L'autoestima

Ser una persona valuosa i estimar-me

Mireia Cabero Jounou

PID_00189189

UOC
Universitat Oberta de Catalunya

Els textos i imatges publicats en aquesta obra estan subjectes –llevat que s'indiqui el contrari– a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (BY-NC-ND) v.3.0 Espanya de Creative Commons. Podeu copiar-los, distribuir-los i transmetre'ls públicament sempre que en citeu l'autor i la font (FUOC. Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya), no en feu un ús comercial i no en feu obra derivada. La llicència completa es pot consultar a http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca

Índex

1. L'amor que m'apodera 5
1.1. L'amor cap als altres 8
1.2. L'amor cap a un mateix 10
1.3. Activitats QUAD i PAMP 14

2. Enemics de l'autoestima 15
2.1. No ser prou (l'exigència d'haver de ser perfecte) 15
2.2. Comparar-se amb els altres 17
2.3. Esperar el reconeixement i amor dels altres 18
2.4. Activitats QUAD i PAMP 20

3. Actius de l'autoestima 21
3.1. Una identitat realista, positiva i valuosa 21
3.2. L'acceptació 22
3.3. La tendresa 24
3.4. L'agraïment 24
3.5. Assumir els errors 25
3.6. Activitats QUAD i PAMP 27

4. Conclusions. PAMP (Pla d'acció per a la millora personal) 28

Activitats 29

Bibliografia 30

1. L'amor que m'apodera

"L'amor a un mateix és el punt de partida del creixement de la persona que sent el valor de fer-se responsable de la seva existència."

Victor Frankl

Activitat 1. Invitació a la reflexió

Compartiu al Fòrum aquesta reflexió personal que és el punt de partida d'aquest tema. Cal respondre a totes tres preguntes, i se suggereix fer-ho abans de continuar la lectura de l'apartat.

a) A la meva vida, quin sentit té estimar? Quan ho prioritzo?

b) Quin sentit té estimar-me a mi mateix? Quan ho prioritzo?

c) A quines possibilitats m'obriria estimar-me més?

Podríem dir que la primera emoció que rep de l'exterior un nadó en néixer és l'amor; podríem dir, fins i tot, que ens els primers anys de vida és l'emoció més rebuda. És l'amor que els seus pares, germans i adults de referència senten per ell el que els permet dedicar-s'hi plenament, alimentar-lo, protegir-lo i cuidar-lo; i és així com pot sobreviure i desenvolupar-se.

Aquest acte natural d'estimar un fill evidencia el que la psicologia del desenvolupament va descobrir fa anys, que l'amor ens permet, als éssers humans, desenvolupar-nos amb seguretat i construir-nos amb equilibri com a persones, gràcies a l'efecte que té en el desenvolupament cerebral i mental del nadó i de l'infant l'afecte i l'estimació rebuts, com assenyala Gerhardt. A l'adolescència, a més, s'evidencia l'efecte de l'autoestima en el rendiment escolar.

Referències bibliogràfiques

S. Gerhardt (2008). *El amor maternal. La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*. Barcelona: Ed. Albesa.

Pedro Gutiérrez-Saldaña; **Nicolás Camacho-Calderón**; **Martha L. Martínez-Martínez** (2007). "Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes". *Atención Primaria* (vol. 39, núm. 11, pàg. 597-601).

"Una parella de tigres en estat salvatge és similar a les altres parelles de tigres que puguin existir. Però l'home és una criatura que es modifica profundament en contacte amb altres homes; no pot desenvolupar les seves capacitats si està sol, o per si sol."

Samuel Taylor Coleridge

Va ser a partir d'aquest descobriment que els especialistes en educació ens recorden, a pares i educadors, que el millor acompanyament que podem oferir als nostres infants és l'amor nutritiu incondicional (acompanyat indubtablement d'altres elements, com els límits).

Dorothy Corkille, reconeguda educadora i autora del best-seller *El niño feliz. Su clave psicológica*, parla d'aquest amor que nodreix, que m'apodera, en tant que és un amor que oferim a l'altre només per ser qui és, no pel que fa, ni pel que té. L'amor que m'apodera és el de qui ens estima i ens valora al marge dels nostres assoliments i èxits. Aquest amor nutritiu incondicional ajuda a créixer en confiança, amb amor propi i atreviment, i augmenta la resiliència a les adversitats.

Referència bibliogràfica

Dorothy Corkille (1976). *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Granica Editor.

Reflexions personals

- A què dono més prioritat, a les persones o als plans i als resultats?
- On em du aquesta priorització?

Debat 1. Pros i contres de l'amor

Compartiu a l'espai de Debat la reflexió següent:

Tots hem sentit en la nostra vida els beneficis de sentir-nos estimats, però hem vivenciat o existeix algun perjudici?

Silvia Guarnieri i Míriam Ortiz de Zárate, al llibre de distincions de *coaching No es lo mismo*, diferencien entre l'emoció de l'amor i l'acció de l'amor, l'acció d'estimar.

Referència bibliogràfica

S. Guarnieri; **M. Ortiz de Zárate** (2010). *No es lo mismo*. Madrid: LID Editorial Empresarial.

- En el primer cas, l'amor és una emoció sentida, com ho seria la tendresa i l'afecte. Si bé les emocions són motors per a l'acció, l'emoció d'amor no necessàriament ens ha d'acabar duent al compromís incondicional d'amor de què ens parla l'acció d'estimar.

- En el segon cas, l'amor genera una disposició, un compromís a estar atent a les necessitats de l'altre i al seu benestar.

"T'estimo per estimar-te i no per ser estimat; res em plau tant com veure't feliç."

George Sand

Aquesta manera d'estimar és la que precisament permet acompanyar els altres en les dificultats al llarg de la vida; és l'amor que ens permet interessar-nos per l'altre de manera autèntica, amb compromís, entrega i respecte. Aquesta manera d'estimar implica una acceptació profunda de l'altre en tant que persona legítima que és, amb respecte, i li permet ser la persona que pot arribar a ser, sense voler-lo persuadir de ser-ne una altra.

Exemple

Un exemple de l'acció d'estimar d'una mare en un espot publicitari de Coca-Cola.

En el segon congrés de la International Positive Psychology Association, Barbara Fredrickson, referència en l'estudi de les emocions positives, va convidar l'audiència a reflexionar sobre l'amor, despullant-lo dels tòpics amb què se'l relaciona (desig sexual, llaç especial, compromís, exclusivitat, perdurabilitat i incondicionalitat).

Va definir l'amor com l'emocionalitat pròpia d'una relació interpersonal d'intercanvi d'emocions positives marcades per una inversió en el benestar de l'altre, una sincronia amb l'altre, la solidarització amb l'altre i la construcció consegüent de llaços de compromís i responsabilitat.

Exemple

Un conte d'amor en què no s'inverteix en el benestar de l'altre, explicat per Jorge Bucay.

Debat 2. Invertir en el benestar de l'altre

Compartiu a l'espai de Debat la reflexió següent:

a) A partir del conte de Jorge Bucay, reflexioneu sobre què ens fa acceptar fer patir els que estimem amb el nostre comportament, i no invertir prou en el seu benestar?

b) Què ens fa acceptar fer-nos patir amb el propi comportament i no invertir més en el nostre benestar?

Segons Geoff Aigner, hi ha diferents formes d'amor, partint de les definicions del grec antic:

- *Eros* (l'amor apassionat i sexual)
- *Philía* (l'amor de les amistats i de les relacions unides)
- *Storge* (l'amor dels pares cap als seus fills)
- *Agape* (l'amor desinteressat)
- *Pragma* (l'amor pragmàtic, mútuament beneficiós)

Reflexions personals

- Quin d'aquests amors he sentit més al llarg de la meva història personal?
- Què em facilita sentir aquest amor?
- Quin d'aquests amors m'ha agradat més rebre dels altres?
- Coincideixen?

El lideratge d'un equip de persones reclama també accions d'amor.

"Estima si vols influir."

Doménico Cieri Estrada

Referència bibliogràfica

G. Aigner (2011). *Leadership beyond good intentions. What it takes to really make a difference*. Crows Nest: Allen & Unwin Ed.

En els darrers anys, l'amor s'està descobrint com a força d'apoderament, no només en l'entorn familiar i educatiu, sinó també en el lloc de treball. Aquesta és la visió d'Aigner, expert en lideratge i autor de **Leadership beyond good intentions. What it takes to really make a difference**, que ens recorda que "les coses creixen amb amor".

"Als gerents els poden agradar o no les persones que condueixen. Els líders estimen les persones que lideren, els agradin o no."

Jim Selman

"No m'han d'agradar pas els meus jugadors i els meus associats, però com a líder els he d'estimar. L'amor és lleialtat, l'amor és esperit d'equip, l'amor respecta la dignitat de l'individu. En això consisteix la força de qualsevol organització."

Vince Lombardi

La neurociència, la psicologia del desenvolupament i la psicologia de les organitzacions donen proves dels beneficis neurològics i apoderadors de l'amor. La **psicologia positiva**, amb Barbara Fredrickson al capdavant de la investigació, s'ha afegit al repte de demostrar el poder de l'amor. En el seu darrer llibre, Fredrickson fa la llista de les cinc emocions que més ens apropen a la felicitat personal, i l'amor n'és una.

Referència bibliogràfica

B. Fredrickson (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Nova York: Crown Archetype Ed.

1.1. L'amor cap als altres

> "Aprenem a estimar, no quan trobem la persona perfecta, sinó quan arribem a veure de manera perfecta una persona imperfecta."
>
> Sam Keen

Erich Fromm, un dels grans humanistes del segle XX, esmenta un dels requisits per a estimar els altres:

> "No es pot estimar el que no es coneix. Per tant, si jo no em conec no em puc estimar de veritat. Potser creuré estimar un simulacre de mi mateix però no a mi mateix. Si no conec els altres no els puc estimar veritablement. Allò que cregui sentir serà una altra cosa, una altra espècie de sentiment: admiració, atracció, respecte... però no amor. Conèixer és doncs una condició *sine qua non* per a l'amor."
>
> Erich Fromm (2008). L'art d'estimar. Barcelona: Ed. 62.

A part del **coneixement**, Fromm parla de tres requisits més per a estimar:

- **Tenir cura**. L'amor és la preocupació activa per la vida, el benestar i el creixement de qui estimem. L'essència de l'amor és treballar per alguna cosa i fer-la créixer. Aquest requisit s'assimilaria al d'invertir en el benestar de l'altre a què es referia Fredrickson.

- **Responsabilitat**. La paraula *responsabilitat* ve de donar *resposta* (del llatí *respondere*). Qui se sent responsable sent la disposició i la voluntat de donar resposta. Qui estima sent el compromís i la voluntat de donar resposta a qui estima, i en nom de qui estima. Fredrickson es refereix també als llaços de responsabilitat que es generen des de l'amor.

- **Respecte**. La capacitat per a veure l'altre tal com és, tenint consciència de la seva individualitat única, del seu camí únic, i permetre-li ser tal com és. Com més autonomia psicològica assolim, més capacitats estem per a acceptar i respectar l'altre.

Reflexions personals

- Quin d'aquests quatre requisits per a l'amor de Fromm m'és més repte?
- Què m'està limitant a poder-ho fer més?
- Què m'ajudaria a poder-ho fer més?

Segons Corkille, l'amor es manifesta i arriba als altres quan els oferim trobades veritables i seguretat psicològica:

- La **trobada veritable** amb l'altre s'esdevé quan, estant amb l'altre, posem tota la nostra atenció en ell, en estar completament per a ell, en estar presents per a l'altre. Aquesta presència absoluta per a l'altre neix del compromís amb l'altre.

- La **seguretat psicològica** arriba als altres quan:
  - Els donem confiança, fent-los sentir segurs amb nosaltres, sense risc.
  - Som honestos, mostrant-nos amb autenticitat.
  - No els enjudiciem, acceptant-los tal com són.
  - Els respectem. Respectem la seva individualitat i manera única de ser.
  - Els permetem les emocions, veient-les com a legítimes (nosaltres també les tenim).

- Els comprenem empàticament, escoltant-los activament i posant-nos a la seva pell.
- Els permetem que evolucionin en la direcció que necessiten, sense voler imposar la nostra direcció en la seva vida.

"Deixa que el món et conegui tal com ets, no com penses que hauries de ser. Perquè més tard o més d'hora t'oblidaràs d'aparentar, i quan t'oblidis d'aparentar què faràs?"

Fanny Brice

Reflexions personals

L'escriptor Giovanni Papini diu: "hi ha qui té el desig d'estimar, però no la capacitat d'estimar".

- Quin d'aquests components de la seguretat psicològica segons Corkille em sento més "incapaç" d'oferir als altres?
- Què em falta en cadascun d'ells per a sentir-me més capaç d'oferir-los?

Activitat 2. Les persones que m'estimo

Escolliu cinc persones que estimeu i encercleu-ne el nom. El cercle de cadascuna d'elles ha de tenir una mida determinada, la que considereu que expressa com d'excel·lentment us trobeu estimant-la.

Una vegada identificades les persones i fets els cercles, anoteu al costat de cada cercle què és el que teniu facilitat per a fer a l'hora d'estimar aquesta persona.

Un cop tingueu feta la llista, identifiqueu quines d'aquestes coses que us surten bé tenen a veure amb la llista de requisits de Fromm i de Corkille. Identifiqueu també quins dels requisits de Fromm i de Corkille són els menys presents en l'amor cap a aquestes cinc persones.

Una vegada els tingueu identificats, decidiu què voleu tenir més present de fer a l'hora d'estimar cadascuna d'aquestes cinc persones (escolliu per a cada persona una acció que us repti per a dur a terme al llarg del seminari i que tingui a veure amb els requisits que us manquen).

En el Fòrum, compartiu el següent:

L'acció que us comprometeu a fer amb cadascuna de les cinc persones (les podeu esmentar per sigles o només amb el nom) i amb quin requisit de Fromm o Corkille es relaciona.

Activitat 3. Les persones que m'estimen

(Aquesta activitat no es pot dur a terme si prèviament no s'ha fet l'activitat 2.)

Una vegada hàgiu identificat les cinc accions que voleu dur a terme amb les cinc persones de la llista busqueu "persones modèliques". Les "persones modèliques" són persones que us estimen i que sí que fan amb vosaltres aquestes cinc accions que us costa dur a terme.

El fet de tenir-les de model, us permetrà tenir una referència clara a l'hora d'entrenar-vos (dur a la pràctica) les cinc accions a les quals us heu compromès a l'activitat 2.

En el Fòrum compartiu el següent:

Les persones modèliques que heu triat (identificades amb les sigles o el nom) i especifiqueu amb tanta concreció com pugueu el que voldríeu copiar d'elles.

"Hi ha una evidència molt gran: com més gran sigui la nostra autoestima més bé podrem tractar els altres."

Nathaniel Branden

1.2. L'amor cap a un mateix

"Estimar-se un mateix és l'inici d'una aventura que dura tota la vida."

Oscar Wilde

L'humanista Abraham Maslow va crear una de les teories de la motivació de més rellevància acadèmica, amb la qual pretenia explicar quines són les necessitats que mouen les persones. La necessitat de rebre amor va ser reconeguda per Maslow com a necessitat prioritària per al desenvolupament personal. Maslow es referia tant a la necessitat de rebre amor i reconeixement dels altres com a la necessitat de rebre amor i reconeixement d'un mateix. A aquest darrer tipus d'amor se l'ha anomenat *autoestima*.

L'autoestima és considerada una necessitat nutricional, en el sentit que si ens manca no morim (com en el cas de la necessitat d'aliment, aigua i dormir), però si ens manca en dosis altes la nostra capacitat de funcionar en surt perjudicada. L'autoestima aporta una contribució essencial per al procés vital, i esdevé indispensable perquè la persona es desenvolupi saludablement, es responsabilitzi de la seva vida i s'ajudi a construir una vida satisfactòria i amb sentit.

"L'autoestima és una necessitat humana fonamental."

Nathaniel Branden

La necessitat nutricional d'autoestima sorgeix de dos fets intrínsecs a la naturalesa humana:

- El fet que per a sobreviure necessitem fer ús de la nostra ment i la nostra consciència (cal, per tant, que hi confiem).

- El fet que per a fer bon ús d'aquests dos elements (ment i consciència), cal que ens comprometem i ens fem responsables de nosaltres mateixos i de la nostra vida (cal que valorem i respectem la nostra persona i la nostra vida).

La **definició d'autoestima** és l'amor que dirigim a nosaltres mateixos i que ens disposaria a considerar-nos competents per a fer front als desafiaments bàsics de la vida, i a sentir-nos mereixedors de la felicitat. L'autoestima és l'experiència interna de sentir que podem viure una vida significativa i complir-ne les exigències.

"Tenir una autoestima alta és sentir-se confiadament apte per a la vida."

Nathaniel Branden

D'aquesta definició, se n'extreuen dos elements fonamentals de l'autoestima:

- L'**eficàcia personal**. Ser eficaç és ser capaç de produir el resultat desitjat; això no vol dir no cometre errors, ni tampoc no haver d'aprendre. És la

convicció que som capaços de pensar, reflexionar i prendre bones decisions a fi de dirigir-nos cap a on volem. L'eficàcia personal està fonamentada en els nostres èxits del passat, en el que hem vist de nosaltres que ens ha ajudat a assolir-los.

"És fàcil tenir confiança en tu mateix i disciplina quan ets un triomfador, quan ets el número u. El que necessites és tenir confiança i disciplina quan encara no ets un guanyador."

Vince Lombardi

- El **respecte a un mateix**, la vàlua personal. El respecte a un mateix és la convicció de la nostra vàlua; no és la percepció de ser perfectes o superiors als altres, és la convicció que jo valc i que em mereixo triomfar a la vida i ser feliç. És la convicció que som dignes, respectables i que tenim dret a afirmar les nostres necessitats i mancances, a assolir els nostres principis morals i gaudir del fruit dels nostres esforços. És la convicció que val la pena cuidar, alimentar i lluitar per la nostra vida i per nosaltres mateixos, i que val la pena treballar per a la nostra felicitat i realització personal.

"La teva vida i tu sou importants. Respecta-ho. Lluita per assolir les teves possibilitats més altes."

Nathaniel Branden

Activitat 4. Els meus èxits

Feu un recompte del que han estat els vostres èxits a la vida (en qualsevol àmbit: relacional, personal, professional, etc.). Al costat de cadascun dels èxits, feu una llista d'aquelles coses que us van facilitar assolir l'èxit (capacitats, talents, aptituds, trets que us defineixen, etc.).

Compartiu en el Fòrum el següent:

Fruit de totes les llistes, quina seria la llista dels trets que us defineixen que us pot fer pensar que podeu confiar en la vostra eficàcia personal?

La campanya de L'Oréal "Porque yo lo valgo" apel·lava a aquesta vàlua interna que ens fa cuidar i lluitar per nosaltres. En diferents idiomes, el missatge era el mateix ("Porque nosotras lo valemos", "Parce que je le vaux bien", "We worth it").

Respectar-se un mateix és el punt de partida per a demanar o fins i tot exigir respecte als altres. Rebre el respecte dels altres enforteix encara més l'autorespecte i el valor propi com a persona.

Aquest espot del Ministeri d'Igualtat apel·la al respecte per un mateix com a motor del respecte que demanem als altres.

L'autoestima és, doncs, la confiança i el valor i respecte de nosaltres en tant que persones globals, com una suma:

- Dels nostres trets físics i psicològics
- Dels nostres valors personals
- De les nostres responsabilitats
- De les nostres possibilitats i limitacions

- De les nostres fortaleses i àrees de millora

Reflexions personals

- D'aquests cinc punts, quins valores positivament i t'ajuden a tenir una autoestima alta?
- D'aquests cinc punts, quins valores negativament i t'ajuden a tenir una autoestima baixa?
- Observant la teva resposta anterior, què et cal valorar més de tu mateix concretament?

L'autoestima està configurada per factors interns i factors externs.

- Els **factors interns** estan creats per la mateixa persona: idees i creences d'un mateix, pràctiques i conductes.

- Els **factors externs** són missatges transmesos verbalment i no verbalment pels adults de referència significatius.

Reflexions personals

- Quin pes té en la meva autoestima la valoració que els altres fan de mi?
- Quin pes té en la meva autoestima la valoració que faig jo de mi mateix?

L'autoestima crea un conjunt d'expectatives respecte del que és possible i apropiat per a nosaltres. Aquestes expectatives influeixen en la nostra actuació, en el que ens permetem i en el que no, en quant lluitem o no pels nostres reptes, en el que creiem que podem arribar a assolir. Per tant, l'autoestima genera profecies que s'acaben complint; concretament, la imatge de potència o impotència d'un mateix fa acomplir les profecies.

"La imatge del futur que una persona té d'ella mateixa pot pronosticar millor el que aconseguirà en el futur que les seves actuacions del passat."

Paul Torrance

"Els teus pensaments són els arquitectes del teu destí."

David O. McKay

"Els pensaments et duen als teus propòsits, els teus propòsits a les teves accions, les teves accions als teus hàbits, els teus hàbits al teu caràcter, i el teu caràcter determina el teu destí."

Tyron Edwards

Reflexions personals

- Quina és la imatge que veig de mi mateix d'aquí a cinc anys?
- Aquesta imatge em resulta desitjable?
- Em parla d'autoestima alta o d'autoestima baixa?
- Quins detalls il·lusionants voldria afegir a aquesta imatge?

Confiar en nosaltres mateixos i en les possibilitats que tenim ens facilita arriscar-nos, ser valents, lluitar, ser perseverants a l'hora d'assolir un repte; en definitiva, ens facilita tenir una actitud més activa davant la vida, buscar oportunitats i generar-nos la nostra bona sort. La confiança ens fa més protagonistes de la nostra vida.

"Hi ha jugadors que amb les seves accions durant un partit et deixen amb la boca oberta, però què els fa diferents de la resta? Jose Luis Alderete, seleccionador de la Federació de Bàsquet de Madrid, ho té molt clar: «són valents»."

Víctor Escandón

Les investigacions demostren que persones amb autoestima alta persisteixen en una tasca més que les persones amb autoestima baixa.

"El que molts de nosaltres necessitem, encara que pugui semblar paradoxal, és el coratge per a tolerar la felicitat sense sabotejar-nos."

Nathaniel Branden

Si desconfiem de nosaltres, segurament tindrem una actitud passiva davant la vida, generarem menys circumstàncies i estarem afavorint la nostra mala sort. La desconfiança ens fa més víctimes de la vida.

"Les persones que pensen que no són capaces de fer alguna cosa, no ho faran mai, encara que tinguin aptituds."

Indira Gandhi

"Afrontar la vida amb una autoestima baixa és estar en seriós desavantatge."

Nathaniel Branden

Una persona amb una autoestima alta podria pronunciar enunciats d'aquest estil: "sóc una persona diferent i única", "sé que tinc valor i interès", "sé que importo els altres per qui sóc, no pel que faig o tinc".

D'altra banda, una persona amb autoestima baixa estarà sotmesa a vivències emocionals d'insuficiència (sentir que no és prou), de culpa, de vergonya i inferioritat, de clara manca d'autoacceptació, i se sotmetrà a un tracte cap a ella mateixa poc respectuós i amorós.

"Una persona no pot aspirar a realitzar el seu potencial sense una autoestima saludable."

Nathaniel Branden

Activitat 5. Estimar-me més i millor

Recupereu de l'activitat 2 la llista de totes les coses que us va bé fer quan estimeu els altres.

Compartiu en el Fòrum:

- Quines d'aquestes coses de la llista no teniu tanta facilitat per a fer-les amb vosaltres mateixos?
- Què us dificulta poder-ho fer amb vosaltres mateixos?

D'aquestes, escolliu tres de les coses que més us agradaria fer amb vosaltres mateixos i concreteu en quines circumstàncies o situacions personals ho voleu fer més.

Si bé al llarg de tot aquest apartat hem presentat l'emoció de l'amor com l'emoció pròpia de l'autoestima, val a dir que al llarg dels dos apartats següents descobrirem quatre emocions noves que acompanyen una autoestima alta:

- L'orgull
- La tendresa
- L'agraïment
- L'admiració

L'emoció de l'orgull personal sorgeix de la vàlua que ens atorguem, és una emoció vinculada a l'autoestima, ens parla de la recompensa emocional per haver assolit un repte.

Esquetx del programa *Vaya semanita* referit a l'orgull, concretament a "l'Orgull SGAE".

Reflexions personals

- Quantes vegades et sents orgullós de tu mateix?
- T'és satisfactori sentir-ho aquest nombre de vegades?
- De què estàs orgullós de tu mateix?
- Quines altres coses et podrien fer sentir orgullós?

Així com hi ha emocions pròpies de l'autoestima, també hi ha actituds que li són pròpies, que són les que presentem al tercer apartat:

- La positivitat envers la pròpia identitat.
- L'acceptació d'un mateix i dels errors.
- L'amigabilitat en la comunicació amb un mateix.

Al segon apartat, presentem els enemics de l'autoestima, allò que no ens ajuda a desenvolupar-la i consolidar-la.

Activitat 6. Recompte d'orgulls

Des d'avui i fins als darrers dies del seminari, anoteu cada nit en un full tres coses vostres de les quals us heu sentit orgullosos. Feu tots els possibles perquè setmana a setmana el nombre d'orgulls diaris augmenti de tres a cinc o sis. Feu tots els possibles, també, perquè les coses que us enorgulleixen de vosaltres no siguin sempre les mateixes.

Compartiu al Fòrum al final del seminari la llista total amb la suma dels orgulls de cadascun dels dies.

1.3. Activitats QUAD i PAMP

Activitat 7. QUAD I (Quadern d'aprenentatges i descobriments)

Responeu a les reflexions/conclusions següents de l'apartat:

a) Què m'emporto d'aquest apartat?

b) Què m'ha impactat més?

Activitat 8. PAMP I (Pla d'acció per a la millora personal)

Responeu a les reflexions personals següents que us permetran dissenyar un full de ruta per al canvi que voleu en vosaltres i en la vostra autoestima:

a) Què he vist de mi amb el treball personal d'aquest apartat?

b) Fruit de les activitats i de les reflexions personals, quins tres canvis concrets vull fer i prioritzo fer en mi relatius a la meva autoestima? (Plantejar el que sí que vull, no el que no vull.)

c) En quines situacions vull començar a implantar aquests canvis en mi?

d) Quines limitacions personals intueixo que em caldrà sobrepassar per a poder dur a terme aquests tres canvis?

e) Com penso afrontar aquestes limitacions personals?

2. Enemics de l'autoestima

Activitat 9. Invitació a la reflexió

Compartiu al Fòrum les dues preguntes següents, que són el punt de partida d'aquest tema. Us suggerim que ho feu abans de continuar la lectura del capítol.

a) Quines coses que faig o penso de mi són les que més em perjudiquen l'autoestima?

b) Tria'n tres i qüestiona't què et fa mantenir-les tot i que et siguin perjudicials.

2.1. No ser prou (l'exigència d'haver de ser perfecte)

No és casual que Tal Ben-Shahar subtituli *Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección* un dels seus darrers llibres. El perfeccionisme és un dels grans enemics de l'acceptació d'un mateix, de la percepció de vàlua personal i de la felicitat. I ho és pels motius següents:

Reflexions personals

- Quin cost té per a mi el perfeccionisme que reconec en mi?
- De quina necessitat sorgeix aquest perfeccionisme meu?

Referència bibliogràfica

Tal Ben-Shahar (2011). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección.* Barcelona: Ed. Alienta.

- La persona perfeccionista vol que la seva vida sigui perfecta, que sigui com voldria. Quan no és així, se'n fa responsable i se'n culpabilitza.

- La persona perfeccionista rebutja les emocions negatives. No les accepta en el seu model ideal de vida perfecta. En no acceptar-les, les rebutja i no aprèn a gestionar-les ni a conviure-hi. Conseqüentment, no se sent amb eficàcia personal per a gestionar-les, i això repercuteix en la seva percepció de ser competent per a la vida.

- Rebutja les crítiques, que són un recordatori que la seva vida no és perfecta i que ell tampoc ho és. Davant de les crítiques, té una actitud defensiva (defensar-se, justificar-se i no escoltar); es perd l'oportunitat d'aprendre de les crítiques i d'aprofitar-les per a ser una mica millor.

- Es focalitza en els defectes, en el que no va bé, més que no pas en el que sí que va bé. És un buscador de defectes.

- El que li importa és el resultat, que les coses surtin "bé". No li importa el procés, ni els aprenentatges que se n'emporti, ni qui ha estat durant el procés. El perfeccionista es valora ell mateix segons el que aconsegueix, els resultats, no sobre la base de qui és i de com va millorant com a persona.

"La felicitat és interior, no exterior; per tant, no depèn del que tenim, sinó del que som."

Henry van Dyke

- Pensa en termes de tot o res, de blanc i negre. Això el du a valorar-se a si mateix en termes de "perfecte-imperfecte", "acceptable-inacceptable", "bodolent", etc.

Per tot això, és algú que té tendència a relacionar-se amb si mateix i amb la seva vida amb duresa i rigidesa, amb la inflexibilitat de l'autoexigent.

L'alternativa al perfeccionisme és l'**optimalisme**. Una persona optimalista no pretén la perfecció, pretén que la seva vida sigui òptima. Una vida òptima és la vida més favorable i adequada que una persona pugui tenir dins de les circumstàncies de cada moment. L'optimalisme és un dels grans aliats de la felicitat i de l'autoestima pels motius següents:

- La persona optimalista accepta l'error i té la voluntat d'aprendre'n. Es dóna permís per a equivocar-se i amb aquesta acceptació de l'error es permet arriscar, provar i aventurar-se, perquè sap acollir-se sense retrets, culpabilitats ni fracàs els errors que pugui cometre i confia en les seves capacitats de recuperació.

- Accepta les crítiques i té la voluntat d'aprendre'n, les converteix en crítiques constructives i detecta quines són les seves àrees de millora per a poder millorar (cosa prioritària per a ell).

- Aprecia l'èxit i en gaudeix. S'agraeix els esforços fets i la dedicació.

- Li importa l'assoliment dels propòsits i també quant gaudeix del procés d'assolir-los, a diferència de la persona perfeccionista, per a qui el que importa és el resultat exclusivament.

"Si et descobreixes intentant pujar l'Everest, o canvies de muntanya, o gaudeixes del passeig."

Walter Riso

- És buscador de beneficis. L'optimalista busca què emportar-se de positiu de les adversitats i posa el focus en el que va bé més que no pas en el que no va bé (tant en les circumstàncies externes com en ell mateix).

- Es valora i s'estima per qui és, pel que té de valuós com a persona, no pel que aconsegueix i fa. L'èxit no el fa estimar-se més, perquè considera que és molt més que tots els èxits que pot viure.

Activitat 10. Perfeccionista enfront d'optimalista

Comenceu qüestionant-vos aquesta pregunta:

a) Amb quines de les sis característiques de la persona perfeccionista em sento més identificat?

b) Una vegada identificades, compartiu al Fòrum tres d'aquestes característiques especificant com les combatreu (amb quins trets de l'optimalista) i en quines situacions concretes les voleu combatre (concreta les situacions amb concisió).

Activitat 11. Visualització

Busqueu un espai on us pugueu relaxar uns minuts; tanqueu els ulls, feu unes quantes respiracions profundes i aparqueu momentàniament els temes pendents que teniu,

les dificultats o preocupacions que ara us podrien inquietar i que no us permetrien fer l'activitat de visualització següent.

Quan hàgiu aconseguit aquest estat d'assossec, continueu amb els ulls tancats i visualitzeu-vos essent una persona amb un tret nou: més optimalista i menys perfeccionista.

Mireu-vos amb detall, i identifiqueu quines coses noves de vosaltres penseu, com us comporteu amb vosaltres mateixos, quines coses diferents feu, quines actituds noves teniu, com us veuen els altres i a quines possibilitats us obre ser d'aquesta manera.

Una vegada us hàgiu visualitzat i hàgiu fet aquestes identificacions, compartiu al Fòrum:

- Quines coses noves pensava de mi en la visualització?
- Com em comportava amb mi mateix?
- Quines coses diferents feia?
- Quines actituds noves tenia amb mi mateix?
- Com em veien els altres?
- A quines possibilitats m'obria ser d'aquesta manera?

Una vegada hàgiu respost a aquestes preguntes referents a la visualització, rellegiu-les i compartiu la reflexió següent:

Què és el que més m'atreu i em motiva de convertir-me en aquesta persona de la visualització?

2.2. Comparar-se amb els altres

"Com que no ets igual que un altre ésser humà, tu ets incomparable."

Brenda Ueland

Debat 3. Moments vulnerables

Compartiu a l'espai de Debat les reflexions següents:

a) Quins crec que són els moments o les situacions personals en què la persona més sent la necessitat de comparar-se amb els altres?

b) És positiu o negatiu comparar-se?

L'especialitat de la psicologia que estudia les persones en l'entorn social (la psicologia social) va descobrir la tendència humana a comparar-nos amb els altres. Festinger va ser qui va liderar aquesta investigació en què va adonar-se que les persones comparem les nostres opinions i habilitats amb les dels altres, i també ho fem amb les nostres emocions.

La necessitat de comparar-nos amb els altres sorgeix de la necessitat de tenir una identitat social definida, alhora que d'avaluar-nos i d'ajustar-nos a l'entorn; tot sembla indicar que la millor manera que ha trobat el cervell de fer-ho és comparant-se amb els altres.

S'ha vist que aquesta tendència a la comparació té una important afectació en la vida de les persones, concretament en el seu benestar, la seva motivació i la seva autoestima. El risc més gran de repercutir en l'autoestima recau en les comparacions que les persones fem de les nostres habilitats i característiques amb d'altres que són ben diferents de les nostres.

Hi ha dos tipus de comparació:

- La **comparació ascendent**. És la que fem amb persones que es desenvolupen excepcionalment bé en la dimensió que estem valorant. En el cas que la comparació ascendent ens fa pensar i sentir que som inferiors, se sap que com més importància dóna la persona al resultat de l'avaluació, més afectació té en la seva autoestima i benestar, i s'arriba a produir gelosia per comparació social. En el cas que la comparació social ascendent ens faci pensar i sentir que som tan vàlids com els millors en aquella habilitat, l'autoestima i benestar de la persona augmentarà notablement en aquell àmbit.

Un estudi nou publicat al Journal of Consumer Research ha conclòs que els anuncis que promouen anuncis de bellesa redueixen l'autoestima de les dones.

- La **comparació descendent**. És la que fem amb persones que es desenvolupen de manera més limitada i poc reeixida que nosaltres. La utilitat, en termes d'autoestima, d'aquest tipus de comparació és que en saber que una altra persona està en condicions pitjors que nosaltres en referència a un àmbit concret d'avaluació, la persona rep una injecció d'autoestima.

"Les persones amb autoestima alta no se senten superiors als altres; no busquen provar el seu valor comparant-se amb els altres. Gaudeixen essent qui són, no essent millors que els altres."

Nathaniel Branden

Un exemple de comparació descendent per a una dona.

Activitat 12. Tendències de comparació

Penseu en situacions en què us compareu amb els altres i extraieu aquestes conclusions per compartir-les al Fòrum:

a) Quins aspectes de mi mateix són els que més necessito comparar amb els altres?

b) Quins aspectes de la meva vida són els que més necessito comparar amb els altres?

c) Què diuen de mi aquestes necessitats?

Activitat 13. Jo amb mi mateix

(Aquesta activitat no es pot dur a terme si prèviament no s'ha fet l'activitat 12.)

Atès que la millor comparació que podem fer les persones és amb nosaltres mateixos, trieu de les respostes a l'activitat 12 tres aspectes de vosaltres mateixos i tres aspectes de la vostra vida que teniu tendència a comparar.

Es tracta que compareu aquests sis aspectes amb vosaltres mateixos, amb la persona que éreu fa quatre o cinc anys. Una vegada feta la tria, compartiu al Fòrum la reflexió següent.

Quines millores detecto en mi en cadascun dels sis aspectes quan els comparo amb la persona que era fa quatre o cinc anys?

2.3. Esperar el reconeixement i amor dels altres

"L'opinió que els altres tenen de tu no s'ha de convertir en la teva realitat."

Les Brown

Hem dit, en l'apartat anterior, que l'autoestima de la persona es forma fruit de la valoració global que la persona fa d'ella mateixa i dels *feedbacks* que la persona rep dels altres. Igualment, en parlar del terme *autoestima*, ens hem referit a l'anàlisi de necessitats humanes que Abraham Maslow va fer en la seva teoria de la motivació. Es referia a la necessitat d'estima, tant a l'estima que necessitem donar-nos a nosaltres mateixos com a la que necessitem rebre dels altres (en format de reconeixement, admiració, atenció, reputació, apreciació, i fins i tot fama, glòria i domini).

És indubtable que tant els infants com els adults necessitem aquesta estima exterior. De l'exterior, essencialment rebem elogis o crítiques, en formats diferents. Saber què fer-ne és fonamental per a la protecció de l'autoestima pròpia i per a orientar-nos cap al desenvolupament personal (millorar com a persones).

Reflexions personals

- Què faig dels elogis dels altres?
- Què faig de les crítiques dels altres?

Una combinació que fa vulnerable i fràgil la persona és la següent:

- Ser dependent dels elogis i reconeixement positiu; no podent-se'l atribuir a un mateix per si sol. Parlaríem de dependència emocional envers el reconeixement dels altres (si el rep la persona se sent emocionalment en equilibri, si no, la persona se sent emocionalment en desequilibri). Si bé autors de referència com Walter Riso o Jorge Castelló emmarquen la dependència emocional en les relacions de parella, l'essència del malestar psicològic que es desencadena no necessàriament ha d'anar associada exclusivament a la relació de parella. L'alternativa a aquesta situació és desenvolupar l'autonomia (nivell superior de desenvolupament moral, tal com veurem a continuació).

  "Només es pot estimar, i viure, des de l'autonomia personal i no des de la dependència."

  Walter Riso

- Estar sotmès a les crítiques de l'exterior, i rebre-les com una realitat, sense qüestionar-les, i quedant-se afectat per aquestes. L'alternativa a aquesta situació és desenvolupar l'autonomia i rebre les crítiques dels altres com una oportunitat de conèixer les pròpies àrees cegues (allò que no veig de mi mateix) i de decidir si un vol millorar en allò que l'altre li proposa o si no ho necessita i no ho comparteix.

Reflexions personals

- Em reconec en algun d'aquests dos casos?
- Quin d'aquests dos casos em fa patir més?
- Què em falta per a sentir-me més independent i autònom de les crítiques i dels elogis dels altres?

Les persones, al llarg de la nostra història des de la infantesa fins a l'adultesa, passem per diferents etapes del desenvolupament moral (segons el model de Manuel Villegas). Dues d'aquestes etapes resulten especialment reveladores per a comprendre què passa amb l'autoestima i la dependència de la valoració exterior:

- La **fase socionòmica** es regula per criteris de relació interpersonal i és característica de l'adolescència. Els adolescents, més que regular-se per ells mateixos, es regulen segons els criteris del grup a fi de sentir-se acceptats.

La necessitat de complaure els altres i quedar-s'hi ancorat és una font de dificultat a l'hora de construir-se com a persona autònoma.

- La **fase de l'autonomia** es refereix a fer ús de la capacitat d'autodeterminació. La persona actua i es regeix segons els seus principis i valors, segons les seves fites i responsabilitats. L'adultesa hauria de ser l'etapa del desenvolupament personal en què la persona assolís aquest nivell de desenvolupament moral; malauradament, però, una gran majoria es queda en la fase socionòmica i no s'atreveix a instal·lar-se en l'autonomia.

"La llibertat consisteix a ser capaç d'escollir entre el que és possible per a mi i fer-me responsable de la meva elecció."

"Només podrem deixar de ser imbècils morals quan respectem la nostra pròpia moral; quan deixem de creure que els altres han de decidir o prohibir per nosaltres."

Jorge Bucay

Reflexions personals

- En quines àrees de la meva vida em reconec estant en la fase socionòmica?
- En quines àrees de la meva vida em reconec estant en la fase autonòmica?
- Què m'està faltant per a sentir-me més autònom en les primeres?

Activitat 14. Identitat pública

Demaneu a cinc persones que us coneguin força (familiars, amics, companys de feina o de *hobbies*, etc.) que es prenguin uns minuts per a pensar tres aspectes positius de vosaltres i tres aspectes que hauríeu de millorar. Demaneu-los que, en la mesura del possible, fonamentin els sis aspectes amb exemples concrets de situacions que hàgiu viscut plegats perquè us sigui més fàcil entendre a què s'estan referint.

Al llarg dels darrers dies del seminari, compartiu al Fòrum les reflexions següents:

- Què és el que més m'ha impactat de tots els *feedbacks*?
- Què m'ha passat en rebre els aspectes positius?
- Què m'ha passat en rebre els *feedbacks* de millora?
- Què en vull fer de les propostes de millora?

2.4. Activitats QUAD i PAMP

Activitat 15. QUAD II (Quadern d'aprenentatges i descobriments)

Responeu a les reflexions/conclusions següents de l'apartat:

a) Què m'emporto d'aquest apartat?

b) Què m'ha impactat més?

Activitat 16. PAMP II (Pla d'acció per a la millora personal)

Responeu a les reflexions personals següents que us permetran dissenyar un full de ruta per al canvi que voleu en vosaltres i en la vostra autoestima:

a) Què he vist de mi amb el treball personal d'aquest apartat?

b) Fruit de les activitats i de les reflexions personals, quins tres canvis concrets vull fer i prioritzo fer en mi relatius a la meva autoestima? (Plantejar el que sí que vull, no el que no vull.)

c) En quines situacions vull començar a implantar aquests canvis en mi?

d) Quines limitacions personals intueixo que em caldrà sobrepassar per a poder dur a terme aquests tres canvis?

e) Com penso afrontar aquestes limitacions personals?

3. Actius de l'autoestima

"Sempre hi ha alguna cosa a fer per a millorar l'autoestima."

Anònim

Activitat 17. Invitació a la reflexió

Compartiu al Fòrum aquesta reflexió personal, que és el punt de partida d'aquest tema. Se suggereix respondre a la pregunta abans de continuar la lectura de l'apartat.

a) Quines coses que faig o penso de mi són les que més m'ajuden a tenir una bona autoestima?

3.1. Una identitat realista, positiva i valuosa

"Sigues realista, i no t'enganyis amb afirmacions positives i enganyoses."

Walter Riso

Reflexions personals

- Quines característiques que em defineixen valoro positivament?
- Veure això de mi, a quines possibilitats m'obre?

La identitat de cadascú és el conjunt de trets que un sent que el defineixen, amb els quals es reconeix, i que li donen el valor diferencial respecte dels altres. Ens resulta senzill reconèixer les característiques que ens defineixen si ens coneixem nosaltres mateixos i si escoltem què diuen els altres de nosaltres.

Els trets amb què ens definim ens informen d'on posem el focus de la nostra atenció i la nostra mirada quan pensem en nosaltres. Pecar d'autoexigència, de perfeccionisme i d'ideals, i també una certa tendència al pessimisme, faran que posem focus en el que ens falta, en els nostres desavantatges i "tares".

D'altra banda, una tendència a l'optimisme, a la positivitat i a l'acceptació farà que posem focus en tots els nostres beneficis, en el que ja som de positiu i en el que hem evolucionat.

Reflexions personals

- Amb quina de les dues tendències de posar mirada i focus m'identifico?
- Per què em fixo més en això i no en el contrari?
- Quins canvis necessito fer en la meva manera de mirar-me?

Exemple

Com posar la mirada en determinats aspectes d'un mateix afavoreix una visió poderosa. Se suggereix posar atenció a la segona foto (la del gat que es veu essent un lleó), que va acompanyada de l'expressió "El que més importa és com et veus a tu mateix" (What matters most is how you see yourself).

"Tots sabem que l'autoestima ve del que penses de tu mateix, no del que els altres pensen de tu."

Gloria Gaynor

La definició que fem de nosaltres mateixos té una gran importància. Segons com ens definim, esperarem més o menys coses de nosaltres, i creurem que som mereixedors de més o menys amor i de més o menys èxit; i actuarem en conseqüència. És el que anomenem la *profecia d'autocompliment* o *efecte*

Exemple

Vídeo sobre la profecia d'autocompliment o efecte Pigmalió.

Pigmalió (ens esforçarem perquè es compleixi el que creguem que ens ha de passar), i és que la vida de les persones acaba essent com aquestes creuen que és possible, com bé dèiem en el primer apartat.

"De tots els judicis que formulem a la vida, no n'hi ha cap tan important com el que formulem sobre nosaltres mateixos."

Nathaniel Branden

Pares i educadors cal que tinguem molt present que som nosaltres qui ajudem a crear en els nens la identitat primerenca i que és a partir d'aquesta identitat que es veuen ells mateixos i es relacionen amb els altres.

De la identitat o imatge que té cadascú d'ell mateix sorgeix, o no, respecte, admiració i amor, per tant, una autoestima positiva o una manca d'autoestima.

"Ets tu qui decideix a qui et refereixes quan dius «jo»."

Richard Alpert

Activitat 18. Paraules possibilitadores

Les psicòlogues Langer i Moldoveanu (2000) van comprovar que les persones que aprenien a canviar els termes rígids per paraules possibilitadores augmentaven el rendiment i la creativitat. Es tracta de canviar la convicció en la rigidesa per la convicció en la flexibilitat, la mobilitat i el canvi. Obrir-se a aquesta nova convicció facilita l'acceptació, el sentiment de capacitat per a canviar i la motivació pel canvi.

Des d'ara fins al final del seminari, observeu el vostre llenguatge intern (quan parleu a vosaltres mateixos) i extern (quan us comuniqueu amb els altres) i preneu consciència de la negativitat que despreneu a l'hora de parlar de vosaltres (adjectius negatius que us atribuïu), de la rigidesa amb què us exigiu (en termes del que us sembla acceptable o no de vosaltres), i de l'exigència amb què us tracteu (com us expresseu en termes d'"he de...", "hauria d'haver...", etc.).

Penseu un crit d'alerta que us direu a vosaltres mateixos cada vegada que us escolteu tractar-vos d'alguna d'aquestes maneres, a fi de cridar-vos l'atenció.

Immediatament que detecteu una d'aquestes expressions, atureu-vos a pensar com reformular-la en positiu, per anar-vos educant en noves maneres de pensar de vosaltres mateixos, de tractar-vos i de demanar-vos (en lloc d'exigir-vos).

Compartiu al Fòrum les reflexions següents en els darrers dies del seminari, després d'haver entrenat durant uns quants dies aquesta activitat:

- Quin tipus de llenguatge utilitzo quan parlo de mi?
- Quines expressions m'han cridat més l'atenció?
- Per quines expressions possibilitadores les he substituït?

"Ningú té una opinió bona d'un home que té una opinió negativa de si mateix."

Anthony Trollope

Referència bibliogràfica

E. Langer; M. Moldoveanu (2000). "The construct of mindfulness". *Journal of Social Issues* (vol. 56, núm. 1, pàg. 1-9).

3.2. L'acceptació

"L'acceptació no suposa una crida a la mediocritat, al compromís, sinó més aviat un prerequisit per a assolir l'èxit òptim i la felicitat tant en l'àmbit personal com interpersonal."

Tal Ben-Shahar

Tant Fromm com Corkille (referenciats en el primer apartat) es referien al requisit de respectar per a poder estimar els altres i un mateix. El respecte ens parla d'acceptació. L'acceptació és aprovar o donar per bona alguna cosa. Acceptar, aprovar i donar per bona una altra persona té a veure amb veure-la com una persona legítima, legítima quant a com és. Acceptar-nos nosaltres seria, per tant, donar-nos per "bons", per aprovats i sentir-nos legítims quant al que pensem, sentim i actuem.

"Només des de l'autoacceptació completa es poden afrontar tots els sentiments."

Walter Riso

Carson i Langer (2004) van fer una proposta per a treballar l'autoacceptació:

Referència bibliogràfica

S. H. Carson; **E. Langer** (2004). "Mindfulness and self-acceptance". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (vol. 24, núm. 1, pàg. 29-43).

- Explorar nous aspectes d'un mateix (actituds noves, respostes noves que donem a les circumstàncies, reaccions noves) a fi d'ampliar els trets que ens defineixen.

- Veure's com a persones en procés de construcció constant. Estem en procés d'aprenentatge i canvi constant, ni som persones estàtiques ni ho és la nostra ment. Així doncs, els trets que ara no ens agraden de nosaltres mateixos es poden polir.

- Utilitzar expressions que signifiquin immobilitat per a definir qui som no ajuden a percebre'ns positivament ni a acceptar-nos. Per exemple: en lloc de dir-nos "no sóc atractiu" és preferible dir "en aquesta etapa no em sento atractiu". Sentir-nos és diferent de ser. Sentir és un verb circumstancial. Ser és un verb estàtic i permanent.

- Riure's d'un mateix, de trets personals i d'errades amb l'objecte de relativitzar i alleugerir el pes de l'exigència.

- Trobar els aspectes beneficiosos i útils dels trets que no ens agraden de nosaltres mateixos. Buscar si hi ha situacions en què aquest tret resulti adequat.

Espot publicitari de la marca Herba que es referix a l'autoacceptació.

"L'èxit més gran és l'acceptació d'un mateix."

Ben Sweet

Reflexió personal

Què veus de tu que és tan potent que t'ajuda a acceptar el que no t'agrada tant?

Activitat 19. El jutge que porto dins

Imagineu-vos que sou un jutge i que us esteu condemnant per tot allò que no accepteu de vosaltres.

Compartiu al Fòrum les reflexions següents:

- Quins trets meus són els que més em costa acceptar?
- Què tenen d'inacceptables?

- Què podria canviar de la meva manera de veure'ls perquè fossin més acceptables? Algun d'aquests canvis té a veure amb alguna de les cinc propostes per a l'autoacceptació que proposen Carson i Langer?
- Què em podria dir a mi mateix perquè fossin més acceptables? Alguna d'aquestes propostes té a veure amb les de Carson i Langer?

"Simplement mira't a tu mateix. No hi ha possibilitat que siguis una altra persona. Pots gaudir-ne i florir amb l'amor cap a tu mateix o pots marcir-te en la teva pròpia condemna."

Jorge Bucay

Debat 4. Tot d'un mateix és acceptable?

Compartiu a l'espai de Debat les reflexions següents:

a) Tot d'un mateix és acceptable?

b) Hi ha algun límit en l'autoacceptació?

3.3. La tendresa

Segons José Antonio Marina, la tendresa és una emoció que ens fa adoptar una actitud i una conducta afectuosa i protectora envers algú. La persona que sent tendresa es mostra empàtica amb l'altre i l'accepta.

Quan la tendresa la dirigim cap a nosaltres, convertim en càlid el monòleg intern que tenim amb nosaltres mateixos. La tendresa ens permet sentir-nos compresos per nosaltres mateixos, perdonar-nos, acceptar els errors, sentir-nos protegits i emparats, donar-nos suport i no exigir-nos més del compte quan l'exigència no ens serà favorable.

Reflexions personals

- En quins moments necessites més tendresa de tu mateix?
- Concretament, quines expressions de tendresa necessites més de tu en aquests instants?

3.4. L'agraïment

L'agraïment és una de les accions de reconeixement envers un mateix o els altres. Reconeixem quelcom que ha fet algú i que, en plaure'ns, necessitem donar-li les gràcies pel que ha suposat per a nosaltres la seva acció.

Igual que l'amor, l'agraïment és una de les cinc emocions que més ens atansen a la felicitat personal segons Fredrickson.

Referència bibliogràfica

B. Fredrickson (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Nova York: Crown Archetype Ed.

Activitat 20. Donar-me les gràcies

Des d'avui fins al final del seminari, en llevar-vos al matí penseu en tres coses que us agradaria agrair-vos al final del dia i preneu-ne nota en un paper. Al final del dia, comproveu si us les podeu agrair, i doneu-vos les gràcies amb sentiment i honestedat per a haver dut a terme el que al matí us heu proposat.

Compartiu al Fòrum:

- Al llarg d'aquests dies, quines són les coses que t'has agraït?
- Què t'ha aportat l'acte de donar-te les gràcies?
- Què més necessitaries agrair-te?

3.5. Assumir els errors

"El resultat d'un partit no sempre és el reflex de com hem jugat."

Jaume Ponsarnau

Reflexió personal

Què hi ha hagut de diferent entre les situacions en què he sentit que un error era un fracàs i les situacions en què he sentit que un error era només un error?

Acceptar l'error sense confondre'l amb un fracàs és el primer pas per a assumir els errors. Quina diferència hi ha entre tots dos?

- L'error és una equivocació, és allò que no surt com esperàvem; és natural, ineludible i positiu si en fem un bon ús.

- El fracàs és la vivència autoacusadora d'un error: si m'equivoco és que he fracassat i fins i tot que "sóc un fracassat". I el fracàs implica que no es pot tornar a resoldre l'errada.

"L'error més gran que pot cometre un home és estar sempre tement cometre un error."

Elbert Hubbard

Qui té molta por del fracàs no investiga en el seu potencial humà. Bé que ho saben els mestres dels alumnes que per por d'equivocar-se no es mostren, no s'exposen, no arrisquen i, per tant, aprenen més lentament. Créixer com a persona demana arriscar-se; els pessimistes viuen el risc com passar una prova, mentre que altra gent ho viu com si fos una aventura.

Es diu que "o aprenem a fallar o fallem en aprendre". Què és el que volem prioritzar a la vida, no equivocar-nos? O ser cada vegada millors? El fet de ser cada vegada millor consisteix a aprendre i canviar, i l'aprenentatge i el canvi consisteixen a equivocar-nos, pel model conegut d'assaig-error.

Seria Michael Jordan un dels millors jugadors de bàsquet si hagués comès molts menys errors dels comesos? Ell no ho pensa:

"He fallat més de nou mil tirs en la meva carrera. He perdut quasi tres-cents partits. Vint-i-sis vegades han confiat en mi per fer el tir guanyador i he fallat. Al llarg de la meva vida, he fallat moltes vegades. I gràcies a això, he triomfat."

Michael Jordan

Thomas Edison no va acceptar que diguessin que havia fracassat deu mil vegades mentre treballava en un dels seus invents; ell ho explicava així:

"No he fracassat. Simplement he trobat deu mil maneres que no han funcionat."

Thomas Edison

Pep Guardiola, reconegut entrenador del Futbol Club Barcelona, declarava en la roda de premsa posterior al partit que l'empat amb la Reial Societat del 10 de setembre del 2011 calia que servís de lliçó per al futur; l'aprenentatge que extreia de l'empat era que durant un partit els jugadors no podien perdre la tensió en cap moment.

Davant d'un error o frustració, la persona que es dóna un temps d'acceptació, d'assumir, d'aprendre i continuar no experimenta cap afectació en la seva autoestima; qui no accepta l'error, s'enfada, rebutja aprendre'n qualsevol cosa i es dedica a reivindicar la injustícia del que li ha passat i a dir que no s'ho mereix, sí que queda afectat en l'autoestima.

Si persones públiques com el president Mas o Abraham Lincoln han viscut decepcions en política fins que no han arribat a la presidència, potser podem acceptar també les nostres decepcions en els nostres assoliments de reptes i propòsits.

Reflexions personals

- Com m'explico les errades que cometo?
- Què és el que no accepto de les seves errades?
- Què és el que temo de les meves errades?
- Per a què vull que em serveixin a partir d'ara les meves errades?
- Què és el que prioritzo, aprendre o no equivocar-me?

Activitat 21. A l'error, li dic "D'acord!"

Penseu en tres errors que al llarg de la vida us han costat molt d'acceptar.

Mireu de posar-vos en el lloc de la persona que éreu en el moment en què vau viure l'error i pregunteu-vos què tenia d'inacceptable aquell error per a vosaltres en aquell moment. Ara, penseu en la conversa que tindríeu avui, essent la persona que ets, amb la persona que eres llavors.

Compartiu al Fòrum les reflexions següents:

- Quines coses li diries a la persona que eres i que no acceptava l'error? (Tingues una conversa breu per a cadascun dels tres casos.)
- Què és el que vols recordar d'aquestes converses quan visquis noves situacions d'error o equivocació?
- Quina part meva sap conviure bé amb els errors propis?
- Si no tingués por d'equivocar-me, què seria diferent ara a la meva vida?

"Una vida plena d'errors no només és més honorable sinó que és més sàvia que una vida gastada sense fer res."

George Bernard Shaw

Entrevista a Kilian Jornet. Del minut 27.40 al minut 29 parla sobre aprendre de les derrotes:

"D'una derrota se n'aprèn perquè sempre et qüestiones què hauries d'haver fet per guanyar. I és allà on treballes i millores."

"Qui tot ho sap pair, tot ho sap patir."

Anònim

3.6. Activitats QUAD i PAMP

Activitat 22. QUAD III (Quadern d'aprenentatges i descobriments)

Responeu a les reflexions/conclusions següents de l'apartat:

a) Què m'emporto d'aquest apartat?

b) Què m'ha impactat més?

Activitat 23. PAMP III (Pla d'acció per a la millora personal)

Responeu a les reflexions personals següents que us permetran dissenyar un full de ruta per al canvi que voleu en vosaltres i en la vostra autoestima:

a) Què he vist de mi amb el treball personal d'aquest apartat?

b) Fruit de les activitats i de les reflexions personals, quins tres canvis concrets vull fer i prioritzo fer en mi relatius a la meva autoestima? (Plantejar el que sí que vull, no el que no vull.)

c) En quines situacions vull començar a implantar aquests canvis en mi?

d) Quines limitacions personals intueixo que em caldrà sobrepassar per a poder dur a terme aquests tres canvis?

e) Com penso afrontar aquestes limitacions personals?

4. Conclusions. PAMP (Pla d'acció per a la millora personal)

El psicòleg Daryl Bem (1972) va definir la teoria de l'autopercepció, que explica que les persones som jutges de nosaltres mateixos com ho som dels altres: observem una conducta o actitud nostra i emetem un judici. Ens observem des de fora igual que observem els altres. Per tant, observar determinats comportaments en nosaltres pot generar actituds al llarg del temps.

Si comencem a observar en nosaltres comportaments propis d'una persona que s'estima (que confia en la seva eficàcia personal i es considera valuosa) començarem a tenir actituds a llarg termini pròpies d'una persona amb autoestima alta. Identificar en nosaltres repetidament aquestes actituds i conductes facilitarà que ens identifiquem cada vegada més amb una persona amb autoestima alta i, per tant, amb una persona que confia en la seva ment (eficàcia personal) i que se sent prou valuosa com per a cuidar-se i cuidar el seu benestar i la seva felicitat.

Si aconseguim identificar-nos amb una persona amb una autoestima alta, el nostre comportament s'adequarà a aquesta identitat que ens atribuïm i estarem actuant de manera estable i continuada com a persones amb autoestima alta, amb tots els beneficis que això ens reportarà.

Així doncs, el repte final d'aquest seminari és identificar de tots els vostres PAMP quines són les accions noves, actituds i maneres noves de pensar que voleu integrar en vosaltres i determinar en quines situacions concretes les integrareu, amb la finalitat que, passats uns mesos, la percepció que tingueu de vosaltres mateixos vistos els hàbits nous correspongui a la d'una persona amb més autoestima.

Activitat 24. PAMP final

Reviseu els PAMP I, II i III i llegiu amb deteniment i atenció el que heu anat anotant. De tot el que heu identificat en els vostres PAMP, extraieu aquest PAMP final que pretén ser el full de ruta definitiu per al vostre canvi personal dels propers sis mesos. Compartiu-lo al Fòrum.

a) Quines conclusions extrec de la dificultat que tinc amb la meva autoestima?

b) En els propers sis mesos, quins sis canvis (un per mes) prioritzo introduir en mi relatius a la meva autoestima? (Ordena'ls segons la prioritat que tinguin per a tu.)

c) De cada canvi especifica:

- Quina nova manera de pensar m'ajudarà a fer el canvi.
- Quina nova manera d'actuar m'ajudarà a fer el canvi.
- En quines situacions concretes vull introduir aquest canvi.
- Què em diré a mi mateix quan em costi introduir aquest canvi.

d) Què em motiva a fer aquests canvis?

Activitats

Compartiu al Fòrum les vostres valoracions a les qüestions següents:

- El meu procés
  - Què m'emporto del curs?
  - Què ha estat el més valuós del que he aprés?
  - Què ha estat el més satisfactori del meu treball personal durant el seminari?

- El seminari
  - Quines han estat les coses més satisfactòries del seminari? Què suggeriria que es millorés? Amb quina puntuació de l'1 al 10 el puntuaria?
  - Quines han estat les coses més satisfactòries de la dinàmica de l'aula? Què suggeriria que es millorés? Amb quina puntuació de l'1 al 10 la puntuaria?
  - Quines han estat les coses més satisfactòries de la consultora? Què suggeriria que es millorés? Amb quina puntuació de l'1 al 10 la puntuaria?
  - Quines han estat les coses més satisfactòries del material? Què suggeriria que es millorés? Amb quina puntuació de l'1 al 10 el puntuaria?

- Noves propostes
  - Quins nous temes relacionats amb les emocions m'interessen i voldria que es treballessin en seminaris futurs?

Bibliografia

Aigner, G. (2011). *Leadership beyond good intentions. What it takes to really make a difference*. Crows Nest: Allen & Unwin Ed.

Alcántara, J. A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.

Auger, L. (1992). *Ayudarse a sí mismo aún más*. Sal Terrae.

Ben-Shahar, Tal (2011). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. Barcelona: Ed. Alienta.

Bonet, J. V. (1994). *Sé amigo de ti mismo*. Sal Terrae.

Branden, N. (1987). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.

Bucay, J. (2002). *El camino de la autodependencia*. Barcelona: Random House Mondadori.

Carson, S. H.; **Langer, E.** (2004). "Mindfulness and self-acceptance". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (vol. 24, núm. 1, pàg. 29-43).

Castanyer, O. (2004). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.

Cava, M. J.; **Musitu, G.** (2000). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós.

Corkille, Dorothy (1976). *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Granica Editor.

Cyrulnik, B. (2008). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.

Feeney, J.; **Noller, P.** (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Nova York: Crown Archetype Ed.

Fromm, E. (2008). *L'art d'estimar*. Barcelona: Ed. 62.

Gerhardt, S. (2008). *El amor maternal. La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*. Barcelona: Ed. Albesa.

Guarnieri, S.; **Ortiz de Zárate, M.** (2010). *No es lo mismo*. Madrid: LID Editorial Empresarial.

Gutiérrez-Saldaña, Pedro; **Camacho-Calderón, Nicolás**; **Martínez-Martínez, Martha L.** (2007). "Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes". *Atención Primaria* (vol. 39, núm. 11, pàg. 597-601).

Hambly, Kenneth (2002). *Mejora tu autoconfianza*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Hué, C. (2007). *Pensamiento emocional. Un método para el desarrollo de la autoestima y el liderazgo*. Saragossa: Mira Editores.

Langer, E.; **Moldoveanu, M.** (2000). "The construct of mindfulness". *Journal of Social Issues* (vol. 56, núm. 1, pàg. 1-9).

Lyubomirsky, S.; **Ross, L.** (1997). "Hedonic consecuences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people". *Journal of Personality and Social Psychology* (73, pàg. 1141-1157).

Mruk, C. (1998). *Auto-estima*. Bilbao: Desclee.

Núñez, Miguel Ángel (2010). "Docencia y profecías autocumplidas".

Oñate, M. (1989). *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea.

Riso, W. (1996). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Madrid: Grupo Editorial Norma.

Riso, W. (2003). *Amar o depender. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Bogotà: Ed. Norma.

Rogers, Carl R. (1972). *El proceso de convertirse en persona* (17a. edició). Barcelona: Paidós.

Seltzer, Leon F. (2008). "The Path to Unconditional Self-Acceptance". *Evolution of the Self*.

Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo: psicopatología del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.

Wheeler, L.; **Mikaye, K.** (1992). "Social comparison in everyday life". *Journal of Personality and Social Psychology* (vol. 62, pàg. 760-773).