

L' autoestima (1)

L'autoestima és el grau en què les persones tenim sentiments positius o negatius sobre nosaltres; com ens valorem, apreciem i acceptem.

És una part de la nostra personalitat que comença a prendre forma i desenvolupar-se en la infància, quan el xiquet compara com és amb com deuria ser (com ens diuen els pares, els mestres, els iguals, la societat...) i fa un judici propi que el pot fer acceptar-se així com és, hipervalorar-se o tindre un sentiment de frustració contra ell mateix per no ser com creu que deuria ser.

L'autoestima es desenvolupa, aleshores, d'estes tres maneres:

Autoestima baixa: quan la persona no s'estima, no es valora i no s'accepta. És una persona que té por a l'avaluació negativa dels altres, que pot tindre por a enganyar-se i demanar ajuda, que creu que els altres tenen talents i capacitats que ella mateixa no té. Moltes vegades no pren la iniciativa, pot ser tinga problemes en la relació amb altres persones perquè pensa que no té valor i els altres la rebutjaran, es burlaran o criticaran.

Autoestima normal (alta): quan la persona sí que s'estima, es valora i s'accepta; sap quines són les seues virtuts i els seus defectes, i té consciència que es poden millorar si així ho desitja. És una persona que es sent bé en general, no té por d'expressar la seua opinió ni té problemes per relacionar-se amb altra gent, sap ajudar els altres i demanar ajuda.

Autoestima unflada: quan la persona valora molt exageradament les seues qualitats i creu que les altres persones són inferiors. És una persona que creu que sempre té la raó, no té mai en compte els altres (excepte si li interessa), no veu els riscos de les seues accions per estar massa segura d'ella mateixa, necessita que l'alaben, i vol tindre el millor en qüestions materials, així com envoltar-se de gent "important".

En la pròxima ocasió escriuré sobre estratègies per millorar la nostra autoestima.

Aprofite per a recordar que en la Consulta Jove de Llunàtics ajude els jòvens de 12 a 30 anys perquè puguem millorar la seua autoestima si creuen que ho necessiten, tant en sessions individuals com en sessions grupals mensuals amb altres jòvens que els passa el mateix.