

MOMENT 3

L'ORIENTACIÓ PERSONAL EN LA TUTORIA UNIVERSITARIA

1. ESTILS DE COMUNICACIÓ I RELACIONS INTERPERSONALS:

L'ASSERTIVITAT	93
1.1. Què entenem per assertivitat?	93
1.2. Estratègies per afrontar l'assertivitat	96
1.3. Exemples	97
1.4. Habilitats socials	97
2. AFRONTAMENT DE L'ANSIETAT DAVANT DE SITUACIONS D'ESTRÈS:	
ELS EXÀMENS.	98
2.1. El control de l'ansietat	100
2.1.1. Reestructuració cognitiva	101
2.2 Autoavaluació	102
3. AUTOESTIMA	104
3.1 Autoestima positiva i autoestima negativa.....	105
3.2 L'autoestima en l'educació	106
3.3 La importància d'una autoestima positiva.....	107
4. BIBLIOGRAFIA	111

L'ORIENTACIÓ PERSONAL EN LA TUTORIA UNIVERSITARIA

S'entén per **orientació personal** el suport per a la millora del desenvolupament emocional i integral de la persona. En l'àmbit de la tutoria universitària es pot concretar com el suport per a la millora de les habilitats personals directament relacionades amb el rol d'estudiant universitari. Els continguts en orientació personal a la tutoria universitària poden incloure múltiples aspectes com ara:

- Estils de comunicació i relacions interpersonals: l'assertivitat.
- Coneixement de si mateix per a una adequada presa de decisions.
- Autoconcepte i autoestima a nivell acadèmic.
- Afrontament del fracàs acadèmic.
- Afrontament de la por de parlar en públic.
- Afrontament de l'ansietat davant de situacions d'estrès: els exàmens.
- Millora del projecte de vida del qual sorgeix, en part, el projecte professional

Els temes que s'han escollit per treballar actualment són:

1. Estils de comunicació i relacions interpersonals: l'assertivitat.
2. Afrontament de l'ansietat davant de situacions d'estrès: Els exàmens.

1. ESTILS DE COMUNICACIÓ I RELACIONS INTERPERSONALS: L'ASSERTIVITAT.

Gran part de l'èxit o fracàs en les nostres relacions socials dependran de com coneixem els altres per comprendre'ls millor. Un concepte bàsic per aconseguir-ho és l'assertivitat.

1.1. Què entenem per assertivitat?

S'entén per **assertivitat** la conducta que permet que una persona actuï en base als seus interessos o necessitats, de manera que sigui capaç d'expressar amb naturalitat sentiments honestos, defensar-se sense ansietat inapropiada, o bé exercir els seus propis drets sense negar els dels altres.

L'assertivitat és una manera d'entendre la vida i segueix uns principis lògics:

- Respectar-se a un mateix.
- Respectar els altres.
- Ser directe.
- Ser honest.
- Ser apropiat.
- Tenir control emocional.
- Saber dir no.
- Saber escoltar.
- Ser positiu.
- Manejar el llenguatge no verbal.

Amb els gestos també es demostra l'assertivitat. Quan ens comuniquem, a més de amb les paraules s'ha de ser hàbil amb els gestos, expressió del rostre, postura,

característiques de la veu (fluïdesa, entonació, volum...); ens referim al llenguatge no verbal.

La falta d'assertivitat pot ser causada per:

- Ansietat.
- Falta d'habilitats socials.
- Falta d'autoestima.
- Pensament rígid.

Existeixen tres models predominants en la relació interpersonal:

- Assertiu o hàbil socialment.
- Agressiu.
- Passiu o no assertiu.

Les característiques destacades d'una persona assertiva són:

- Ser capaç de dir NO sense que se senti culpable.
- No es comporta agressivament.
- No fuig davant situacions conflictives.
- Accepta els seus errors.
- No tracta de justificar errors.
- No es deixa influir per l'opinió dels altres.
- És hàbil en situacions socials.

La persona assertiva: RESPOSTA ASSERTIVA		
QUÈ FA	QUÈ PENSA	QUÈ SENT
<ul style="list-style-type: none"> - Parla fluida. - Tranquil·litat. - Seguretat. - Ni bloquejos ni rebles. - No evita la mirada, mira mentre parla. - Relaxació del cos. - Comoditat corporal. - Expressió de sentiments tan positius com negatius. - Defensa sense agressió. - Honestat. - Capacitat de parlar dels seus gustos i interessos. - Capacitat per discrepar obertament. - Capacitat per demanar aclariments - Sap dir que no . - Sap acceptar errors . 	<ul style="list-style-type: none"> - Coneix i creu en uns drets per si mateixos/es i pels altres. - Les seves conviccions acostumen a ser racionals i no distorsionades. - Saben expressar els seus sentiments (afecte, insatisfacció, agraïment, admiració...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Bona autoestima. - No se senten inferiors ni superiors respecte als altres. - Satisfacció per les seves relacions. - Respecte cap a un/a mateix/a. - Sensació de control emocional. - Aclareixen malentesos.

PRINCIPALS CONSEQÜÈNCIES:

- Frenen o desarmen a la persona que els ataca.
- Aclareixen equívocs.
- Els altres se senten respectats i valorats.
- La persona assertiva sol ser considerada "bona", però no "tonta".

La persona no assertiva: RESPOSTA PASSIVA

QUÈ FA?	QUÈ PENSA?	QUÈ SENT?
<ul style="list-style-type: none"> - To de veu baix. - Poca fluïdesa en la parla - Bloquejos. - Tartamudeig. - Vacil·lacions. - Silencis. - No mira als ulls. - Mirada baixa. - Dents apretades o llavis temblorosos.. - Mans nervioses. - Postura tensa. - Incomoditat. - Tensió en el rostre. - Inseguretat per no saber què dir o fer. - Freqüents queixes a terceres persones ("X no em comprèn, és un/a egoista i s'aprofita de mi"). 	<ul style="list-style-type: none"> - Consideren que així no molesten els altres. - "El que jo senti, pensi o desitgi, no importa. Importa el que tu sentis, penses o desitges". - "És necessari ser estimat/da i apreciat/da per tothom". - Són persones sacrificades. - Sensació constant de sentir-se incomprès/sa, manipulats/da, de no ser tingut/da en compte . 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa autoestima. - Molta energia mental interna, però poca d'externa. - Freqüents sentiments de culpa. - Sensació d'impotència. - Dishonestedat emocional (poden sentir-se agressius/ves, però no ho manifesten i de vegades no ho reconeixen ni amb ells/es mateixos). - Frustració. - Ansietat.

PRINCIPALS CONSEQÜÈNCIES:

- Pèrdua de l'autoestima.
- Falta de respecte per part dels altres.
- Fa sentir culpables ("És que és tan bona...") o superiors als altres (s'aprofiten de la seva "bondat").
- Poden presentar problemes somàtics com a manifestacions de les tensions que no exterioritzen.
- Poden treure l'agressivitat de sobre i de manera desmesurada.

La persona no assertiva: RESPOSTA AGRESSIVA

QUÈ FA?	QUÈ PENSA?	QUÈ SENT?
<ul style="list-style-type: none"> - To de veu alt. - Parla poc fluïda per massa precipitada. - Parla constant. - Interrupcions. - Utilització d'insults i amenaces. - Contacte ocular retador. - Cara i mans tenses. - Postura que envaeix 	<ul style="list-style-type: none"> - "Ara només importo jo. El que tu penses o sentis no m'interessa". - Pensen que si no es comporten d'aquesta forma són excessivament vulnerables. - Ho situen tot en termes de guanyar o perdre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima baixa. - Ansietat creixent. - Soledat. - Sensació d'incomprensió. - Culpa. - Frustració. - Sensació de falta de control. - Ràbia constant, que

l'espai de l'altre. - Tendència al contraatac .	- Pensen que "la gent és dolenta i mereix ser castigada" o "és horrible que les coses no surtin així com a mi m'agradaria que sortissin".	s'estén cada vegada a més situacions i a més persones. - Honestedat emocional (expressen el que senten i "no enganyen a ningú").
PRINCIPALS CONSEQÜÈNCIES: - Rebuig o evitació per part dels altres. - Es produeix un cercle viciós en el qual com que es relacionen de forma agressiva, els altres poden respondre més agressius i així augmentar l'hostilitat.		

1.2. Estratègies per afrontar l'assertivitat

Algunes **estratègies** per fer més eficaces les respostes assertives:

- **Tenir un bon concepte de si mateix**
 Molta gent no és assertiva perquè li manca autoestima. És important recordar-se a si mateix que és tan important com els altres i prendre's amb serietat les pròpies necessitats.
- **Planificar els missatges**
 Aconseguir que tots els fets i punts estiguin aclarits amb antelació, confeccionant notes de referència si la situació ho permet. Això estalvia temps, produeix confiança i pot disminuir la intimidació per part dels altres.
- **Ser educat**
 Enfadar-se provoca confusió en un mateix i fa que els altres vegin a l'individu dèbil, histèric i amb una baixa credibilitat. S'ha de recordar que s'han de prendre en consideració els punts de vista dels altres i comunicar-los que s'entén el seu punt de vista. Negar o ser tossut no sol funcionar a llarg termini. És millor guardar la calma i educadament, però fermament, exposar l'opinió pròpia.
- **Guardar les disculpes per quan sigui necessari**
 No s'ha de donar disculpes, excepte quan sigui necessari fer-ho. Si es reserven les disculpes per quan siguin apropiades, no es disminuirà ni el seu valor ni el propi, i els altres prendran a l'individu amb serietat per altres assumptes.
- **No arraconar els altres**
 El fet de fer això habitualment provoca còlera i ressentiment, la qual cosa sempre dificulta les relacions. Si una persona es vol assegurar la cooperació dels altres, sempre els ha de proporcionar una sortida (amb sort, la sortida que un desitja) i s'han d'esbossar les conseqüències constructives d'aquestes alternatives pels altres i per un mateix.
- **No recórrer a les amenaces**
 Si es respon a qualsevol injustícia amb fortes amenaces, la credibilitat i la cooperació que es pretenen desapareixeran. Una afirmació tranquil·la dels passos que s'està disposat a seguir és molt més eficaç. També si s'afirma que es seguiran una sèrie de passos, ens hem d'assegurar de fer-ho, perquè així les respostes d'una persona són preses amb serietat en el futur.
- **Acceptar la derrota quan sigui necessari**

L'assertió comporta comprensió quan les accions subsegüents no són constructives, acceptant la derrota amb elegància, amb bons termes amb l'altre. Els mals sentiments sortiran més tard. Si una persona accepta situacions amb cortesia després d'una discussió, la gent la respectarà més. A ningú li agrada ser un mal perdedor.

1.3. Exemples

- *Situació: La teva família està a la taula menjant els postres.*

PARE: *no vull que ni tu ni el teu germà sortiu aquesta nit.*

- Resposta **assertiva**: *Puc saber per què? Volia sortir una estona.*

Aquesta és una resposta assertiva perquè has expressat el teu desig de sortir de forma educada i apropiada, sense fer que els teus pares s'enfadessin. Has exposat els teus motius al preguntar: "el perquè".

- Resposta **passiva**: *Bé.*

És una resposta passiva perquè has acceptat la proposta del teu pare i no has demanat la informació que volies saber. No has explicat els motius pel quals necessitaves la informació.

- Resposta **agressiva**: *Oh, pare! Aquesta nit no! Quin problema hi ha perquè no puguem sortir!*

Aquesta resposta és agressiva perquè no has estat respectuós i has portat la contrària al teu pare. No has demanat informació addicional i has fallat al donar el teu punt de vista.

- *Situació: Has dit alguna cosa que ha molestat el teu amic Jordi i ha marxat. Un altre amic et diu:*

AMIC: *Crec que no li hauries d'haver dit això al Jordi.*

- Resposta **assertiva**: *Per què penses això?*

Seria assertiva perquè has demostrat interès pel que diu l'altra persona, així comprendràs millor el que diu aquesta persona.

- Resposta **passiva**: *Eh?*

Amb aquesta resposta no saps perquè l'altra persona pensa d'aquesta forma ja que no li has preguntat. Pot ser que l'altre persona pensi que no t'importa perquè no li has preguntat com et sents.

- Resposta **agressiva**: *Ah, sí?. I a tu què t'importa!*

És una resposta agressiva perquè ets groller i poc considerat amb els sentiments de l'altra persona. Possiblement has fet que s'enfadin els dos, el Jordi i l'altre amic. I no n'has tret res de bo d'aquesta situació.

1.4. Habilitats socials

Tal com es pot veure l'ansietat està vinculada amb les relacions socials que són bàsiques, ja que tot el que fem repercuteix en els altres. S'ha de ser hàbil, saber estar, tenir habilitats socials.

Es defineixen les habilitats socials com el conjunt de conductes individuals que es donen en un context interpersonal mitjançant les que s'expressen sentiments, opinions, desigs... respectant aquestes mateixes conductes dels altres.

De la definició es poden destacar les següents idees:

- context interpersonal;
- respecte a les conductes dels altres;

- resoldre i minimitzar problemes.

L'assertivitat també es demostra amb els gestos. Quan ens comuniquem, a més de amb les paraules, s'ha de ser hàbil amb els gestos, expressió del rostre, postura, característiques de la veu (fluïdesa, entonació, volum...). En tota conducta interpersonal existeixen components importants com el llenguatge no verbal i paralingüístic:

- No verbal: mirada, expressió facial, somriure, gestos, postura, orientació, distància/contacte físic, aparença personal.
- Paralingüístic: volum de la veu, entonació, fluïdesa, claredat, velocitat.

Ser assertiu no significa voler tenir sempre la raó, sinó expressar les nostres opinions i punts de vista, siguin correctes o no. Serem capaços d'això, si tenim un mínim d'habilitats socials.

2. AFRONTAMENT DE L'ANSIETAT DAVANT DE SITUACIONS D'ESTRÈS: ELS EXÀMENS

L'ansietat és una reacció emocional d'alerta davant d'una situació que es viu com un perill. Podem descriure-la com una experiència d'incomoditat general i un sentiment de tensió, de presagi negatiu. Dins del procés de canvis que implica una situació d'estrès, l'ansietat és la reacció emocional més freqüent. En l'àmbit que ens ocupa parlarem de què la situació estressant és la situació d'exàmens.

Entenem per estrès el conjunt de modificacions en el funcionament basal de l'organisme, directament atribuïbles a l'eliminació o adaptació d'estímuls nocius o perillosos, reals o simbòlics.

L'estrès està relacionat amb la personalitat base. Hi ha subjectes que posseeixen característiques de personalitat base que els fa més vulnerables a patir estrès. Tendeixen a respondre de forma semblant davant qualsevol font d'estrès.

La manera de reaccionar davant de l'estrès pot dependre:

- De la naturalesa i intensitat de l'estímul.
- De les característiques permanents psicològiques i fisiològiques del subjecte.
- De l'estat general de l'organisme en el moment que rep l'estímul estressant.

Molts estudiants universitaris conceben l'examen com una activitat especialment productora d'estrès, doncs la situació en la qual es realitza l'examen té un caràcter d'excepcionalitat que fa que el context acadèmic, encara essent el mateix, sigui viscut de forma diferent. De fet, l'estrès és beneficiós quan es manté en nivells acceptables. El problema fonamental ve quan el nivell d'estrès és tan elevat que tenim la sensació que les circumstàncies de vida es tornen incontrolables.

Davant aquesta situació d'estrès, la majoria dels estudiants reaccionen incorrectament realitzant activitats de manera oposada a com ho haurien de fer, amb la qual cosa minimitzen els resultats de l'increment del seu esforç.

En línies generals la majoria d'estudiants presenta un major nivell d'ansietat just les setmanes abans de l'examen, quan ells consideren, erròniament, que estan en "temps d'exàmens". Òbviament, aquest temps d'exàmens no ha de ser el "temps que es dedica a estudiar l'assignatura", donat que l'estudi ha de començar a l'inici del curs, sinó que ha

de servir per revisar la matèria d'estudi. En cas contrari, els estudiants tracten d'estudiar les 24 hores al dia, restant hores de son, alimentant-se malament i, fins i tot, consumint algun tipus de substàncies (cafès, amfetamines...) que els permetin "mantenir-se desperts" durant més temps. Els efectes negatius d'aquesta pràctica no tarden en aparèixer.

Però aquesta pràctica no és només contraproduent des del punt de vista acadèmic, sinó també des del punt de vista personal.

Resumint:

Pràctiques habituals que POTENCIEN l'ansietat		Pràctiques no habituals que DISMINUEIXEN l'ansietat
<ul style="list-style-type: none"> • Deixar l'estudi de la matèria pels últims dies previs a l'examen. • Canviar els nostres hàbits: alimentació, son, activitats socials i culturals, etc. • Desconèixer el sistema d'avaluació utilitzat pel professor: tipus d'examen, qualificació, durada... 		<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar aquells dies a la revisió i repàs de la matèria. • Mantenir una pauta regular d'activitats de tot tipus. • Conèixer el sistema d'avaluació, a través de l'assistència a classe, les converses amb els companys d'altres cursos i amb el propi professor.

Els símptomes que indiquen que una persona es troba excessivament ansiosa són els següents:

A nivell cognitiu

- Anticipació de la conseqüència negativa del fracàs.
- Pensament negatiu: "suspendré", "sóc un desastre".
- Bloqueig, incapacitat per concentrar-se.
- Baixa autoestima.

A nivell fisiològic:

- Increment de la tensió arterial (taquicardia).
- Sudoració.
- Problemes digestius.
- Malestar general.
- Esgotament.

A nivell motor (comportament):

- Conducta d'evitació (no presentar-se, abandonar l'examen abans d'acabar).
- Tremolors, tics i plor.
- Estratègies d'afrontament inadequades: per exemple, utilitzar determinades substàncies que substitueixin o eliminin la situació emocional de tensió que ens envolta: alcohol, tabac, drogues, ingesta compulsiva d'aliments, etc.
- Estratègies inadequades: mirar els companys, parlar.

2.1. El control de l'ansietat

El problema de l'ansietat és, fonamentalment, un problema de falta de control de la situació, en aquest cas, d'examen. Per tant, la forma de rebaixar aquesta ansietat als nivells òptims que em permetin aconseguir el màxim rendiment possible és, senzillament, CONTROLANT LA SITUACIÓ I AUTOCONTROLANT-NOS.

- Abans de l'examen:
 - Arribar aviat per poder triar el lloc on ens trobem millor.
 - Evitar trobar-se amb gent que pot plantejar dubtes.
 - Preparar amb temps l'assignatura.
 - Reestructurar-se cognitivament.
 - Relaxar-se.

- Durant l'examen:
 - Tècniques de relaxació (respiració profunda).
 - Llegir dues vegades les preguntes i planificar el temps, deixant de banda el temps que utilitzen els altres.
 - Començar per les preguntes més senzilles.
 - Preguntar tots els dubtes que tinguem.
 - Donar-se missatges positius (puc fer-ho, m'he preparat...).

- Després de l'examen:
 - No parlar amb els companys si no ens ve de gust.
 - Deixar la comprovació de les respostes per més endavant.
 - Relaxar-se fent alguna activitat agradable.
 - Donar-se missatges positius.

A més d'això, cal no oblidar:

- Alimentació i activitat
 - No estar inactiu. Si normalment es practica un esport, s'ha de seguir practicant. Si mai no es fa exercici, convé donar passeigs de mitja hora o una hora.
 - Portar una alimentació equilibrada i realitzar varies menjades durant el dia ja que ajuda a estar despert.
 - No ingerir tranquil·lizants.
 - No abusar del cafè, del tabac i de l'alcohol.
 - Beu molta aigua.

- Ambient d'estudi:
 - Controla el nombre de dies que queden per estudiar abans de l'examen.
 - El lloc d'estudi sempre ha de ser el mateix i procurar no tenir objectes que et distreguin.
 - Aïllar-se de qualsevol so o soroll que pugui distreure.
 - Il·luminació adequada, preferiblement llum natural.
 - Seient no massa còmode i a una altura correcta.

- Tècniques d'estudi:
 - Assabentar-se de com posarà el professor l'examen, i de com puntuarà.
 - Abans d'estudiar, s'ha de comprendre el que s'estudia.

- Subratllar allò fonamental del text.
 - Fer resums personalitzats.
 - Elaborar esquemes.
- Horari i son:
 - Els millors moments per estudiar són quan l'alumne se senti millor.
 - El començament de la tarda és el pitjor per a la concentració.
 - La mitja tarda torna a ser un bon moment.
 - L'última hora és ideal per repassar.
 - Les estones soltes són els moments ideals per repassar definicions, fòrmules o dates.
 - El període mínim de son és de 8 hores. Mai vagis a l'examen sense dormir.
 - Els intervals de descans poden durar entre 10 i 30 minuts.
 - Després de quatre o cinc hores d'estudi, s'ha de fer un descans més llarg.

2.1.1. Reestructuració cognitiva

Si el diàleg amb si mateix no s'ajusta a la realitat i és irracional, crearà emocions desagradables.

Les típiques idees irracionals respecte a la realització d'exàmens són:

- "Mai no aprovaré aquesta matèria".
- "Segur que em bloquejo i em quedo en blanc".
- "Em posaran alguna cosa que no em sé".
- "Si suspenc no em concediran la beca".
- "Si torno a suspendre, què pensaran de mi?".
- "Sóc un fracassat si no aprovo".
- Etc.

Exemple de reestructuració cognitiva:

1. Anotar les idees irracionals que es tenen abans dels exàmens.
2. Canviar aquesta idea irracional per una idea racional, per fer-ho, eliminar paraules com: hauria, sempre, segur, sóc, mai...
3. Interioritzar aquestes noves idees racionals repetint-les d'una manera constant, tots els dies, fins que s'aconsegueixi que substitueixen les irracionals.

2.2. Autoavaluació

A continuació:

- Determinar aquells aspectes que han funcionat i que, per tant, es desitja reforçar.
- Millorar aquells errors que s'han comès i que no es vol tornar a cometre, si es vol que els teus resultats siguin positius.

ASPECTES A REFORÇAR / ASPECTES A MILLORAR	
Personals	Mantenir alta la motivació. Esforçar-se cada dia en superar-se.
Assistència a classe	Assistir diàriament a classe. Mantenir una postura activa a classe.
Tècniques d'estudi	Estudiar diàriament unes 3 hores. Estudiar tots els dies. Estudiar en grup. Portar al dia l'assignatura (planificació).
Tutories	Assistir a les tutories amb el professorat per preguntar els dubtes.
Examen	Planificar el temps de durada de l'examen. Controlar l'ansietat d'abans de l'examen, a través d'alguna tècnica de relaxació.

A més d'aquesta reflexió individual és aconsellable parlar amb el professorat de les diferents assignatures en què s'han trobat més dificultats perquè ens ajudin i ens orientin de cara al següent quadrimestre.

Autoavaluació sobre els resultats del primer quadrimestre

Estàs satisfet amb el teu treball?

SI NO

Enhorabona!

Per què?

Les qualificacions han respost al teu treball

SI NO SI NO

Però, tot i així han estat bones?

On creus que radica el teu esforç?

On creus que has fallat?

Has de REVISAR?

CAUSES INTERNES

CAUSES EXTERNES

- He portat al dia l'assignatura.
- He assistit regularment a classe.
- He acudit a les tutories a preguntar els dubtes que tenia.
- He estudiat en grup.
- Coneixia exactament el sistema d'avaluació.
- Altres: _____

- Falta d'esforç.
- No he assistit regularment a classe.
- Falta de motivació.
- Ansietat davant dels exàmens.
- Falta de temps (planificació).
- Falta de preparació.
- Tècniques d'estudi.
- Altres: - _____

- Matèria d'estudi.
- El/la professor/a.
- El propi examen.
- Sistema d'avaluació.
- L'examen no s'adequava als continguts impartits.
- Altres: _____

PER REFORÇAR EL QUE S'HA ACONSEGUIT O CORREGIR ELS ERRORS HE DE:

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

NECESSITO L'AJUDA DE

- a) Els/les companys/es.
- b) El professorat.
- c) L'alumne-tutor/a.
- d) El/la professor/a-tutor/a.

3. L'AUTOESTIMA

L'autoestima d'una persona és el valor positiu que dóna a les seves emocions, el grau de satisfacció que té amb ella mateixa. És a dir, si fomenta i legitima allò que sent, estimularà la seva autonomia personal i emocional i, consegüentment, augmentarà la seva autoestima.

Per a Hidalgo i Palacios (2001) l'autoestima és el sentiment que cada persona té del seu propi valor i competència, és l'aspecte avaluat del *jo*. Mruk (1998) també defineix autoestima com la competència per fer front als reptes al llarg de la vida. Si la persona valora els reptes positivament, en termes d'afectivitat, se sentirà millor i per tant la seva autoestima augmentarà.

La veritable autoestima és holística, és a dir, no únicament hem d'estar bé amb nosaltres mateixos sinó que també hem de cuidar les relacions amb els altres: sense empatia no hi ha veritable autoestima.

L'autoestima es va formant gradualment a través del temps i de les experiències viscudes per la persona. N'hi ha algunes que per la seva intensitat o significació tenen més valor que altres: són les experiències positives o negatives que hem anat vivint al llarg del temps i que han anat formant la nostra imatge personal.

L'amor per un mateix comença a formar-se els primers anys de vida a través de les relacions amb la família, els amics o l'escola. A l'adolescència es reafirma o es revalora i a l'edat adulta els èxits o fracassos continuen repercutint en la manera d'avaluar-nos a nosaltres mateixos.

Caldria tenir una autoestima positiva / equilibrada; per desenvolupar l'autoestima equilibrada, cal conèixer les pròpies capacitats i preferències, acceptant les pròpies limitacions i valoracions.

3.1. Autoestima positiva i autoestima negativa

Considerem que tenim una **autoestima positiva o equilibrada** quan aquesta es correlaciona amb la racionalitat, el realisme i la intuïció, amb la creativitat, la independència, la flexibilitat i la capacitat per acceptar els canvis amb el desig d'admetre i de corregir els errors, i amb una predisposició a cooperar amb els altres.

Quan una persona té una bona autoestima, es creu important i competent, no se sent disminuït quan necessita ajuda, perquè en reconèixer el seu propi valor li és fàcil reconèixer el valor dels altres. És responsable, es comunica bé i és capaç de relacionar-se adequadament amb el seu grup d'iguals. De la mateixa manera, en confiar en ell mateix, sap que és mereixedor de la felicitat.

Per altra banda, una **autoestima negativa o baixa** es correlaciona amb la irracionalitat i la ceguesa davant de la realitat, amb la rigidesa, la por a allò que és nou i desconegut, amb la conformitat inadequada o amb el fet de ser rebel de manera poc apropiada, amb estar a la defensiva, amb la submissió o amb comportaments reprimits de manera excessiva i amb la por vers els altres.

Una persona amb baixa autoestima no confia en ella mateixa i tampoc no confia en els altres. Sol ser inhibida, crítica, es bloqueja amb facilitat, és poc creativa i sol desenvolupar una tendència a menysprear els altres així com tenir conductes agressives o desafiantes, amb la qual cosa estaran, a més a més, rebutjats pels altres.

3.2. L'autoestima en l'educació

L'autoestima té molt a veure amb el rendiment escolar, la motivació, el desenvolupament de la personalitat, les relacions socials i el contacte afectiu.

Amb una bona autoestima serà més probable que les persones s'esforcin davant les dificultats. Amb una autoestima baixa el més probable és que es renunciï amb més facilitat a enfrontar-se a les dificultats o que s'intenti, però sense tenir cap confiança i, per tant, sense donar el millor que hi ha en un mateix.

Com més sòlida és l'autoestima d'una persona, millor preparada estarà per a fer front als possibles problemes que es presentaran al llarg de la vida privada i professional; com més ràpid hom s'aixeca d'una caiguda emocional, més energia es té per a començar de nou.

Per tal d'estimular l'autoestima caldria enfortir tres àrees bàsiques:

1. La formació de la identitat. *Qui sóc?*
2. El sentit de la pertinença. *Qui em vol?*
3. La capacitat per influir sobre les situacions. *De què sóc capaç?*

3.3. La importància d'una autoestima positiva

Una persona se sent segura d'ella mateixa quan la seva autoestima és percebuda com a positiva, conseqüentment es comunicarà de forma més oberta amb els altres, confiarà en les seves idees i seran ben rebudes pels altres.

Com millor se senti amb ella mateixa, estarà en disposició de tenir relacions que siguin més gratificants que perjudicials, tractarà els altres amb respecte i justícia, ja que no els considerarà com una amenaça i, en definitiva, facilitarà la salut mental, l'èxit professional i acadèmic i la possibilitat d'establir relacions socials constructives (Bassedas, Huguet i Solé, 1998).

La por a ser feliç és un pensament molt comú en les persones. La felicitat pot activar veus interiors que diguin que un no es mereix tot allò que té o que aquestes coses no li duraran gaire ja que no sabrà cuidar-les, o que la felicitat és una il·lusió i que veritablement ningú és feliç i, per tant, no cal esforçar-se per ser-ne.

Cal cercar un diàleg personal i interior, desafiant i posant en dubte tots els raonaments negatius d'un mateix, intentant fer coses que no vagin contra els seus sentiments, pensant que realment mereixem ser feliços.

L'autoestima no és el substitut del coneixement i de les habilitats que totes les persones necessiten per actuar amb efectivitat a la vida, però augmenta la probabilitat que es puguin adquirir. Si l'autoestima no és adequada, les possibilitats d'elecció que ens ofereix el nostre entorn social ens pot fer sentir ansietat i estrès.

Es pot augmentar l'autoestima significativament amb experiències positives, però per això cal que la persona tingui una voluntat de canvi, començant amb la pròpia actitud, amb un canvi en la percepció de les coses... tot plegat repercutirà en el nostre benestar personal i social.

ASPECTES QUE FAN PERDRE LA NOSTRA AUTOESTIMA

- Sentir-nos rebutjats per les persones que estimem i respectem.
- Ser humiliats i criticats de forma injusta, sobretot en situacions en les quals és difícil defensar-nos.
- Anar a comprar roba i trobar que res no ens va bé, sobretot quan tenim les dependents com a model de referència.
- No adaptar-nos a la imatge social desitjada.
- Sentir-nos enganyats, especialment per una persona en la qual confiàvem totalment.
- Sentir-nos rebutjats en un lloc de treball, en especial quan crèiem que estàvem totalment capacitats per desenvolupar-lo.
- No rebre cap mena d'elogi en la nostra tasca diària.

SI TENIM UNA BAIXA AUTOESTIMA

- Estem a la defensiva.
- Depenem dels altres amb més facilitat.
- Vivim en un món tancat de fantasia.
- Tenim respostes agressives.
- Tenim sentiments de culpabilitat.
- Necessitem comparar-nos amb els altres.
- Tenim tendència a patir estats depressius.

COM PODEM MILLORAR LA NOSTRA AUTOESTIMA?

- Facilitant l'autoconeixement.
- Controlant el pensament negatiu.
- Controlant l'autoexigència.
- No creure que els altres són millors.
- Aprendre dels errors.

- Entendre que els conflictes són un camí de creixement personal.
- Entendre que un problema té més d'una solució.
- Acceptar-se a sí mateix.
- Oferir eines per afavorir el canvi personal.

COM PODEM MILLORAR L'AUTOESTIMA DE L'ALTRE?

- Pensar positivament de l'altre.
- Tractar-lo bé i contribuir a que gaudixi de sí mateix.
- Reconèixer, valorar i agrair el que fa l'altre.
- Estimar i acceptar l'altre tal i com és ara.
- Perdonar l'altre.
- Acceptar i respectar que ens digui NO.
- Dedicar temps a l'altre, a fer-lo sentir important per nosaltres.
- Fer-lo sentir que mereix.

COM CONTROLAR ELS PENSAMENTS NEGATIUS?

- Pensar que segurament hi ha moltes coses que faig bé.
- Hi ha persones a les quals també agrado.
- Tinc dret a equivocar-me.
- Potser algunes coses no em surten bé, però d'altres sí.
- Valorar aspectes globals de la persona.

4. BIBLIOGRAFIA

- Bassedas, E; Huguet, T; Solé, I. (1998). *Aprender i ensenyar a l'educació infantil*. Barcelona: Graó.
- Blaschke, J. (1997). *Ideas y trucos para hablar en público*. Barcelona: Robinbook.
- Cano, A. (2003). *La evaluación de nuestro nivel de ansiedad a través de síntomas*. En línea.
- Cano, A. (2003). *La naturaleza del estrés*. En línea.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Costa, M. i López, E. (1991). *Manual del Educador Social*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Couto, M. (2000). *Cómo hablar bien en público*. Barcelona: ed. Gestión 2000.
- Darder, M. i Vázquez, C. (1998). *La relació en l'atenció personal. Significat i transcendència*. Rev. Educació Social, nº10, pp.29-40.
- Echeburúa, E. (1995). *Evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca.
- Flanagan, K. (1998). *Lograr buenas notas con apenas ansiedad*. Bilbao: Declée de Brower.
- Garcia, E. M. y Magaz, A. (1992). *Aprendiendo a comunicar-se con eficacia*. Madrid: CEPE.
- Gil, F. (1993). Entrenamiento en habilidades sociales. En M. A. Vallejo y M^a Ruiz (Eds), *Manual práctico de modificación de conducta*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Goldstein, A.P., Sprafkin, R.P., Gershaw, N.J. y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández, J.M.; Pozo, C. y Polo, A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: un programa para su afrontamiento eficaz*. Valencia: Promolibro.
- Hidalgo, V y Palacios, J. (2001). Desarrollo de la personalidad entre los 2 y los 6 años. En Palacios, J; Marchesi, A y Coll, C (Coords). *Desarrollo psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza editorial.
- Lefèbre, J.M. (1991). *Saber comunicar para ser más eficaz en el trabajo*. Bilbao: Deusto.
- López, P. (1998). *Les habilitats socials de l'educador: un recurs clau en la relació d'ajuda*. Rev. Educació Social, nº10, pp.41-56.
- Maños, Q. (1998). *La relació d'ajuda com a tècnica interactiva*. Rev. Educació Social, nº10, pp.10-28.
- Mckay, M. (1991). *Autoestima: evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mingote Adan, J.C. y Pérez Corral, F. (1999). *El estrés del médico. Manual de autoayuda*. Madrid: Díaz Santos.
- Mruk, C (1998); *Autoestima*. Bilbao: Desclee.
- Serrano, I. y Delgado, J. (1991). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes*. Rev. de Psicología General i Aplicada, 44 (4), 447-456.
- Steil, L.K. (1992). *Cómo escuchar bien y entender mejor*. Bilbao: Deusto.
- Stuart, C. (1990). *Técnicas básicas para hablar en público*. Bilbao: Deusto.
- Zimmer, M. (1990). *Técnicas para mejorar su oratoria*. Bilbao: Deusto.