

living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL  
[www.livinsaludmental.com](http://www.livinsaludmental.com)

# AUTOESTIMUA

 **AVIFES**  
Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia

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

Laguntzailea:

 Fundación "la Caixa"

# Autoestimua: Zer da?

Ziur aski, askotan entzun diezu zure inguruko pertsonen hitz hori bere egunerokoa: "autoestimua igo behar dut..." edo "geure burua gehiago maitatu behar dugu..." bezalako esaldiekin, baina, **zer da autoestimua?** Modu sinplean, gure buruarekin eta pertsona gisa dugun balioari buruz sentitzen garenari egiten dio erreferentzia. Hau da, gure ezaugariei buruz egiten dugun epaiketaz datza, hala nola, gorputz-irudia, nortasuna edo harremanetarako modua.

**Kontuan izan: askotan, autoestimua "autokontzeptu" terminoarekin nahasten da.**

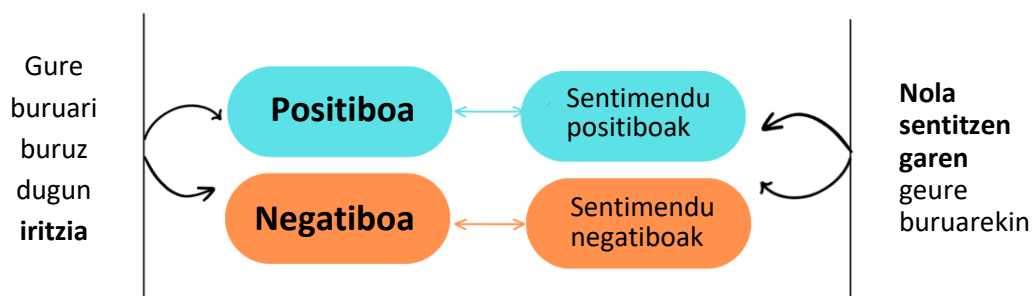
Bi termino hauek erlazionatuta daude, baina esanahi ezberdina dute:

- **Autoestimua** gure buruarekin **nola sentitzen garen** inplikatzeko du.
- **Autokontzeptua** geure buruari buruz egiten dugun **deskribapenean** datza; garenari buruzko gure pentsamenduak, sinesmenak eta ideiak.

Autoestimua autokontzeptuaren parte bat dela esan genezake. Gure esperientziez eta inguratzen gaituen munduarekiko elkarrekintzez dugun pertzepzioak eta interpretazioak modulatu daude.

## Orduan, ¿zer da autoestimua?

Norberak bere buruaz duen balorazio positiboa edo negatiboa da. Guretzat esanguratsuak diren pertsonen iritzia barnerraten ditugu (gurasoak, lagunak, irakasleak...), eta gure jokabideari dagozkion irizpide gisa erabiltzen ditugu.





## **Zeintzuk dira autoestimua osagarriak?**

### **GIZARTE-ARLOA**

Nolakoa da nire lagunekin dudan harremana?

### **ARLO AKADEMIKOA**

Zer iruditzen zait nire eginkizuna ikasle gisa?

### **FAMILIA-ARLOA**

Familiako kide sentitzen al naiz?

### **ITXURA FISIKOA**

Nola ikusten dut nire itxura fisikoa?

### **AUTOESTIMU GLOBALA**

Nola baloratzen dut nire burua orokorrean?



## **Zeren araberakoa da gure autoestimua?**

**Gure bizitza osoan ingurunearekin izan ditugun elkarreraginaren emaitza da.**

Interakzio horiek gure autopertzepzioa eta balio-zentzua moldatzen dute. Autoestimua gure inguruko pertsonak tratatzen gaituzten moduaren eta gure inguruko egoeren arabera eratzen doa, baita gure portaeraren eta lorpenen balorazioaren arabera ere.

*Adibidez, haurtzaroan gure ahaleginen ondoren goraipamenak eta estimulazioa jasotzen baditugu, aukera handiagoa dago autoestimu handiagoa garatzeko.*

**Autoestimua ez da denboran zehar estatiko mantentzen den zerbait, gure bizipenen arabera aldatzen doa.**

Berez ere, gure jokabidea baldintzatzeko joera du. Esaterako, autoestimu altuagoa duten pertsonak erronka handiagoei aurre egiten die, esperientziarako eta aldaketarako irekitasun handiagoa hartuz.



## Zer esan nahi du autoestimua ona edo txarra izateak?

Garrantzitsua da aipatzea autoestimua baxu edo altuari dagozkion jokabide ugari daudela, eta pertsonaren arabera oso desberdinak izan daitezkeela. Hala ere, gure autoestimua altua ala baxua den identifikatzen lagun diezaguketuen zenbait gai daude:

### **AUTOESTIMU ONA duten pertsonak:**

- ✓ Beren gaitasunetan sinesten dute
- ✓ Eroso sentitzen dira beraien buruarekin
- ✓ Konfiantza dute erabakiak hartzerakoan
- ✓ Beren akatsak eta izan ditzaketuen ahuleziak identifikatzeko eta onartzeko gai dira.

### **Bestalde, AUTOESTIMU BAXUA duten pertsonak:**

- ✓ Beren burua zalantzan jartzen dute, eta kritikoeziak izaten dira beren ekintzeekin, itxurarekin eta balioarekin.
- ✓ Besteen gaitzespenarekiko eta kritikarekiko sentikortasun handiagoa senti dezakete, haien gogo-aldarteak neurri handi batean baldintzatuz.
- ✓ Baliteke gainerako onspena behar izatea erabakiak hartzeko edo lorpenak identifikatzeko.



## Eta nik, nola hobetu dezaket nire autoestimua?

Autoestimua denborarekin alda daiteke, eta gure ekintzen eta harremanen bidez autoestimua ona lantzea posible da. Horretarako, behar-beharrezkoa da, orokorrean, honako puntu hauetan arreta jartzea:

- Norberaren ezagutza (**Zeure burua ezagutu**): Hartu denbora zure indarguneak, ahuleziak, helburuak eta balioak ezagutzeko, begi kritikorik gabe. Horrek zure lorpenak ezagutzen lagunduko dizu eta hobetu nahi dituzun alderdiak identifikatzen lagunduko dizu.
- Onarpen pertsonala (**Onartu**): Egin ihes perfektioari eta onartu zure indarguneak, akatsak egin ditzakezula eta ahultasuna erakutsi. Gainera, zu onartzeak gainerakoekin gutxiago alderatzea dakar, eta horrek gure autoestimua murrizten du.
- **Zure buruaren hainbat alderdi positibotan ardazten du**: Gure autoestimua ezaugarri bakar batean oinarritzen badugu, adibidez, gure gorputz-irudian, buruan dugun idealarekin bat ez datorrenean, oso gaizki sentituko gara. Horregatik, garrantzitsua da zure buruarekin pozik sentiaraziko zaituzten hainbat alderdi identifikatzea.

- Aldatu zure buruaren hizkuntza (**Ondo hitz egin zure buruari**): Geure buruari hitz egiteko modua identifikatzeak gure autoestimua egoerari buruzko hainbat pista ematen dizkigu. Zure burua modu atsegin eta errukitsuan tratatzen baduzu, gehiegizko kritikak saihestuz, zure autoestimua hobetzen joango da.
- **Jarri helburu errealistak**: Helburu lorgarriak eta errealistak ezarri, gehiegizko perfekzionismoa eta auto-eskakizuna saihestuz. Helburu mota hauek finkatzeak aurrera egiteko eta horiek lortzeko probabilitatea areagotuko du, eta horrek konfiantza eta autoestimua indartzen ditu.
- **Jarri muga osasungarriak**: Beharrezkotzat jotzen denean "ez" esaten ikasteak, norberaren ongizateari lehentasuna emanez, geure buruarekin eta besteekin harreman hobea sortzea sustatzen du. Horrek errespetatua eta baloratua sentitzen lagunduko dizu.
- Inguratu zaitez zainduta sentiarazten zaituztenekin (**inguratu zaitez maitasun onez**): Laguntzen gaituen eta gure indarguneak identifikatzen dituen pertsonen sarea sortzeak oso eragin handia du gure autoestimuan.
- **Zaindu zure burua**: Lehenetsi zure aisialdian ondo sentiarazten zaituzten jarduerak egitea, baita atsedena hartzea ere.

**Kontuan izan autoestimua hobetzea denbora eta ahalegina behar dituen prozesua dela. Izan atsegina zeure buruarekin, eta egin aldaketarantz hurbilketa txikiak.**

En el caso de que valores que tu autoestima está afectando seriamente a tu bienestar emocional, es aconsejable pedir ayuda profesional que pueda proporcionarte herramientas y acompañarte en el camino.

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

[www.livinsaludmental.com](http://www.livinsaludmental.com)



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