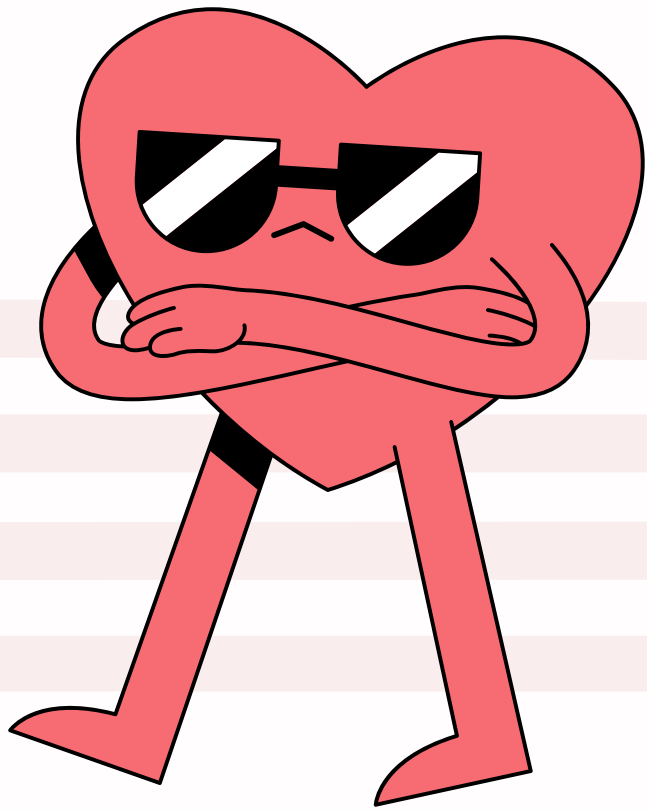


EINES PRÀCTIQUES EN SALUT MENTAL

#3 AUTOESTIMA I RELACIONS 1/3

QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?



L'autoestima és la combinació de com ens valorem i percebem al món. L'autoestima sana significa sentir-se bé amb una mateixa.

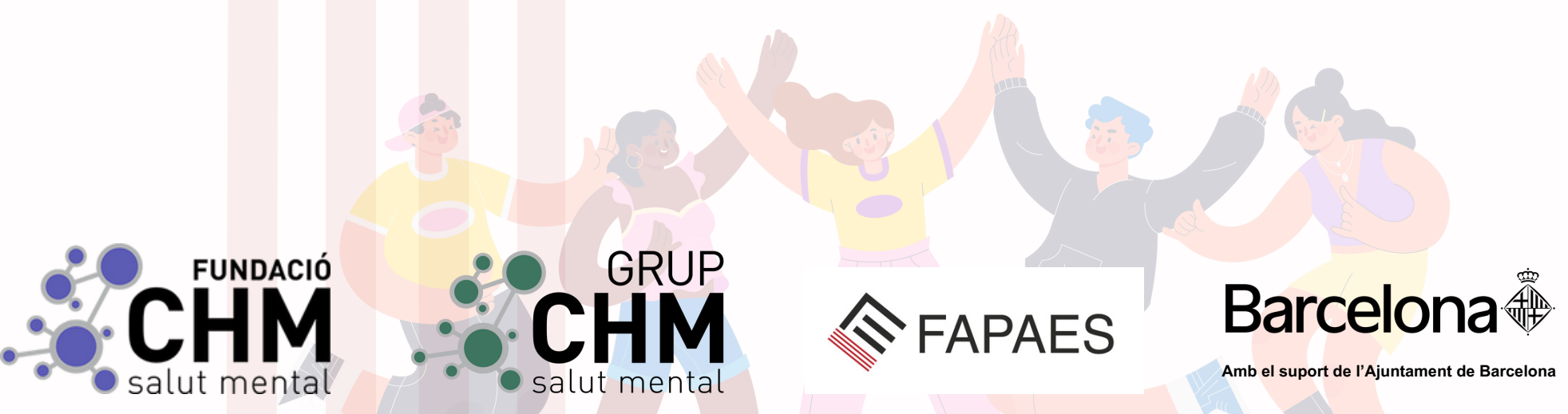
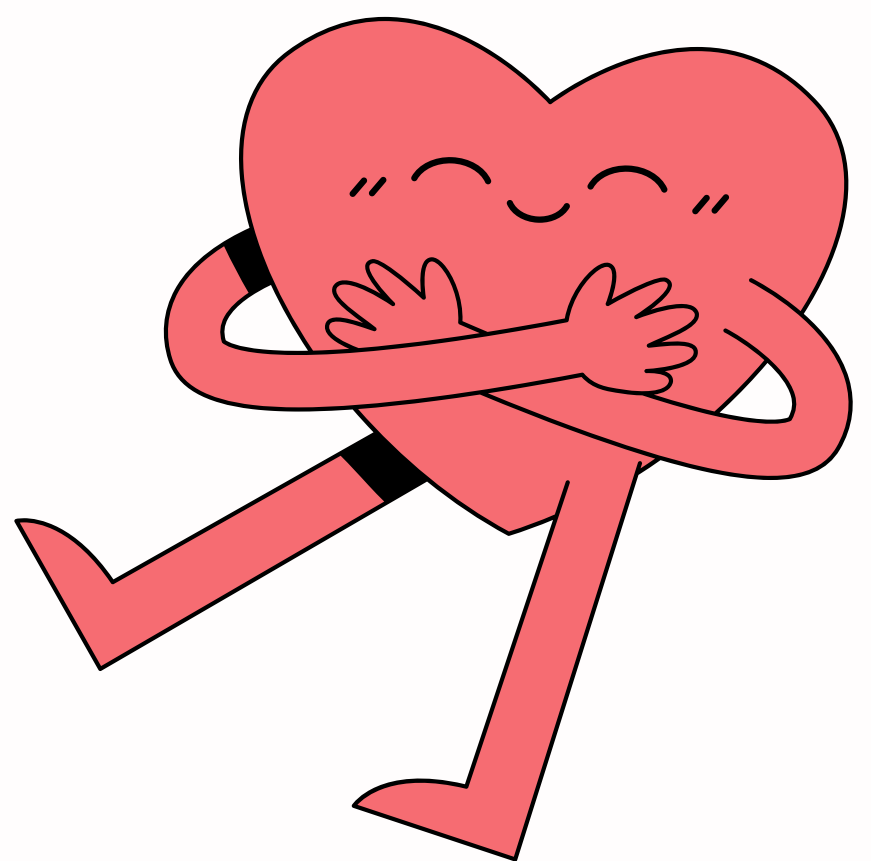
Les persones amb autoestima sana se senten apreciades i acceptades, estan orgulloses del que fan, reconeixen els seus errors i, per tant, tenen una visió *realista* de si mateixes. Les persones que experimenten baixa autoestima són massa crítiques amb elles mateixes i creuen que no són prou vàlides.

COM SORGEIX L'AUTOESTIMA?

Es construeix en interacció amb les nostres experiències i relacions amb les altres persones (família, amistats, professorat...). Les persones de la teva vida poden influir en com et sents amb tu mateixa. Quan elles reconeixen les teves fortaleeses, augmenta el teu sentiment de confiança ; i quan són pacients quan t'equivoques, aprens a acceptar-te. Però si les teves figures de referència et renyen o critiquen més que elogien, és difícil sentir-te bé. L'assetjament escolar o les burles cruels de familiars o companys/es també poden fer mal a l'autoestima, les seves paraules poden quedar gravades i formar part de com et percep a tu mateixa.

La veu a la teva ment. El que et dius internament influeix molt com et sents amb tu mateix. Pensar de manera recurrent expressions com "Sóc un fracàs" o "No faré mai amistats", "Hi ha alguna cosa que no va bé en mi" pot perjudicar la teva autoestima.

Aprendre a fer coses noves: Cada cosa que aprens i fas és una oportunitat per sentir-te bé. Tenir una actitud compassiva quan proves coses noves, en lloc de sentir que allò que fas no és prou, t'ajuda a desenvolupar l'autoestima.



EINES PRÀCTIQUES EN SALUT MENTAL

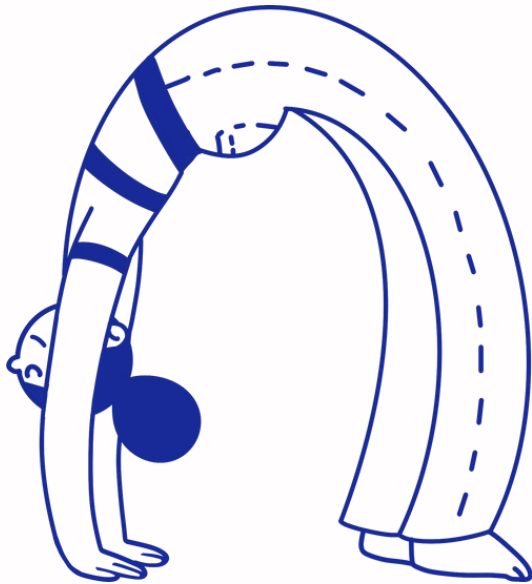
#3 AUTOESTIMA I RELACIONS 2/3

TASCA – Exploració de fortaleces.

Conèixer les teves fortaleces i posar-les en pràctica afavoreix l'autoestima.

Pas 1: Reflexiona i respon a les preguntes següents.

- En què destagues?
- Què t’agrada fer?
- Quines són les teves metes per al futur?
- Quines qualitats admires en altres persones?
- Quins tipus d'activitats t’omplen d'energia?



Pas 2: Marca tres de les teves grans fortaleces

Creativitat	Curiositat	Valentia	Honestedat	Intel·ligèn- cia
Amor	Amabilitat	Humilitat	Lideratge	Justícia
Perdó	Disciplina	Optimisme	Sentit de l'humor	Paciència
Espiritualitat	Persistència	Gratitud	Treball en equip	Habilitat Artística
Flexibilitat	Carisma			

EINES PRÀCTIQUES EN SALUT MENTAL

#3 AUTOESTIMA I RELACIONS 3/3

TASCA – Exploració de fortaleSES

Pas 3: Identificar fortaleSES per àrees vitals.

ESTUDIS: Quines de les teves fortaleSES t'ajuden en els estudis?

- Descriu un moment específic en què les teves fortaleSES et van ajudar en els teus estudis.
- Descriu 2 noves maneres en què les teves fortaleSES podrien ajudar-te en els estudis.



RELACIONS: Quines de les teves foraleSES t'ajuden en les relacions?

- Descriu un moment específic en què les teves fortaleSES et van ajudar en les teves relacions.
- Descriu 2 noves maneres en què les teves fortaleSES podrien ajudar-te en les teves relacions.

DESENVOLUPAMENT PERSONAL : Quines de les teves fortaleSES t'ajuden en el desenvolupament personal?

- Descriu un moment específic en què les teves fortaleSES et van ajudar en el teu desenvolupament personal.
- Descriu 2 noves maneres en què les teves fortaleSES podrien ajudar-te en el desenvolupament personal.



Pas 4: Fes un breu pla per fer servir les teves fortaleSES durant les properes setmanes.

Dia	Fortalesa	Pla
1		
2		
3		
4		
5		
6		