

Open Acces

**Revisió científica:**

Lurdes Alonso

Revisió editorial:Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC**Il·lustracions:**

Elvira Zarza

Autoestima i satisfacció personal

Josep Lluís Llor i Pau Vilurbina Pérez

Augmentar la confiança en les nostres pròpies capacitats o en la nostra imatge personal ens pot ajudar a ser persones més equilibrades i alegres. Si posem l'atenció en les coses positives nostres i del nostre entorn, gaudirem més de la vida. La manera com interpretem les situacions pot influir en com ens sentim i actuem, i alhora les emocions i les nostres accions també poden influir en els pensaments. Alguns pensaments poden fer que una situació ens sembli encara més difícil del que és. Podem distanciar-nos de les idees negatives, posant per exemple sentit de l'humor o bé mirant-ho amb distància i preguntar-nos si hi ha altres maneres, més realistes o equilibrades, d'interpretar el que està passant.

Li proposem una sèrie d'exercicis per fer durant un mes. Amb petits passos podem aconseguir grans canvis.

Pensament apreciatiu

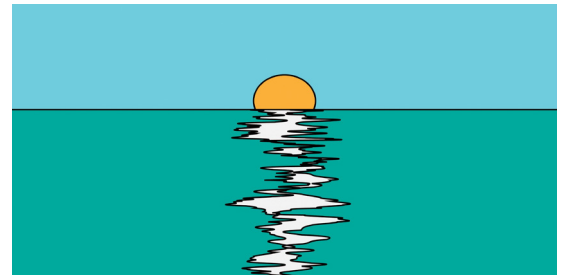
Dediqui uns minuts cada dia, per exemple abans d'anar a dormir, a escriure 3 coses que aprecia, diferents cada dia. També una cosa petita que hagi fet i de la qual està satisfet. Doni les gràcies per les coses quotidianes del voltant a les quals no prestem atenció (per ex.: la sortida del sol, tenir aigua calenta, poder gaudir el menjar, etc.).

Descobriments de les pròpies capacitats

Miri en la seva vida els moments bons, en què es trobava millor o feia les coses amb despreocupació, gaudint-ne o tenint bona relació amb els altres. Quins moments van ser? Quan? On? Què va fer o va dir o va pensar? Com se sentia? Quines qualitats o capacitats seves hi van contribuir? Ara recordi alguns moments negatius que després van millorar. Quins moments van ser? Quan? On? Què va fer o va dir o va pensar? Què n'ha après?

Enumeri les coses en les quals vostè creu i tot allò que consideri realment important en la seva vida (per ex: la bondat,

l'esperança, l'amor, la salut, la parella, els fills, el treball, el temps de lleure, la natura, espiritualitat, etc.)



Imaginar l'endemà

Imagini el dia de demà amb felicitat (se sent a gust fent el que vol fer, accepta les situacions tal com són). Escrigui com serà aquest dia ideal, el que veu, el que fa, el que passa i com se sent. Faci un pòster on pugui dibuixar, pintar, escriure, posar fotos, ... que recullin els seus somnis, metes, aspiracions des d'ara i fins d'aquí a 10 anys.

Cada dia, abans d'anar a dormir, pensi una cosa que li agradaria fer l'endemà i que sigui dels seus somnis anteriors. Escrigui-ho en un paper i miri-ho quan s'aixequi al matí.

Tractar-se amb respecte

Intenti parlar-se amb el mateix respecte i comprensió que oferiria a una persona que aprecia.

Quan demanar ajuda

Tenir una autoestima baixa ocasionalment és freqüent, però si els pensaments negatius sobre vostè mateix són persistents, li provoquen un patiment important, interfereixen amb la seva vida quotidiana o s'acompanyen de tristesa, ansietat o pèrdua d'interès, consulti a la seva metgessa de família.

Com citar l'article:

Llor JL, Vilurbina P i Alonso L. Autoestima i satisfacció personal. But At Prim Cat 2026; 44:14