

AUTOESTIMA

Taller teòric i pràctic

Què és el que fa que unes persones es facin respectar i d'altres no?

Què fa que algunes persones es mostrin confiades, els sigui fàcil relacionar-se, i d'altres se sentin tan amenaçades?

Com és que hi ha persones segures i d'altres necessiten sempre l'aprovació dels demés?

Què fa que algunes persones gaudeixin dels seus èxits i d'altres sempre tinguin la sensació que "no és suficient"?

Aquest secret té poc a veure amb l'èxit social, la bellesa o les possessions materials. Sí té a veure, en canvi, en tenir o no autoestima.

L'autoestima és un sentiment global d'estar bé amb un mateix, estar bé a la pròpia pell. Es basa en l'acceptació profunda de la nostra persona. És un sentiment o sensació de benestar que afecta totes les àrees de la nostra experiència, i és l'ingredient bàsic de la salut, tant mental com emocional i física.

L'autoestima té dos components:

➔ **Autoestima bàsica o incondicional: Sentiment de vàlua personal**

Sóc valuós, sóc digne d'amor pel sol fet d'existir
Mereixo ser estimat
Mereixo ser feliç
Tinc alguna cosa per oferir als demés

➔ **Autoestima condicional: Sentiment de capacitat, d'eficiència front la vida**

Condicionada al comportament. És la valoració pel que fem.
Genera la confiança en nosaltres mateixos.

TENIR AUTOESTIMA ÉS SENTIR-SE CONFIADAMENT APTA PER LA VIDA

L'AUTOESTIMA ESTÀ FETA DE RECONeixEMENT

AUTOESTIMA BÀSICA O INCONDICIONAL

“Sóc valuós i digne d’amor”

És la disposició interna a considerar-se valuós i mereixedor d’amor i felicitat.

Es basa en l’acceptació incondicional del nen pel sol fet d’existir... Imagina un bebè... és valuós? Gosaries dir-li que si fracassa en un futur o perquè és lleig deixa de ser valuós?

Està feta de carícies incondicionals.

En el nucli de la persona hi ha la sensació inherent que “mereixo que les meves necessitats físiques, emocionals, de contacte, siguin satisfetes”.

Implica tenir una confiança bàsica en la vida, en un mateix i en els demés.

Possibilita les relacions sanes, la comunicació, l’autonomia i el respecte.

Aquest sentiment íntim de vàlua, d’acceptació profunda, d’alegrar-nos íntimament de qui som, és independent del comportament, és un reconeixement lliure de judicis. S’obté mitjançant carícies verbals i no verbals incondicionals.

AUTOESTIMA CONDICIONADA

És una sensació de confiança i capacitat personal basada en la valoració pel que fem. Necessita el reconeixement de les nostres capacitats i l’acceptació dels nostres comportaments.

Té a veure amb l’acceptació realista de les nostres capacitats i limitacions.

Genera el sentiment íntim de control, de ser en centre de la pròpia experiència.

Aporta gran benestar psicològic.

EL TALLER: 8 h d’estimar-se

En el taller parlarem de la gènesi de l’autoestima bàsica i de l’autoestima condicionada, i treballarem vies de canvi. Realitzarem treballs vivencials i treballs relacionals amb l’objectiu d’obtenir canvis en el nostre autoconcepte i nivell d’autoestima, i així millorar la relació amb nosaltres mateixos i amb els demés. Perquè l’autoestima pot treballar-se i educar-se, l’autoconcepte s’aprèn. Així com en el nen l’autoestima depèn bàsicament del mirall que els altres li retornen, en l’adult depèn més d’un mateix.

El CANVI es basa en: Decisió interna

Viure conscient

Augmentar el coneixement d’un mateix

Assumir la responsabilitat de la pròpia vida

No autojudicis

Aprendre a rebre i donar “carícies”

I tenir molt en compte que “acceptar” no vol dir “agradar”!