

**SOM**

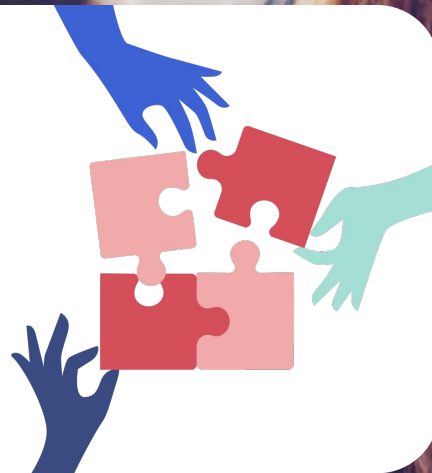
SALUT MENTAL 360



# TALLERS SOM L'AUTOESTIMA

PROMOVEM LA SALUT MENTAL

[www.som360.org](http://www.som360.org)



OBJECTIU

**Millorar/augmentar  
l'autoestima**



NOMBRE DE SESSIONS

**1 sessió de  
45-60 minuts**



PERSONES DESTINATÀRIES

**Etapa infantil i  
adolescència**



CONTINGUT



## Part teòrica

Què és l'autoconcepte?

Què és l'autoestima?

Quins són els components de l'autoestima?

Com es forma?

Com ens influeix?

Com la millorem?

CONTINGUT



## Part pràctica

Dinàmica: El sac de l'autoestima



# QUÈ ÉS L' AUTOCONCEPTE?

És la idea general que una persona elabora sobre ella mateixa en diferents aspectes de la seva vida.

És la suma de **creences** que tenim sobre les nostres **qualitats personals**.

## CREENCES



Allò en què creiem fidelment.

Opinió que algú disposa en relació amb alguna cosa o amb algú.

## QUALITATS PERSONALS



Socials

Familiars

Físiques

Intel·lectuals

Emocionals

...

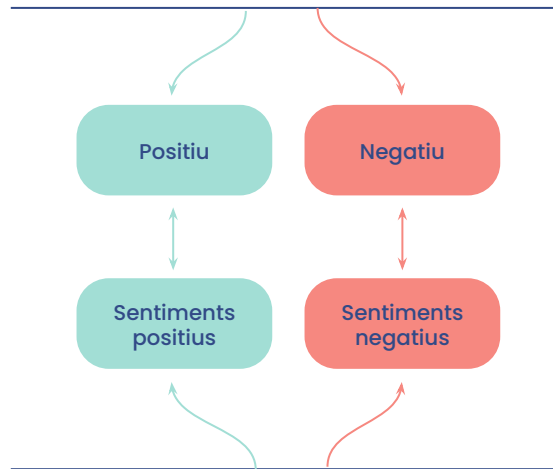


# QUÈ ÉS L'AUTOESTIMA?

És la valoració que una persona té d'ella mateixa, positiva o negativa.

Interioritzem les opinions de les persones socialment significatives (progenitors,, amistsats, mestres...) i les utilitzem com a criteris per a la nostra conducta.

Està determinada pel **concepte** que tenim de la nostra persona



Com ens **sentim** amb nosaltres mateixos.



## QUINS SÓN ELS COMPONENTS DE L'AUTOESTIMA?

### ÀREA FAMILIAR

Em sento part integrant de la família?

### ÀREA SOCIAL

Com és la relació amb les meves amistats?

### ÀREA ACADÈMICA

Què penso de la meva faceta com a estudiant?

### IMATGE FÍSICA

Com percebo el meu aspecte físic?

### AUTOESTIMA GLOBAL

Com em valoro globalment?



# COM ES FORMA?

El que penso de mi

+

El que els altres  
pensen de mi

+

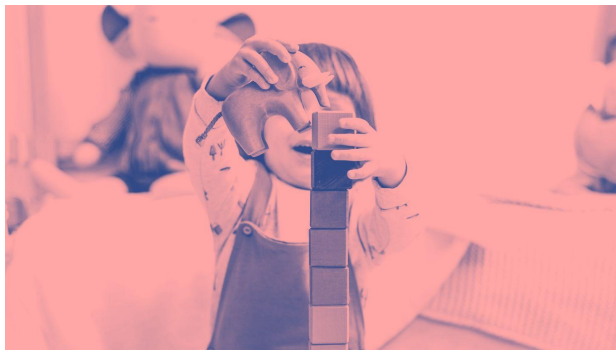
El que crec que els  
altres pensen de mi.

=

**AUTOESTIMA**



# L'AUTOESTIMA EN L'ETAPA INFANTIL

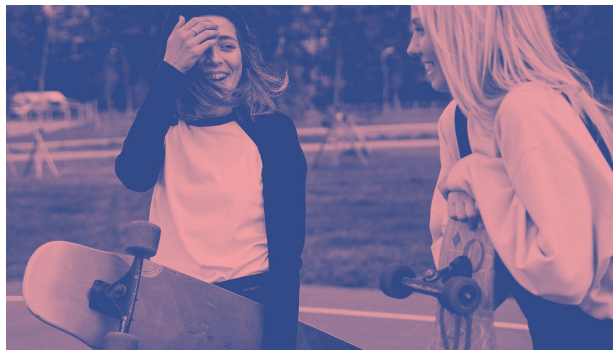


- > Grau de satisfacció que l'infant té amb ell mateix.
- > Quan naixem, s'estableix una estreta relació entre el nadó i els progenitors (seguretat).
- > Es fomenta un vincle que afavorirà l'inici de l'autoestima (sentiment de sentir-se estimat i protegit per la família).
- > La nostra pròpia imatge es veu **influenciada** per l'entorn a mesura que anem creixent.
- > Adquirim més autonomia i un coneixement més ampli del món exterior, i ampliem la relació amb altres familiars, amiguets,, etc. (desenvolupament de l'autoestima).





# L'AUTOESTIMA EN L'ADOLESCÈNCIA



- > A l'adolescència apareixen nous components per al desenvolupament de l'autoestima: l'aparença física, les relacions afectives amb iguals i noves exigències escolars.
- > Es pot produir un descens de l'autoestima a causa de: menys satisfacció amb l'aspecte físic (canvis), preocupació per no ser correspost, canvi de l'exigència de l'educació primària a la secundària, etc.
- > **Autoestima negativa:** insatisfacció, fixar-se en els defectes, sentir-se incapaç de fer coses, indecisió, pensament negatiu respecte a les seves possibilitats, sentiments de rebuig, estat d'ànim trist, etc.



# COM ENS INFLUEIXEN?

Si tenim un  
**AUTOCONCEPTE  
NEGATIU**



Tenim una  
**AUTOESTIMA  
BAIXA**

Si tenim un  
**AUTOCONCEPTE  
POSITIU**



Tenim una  
**AUTOESTIMA  
ALTA**



# COM HO MILLOREM?

## AUTOESTIMA

**"Només podem estimar quan ens hem estimat a nosaltres mateixos". (A. Maslow)**

## AUTORESPECTE

**"L'autoestima és un respecte silenciós per un mateix". (D.P. Elkins)**

## AUTOACCEPTACIÓ

**"La persona s'accepta a ella mateixa plenament i sense condicions, tant si es comporta como si no es comporta de manera intel·ligent, correcta o competentment". (A. Ellis)**

## AUTOAVALUACIÓ

**"El fet de sentir-se devaluat i indesitjable és en la majoria dels casos la base dels problemes humans" (C. Rogers)**

## AUTOCONCEPTE

**"Dona-li a un home una imatge pobre i acabarà sent serf". (R. Schüller)**

## AUTOCONEIXEMENT

**"Quan aprenem a conèixer-nos, vivim veritablement". (R. Schüller)**





# EL SAC DE L'AUTOESTIMA

## DINÀMICA



### OBJECTIU

- > Facilitar que les persones prenguin consciència de les qualitats que tenen, fins ara potser ignorades.

**L'exercici contestarà la pregunta:**

**Què és el que els altres  
( importants ) pensen de mi?**



# EL SAC DE L'AUTOESTIMA

## DINÀMICA



## DESENVOLUPAMENT

- > Cada persona té un full on hi ha un sac dibuixat. A la part de dalt ha d'escriure el seu nom perquè s'identifiqui a qui pertany cada sac.
- > Ha d'escriure dins del sac, a la part superior, tres qualitats que creu que té i passar el full a la persona de la dreta (poden ser aspectes de la personalitat, característiques físiques o habilitats).
- > Qui rep el foli ha d'escriure tres qualitats que creu que té la persona a qui pertany el sac (el nom apareix a la part superior del full).
- > Un cop finalitzada tota la volta i quan tothom té el seu sac, cada participant ha de llegir en veu alta totes les qualitats que conté el seu sac i que han escrit la resta de participants.
- > Cada persona s'endurà un sac ple de qualitats que la defineixen i que potser no era conscient que tenia.

## AUTORIA DEL TALLER



**DR. EDUARD SERRANO  
TRONCOSO**

Doctor en Psicologia.  
Coordinador de la Unitat de  
trastorns de la conducta  
alimentària (UTCA). Àrea de  
Salut Mental.

**Hospital Sant Joan de Déu  
Barcelona**



**JORDI MITJÀ  
COSTA**

Infermer de la Unitat de  
trastorns de la conducta  
alimentària. Àrea de Salut  
Mental.

**Hospital Sant Joan de Déu  
Barcelona**



**DRA. MÒNICA GODRID  
GARCÍA**

Psiquiatra adjunta de la Unitat  
de trastorns de la conducta  
alimentària (UTCA). Àrea de  
Salut Mental.

**Hospital Sant Joan de  
Déu Barcelona**

**SOM**

SALUT MENTAL 360



**MOLTES  
GRÀCIES!**

[www.som360.org](http://www.som360.org)

