que no podia ella em deia "Prou! Abril, recorda, tu ets única i ets única per: tal, tal, tal" i m'estava molt a sobre i ella m'ho repetia i m'ho repetia. Jo també m'ho intentava repetir i quan sentia aquestes moments d'inseguretat i de dir que no valia res dir-me això em va realment ajudar en aquest procés.



-Quant temps et va costar aconseguir-ho?

Òbviament, com he dit, és un procés, és un procés llarg i jo crec que no arriba a una meta de dir “ue! Ja està, ho he superat, ja tinc l'autoestima alta al cent per cent al màxim!” No, o sigui, realment és un procés. Quan tens catorze o quinze anys, doncs, potser et preocupes per com vas vestida per “ui, és que els meus ulls no m'agraden o és que la meua boca, o és que soc molt baixeta, soc molt alta, soc molt prima, soc molt gorda i aquestes inseguretats” Però sí que és cert que no hi ha un moment on jo digués: “Ja ho he aconseguit, ja m'estimo al cent per cent” No, va ser un procés de dir: m'accepto, em valoro i m'estimo. Soc així? Sí, però m'estimo, “punto pelota” i llavors és com el fet d'estar-me molt a sobre i la constància en mi mateixa “em valoro, em valoro perquè soc única, perquè soc l'única”. Llavors és un procés. Sí que és cert que, com he dit, amb catorze/quinze anys tens unes certes preocupacions i quan creixes una mica més, t'adones que ja no és tan físicament perquè, l'autoestima no només és físicament sinó internament, també. Sento que és una cosa que has de treballar del cor, o sigui no és una cosa que només sigui “ui, és que em veig baixeta o el que sigui no?” És una cosa que també has de treballar des de dins i crec que és molt important. Llavors no et sabia dir el moment exacte perquè encara segueixo lluitant amb coses. Però és que és completament normal, és que és un procés i així és la vida: és una muntanya russa. Llavors, al final és això: aquest procés de dir tal, tal, tal i quan em ve una inseguretat, avui en dia potser ara ja no és tan físicament sinó que ara tinc altres coses amb què lluitar. Llavors la meua resposta és que és un procés i no hi ha un moment on diguis m'estimo i soc increïble i tot està genial i al cent per cent. És un procés de treballar constantment, diàriament i quan et ve aquesta inseguretat dir-te: “Jo valc i cap endavant!” I llavors ha sigut tot un procés.

-Durant el període de millora personal quines van ser les dificultats, tant internes com externes, que t'impedien acabar d'avançar en el camí cap a l'estimació?

A veure, sí que és cert que la gent va al teu punt dèbil i quan la gent sap que això et fa mal la gent et vindrà a perseguir.

Recordo una vegada que em va venir una persona i se'm va apropar i posar les mans a la nuca i em va dir. “Ets anorèxica? Tu menges?” I li vaig dir “Sí, clar”. Va ser com molt difícil per a mi i encara me'n recordo avui en dia. O sigui les paraules son molt perilloses i hem de vigilar també molt què diem als altres. O sigui, encara me'n recordo d'aquella persona, me'n recordo d'aquell gest i del que em va impactar. Aquesta va ser una dificultat perquè les persones van al teu punt dèbil. Llavors les dificultats van ser les persones externes que em deien tot, inclús, les meves pròpies inseguretats internes que em deien “No soc suficient, no puc” i m'enfonsava.

**-Com et sents actualment? Quins canvis has notat respecte al passat?**

Doncs actualment em sento bé, la veritat. Gràcies per preguntar-m'ho.

Però realment és un procés i no t'enganyaré, òbviament hi ha moments que em trenco i hi ha moments que ploro i, com he dit, és molt important trencar-se per tornar-se a aixecar.

Llavors, sí que és cert que una cosa molt notable és l'edat. O sigui, al final, quan tu creixes hi ha coses que potser amb catorze/quinze anys m'afectaven, però ara ja les he superat. És això, aquest procés del qual hem parlat. Llavors, actualment em sento diferent, tinc altres coses amb què lluitar ara mateix. El fet de tenir més edat em fa veure que hi ha coses que ja he deixat en el passat, que ja he deixat enrere, que he pogut superar i estic molt feliç per això, la veritat, sent sincera.

-Què li diries al teu jo del passat?

Doncs, realment, que sigui diferent. Que segueixi sent ella, perquè és el millor del món mundial acceptar-se a un mateix per com ets i per tot el que aportes. Llavors jo li diria: "Continua treballant, ho estàs fent bé, no et rendeixis i endavant". I, sobretot, el fet de dir-li "tens un valor de peus a cap, així que accepta't". Em repetiria això, el que em deia la meva mare

-Què els hi diries a totes aquelles persones que estan tenint problemes d'autoestima i no veuen llum en el seu camí?

Els diria el mateix que em deia a mi en aquells anys tan durs i tan difícils d'entendre quina era la meva identitat i qui era l'Abril. A tota aquesta gent els hi diria que tenen un valor molt maco, que el més maco en aquest món és que siguem diferents i que aportem un valor als altres. Llavors, el que més els hi diria és que treballessin en ells mateixos, que s'acceptessin primer de tot i que fessin el pas d'atrevir-se a acceptar. Perquè això és complicat i ho entenc, ho he patit. Sobretot vull remarcar i deixar molt clar que les persones brillen pel que aportem i repartim als altres. Li diria això; acceptació, estimació i lluita per aconseguir aquest canvi i aquesta evolució interna. Perquè al final a la vida amb qui estàs sempre és amb tu mateix.



- **Annex 2: Irina Camps, 17 anys**

-Com et senties?

No em sentia bé ni a casa ni a l'institut, era com si ningú m'estimés. Respecte a l'institut, era anar pel passadís i m'insultaven, em deien "cuatro ojos", inútil, lletja i bé, de tot. Arribava a casa, que en aquells temps vivia amb altra gent, i era com que no tenia suport de ningú. Llavors anava a la meua habitació, em posava a darrere de la llitera que tenia i em posava a plorar perquè no podia més amb la meua vida en aquell moment. Era com que em mirava al mirall i m'insultava a mi mateixa. És més, en un moment vaig deixar de menjar perquè pensava que si deixava de menjar seria acceptada per la societat, ja que estaria més prima. Vaig aprimar moltíssim, però després se'n van adonar i em van fer menjar.

La Irina Camps, 2^a entrevistada**-Quina n'era la causa?**

Insults a l'institut i el fet de viure amb altres nenes que també m'insultaven a casa. Al final tot això va fer odiar-me a mi mateixa. Tot allò que a mi m'agradava era com que no importava i notava que no tenia traça per a fer res. A mi molta gent em va dir que cantava fatal, que no trobaria mai res en la música, per tant que estava malgastant el meu temps en intentar estudiar-la. Vulguis o no, actualment, tinc por a fer-ho i a ser totalment jo mateixa pel que em deien abans.

-Què et va fer plantejar el canvi i en quina edat?

Quan tenia quinze anys quasi setze vaig conèixer gent nova. Això em va permetre deixar les meves amistats dolentes i les vaig canviar per unes que de veritat veien que jo tenia alguna cosa especial i em van començar a valorar i a ajudar a fer que d'alguna manera canviés aquells pensaments negatius que tenia sobre mi, em van ajudar a veure'm millor d'una manera sana. Em van com inculcar que tenia traça per a coses i que era bona en allò.

Ara quan prenc apunts se'm veu que soc creativa i això ningú ho havia vist abans i ningú deia que era creativa. Fins que vaig començar el batxillerat i vaig conèixer gent que de veritat em va veure com era. Llavors, en aquells moments va ser com "d'acord, potser sí que soc bona en alguna cosa, potser sí que d'alguna manera la gent m'estima."

També em va ajudar el fet d'anar a un osteòpata per una lesió que tinc al genoll. Em feia com de psicòleg, però de psicòleg bo perquè amb els que havia anat no m'havia servit de res. Jo anava amb les espatlles abaixades i em va dir "és que



veig que et tanques i tu tens com una brillantor que no té tothom, jo només veient-te puc dir que ets creativa, que ets aigua i que necessites moure't, necessites expressar-te", i això em va impactar era la primera persona que m'havia conegut i havia vist tot allò, allò que només jo sabia. Va veure llum en mi mateixa i el fet de parlar amb aquesta persona, va fer-me arriscar més amb la música. Llavors vaig començar a ser jo mateixa amb la meva família.

Saps, crec que són persones que et van marcant.

També crec que han sigut molts successos. El confinament també m'ha ajudat, el fet de no poder sortir de festa, no poder sortir amb les meves amigues ni poder fer tot el que feia abans; m'ha fet adonar que de veritat estava perdent tota la meva vida per gent que no té pes a la meva vida.

-En algun moment vas plantejar-te demanar ajuda professional? Per què?

Quan estava a tercer de l'ESO vaig començar a tenir molts mals de panxa i va ser quan la meva mare em va portar al metge. No trobaven causa i llavors jo mateixa vaig comentar que volia anar a un psicòleg per veure si aquests mals de panxa eren psicològics o no. Van veure que sí que eren psicològics i que me'ls estava provocant jo mateixa pel fet que no volia anar a l'institut perquè em tractaven malament. Anar al psicòleg em va ajudar a disminuir l'estrès i angoixa que em provocava anar a l'institut.

-Què vas fer per millorar l'autoestima?

No l'he millorat del tot perquè tinc molts alts i baixos, la situació és una muntanya russa, però el que més em va ajudar, crec jo, és el fet d'arriscar-me amb la roba. Ara mateix porto roba que no portaria fa uns anys. Aleshores, anava amb amigues i m'ensenyaven una peca de roba dient-me que em quedaria bé i jo els hi deia que no, però m'ho feien emprovar, veia que m'agradava i m'ho comprava. En arriscar-me amb roba que no estava acostumada a posar-me i veure que de veritat em quedava bé tot i pensar que no, feia que em valorés més.

Perquè jo sempre portava roba molt estreta, però no suficientment estreta perquè se'm veiés bé el cos, sinó que portava roba perquè no se'm veiés gorda. Perquè el meu problema era que em veia molt gorda i per aquest motiu vaig estar a punt d'entrar en anorèxia. Llavors, el fet de portar dessuadores dues talles més grans que la meva sense que la roba estigués tan estreta, era com que m'ajudava a veure'm millor i no veure'm gorda, és a dir, m'ajudava a veure'm com de veritat era jo. Perquè em veia massa gorda i no era aquella. Era com començar-me a veure'm a mi mateixa.

La música també va ser de les coses que més va ajudar amb l'autoestima, ja que escoltava música de molta gent que havia passat per coses com jo. Molts ídols nostres han patit "bullying" i han passat per moltes merdes i llavors sentia com



que empatitzava amb ells i em feien veure que de veritat podia sortir-me d'aquesta. Així doncs, vaig millorar molt.

El fet d'arriscar-me, sent tan petita, a anar a Barcelona jo sola cada dissabte a estudiar interpretació i música em va ajudar molt.

Estudiar interpretació va treure'm molta timidesa que tenia. També vaig conèixer a molta gent que m'ajudava a expressar i el fet d'estudiar-ho durant tres anys i veure que en un escenari estava més còmoda que en una classe em va fer adonar que allò era el que a mi m'apassionava i el que m'ajudava a superar tot això.

És trobar allò que t'agrada i arran d'allò, et trobes a tu mateix.

També s'hi suma el fet que la teva família t'accepti perquè si ets tu mateix amb la teva família, se't farà més fàcil ser tu mateixa amb l'altra gent.

-Quant temps et va costar aconseguir-ho?

Doncs no ho he aconseguit, o sigui, dins la baixa autoestima estic a mitges de poder tenir més autoestima, tot i això, tinc més autoestima.

De fet, ho vaig notar fa com un o dos mesos que és quan vaig fer un canvi. Estava en ple atac d'ansietat i m'estava mirant al mirall i em vaig dir "jo no vull seguir així" i vaig començar a dir-me "t'has de valorar més" i coses així. Crec que és el canvi més brutal que he fet, però no tinc autoestima allò que diguem molt alta, però tampoc tinc baixa autoestima en comparació a com era fa uns anys. Per tant, des que vaig començar a notar que estava millorant la meva autoestima ha passat un any i mig/ dos anys.

-Durant el període de millora personal quines van ser les dificultats, tant internes com externes, que t'impedien acabar d'avançar en el camí cap a l'estimació?

La dificultat més gran va ser un noi que em va canviar per una altra i això em va fer tirar molt enrere en el que era el camí cap a l'estimació. Això em va fer molt de mal, ja que amb això vaig agafar molta por al fet d'enamorar-me, estimar a algú altre i fer-me dèbil davant d'algú altre i això encara no ho he superat.

I després, el fet de seguir anat a l'institut amb les mateixes persones que havien fastiguejat tota la meva vida. El fet d'estar a la mateixa classe amb la mateixa gent, va ser molt difícil per a mi perquè no em deixava seguir endavant. Jo crec que vaig començar a fer el canvi de veritat a primer de batxillerat que és el moment en què vaig canviar de classe i d'amistats. Llavors vaig deixar l'ESO i tot el moment dolent enrere.

**-Com et sents actualment? Quins canvis has notat respecte al passat?**

Ara mateix, jo veig que m'estimo més i que m'estic valorant més perquè quan la gent necessita la meua ajuda moltes vegades em poso a mi davant d'ells perquè és com que he donat massa a altra gent i no m'he donat res a mi. Llavors, ara estic com posant-me a mi davant de quasi tothom. Una altra diferència és que porto roba que mai m'hagués pensat que portaria i el fet de no ser tan tímida en el moment de fer noves amistats perquè a mi abans em costava molt comunicar-me i no em comunicava mai i ara em comunico més, soc més expressiva i crec que he deixat la Irina d'abans i ara soc qui realment soc en realitat, o sigui, de qui m'he estat amagant tants anys i soc jo mateixa. El meu pensament és "si no t'agrado doncs adéu, tinc més gent que segurament li agradarà com soc i perquè a tu no t'agradi com soc doncs no m'ha d'importar molt", aquest és el canvi més gran, el fet de pensar així.

Abans no era la Irina, volien que fos la Irina i si hagués seguit com era abans segurament estaria fent el batxillerat social callada i segurament al setembre me n'aniria a la universitat i ara, no ho tinc clar. És com que estic sent jo mateixa, m'estic trobant a mi mateixa.

El fet de començar a ser jo mateixa és com que per fi m'ha fet millorar sense l'ajuda de ningú, sense l'ajuda de cap professor. He millorat la meua veu en cantar perquè soc jo mateixa, poso els meus sentiments i em deixo anar. Amb totes les experiències viscudes poso sentiments a la música i a les coses que faig.

-Què li diries al teu jo del passat?

Li diria que fos ella mateixa i que la gent que la va insultar i que li van dir tot allò, ara mateix la veuen i li piquen l'ullet. Els nois que en passar pels passadissos li deien gorda, ara mateix la veuen i li piquen l'ullet. És a dir, no has de deixar que gent així et canvii. Arrisca't pel que vols, si us plau, sigues tu mateixa perquè ets brutal, ets preciosa, ets increïble i tens una família "molt guai". Encara que no ho sembli, t'estimen molt.

-Què els hi diries a totes aquelles persones que estan tenint problemes d'autoestima i no veuen llum en el seu camí?

Doncs que hi ha llum en el camí, que hi ha un final per tot això. Jo no hi he arribat, però sé que hi ha un final. I que encara que creguis que estàs sol, no estàs sol. Sempre hi ha algú esperant per ajudar-te. Encara que el trobis d'aquí a un any, intenta-ho perquè jo vaig començar a intentar-ho sola i aquest fet em va portar a conèixer nova gent i d'alguna manera conèixer gent que em va ajudar moltíssim. Si en algun moment penses que no val la pena viure i que ningú t'estima, jo t'estimo, o sigui va de debò. El fet de sentir-te sol, el fet de sentir-te que no t'estima ningú és el pitjor sentiment del món, jo l'he passat i és horrible, i no estàs



sol. I encara que pensis que estàs sol, no ho estàs perquè fins i tot jo ara tinc moltes amigues i tinc moltíssima gent que està amb mi i moltes vegades em sento sola i no estic sola. És com que estàs passant per tantes coses que l'única cosa que pots pensar és que no vals per res i sí que vals per alguna cosa. Tothom val per alguna cosa i encara que ho descobreixis d'aquí molt, ho descobriràs, perquè tothom ho acaba descobrint. Encara que sigui tard, ho descobreixes. I el que jo diria és: prova coses noves. Si fa temps que estàs pensant a apuntar-te en algun esport, doncs apunta't en aquell esport. O si estàs pensant a fer alguna cosa d'interpretació doncs apunta't. Això sí, t'aniria molt bé fer interpretació perquè així et treus una mica de timidesa de sobre. I doncs això, no estàs mai sol i sempre hi ha algú en el món que t'estima i encara que no ho creguis, li agrades algú. Perquè jo he passat això de pensar que no li agradava a ningú i després hi ha gent que m'ha vingut i m'ha dit "a mi m'agradaves". O sigui, sempre hi ha algú que li agrades, que va darrere teu i que vol descobrir qui ets i que vol estar amb tu, així que no estàs sol. I el que has de fer és arriscar-te i confiar en tu mateix i encara que costi, perquè jo encara no ho he aconseguit, s'aconsegueix. I el més important és confiar i confiar en la gent del voltant. També, parlar amb les famílies perquè si parles amb la teva família, d'alguna forma t'ajudaran perquè el més important per a ells en teoria ets tu. I si sents que tens una família a qui tampoc li importes i veus que parles amb ells i no t'ajuden doncs busca ajuda, sempre hi ajuda, a qualsevol racó hi ha ajuda, encara que sigui un amic, sempre. El fet de fer-te mal a tu mateix, no és una opció, o sigui no. Perquè sempre hi ha sortides per tot i moltes.



▪ **Annex 3: Àlex I. , 43 anys**

-Com et senties?

Era tenir una percepció molt negativa de les teves possibilitats, era la sensació que fessis el que fessis o sortiria malament o no trauries tot el potencial.

També era tenir sempre la sensació que hi havia alguna cosa que t'estaves perdent; perquè encara que fessis alguna cosa, t'estaves perdent altres coses que potser tenien més interès o eren més importants. Llavors sempre hi havia aquesta angoixa que ho infectava tot, que et deixa que no eres suficient o que el que feies no era suficient i que encara podries fer més. Llavors, clar, això condicionava molt el teu estat d'ànim.

Tot es torna molt fosc, tot es torna mig buit i, en el meu cas; feia que fos molt introspectiu, amb molt poques ganes de parlar i amb una visió molt negativa de les coses i de mi mateix.

També hi havia moltes accions d'agressivitat i de frustració.

-Quina n'era la causa?

Molt de component de la meva baixa autoestima era familiar. Ma mare és una persona molt negativa i mon pare és una persona molt inestable; una persona que un dia està ultra eufòric i l'endemà no saps per què i està ultra agressiu i mai eres capaç d'entendre què passava. Llavors, tot això, feia que sempre estiguessis pendent de bé, a veure que. Ja quan obria la porta estaves pensant "Avui què tindrem, eufòria o crisi?".

Ma mare era de les típiques persones, per exemple; que en comptes de donar-te empentes t'anava agafant amb la corda i t'anava frenant i frenant, però molt subtilment. Per exemple, la meva carrera va ser una batalla acabar-la; va estar durant els tres/quatre últims anys dient-me: "deixa-la, ves a ajudar al teu pare amb la feina" i va ser molt difícil arribar a acabar-la. És com si anessis caminant sempre arrossegant-te.

T'estic parlant dels caràcters, però també va haver-hi circumstàncies; per exemple, quan jo era petit, mon pare va muntar una empresa d'una agència d'assegurances que va créixer moltíssim; va començar a fer molts diners i, llavors, mon pare va agafar un estil de vida de ric. De sobte, va venir una crisi i mon pare es va estimbar literalment. El problema és que es va estimbar, però va voler mantenir el mateix estil de vida. Llavors, vam entrar en una època en què vam començar a tenir molts problemes econòmics, moltíssims. Això, creava un ambient a casa que no era el més adequat per créixer emocionalment; òbviament, perquè tot era una negativitat, una tensió constant. Llavors, ocorren coses que t'impacten. Et poso un exemple: mon pare em trucava moltes vegades



dient-me que jo devia no sé quants milers de pecetes; ell havia firmat coses al meu nom.

Són cops que vas rebent i ajuntes això amb el fet que els teus pares tenen un cert rol sobre tu i això fa que puguis arribar a tenir aquest tarannà.

Per altra banda, també hi havia la societat. La pressió social tan bèstia que hi ha fa que es donin missatges erronis.

Per a mi les causes són vàries; i, tot això, barrejat, s'ajunta i fa un paquet perfecte perquè et diguis "no soc suficient, no valc, no arribaré a res" i és el que et va destrossant.

-Què et va fer plantejar el canvi i en quina edat?

No et puc dir un moment eh, però sí que és veritat que amb vint-i-quatre/vint-i-cinc anys vaig conèixer a la meva dona, la Paula, i molt ràpidament li vaig dir: "jo me'n vull anar a viure sol, vull mudar-me de casa". Aleshores, ella tenia disset anys i també volia comprar-se un pis, tot i això, no volia que visquéssim junts encara. Al final, ens vam acabar comprant el pis aquí; a Palafolls.

Lavors el que vaig notar és que necessitava començar a posar terra pel mig, perquè la relació amb la meva mare era molt tòxica i la relació amb el meu pare era molt complicada. Tot i que estava treballant amb ell, seguia veient que seguia tenint uns tics que a mi no m'agradaven. Per altra banda, ma germana havia marxat de casa precisament; amb disset anys, també.

Anys abans, jo ja havia començat a fer treballs sobre mi mateix i vaig començar a través del "Zen". La filosofia "Zen" és una filosofia japonesa que està relacionada amb el budisme, directament, amb el ioga. L'element bàsic és concentrar-se amb la respiració i amb el moment present. És a dir, t'ensenya a dissociar-te dels teus pensaments i et diu que tu no ets els teus pensaments. Així doncs, a mi m'agrada molt la literatura i, a més, tenia un professor de filosofia boníssim que ens va introduir aquest tema i el de la meditació. Allò em va obrir una escletxa i vaig començar a explotar allà. Vaig començar a practicar una mica de meditació i a llegir sobre el tema "Zen", budisme i ioga. I aquí, va ser on jo també vaig començar a dir, "ui, un moment, aquí hi ha una possible sortida; una manera de treballar sobre això".

-En algun moment vas plantejar-te demanar ajuda professional? Per què?

Amb el tema dels meus fills m'ho he plantejat, sobretot, perquè em fa molta por assumir rols i és inevitable. Jo pensava que no voldria agafar-los quan fos pare i, a vegades, em trobo dient: "ostres, estic sent igual que el meu pare, estic sent molt estricte amb els meus fills". M'ho he plantejat inclús ara, però en aquelles èpoques, que també m'ho vaig plantejar, no vaig anar a cap especialista perquè en aquell llavors era com una quimera, era tabú i, encara ho és.



Llavors; clar, si en algun moment hagués demanat ajuda professional als meus pares, s'ho haurien pres com una acusació que no estaven fent bé la seva feina com a pares i encara hagués estat pitjor. Perquè ells eren molt de posar-se a la defensiva i de no estar per la tasca

Moltes vegades t'ho plantejés, però mai he arribat a anar a ningú, perquè sempre d'alguna manera o altra ho he intentat solucionar per mi, a través de llibres de ficció, de poesia; obres de teatre, pel·lícules; inclús també, la música. La música va ser per a mi una educació emocional en tota regla. Vaig escoltar heavy metal i trobar-me reflectit en algunes lletres va ser una educació sentimental. Llavors parlar molt amb amics; rodejar-me de bona gent, de bons amics, escollir la família de vida i parlar amb ells i saber que si en un moment determinat jo feia alguna cosa, em cobrien les esquenes, els tenia allà i, al revés, jo també vaig estar molt per ells. I tot això, compensa el fet de no anar a un terapeuta; saber rodejar-te de les coses adequades i saber buscar els referents adequats.

El moment en el qual jo vaig fer un canvi, també va ser quan vaig acceptar la situació i vaig adonar-me'n que no podia estar tota la vida culpant a un tercer. Havia de reprendre les regnes de la meua vida i que no fos tan fàcil portar-me cap aquí o cap allà. Llavors, en el moment en el qual vaig assumir la responsabilitat del meu propi benestar va ser quan va començar a canviar una mica la cosa, però clar això implica posar-te cara i veure que hi ha un problema.

-Què vas fer per millorar l'autoestima?

Bàsicament assumir responsabilitat, és a dir, no pretenguis que ningú vingui i et doni l'autoestima, que això és el que es busca. Avui en dia, amb el nivell social, hi ha aquesta pressió; allò de dir, no mira, milloraré la meua autoestima quan tingui tal cosa. Busquem els estímuls externs i això no funciona. Els estímuls han de ser interns i en el moment que tu assumeixes responsabilitat per millorar la teua autoestima és quan comences a canviar les coses i això implica marcar límits a tu i als altres, és a dir, saber dir "no". Implica també, per exemple, assumir que t'has d'afrontar a pors que potser no vols afrontar perquè potser penses que et sentiràs més vulnerable. Les has d'exposar i ser conscient d'elles per a treballar-les. Després, i què més? Doncs llegir molt.

I, després, això depèn de tu. De canviar una mica el xip, agafar les regnes i dir d'acord doncs "d'aquí surto, surto perquè jo faré per sortir." I per mi això és la clau essencial; voler sortir i voler assumir i afrontar que això passa.

Llavors les meves vàlvules d'escapament eren les meves amistats, la música i la lectura. I així és com em vaig tractar i sempre ho diré

**-Quant temps et va costar aconseguir-ho?**

Bé, en això estem encara eh, un no s'atura mai de tenir autoestima baixa. He de dir que és una lluita de per vida. Llavors, és saber que això no s'acaba; que és una lluita constant, i si abranges aquesta lluita, doncs; és més fàcil treballar, millorar i sortir-ne. Si la rebutges, la rebutges i la rebutges pots pensar que ja està bé que ja l'has vençut, però sempre estarà allà i d'alguna manera o una altra sempre ressorgirà de nou. Si estem parlant d'aquella baixa autoestima que és realment part de tu, jo crec que està sempre allà i l'únic que fas és anar-la arraconant i posar-la al seu lloc, però sempre tindrà un racó.

Llavors; arribes a millorar, sí. Però implica això; no és superar o de sobte deixar de tenir baixa autoestima. El que fas és reduir-la, minimitzar-la, posar-la al seu lloc i, sobretot, ampliar l'espai del teu món. És a dir, canviar la perspectiva, però per això has de saber fer un pas enrere i que algú et tregui de la frase "és que tot em passa a mi".

-Durant el període de millora personal quines van ser les dificultats, tant internes com externes, que t'impedien acabar d'avançar en el camí cap a l'estimació?

Respecte a les externes van ser, per exemple, que els teus pares no deixen de ser els teus pares; i, sobretot, la gent de la generació dels meus pares són "jo soc així i no em canviaràs".

Després; la pressió de la societat, òbviament, influeix molt.

I, respecte a les internes; sobretot, els missatges constants que hem anat comprant internament i que els hem fet nostres. Llavors, el cap et juga això: t'envia aquests missatges i, a vegades, segons com estiguis, és molt fàcil comprar aquests missatges i fer-los teus, identificar-t'hi; i, a partir d'aquí, doncs, crear la teva personalitat tan negativa.

-Com et sents actualment? Quins canvis has notat respecte al passat?

Bàsicament, la capacitat de diferenciar-te i distanciar-te dels teus pensaments negatius i, aquest entrenament, fa que moltes vegades no et deixis emportar.

Notes, ho veus, t'adones que estàs en aquesta situació i intentes no deixar-te arrossegar perquè, si et deixes emportar, és quan llavors venen els problemes; tendències addictives: l'addicció doncs a l'alcohol, l'addicció a la droga, l'addicció a tu mateix, l'addicció a la ira, l'addicció a les relacions sexuals; al que sigui. Llavors el tema el veig una mica per aquí.

Això és com un fantasma que tens al costat i, al principi, fa molta por. Però, amb els anys, comences a conviure amb ell i, a vegades, se't tira a sobre i tu li dius



"ei, aparta't". Aprens a conviure i a acceptar-ho, perquè llavors és més fàcil posar-lo en el seu lloc.

Llavors, has d'anar amb compte amb quins missatges et quedes per tu, perquè potser estàs obviant d'altres que potser també et podries quedar d'una mateixa lliçó.

Et poso un exemple, vaig estar treballant en un gimnàs i vaig tenir una cap que em va fer mobbing. Si jo hagués comprat el missatge correcte, hauria dit "aquest no és el lloc per a mi, jo necessito anar a treballar a un altre lloc", hagués agafat i hagués marxat cap a un altre lloc. Això és el que faria ara.

Si, per exemple, algú hagués vingut fa divuit anys a classe i li hagués vist una mala cara; començaria a donar-li voltes pensant que aquella mala cara està relacionada amb mi, amb alguna cosa que he dit o perquè no li agrado a aquesta persona. Llavors, fa uns anys, m'hauria capficat; ara, després de divuit anys, potser sí que ho penso, però al final dic "un mal dia el té qualsevol, jo no ho he dit amb mala intenció".

Perquè quan fa d'això, vint anys? Han canviat moltes coses des de llavors, tu ets una altra persona, tens unes altres circumstàncies, has fet més gran el teu espai, per tant, hi caben altres coses. Llavors, pots posar aquests pensaments en un raconet i allà es queden.

-Què li diries al teu jo del passat?

Una frase que m'agrada molt, però en el seu moment em va semblar molt absurda és "no te tomes la vida demasiado en serio porque tampoco vas a salir vivo de ella". Doncs, li diria això, no et prenguis les coses tan de debò i al lloro que no estem tan malament. Vull dir, que res és tan dolent; problemes seriosos seriosos n'hi ha pocs i molt comptats: la mort i malalties realment greus. La resta, depèn de com agafis la teva mètrica i perspectiva. Però clar, també has de tenir algú que t'ajudi a dir "Ei, i si canviem les ulleres? I si ens ho mirem d'una manera diferent?". Clar, tots anem sempre cap endavant, tots anem corrents; i, a vegades, no hi ha ningú que t'ajudi i et preguntin.

Així doncs, li diria això: "No t'ho prenguis massa seriosament" i "que no estem tan malament."

-Què els hi diries a totes aquelles persones que estan tenint problemes d'autoestima i no veuen llum en el seu camí?

Que busquin ajuda, òbviament. Però per buscar ajuda no necessàriament has de buscar un psicòleg, si no vols. Perquè, a vegades, no tothom serveix com a psicòleg eh; llavors, a vegades, crec que trobar ajuda és saber trobar la persona o persones que et puguin escoltar i et puguin ajudar a veure les coses d'una altra manera, és a dir, que et donin amplitud. Que et sàpiguen posar en el lloc correcte



i que et sàpiguen fer veure amb una mica d'amplitud de mires o, simplement, que t'escoltin i realment et deixin les orelles; que et permetin deixar-te anar i explicar. Perquè, en el moment que fas això, ja no ho tens dintre; sinó que ho poses sobre la taula i ho pots analitzar i ho pots veure des d'una altra perspectiva. Però, per això, també has d'assumir que la baixa autoestima està allà, acceptar-ho, però ,acceptar-ho no resignant-se sinó intentant veure què fer amb això, d'on surt això, perquè surt això; i llavors, començar a treballar-ho. Sabent que treballaràs; no durant un dia, no durant dos dies, no durant tres mesos; sinó que és per a tota la vida. Vull dir, jo li diria que la vida és això.