

TREBALL DE RECERCA

EL VALOR DE L'AUTOESTIMA EN L'ADOLESCÈNCIA.
PROPOSTA D'INTERVENCIÓ A TRAVÉS DE LES
AULES

CURS 2021-22

RESUM:

Avui dia les persones adolescents tenen greus problemes pel que fa a l'autoestima, això pot provocar traumes o inseguretats que els acompanyaran tota la vida. Per això, l'objectiu d'aquest treball de recerca ha estat conèixer què és el concepte autoestima i els principals factors que afecten en ella, així com possibles solucions que ajuden a tenir una autoestima elevada. La salut mental dels adolescents s'ha vist molt afectada amb la Covid-19, i hi ha hagut molt pocs recursos per enfrontar-se als problemes, per això la situació general encara està pitjor que abans. Metodològicament, s'ha dut a terme, en primer lloc, una recerca d'informació per desenvolupar el marc teòric i, posteriorment, dintre de la part pràctica, s'ha enviat el qüestionari Escala d'autoestima de Rosenberg, on han participat 205 adolescents d'entre 12 i 21 anys. També s'ha entrevistat a una psicòloga especialitzada de les Terres de l'Ebre. Per últim, s'ha dut a terme un projecte d'intervenció a través de les aules d'ESO i Batxillerat per analitzar l'autoestima i els factors que hi afecten entre els joves del meu entorn personal i escolar. Els principals resultats de l'estudi dut a terme han estat poder afirmar que si l'adolescència és una etapa caracteritzada pels canvis en l'àmbit físic, psíquic i social, aleshores l'autoestima també experimenta oscil·lacions i canvis. També podem saber que si durant la infantesa i l'adolescència es reforça o condiona l'autoestima de manera positiva, aleshores en èpoques de canvis vitals l'autoestima no es veurà alterada i es mantindrà positiva. El més important per a l'autoestima és rebre una educació democràtica on les normes són clares i ha d'haver-hi molta estima per part dels familiars.

PARAULES CLAU:

Autoestima, autoconcepte, salut mental, adolescents

ABSTRACT

Adolescents today have serious problems with self-esteem, which can lead to trauma or insecurity that will accompany them for a lifetime. Therefore, the aim of this research work has been to know what the concept of self-esteem is and the main factors that affect it, as well as possible solutions that help to have a high self-esteem. Adolescent mental health has been severely affected with Covid-19, and there have been very few resources to deal with the problems, so the overall situation is even worse than before. Methodologically, an information search was carried out first to develop the theoretical framework and, later, within the practical part, the Rosenberg Self-Esteem Scale questionnaire was sent, in which 205 participants participated. adolescents aged 12 to 21 years. A specialist psychologist from Terres de l'Ebre was also interviewed. Finally, an intervention project has been carried out through the ESO and Bacallaureate classrooms to analyze self-esteem and the factors that affect it among young people in my personal and school environment. The main results of the study were to state that if adolescence is a stage characterized by changes in the physical, mental and social spheres, then self-esteem also experiences fluctuations and changes. We may also know that if self-esteem is positively reinforced or conditioned during childhood and adolescence, then in times of vital change self-esteem will not be altered and will remain positive. The most important thing for self-esteem is to receive a democratic education where the rules are clear and there must be a lot of esteem on the part of family members.

KEY WORD

Self-esteem, self-concept, mental Health, adolescents

ÍNDEX GENERAL

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | INTRODUCCIÓ | 8 |
| 1.1 | Justificació | 8 |
| 1.2 | Objectius..... | 9 |
| 1.2.1 | Objectius generals | 9 |
| 1.2.2 | Objectius específics..... | 9 |
| 1.3 | Hipòtesi | 9 |
| 1.4 | Estructura del treball..... | 10 |
| 1.5 | Metodologia..... | 10 |
| 2 | MARC TEÒRIC..... | 12 |
| 2.1 | Autoestima. Definicions i conceptes..... | 12 |
| 2.1.1 | Multidimensionalitat | 14 |
| 2.1.2 | Autoestima conscient i autoestima no conscient | 15 |
| 2.2 | Formació i determinació de l'autoestima i de l'autoconcepte..... | 16 |
| 2.3 | Nivells d'anàlisi en el procés d'autoconeixement | 19 |
| 2.3.1 | Enfocaments generals | 19 |
| 2.3.2 | Enfocament conductista i de l'aprenentatge social..... | 21 |
| 2.3.3 | Enfocament cognitiu del processament de la informació..... | 22 |
| 2.3.4 | Enfocament cognitiu-fenomenològic | 24 |
| 2.3.5 | 2.3.4 Enfocament psicodinàmic | 27 |
| 3 | MARC PRÀCTIC | 28 |
| 3.1 | Estudi de l'autoestima en adolescents mitjançant l'ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)..... | 28 |
| 3.1.1 | Instrument..... | 28 |
| 3.1.2 | Mostra i tractament | 31 |
| 3.1.3 | Resultats | 31 |
| 3.2 | Entrevista a Sara Palau | 40 |
| 3.3 | Projecte d'intervenció a través de les aules | 43 |
| 3.3.1 | Etaques del projecte | 43 |
| 3.3.2 | Resultats de projecte | 44 |
| 3.3.3 | Interpretació global del resultats | 57 |
| 4 | CONCLUSIONS | 66 |

| | | |
|-----|---|----|
| 5 | AGRAÏMENTS..... | 69 |
| 6 | BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA..... | 70 |
| 7 | ANNEXOS..... | 74 |
| 7.1 | ANNEX 1 FITXA 1- QUE FAIG PER MI? | 74 |
| 7.2 | ANNEX. 2. FITXA 2- LA MEVA COMUNICACIÓ | 75 |
| 7.3 | ANNEX 3. FITXA 3- CASA..... | 76 |
| 7.4 | ANNEX 4. FITXA 4- JO FÍSICAMENT (1r, 2n, 3r)..... | 77 |
| 7.5 | ANNEX 5. FITXA 4- JO FÍSICAMENT (4t, 1r i 2n de Batxillerat)..... | 79 |

ÍNDIX DE FIGURES

| | |
|--|----|
| Figura 1: Principis evolutius, funcions de supervivència i constructes bipolars del model de Millon | 19 |
| Figura 2: Piràmide d'autoestima (Jesús Díaz)..... | 26 |
| Figura 3: Total per gènere..... | 32 |
| Figura 4: Total per edat..... | 32 |
| Figura 5: Total per antecedents familiars | 33 |
| Figura 6: Total segons grau | 33 |
| Figura 7: Grau d'autoestima segons edat..... | 34 |
| Figura 8: Grau d'autoestima segons gènere | 35 |
| Figura 9: Gràfic nivell autoestima..... | 36 |
| Figura 10: Gràfic percepció incidència falta d'autoestima..... | 37 |
| Figura 11: Gràfic percepció normalització de l'autoestima | 38 |
| Figura 12: Gràfic percepció factors rellevants en l'autoestima..... | 39 |
| Figura 13: Sols explicar les coses que et fan feliç? | 45 |
| Figura 14: Sols explicar les coses que et fan feliç? | 46 |
| Figura 15: Perquè no ho fas?..... | 47 |
| Figura 16: Sols explicar els teus problemes? | 47 |
| Figura 17: Total general que no expliquen els seus problemes..... | 48 |
| Figura 18: No expliquen els seus problemes segons gènere | 49 |
| Figura 19: En general, t'agrada com eres físicament?(1r, 2n, 3r ESO) | 51 |
| Figura 20: Font: En general, t'agrada com eres físicament? (4t, 1B, 2B)..... | 51 |
| Figura 21: Creus que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu físic? (1r, 2n, 3r ESO) | 52 |
| Figura 22: que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu físic? (4T, 1R I 2N DE Batx) . | 53 |
| Figura 23: T'has plantejat mai si la imatge física pot causar problemes d'autoestima? | 53 |
| Figura 24: T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o "influencer"? (1r, 2n i 3r ESO)..... | 54 |
| Figura 25: T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o "influencer"? (4T, 1r i 2n de Batxillerat)..... | 54 |
| Figura 26: Has rebut ajuda psicològica a causa de no acceptar el teu físic? | 55 |
| Figura 27: Creus que t'ajudaria a estar millor? | 55 |
| Figura 28: Quins factors fan que no la demanis? | 56 |
| Figura 29: Comentari alumnat 1 | 58 |
| Figura 30: Fitxa 4 mostra 1 | 60 |
| Figura 31: Fitxa 4 mostra 2 | 61 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Figura 32: Fitxa 4 mostra 3 | 61 |
| Figura 33: Fitxa 4 mostra 4 | 62 |
| Figura 34: Comentari alumnat 2..... | 63 |
| Figura 35: Comentari alumnat 3..... | 63 |
| Figura 36: Comentari alumnat 4..... | 63 |
| Figura 37: Comentari alumnat 5..... | 64 |
| Figura 38: Comentari alumnat 6..... | 64 |
| Figura 39: Comentari alumnat 7 | 64 |
| Figura 40: Comentari alumnat 8..... | 64 |
| Figura 41: Comentari alumnat 9..... | 65 |
| Figura 42: Comentari alumnat 10..... | 65 |

ÍNDIX DE TAULES

| | |
|---|----|
| Taula 1: Estructures del “si mateix” segons Ecuyer..... | 15 |
| Taula 2: Estructura i dinàmica del procés d’autoconeixement”..... | 21 |

1 INTRODUCCIÓ

1.1 Justificació

Des de sempre m'he vist molt involucrada en el desenvolupament personal de les persones. Les meves experiències personals i les de les persones que m'envolten han sigut sempre molt significatives per a mi. Amb els anys he anat notant canvis pel que fa al nostre desenvolupament com a persones adolescents, tant en factors positius com negatius.

Quan ens van començar a parlar del treball de recerca sabia que l'havia d'enfocar de manera social, volia estudiar comportaments significatius de les persones, i al final vaig arribar a la conclusió que tot es basava en l'autoestima i en l'autoconcepte que les persones tenim sobre nosaltres mateixes.

Sempre he pensat que el més important per estar bé amb els altres és estar bé amb una mateixa, i tot i la seva gran importància, és un tema molt poc tractat a la societat. Acceptar-nos i conèixer-nos a nosaltres mateixes és un tema tabú que viu amb nosaltres dia rere dia, i té una gran rellevància social.

Avui dia els adolescents no tenen recursos públics per demanar ajuda psicològica a persones expertes. L'atenció pública per a la salut mental tarda mesos a oferir-se. Les xarxes socials estan plenes de queixes d'adolescents que busquen ajuda, però no en reben. A més a més, la salut mental i l'autoestima són temes tabú que la gent no està acostumada a parlar, i gairebé tothom pateix. Sobretot en l'adolescència, costa molt poder conversar sobre problemes d'acceptació, tant física com mental. També es veu diàriament a persones que no demanen ajuda per por que a casa no ho acceptin o li restin importància, per això fa molta falta normalitzar el fet de tenir problemes i expressar els sentiments, tan bons com dolents.

Sempre se li dona molta importància a la salut física, però cal no oblidar que no hi ha salut sense salut mental. Cal cuidar-nos en tots els aspectes, i sobretot cal cuidar al nostre cap, que és el que mana de tot la resta.

1.2 Objectius

1.2.1 Objectius generals

El meu objectiu és estudiar el nivell d'autoestima que tenen les persones adolescents a través d'un projecte d'intervenció a les aules. Aquest consisteix a veure el grau d'autoestima que tenen persones adolescents i executar un projecte de millora i reflexió.

1.2.2 Objectius específics

- Dur a terme una revisió bibliogràfica per contextualitzar el tema i veure l'estat de la qüestió.
- Identificar els principals factors que influeixen en l'autoestima de les persones adolescents.
- Dur a terme un estudi amb un instrument estandarditzat a una mostra significativa de persones d'entre 12 i 21 anys per analitzar el seu estat envers l'autoestima.
- Dur a terme entrevistes amb una professional de la salut mental i amb una professional de l'adolescència.
- Dur a terme un projecte d'intervenció a través de les aules amb la finalitat d'analitzar l'autoestima de les persones adolescents i aportar-los un punt de reflexió sobre elles mateixes.

1.3 Hipòtesi

L'autoestima durant l'adolescència varia segons l'educació que ha rebut cada persona a casa i en seu entorn. Aquesta també es veurà influïda per altres factors com: estàndards de bellesa, educació emocional, ajuda psicològica, etc.

1.4 Estructura del treball

Aquest treball es pot dividir en dos blocs: el marc teòric i el marc pràctic.

Dintre del marc teòric es troba tota la informació extreta de diferents fonts per dur a terme una recerca de la informació rellevant per al treball. La informació està complementada de diferents llocs per obtenir certes i rigorositat.

En canvi, dintre del marc pràctic consten les activitats d'elaboració pròpia, realitzades per poder aplicar tota la teoria dintre del meu entorn.

Hi ha tres parts dins d'aquest apartat, aquestes es complementen entre elles per arribar a les conclusions

1.5 Metodologia

Respecte al tipus de metodologia emprada per al desenvolupament del treball de recerca, es tracta principalment d'una investigació descriptiva i aplicada.

En una primera etapa, s'ha dut a terme una cerca general sobre el tema per poder contextualitzar-lo i valorar la situació actual i així, tenint en compte aquesta primera aproximació a l'estat de la qüestió, poder definir de manera més rigorosa i clara el tema a tractar i la finalitat/objectius del treball.

Posteriorment, a partir dels objectius marcats, s'ha dut a terme una cerca d'informació molt més profunda en diferents portals especialitzats (Dialnet, GoogleAcademic) i portals web institucionals, per redactar el marc teòric i l'estat de la qüestió, és a dir, per donar a conèixer els resultats d'altres estudis i investigacions que també han analitzat el mateix tema.

En una segona etapa, i un cop revisat en profunditat l'objecte d'estudi, en el meu cas, l'autoestima en l'adolescència, s'han dut a terme actuacions de naturalesa aplicada i de camp, on s'han recollit dades i informació de primera mà, tant de professionals com de joves afectats, mitjançant diferents instruments.

D'una banda, s'ha dut a terme un estudi mitjançant el QÜESTIONARI SOBRE L'AUTOESTIMA (Rosenberg) on han participat més joves entre 12 i 21 anys, per fer una anàlisi global de l'estat tenint en compte variables com el gènere i l'edat.

També s'ha dut a terme una entrevista semiestructurada amb la psicòloga Sara Palau per conèixer la seva opinió a partir de l'experiència professional acumulada al respecte.

Després, s'ha realitzat un projecte d'intervenció a través de les aules per analitzar l'autoestima de les persones adolescents i fer-los replantejar algunes preguntes sobre elles mateixes. A partir d'aquí s'ha analitzat el comportament de les persones dintre de les sessions i els resultats obtinguts.

2 MARC TEÒRIC

2.1 Autoestima. Definicions i conceptes

L'autoestima no té una definició determinada, s'han fet moltes investigacions i estudis que donen diferents versions i teories. A continuació donaré un seguit de definicions de diferents fonts i autors.

El Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana defineix l'autoestima com a capacitat humana d'autovaloració, essencial per a la supervivència psicològica.

Segons la Viquipèdia l'autoestima és el sentiment subjectiu del propi jo que acompanya la valoració global que una persona fa d'ella mateixa.

A més a més, si busquem una definició del concepte autoestima, trobem molta varietat de termes que s'utilitzen de manera alternada, com per exemple: autoconsciència, autopercepció, autoconfiança, autoconcepte, autoimatge... Una gran varietat d'autors consideren sinònims aquests conceptes, però d'altres en fan una distinció. De totes maneres, els dos termes més usats són autoestima i autoconcepte. Alguns autors distingeixen entre autoconcepte i autoestima assignant al primer un significat més descriptiu i al segon un significat més valoratiu.

Rogers (1982) afirma que el "si mateix" està sempre present a la seva part afectiva i més emotiva, i això normalment està associat a l'autoestima. Per aquest motiu és freqüent trobar definicions com: "soc una persona honrada, llesta, alegre però una mica mandrosa i impuntual" o "soc un nen bo que fa els deures i m'agraden els animals, però de vegades pego al meu germà".

En aquest cas en cas podríem plantejar si parlem d'autoconcepte o autoestima. Sembla que és la definició d'una persona (autoconcepte), però que porta associada la seva pròpia valoració del que ella opina sobre ella mateixa (autoestima).

Coopersmith (1967) és un dels autors que n'ha fet una distinció més clara: l'autoconcepte consisteix en les opinions i idees que un individu té sobre ell

mateix. Per tant, inclou el conjunt d'idees que un té sobre la classe de persona que és, sobre les característiques i trets més importants que posseeix. Aquestes opinions i idees s'organitzen per obtenir una imatge pròpia, és a dir, una espècie d'autoretrat. Aquesta imatge representa com és la persona i la utilitzem per explicar-nos com som a nosaltres mateixes i als altres.

L'autoestima consisteix en les actituds que l'individu té envers ell mateix com a resultat de la valoració que ell mateix fa del seu propi autoconcepte. L'autoestima és, per tant, un judici sobre el valor i la competència personal. Aquest judici influeix molt en la forma de sentir i actuar de la persona.

Klausmeier (1985) també fa una distinció entre autoconcepte i autoestima. Per a ell, l'autoconcepte és la suma de les percepcions que una persona té d'ella mateixa i inclou la consciència del que és i de la seva capacitat per a actuar i obtenir èxits. L'autoestima fa referència a la valoració que una persona fa sobre ella mateixa i és més emocional que l'autoconcepte.

Lynch (1981) reconeix l'autoestima com una conseqüència de l'autoconcepte. Yamamoto (1972), en canvi, utilitza indistintament autoestima, autoimatge i autoconcepte.

Fierro (1991) afirma que no hi ha judicis autodescriptius que no s'acompanyen de judicis avaluatius. Diu que tots els enunciats relatius a nosaltres mateixes porten amb si connotacions de valor.

En conclusió, considera a l'autoconcepte i l'autoestima diferents, però a la vegada units i relacionats. Quan pensem en un dels conceptes automàticament el relacionem amb l'altre. L'autoestima és la part valorativa de l'autoconcepte, que representa un sistema més ampli. Quan la persona es defineix, és a dir, quan explica el seu propi concepte, sempre ho fa acompanyant-lo de valoracions implícites o explícites. Això demostra que, estranyament exposa autoconcepte de si mateixa neutre i lliure de tot judici i opinió.

2.1.1 Multidimensionalitat

D'acord amb Epstein (1973), L'Ecuyer (1985) i James (1890), entre altres, es considera que l'autoestima i l'autoconcepte es componen de múltiples facetes. Es tracta d'una organització jerarquizada d'un conjunt de percepcions i valoracions que abasten aspectes molt variats, la qual cosa depèn de la manera que la persona la rep o valora diferents aspectes de la seva personalitat.

Només s'ha trobat un autor que consideri l'autoestima com una dimensió única: Rosenberg (1973). Defineix l'autoestima com la direcció de l'actitud cap a una mateixa. En canvi, Wily (1974) afirma que aquesta escala deriva més d'un factor a l'anàlisi factorial, la qual cosa vol dir que és qüestionable seguir-la considerant unidimensional. A més, actualment comptem amb un fort suport empíric que demostra la multidimensionalitat de l'autoestima de la mà de Byrne, Dusek i Flaherty, Fleming i Courtney, etc.

La idea que l'autoestima es refereix a totes les dimensions de l'autoconcepte és fonamental per entendre que es refereix a totes les representacions que el constitueixen. O, per la qual cosa ve a ser el mateix, pot haver-hi diferents tipus d'autoestima en funció de les diferents àrees susceptibles de ser avaluades. Cada persona anirà formant la seva "escala de valors" a través de les influències familiars i socials, sobre la que basa els seus judicis sobre ella mateixa. Aquest és un fet molt important, ja que si una persona està subjectant la seva autoestima a sobre d'uns valors desmesurats i irrealistes sobre com ha de ser, per exemple, la seva autoimatge corporal, però mai arriba a satisfer-los, sorgeixen malalties, com en aquest cas l'anorèxia.

Per tant, en aquestes situacions no es tractaria d'oferir autoestima a la persona, sinó de desmuntar els criteris i valors erronis sobre els quals es sosté la seva autovaloració. La solució seria proporcionar alternatives en altres àrees de la seva vida, on trobi possibilitats realistes d'obtenir autovaloració.

Per tractar de sistematitzar aquesta proposta, alguns autors fan classificacions de les àrees més rellevants de l'autoconcepte. Ecuyer (1985) explica que tots

els continguts del “si mateix” estan organitzats per tres estructures diferents, i a continuació exposaré una taula realitzada per mi per exposar-los:

Taula 1: Estructures del “si mateix” segons Ecuyer

| | |
|-----------------------|---|
| Estructures | Si mateix material, personal, adaptatiu, social... |
| Subestructures | Si mateix somàtic, possessiu, autoimatge, autoidentitat... |
| Categories | Trets físics, condició física, aspiracions, emocions, interessos... |

Font: Elaboració pròpia (2021)

2.1.2 Autoestima conscient i autoestima no conscient

En l'autoestima apareix un concepte nou: l'autoestima inconscient. Aquesta ha estat estudiada des de dues òptiques diferents:

1- Des de la línia que proposen teories del processament d'informació.

Aquestes aporten informació empírica en la qual s'aprecia que, moltes vegades, el subjecte processa estímuls fora del camp de la consciència. (Norman, 1968), i, en concret, determinats estímuls referents a ell mateix, a les seves experiències personals. Existeixen una sèrie de dades i d'experiències que més que inconscients, es mouen a un nivell baix de consciència. Comprovat per dades experimentals de Bower i Gilligan, 1979 i Rogers i Kuiper, (1979).

2- Des d'un enfocament psicoanalític.

Es fa referència a una autoestima inconscient a conseqüència de la influència de certs elements determinats en la seva formació, en la infància (opinions, judicis, actituds i sentiments dels pares/mares), i que afavoreixen certes creences i actituds en l'autoconcepte del subjecte. És a dir, la

persona pot atendre aspectes seus, però sense deslliurar-se d'una deformació inicial que condiona la seva actitud. Així doncs, l'autopercepció, inclús una memòria autobiogràfica selectiva de records i opinions, estaran "contaminades" per aquests possibles judicis, pensaments i sentiments que romanen fora del camp de consciència.

2.2 Formació i determinació de l'autoestima i de l'autoconcepte

Els elements que determinen la formació de l'autoconcepte i de l'autoestima es poden agrupar en els següents factors:

- L'opinió dels altres
- L'autoobservació i observació de les conseqüències que la conducta d'un mateix té amb els altres
- Altres factors com el sexe, la classe social, etc.

Totes o gairebé totes les valoracions de l'autoconcepte es formen a partir del que altres persones comuniquen que és avaluable i digne d'estima. Aquesta opinió dels altres es pot dividir per ordre d'importància, segons el desenvolupament evolutiu de la persona adolescent en diferents persones significatives per a ella. Per aquest motiu la primera font d'informació són els pares/mares. Com a segona font, l'opinió dels amics i amigues o companys/companyes de l'adolescent i persones importants per a ell/a en la seva etapa de socialització. La tercera font és l'autoobservació. La quarta, el sexe, l'ètnia i la classe social. Hi ha quatre orientacions teòriques que aporten coneixements sobre aquests factors: la psicoanàlisi, l'interaccionisme simbòlic, la fenomenologia i l'aprenentatge social.

La primera font influent en l'autoestima són els pares i mares, molts autors i autores destaquen sobretot la figura materna. En els primers anys de vida l'autoestima depèn sobretot de la mare, ja que els infants no tenen la capacitat per raonar, i la mare és la que desposta confiança sobre ells o la que els rebutja. Sullivan (1953), va desenvolupar l'escola interpersonal de psiquiatria, i

allí va desenvolupar la teoria de la forta influència maternal durant els primers anys vida. Segons la seva teoria, després de la figura materna apareixen altres membres com el pare, germans, germanes...

De Sullivan (1953) cal destacar la idea que les percepcions no congruents amb l'autoconcepte del nen/a, creen ansietat i sentiments desagradables. Per evitar aquests, l'infant distorsiona les percepcions que no s'ajusten al seu sistema conceptual d'auto representacions. Rogers (1986) i Epstein (1973) parlen d'aquest fet com a: Fenomenologia. Aquesta es caracteritza per posar èmfasi en la importància de la primer font, i sobretot, en la percepció que té l'infant del comportament dels seus pares/mares, en la formació de la seva autoestima. Rogers (1986) explica en els seus estudis que com a resultat de la interacció valorativa amb les altres persones, es forma l'estructura del si mateix: pauta conceptual organitzada, fluida però congruent, de percepcions de les característiques i relacions del "jo".

Els valors lligats a les experiències, i els que són part de la pròxima estructura, en alguns casos són valors experimentats directament per l'organisme, i altres són valors rebuts d'altres persones, però percebuts d'una manera distorsionada.

D'aquesta manera, s'amplia l'aspecte dels valors distorsionats. Un dels primers i més importants aspectes del "si mateix" és el de ser estimat/a pels seus pares/mares. Quan aquest sentiment és concebut a l'infant, passa a formar part de l'estructura medul·lar de l'estructura d'aquest mentre es comença a construir.

Així doncs, arribem a la conclusió que l'autoestima sempre està influenciada per les normes culturals i morals que imposa la societat, en primer lloc, la família, i posteriorment la societat en general. Sullivan (1953) remarca que les percepcions no congruents amb l'autoconcepte de la persona provoquen ansietat i sentiments desagradables. I com la necessitat d'evitar aquests efectes desagradables desenvolupa una funció en el "si mateix", la persona distorsiona algunes percepcions que no s'ajusten al seu sistema conceptual

d'autorepresentacions. El concepte de fenomenologia és aquell que posa una gran èmfasi a la importància de la primera font (materna), i sobretot, en la percepció que té la persona del comportament del pare/mare, en formació de l'autoestima.

En la seva teoria, Rogers (1986), principal representant de la fenomenologia, exposa que, com a resultat de la intervenció amb l'ambient i com a resultat de la interacció valorativa amb els altres, es forma l'estructura del "si mateix": pauta conceptual organitzada, fluida però congruent, de percepcions de les característiques i relacions del "jo" o del "mi" conjuntament amb els valors lligats a aquests conceptes.

Els valors lligats a les experiències, i el que son part de la mateixa estructura, en alguns casos són valors experimentats directament per l'organisme, i en altres casos, són valors imposats o rebuts d'altres persones, però percebuts de manera totalment distorsionada, com si haguessin estat experimentats de manera personal.

Els autors conductistes també recalquen la determinació del comportament dels pares/mares en la formació de l'autoestima, explicant que l'autoestima de la persona es va formant, per una banda, condicionada pel reforç i càstigs que la conducta de l'infant va rebent, i, per altra banda, per l'observació dels seus models (Bandura, 1978). Pel que fa als reforços, si a l'infant se li trenca un objectiu, i a continuació la resposta dels pares/mares és: "tu no serveixes per res, tot ho fas malament...", Llavors aquest/a crearà una autoestima baixa, basada en el comentari que ha rebut. També pot passar al contrari, quan a l'infant se li diu: "Ho has intentat i podràs aconseguir-ho.", això l'impulsa a tenir una autoestima alta.

2.3 Nivells d'anàlisi en el procés d'autoconeixement

2.3.1 Enfocaments generals

L'objectiu en aquest apartat és oferir una versió interrelacionada de les diferents orientacions sobre l'autoconcepte i l'autoestima. Cada enfocament s'ha centrat en un aspecte del tema, i pot ser viable una visió integradora, on diferents plantejaments es complementin i no s'oposin.

Per a això, es pren com a referència el recent model integrador de Millon (1998) sobre la consideració de la personalitat i els seus trastorns. A continuació presentaré una taula sobre la seva teoria:

Figura 1: Principis evolutius, funcions de supervivència i constructes bipolars del model de Millon

| PRINCIPIO EVOLUTIVO/ ECOLÓGICO | FUNCIONES DE SUPERVIVENCIA | CONSTRUCTO BIPOLAR |
|--------------------------------|---|---|
| Existencia | Potenciación de la vida Preservación de la vida | Placer-Dolor |
| Adaptación | Modificación ecológica Acomodación ecológica | Actividad-Pasividad |
| Replicación | Individualidad Cuidado de la prole | Si mismo-Otros |
| Abstracción | Capacidad de razonamiento, reflexión, planificación y toma de decisiones | Externa-Interna Tangible-Intangible Intelecto-Afecto Asimilación-Imaginación |

Font: Google Imatges

Millon, a més d'adoptar una posició que té en compte diferents teories de personalitat per estudiar les personalitats normals i patològiques, el seu desenvolupament, etiologia... també proposa un conjunt de principis o de premisses generals a l'hora d'entendre el món psicològic de la persona. Per a Millon (1998), el complex món de la personalitat pot ser examinat i consta de diferents nivells d'anàlisi, de diferents tipus d'expressió i comunicació o llenguatge.

Cada acte, cada paraula, gest, pensament, fantasia, és una manifestació en un nivell o altre de la personalitat, de les experiències i de la persona mateixa: des de les formes d'expressió més externes, visibles, toques (per exemple: córrer terroritzada) fins a les més sotils, emotives, privades, íntimes de la mateixa persona (per exemple: sentir el cor bategar de pressa), o fins i tot aquelles més mentals, inaccessibles per qualsevol espectador (per exemple: pensar que no superarà una situació).

Ara bé, davant d'aquest exemple que s'ha anat mostrant la persona pot reaccionar per intentar sortir de l'amenaça o de la situació angoixada i dir-se a si mateixa: "jo soc capaç d'enfrontar-me a aquest problema i el vaig a solucionar". Seria una defensa positiva d'autoestima, de donar-se ànims. Però, tot i això, pot abandonar i escapar de la situació argumentant que no val la pena lluitar, quan en realitat el que predomina és un sentiment d'impotència i por. És a dir, aquest últim nivell és inconscient i està fora del coneixement de la mateixa persona, però no per aquest motiu no existeix, o no està present i influint en la dinàmica de la seva personalitat i en els seus comportaments. El seu mode d'expressió o el seu llenguatge particular està amagat al tangible i manifest, però es descobreix a través d'altres senyals, com per exemple, els somnis.

Per als conductistes, els elements bàsics que constitueixen el psiquisme són les respostes observables que es relacionen amb els estímuls que es relacionen amb els estímuls del medi. Els autors i autores inclosos en el corrent personalògic (teòrics humanistes, existencials, neopsicoanalistes, etc.) consideren les dades provinents de l'experiència fenomenològica i conscient del subjecte com l'element central d'anàlisi per a comprendre la forma en què les coses són sentides i elaborades per ell. L'enfocament psicodinàmic té com a nucli primordial d'anàlisi i d'interpretació les dades intrapsíquiques, que estan configurades a partir d'estratègies defensives, inconscients, per al mateix subjecte i que van aparèixer en èpoques del desenvolupament infantil, per a fer front i contrarestar angoixes causades per dèficits o conflictes en la formació de

l'estructura de la personalitat. A continuació exposaré una taula elaborada per mi per a resumir l'esmentat anteriorment amb més claredat:

Taula 2: Estructura i dinàmica del procés d'autoconeixement''.

| Estudi | Explicació |
|---|--|
| Conductista | Conductes autoreferides com el més extern, visible, etc. |
| Personalògic i fenomenològic | Contingut de l'autoconcepte, des de la vivència personal, íntima i privada que la persona té sobre ella mateixa. |
| Cognitiu | Conjunt d'idees i pensaments que la persona ha adquirit i que poden guiar i determinar les seves accions |
| Psicoanalític | Dinàmica intrapsíquica que s'estableix en la persona per defensar-se de l'angoixa. |
| Teories del processament de la informació | Com el subjecte rep, analitza i interpreta els continguts i informacions relatives a ell mateix. |

Font: Elaboració pròpia (2021)

2.3.2 Enfocament conductista i de l'aprenentatge social

Els autors d'aquest enfocament reconeixen els continguts de l'autoconeixement com un conjunt de conductes autoreferides que tenen el terme de l'acció en el mateix subjecte. Skinner (1953) parla d'autoreforç, Kanfer (1978), d'autocontrol, Bem (1967), d'autopercepció.

Aquests autors afegeixen la gran aportació d'haver obtingut dades sobre l'autoconcepte a partir d'investigacions amb gran rigor metodològic. Aspecte que no sempre es va tenir en compte. Per tant, per a aquests autors, l'autoestima es presenta com un conjunt de valoracions que es tradueixen com a conductes autoreferides, com són les respostes cognitives, motores i

fisiològiques, o afectives, respecte a la valoració que una persona fa sobre ella mateixa. Aquests autors afegeixen elements al cos de coneixements sobre l'autoconcepte. I completen la part cognitiva de l'autoestima. Expliquen les casualitats i característiques del sostret cognitiu del qual estan fetes.

2.3.3 Enfocament cognitiu del processament de la informació

1) De l'autoconcepte com a estructura central

Destacats representants d'aquest enfocament (Markus, Sentis... 1982), parteixen sobre la base que l'autoconcepte és una estructura cognitiva del processament de la informació. Consta de conjunts d'esquemes referits a múltiples representacions físiques, mentals, espirituals...

Markus i Sentis afirmen que els estímuls inconscients amb la idea que una persona té d'ella, tenen poca probabilitat de representació i de processament. Per exemple, si algú arriba tard a una cita i es considera una persona puntual, tindrà tendència a distorsionar aquesta dada o a no processar-la dient: "bé, no arribo tard, però és que hi havia molt de trànsit". És a dir, atribuint la culpa a un factor situacional. En canvi, és probable que quan aquest succés li passi a una altra persona, aquesta comenti: "és que Joan és molt impuntual", proposant com a causa els trets de personalitat estables.

El contingut d'aquestes recerques coincideix amb les idees que han estat recomanades des d'una psicologia cínica d'enfocament psicoanalític, com a argument explicatiu de diferents mecanismes de defensa que el subjecte posa en marxa per a fer front a situacions diverses. La defensa, precisament, és una estratègia que l'individu utilitza per a protegir-se d'una amenaça que pot fer mal al seu "jo", o la seva "idea del si mateix". D'aquesta manera, pot "reinterpretar la realitat" i evitar el confrontament. Quan aquest procés de les dades de l'exterior s'allunya radicalment de la realitat, les defenses es converteixen en patològiques, ocasionant en el subjecte un desajust amb el seu entorn.

Per tant, els continguts de l'autoconcepte són considerats com a prototips, com punts fixos de referència per a la informació personal i social, com l'arsenal cognitiu més ric i complex.

Així doncs, Ballif (1981), considerant molt seriosament la seva importància en aquest coneixement social, afirma que l'eficàcia que desenvolupi un individu en l'enfrontament de situacions desentonades i frustrants, pot dependre en gran manera de com correctament processa les dades necessàries per a la situació. Amb la informació adequada i habilitats essencials, els fracassos i depressions es poden evitar.

2) L'autoconcepte com a esquema cognitiu diferents dels altres Rogers (1982) assenyalava que el "si mateix" prové de 3 característiques:

- És una cosa de la qual no podem escapar, i, ens agradi o no, hi ha aspectes dels quals no ens podem desfer
- És el prototip cognitiu més ric i complex
- Té un fort component afectiu, que moltes vegades es tradueix en termes d'autoestima

Dintre d'aquest enfocament cognitiu, en el model de Fierro (1996), s'exposen detalladament les activitats que tenen lloc dintre de l'autoconeixement.

1) Autoatenció i autoobservació:

L'autoconeixement comença per prestar atenció a un mateix per dintre i per fora. Aquesta capacitat d'autoconsciència pareix constituir un fenomen susceptible de produir diferència individual i així en la teoria de Gibbons (1990), es parla de persones autoqualificades, distingint-les per la seva major tendència d'estar atentes a elles mateixes.

2) Autopercepció:

Fierro (1996) recalca que en l'autopercepció, fase consecutiva a l'anterior i per la qual la persona passa a tenir una imatge i percepció de si, apareixen diferències significatives respecte a la percepció d'altres

persones: la persona posseeix més detalls sobre el seu historial de vida, i intervenen els mecanismes típics de distorsió, com els mecanismes de defensa, que actuen més dèbilment en la percepció dels altres.

3) Memòria autobiogràfica:

A partir de les fases anteriors, la memòria passa a ocupar un paper important. Es parla de memòria autobiogràfica per a referir-se al cúmul d'esdeveniments i experiències pròpies d'un mateix. Aquests esdeveniments es recorden gràcies a aquesta activitat de la memòria i estan a la base dels esdeveniments que constitueixen l'autoconcepte.

4) Autoconceptes i construcció del "si mateix":

Es refereix a l'activitat de formació d'autoconceptes, la qual constitueix un moment del procés cognitiu, donant com a resultat estructures o representacions mentals gestades en aquella activitat. Les dimensions més avaluades són l'autoconcepte i l'autoestima, destacant la importància de la diversitat interindividual.

5) Autodeterminació:

L'autoconeixement conclou en aquesta última fase, en la qual, més que en cap altra, la persona autoregula la seva conducta en prendre decisions. És, a través d'aquestes decisions, on s'exerceix una influència fonamental en les conductes de la persona.

2.3.4 Enfocament cognitiu-fenomenològic

Els autors inclosos en aquest enfocament destaquen en la dinàmica complexa que s'estableix en la personalitat a partir de la funció que té el "si mateix" i l'autoestima en el manteniment i en la motivació de la conducta. És a dir, l'autoestima és considerada per ells també des d'un punt de vista descriptiu, però sobretot com:

- 1) Una de les necessitats bàsiques que la persona ha de satisfer i mantenir per a aconseguir un equilibri sa del seu psiquisme.
- 2) Un determinant fonamental en la motivació de la personalitat, en general.

A continuació s'exposaran arguments dels dos autors més destacats d'aquest fenomen, Carl Rogers i Epstein.

1) Carl Rogers

Es diferencien dos conceptes clau en la seva obra (1986). Per una banda, l'organisme, que seria el centre vital d'experiències de la persona, lliure en la seva espontaneïtat, i que tothom té des del moment del seu naixement.

Per altra banda, el concepte del si mateix, en la definició del qual autoestima i autoconcepte apareixen units i formant part l'un de l'altre.

Si l'autoconcepte coincidís amb l'organisme, hi hauria una acceptació incondicional de nosaltres mateixes, objectiu que es tracta d'aconseguir en la majoria de teràpies actuals. En l'actualitat, diferents autors que s'emmarquen dintre d'un enfocament cognitiu, utilitzant tècniques cognitives en el tractament psicològic, recalquen especial èmfasi en la necessitat de construir i desenvolupar l'autoacceptació en el subjecte més que l'autoestima. Dryden (1998) assenyala explícitament que un aspecte rellevant per a aconseguir l'autoacceptació és treballar amb el pacient continguts com la complexitat de l'ésser humà, la seva singularitat, humanitat i fal·libilitat en la majoria de teràpies actuals.

Seguint aquest enfocament, Hauck (1996), a partir de la tècnica racional emotiva-comportamental amb la que treballa (ERBT: Rational Emotive Behaviour Therapy), presenta l'argument que l'autovaloració pot conduir a sentiments d'inferioritat, els quals es poden expressar per la culpa, baixa autoestima i depressió.

Assenyala que les persones necessiten separar la seva autovaloració com a ésser humà, dels seus trets del caràcter. Això proporcionaria una autoestima incondicional i una major acceptació, també, dels altres.

A continuació es mostrarà una piràmide d'autoestima realitzada per Jesús Díaz Ibáñez, on podem observar la incorporació de la teoria de Rogers:

Figura 2: Piràmide d'autoestima (Jesús Díaz)



Font: Google Imatges

2) Seymour Epstein

Epstein (1973) proposa que el "si mateix" és una teoria que el subjecte desenvolupa i es caracteritza per:

- És un subsistema de conceptes internament conscients i jeràrquicament organitzats, a l'interior d'un sistema conceptual més ampli.

- Conté diferents si mateixos empírics.
- És una organització dinàmica que es modifica per l'experiència.
- Es desenvolupa, sobretot, a partir de la interacció social amb altres persones significatives.
- Resulta essencial per al funcionament de l'individu, que l'organització del concepte del si mateix es mantingui.
- Existeix una necessitat bàsica d'autoestima, relacionada amb tots els aspectes del sistema del si mateix i, en comparació amb la qual, gairebé totes les altres necessitats queden subordinades.
- El concepte del si mateix posseeix, a més, dues funcions bàsiques: la primera és organitzar les dades de l'experiència, i la segona, és facilitar els intents de satisfer les necessitats mentre s'evita la desaprovació i l'ansietat.

2.3.5 2.3.4 Enfocament psicodinàmic

Freud (1948) explica que en el "jo" hi ha diverses funcions. Una és la d'analitzar que les dades que provenen de l'exterior del subjecte, processant-les de tal manera que controla i selecciona les diferents percepcions que el subjecte té del món i de si mateix. Una altra funció és la de defensar i protegir al subjecte dels estímuls externs i també dels interns. En els dos casos, el "jo" serveix per a afrontar el món exterior aprenent a modificar-lo.

L'autoestima i el suport que ofereixen els familiars els primers anys de vida (o que haurien d'aportar), tenen un paper absolutament determinant en la forma d'aquest "jo". La manca d'aquestes qualitats en la transmissió a l'infant d'aquesta autoestima és devastadora. Per a Kohut, és molt important que la família, pares i mares, especulitzen (terme desenvolupat per Kohut que vol dir servir d'espill per a l'infant, oferir una imatge de si positiva) a l'infant des del seu naixement: és a dir, que el rebin amb entusiasme, que el miren amb il·lusió i sobretot que li ofereixin una valoració global de la seva persona i no només un aspecte parcial del seu comportament.

3 MARC PRÀCTIC

En aquest apartat aplicat s'han dut a terme diverses actuacions que han permès recollir dades i opinions de primera mà i així apropar-me més a la realitat propera al meu entorn. Aquestes actuacions han estat tres, concretament:

1. Un estudi sobre la depressió en adolescents mitjançant un instrument estandarditzat (Qüestionari d'autoestima de Rosenberg)
2. Entrevista a la psicòloga Sara Palau
3. Projecte d'intervenció a través de les aules d'ESO i Batxillerat

3.1 **Estudi de l'autoestima en adolescents mitjançant l'ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)**

3.1.1 Instrument

L'instrument que s'ha utilitzat ha estat la versió adaptada *Escala de Autoestima de Rosenberg*, E.Echeburúa, *Evaluación y tratamiento de la fobia social*. Barcelona: Martínez Roca; 1995. ; per això s'ha considerat que es tracta d'un instrument rigorós i vàlid per dur a terme aquest estudi; a més, no es requereix permís per reproduir, traduir, presentar o distribuir, el que ha permès fer una difusió molt extensa aconseguint una mostra més elevada.

L'enllaç al qüestionari és: <https://forms.gle/bUmYPNyN3r8Rgn8H7>

S'han afegit a l'inici tres preguntes que s'han considerat convenientes per poder fer posteriorment un tractament estadístic més profund a partir d'aquestes variables. Les preguntes prèvies han estat:

Gènere

- Home
- Dona
- No específic

Edat

- Entre 12 i 14 anys
- Entre 15 i 17 anys
- Entre 18 i 21 anys

Creus que algun familiar amb el que convius ha tingut o té problemes d'autoestima?

- Si
- No

Les 10 preguntes que componen l'Escala d'autoestima de Rosenberg són:

1. Em sento una persona tan important com les que m'envolten

- Molt desacord
- Desacord
- D'acord
- Molt d'acord

2. Tinc clar que tinc qualitats bones

- Molt desacord
- Desacord
- D'acord
- Molt d'acord

3. Soc capaç de fer les coses tan bé com la majoria de gent

- Molt desacord
- Desacord

- D'acord
 - Molt d'acord
4. Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
5. En general, estic satisfet/a i orgullós/a de mi mateix/a
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
6. Sento que no tinc molt del qual estar orgullós/a
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
7. En general, crec que soc bastant fracassat/a
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
8. En general, m'agradaria respectar-me i estimar-me més
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
9. De vegades penso que soc inútil
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord
10. De vegades em plantejo si realment sóc bona persona
- Molt desacord
 - Desacord
 - D'acord
 - Molt d'acord

Altres qüestions addicionals:

1.Creus que la falta d'autoestima és un problema que afecta greument als adolescents?

- Si, afecta greument
- No, no afecta greument
- No ho sé

2.Creus que l'autoestima és un tema sobre el que els adolescents en parlen sense problema?

- Si, crec que els adolescents en parlen sense problema
- No, crec que és un tema tabú
- No ho sé

3.Quin d'aquest tres factors consideres més rellevant en el desenvolupament de l'autoestima?

- Factors personals (habilitats físiques/imatge corporal)
- Persones importants (familiars, amics i amigues, professors i professores)
- Entorn social (estàndards socials)

3.1.2 Mostra i tractament

Per crear l'instrument es va utilitzar el GoogleForm i com a canal de difusió els grups de WhatsApp personal, familiars i dels amics i la xarxa social d'Instagram.

El nombre de participants ha estat de 205 entre 12 i 21 anys.

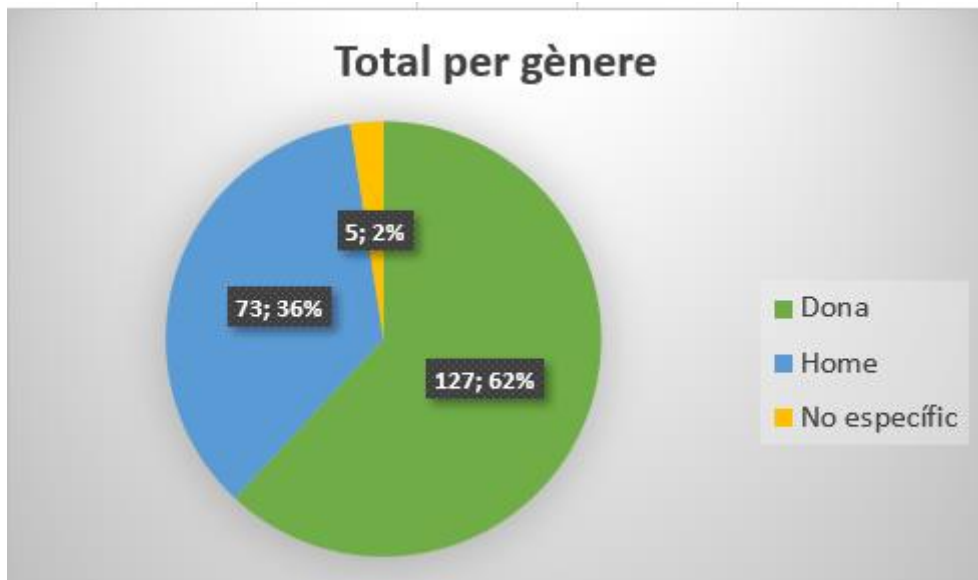
Per dur a terme el tractament s'ha treballat amb l'Excel que recollia totes les dades, ja que els gràfics que apareixen per defecte no aportaven la informació correctament. Cal tenir en compte que les respostes eren qualitatives i es va haver que fer una conversió a valors numèrics per poder fer el sumatori del total obtingut als 10 ítems per cadascuna de les persones que van participar.

3.1.3 Resultats

El tractament es va dur a terme a partir de les principals variables analitzades (gènere, edat i antecedents familiars)

Respecte al nivell de participació per sexe, tal com es pot observar en la següent figura, la majoria de participants han estat dones (el 62%):

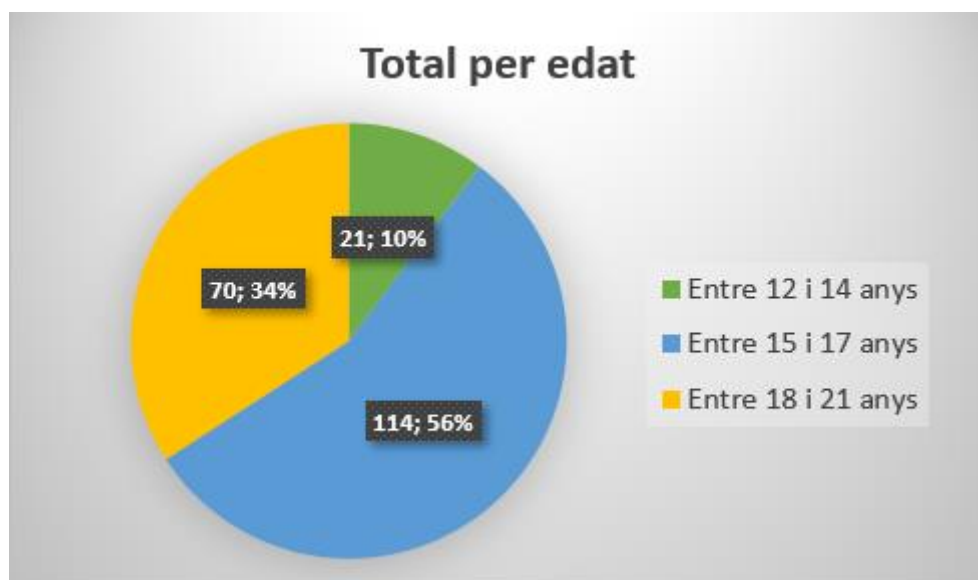
Figura 3: Total per gènere



Font: Elaboració pròpia (2021)

Respecte a l'edat, la majoria han estat adolescents entre 15 i 17 anys, el 56%.

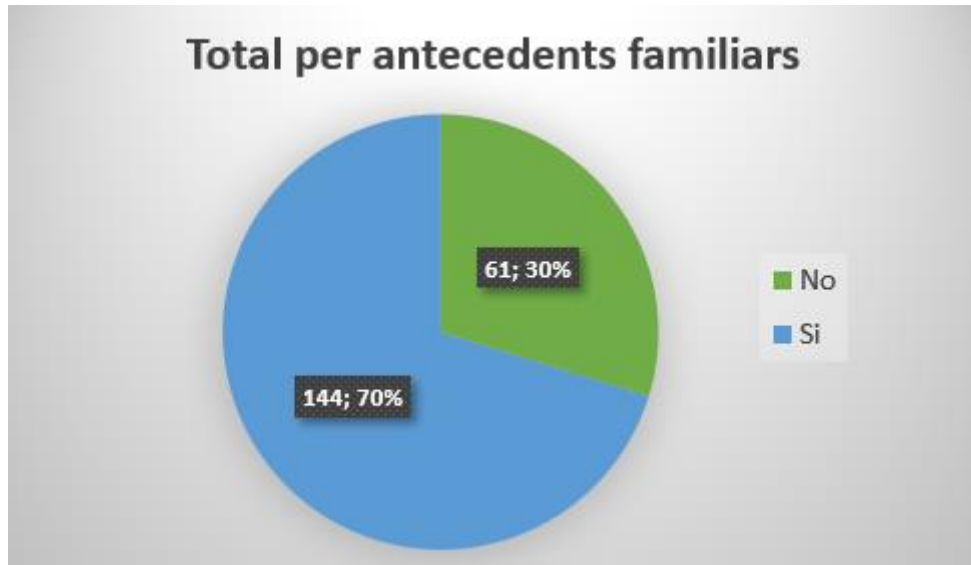
Figura 4: Total per edat



Font: Elaboració pròpia (2021)

Respecte als antecedents familiars, el 70% dels participants coincideixen amb que algun dels seus familiars més propers té problemes d'autoestima.

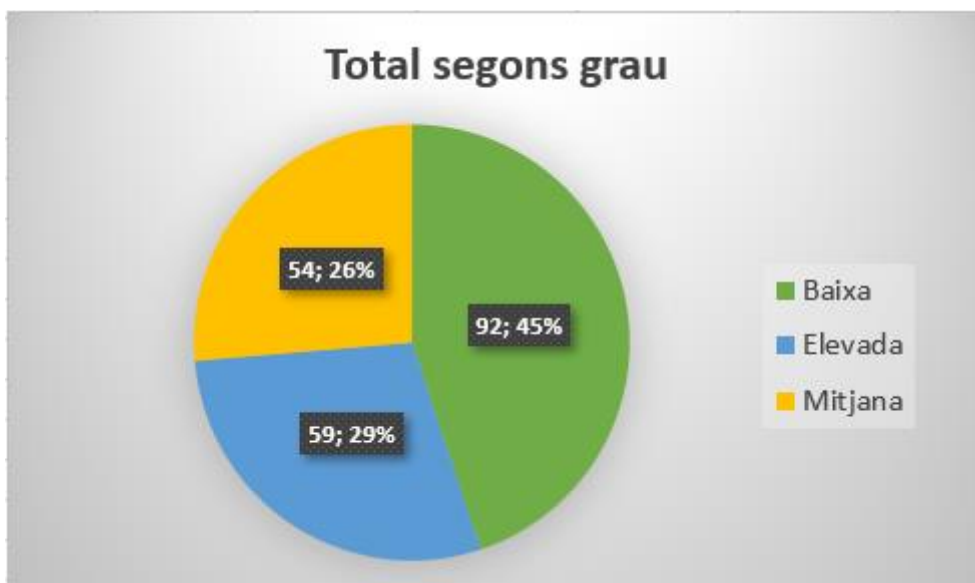
Figura 5: Total per antecedents familiars



Font: Elaboració pròpia (2021)

En general, el grau d'autoestima analitzat és baix, un 45% de les persones tenen l'autoestima baixa, gairebé la meitat. Només un 26% tenen una autoestima elevada.

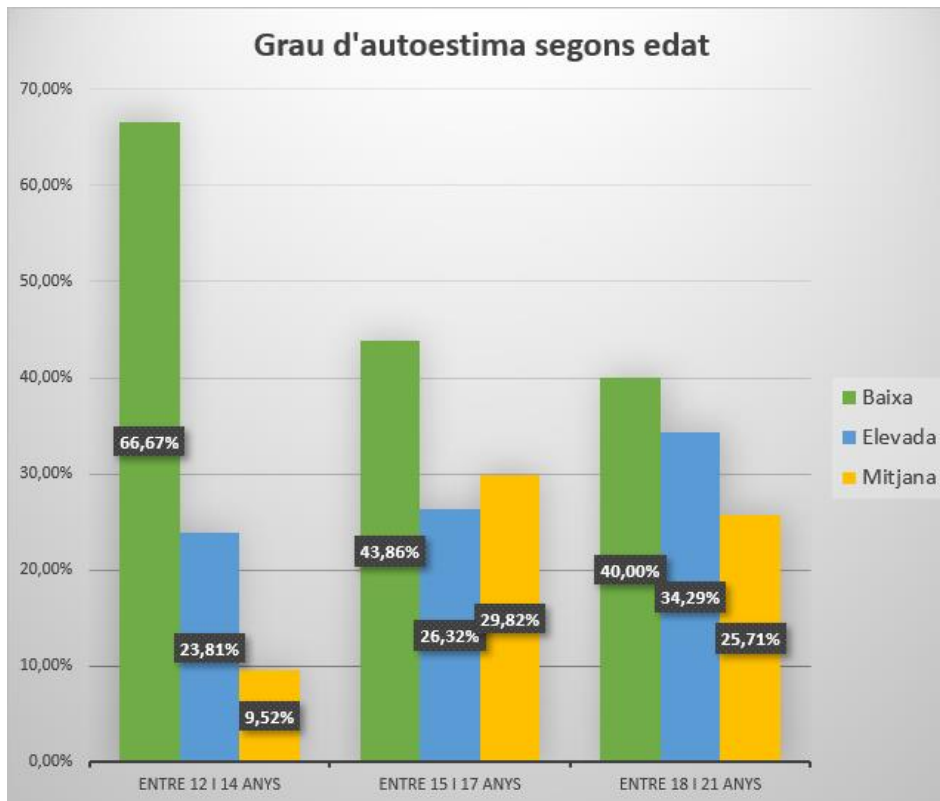
Figura 6: Total segons grau



Font: Elaboració pròpia (2021)

En tots tres grups l'autoestima baixa predomina, però sobretot en la franja dels 12 i 14 anys. Entre els 15 i 17 segueix predominant l'autoestima baixa, però no hi ha una diferència igual. Entre 18 i 21 anys la diferència no és tan elevada com en els altres grups, però destaca la baixa autoestima.

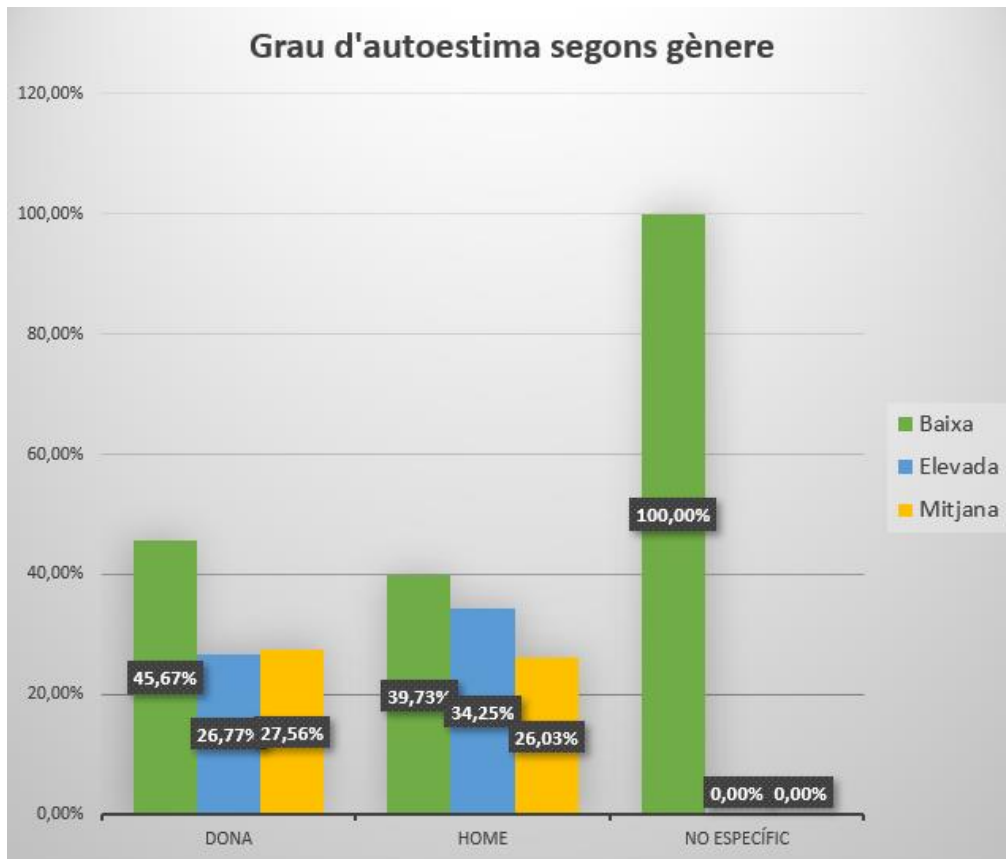
Figura 7: Grau d'autoestima segons edat



Font: Elaboració pròpia (2021)

Si analitzem les dades segons el gènere, podem destacar clarament que el 100% de les persones que no especifiquen el seu gènere tenen l'autoestima baixa. També podem veure que hi ha més dones amb l'autoestima baixa que no pas homes.

Figura 8: Grau d'autoestima segons gènere



Font: Elaboració pròpia (2021)

Entre els 15 i 17 anys, és la franja de persones amb l'autoestima més baixa, destacant que és la franja de dones. La franja de persones amb l'autoestima més alta són els nois que tenen entre 18 i 21 anys. Les persones que no especifiquen el seu gènere són un 100% de persones amb autoestima baixa. I, si mirem el total general, un 44,88% de persones tenen l'autoestima baixa, és a dir, gairebé la meitat. En canvi, només un 28,78% la tenen elevada.

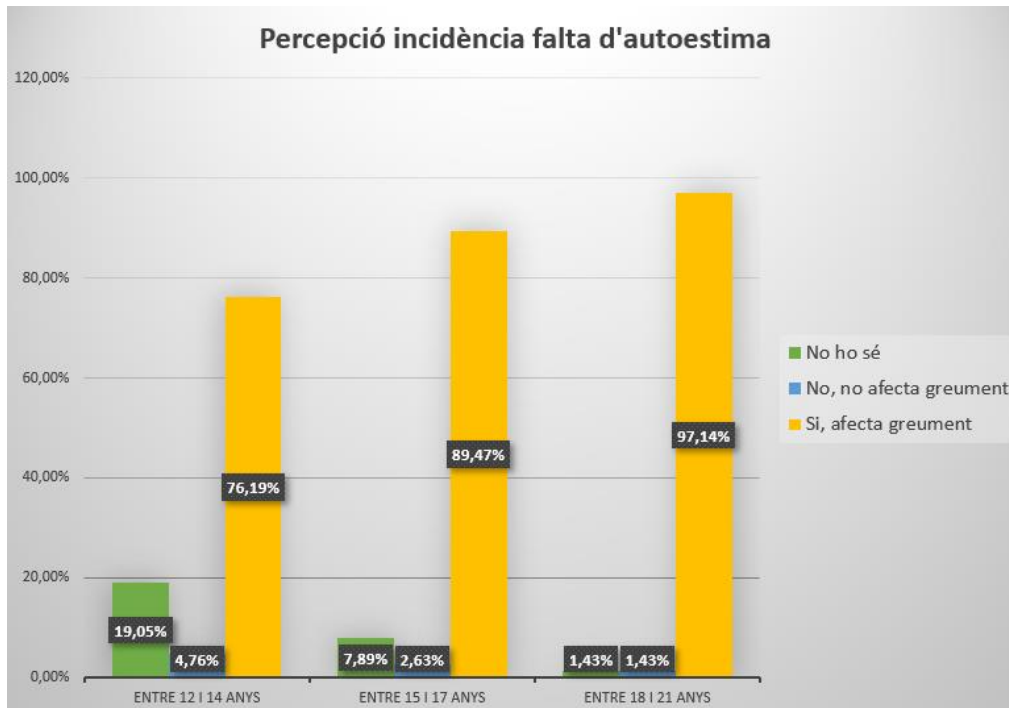
Figura 9: Gràfic nivell autoestima

| Cuenta de GRAU | Etiquetas de columna | | | |
|----------------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|
| Etiquetas de fila | Dona | Home | No específic | Total general |
| Baixa | 45,67% | 39,73% | 100,00% | 44,88% |
| Entre 12 i 14 anys | 7,09% | 5,48% | 20,00% | 6,83% |
| Entre 15 i 17 anys | 29,13% | 13,70% | 60,00% | 24,39% |
| Entre 18 i 21 anys | 9,45% | 20,55% | 20,00% | 13,66% |
| Elevada | 26,77% | 34,25% | 0,00% | 28,78% |
| Entre 12 i 14 anys | 2,36% | 2,74% | 0,00% | 2,44% |
| Entre 15 i 17 anys | 14,96% | 15,07% | 0,00% | 14,63% |
| Entre 18 i 21 anys | 9,45% | 16,44% | 0,00% | 11,71% |
| Mitjana | 27,56% | 26,03% | 0,00% | 26,34% |
| Entre 12 i 14 anys | 1,57% | 0,00% | 0,00% | 0,98% |
| Entre 15 i 17 anys | 18,11% | 15,07% | 0,00% | 16,59% |
| Entre 18 i 21 anys | 7,87% | 10,96% | 0,00% | 8,78% |
| Total general | 100,00% | 100,00% | 100,00% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Quan preguntem sobre la percepció que tenen les persones sobre la falta d'autoestima, la majoria de persones dels tres grups d'edat afirmen que la falta d'autoestima afecta greument als adolescents. Una mínima part de cada grup afirma que no afecta greument, i un percentatge petit, però més gran que l'anterior, afirma que no ho saben.

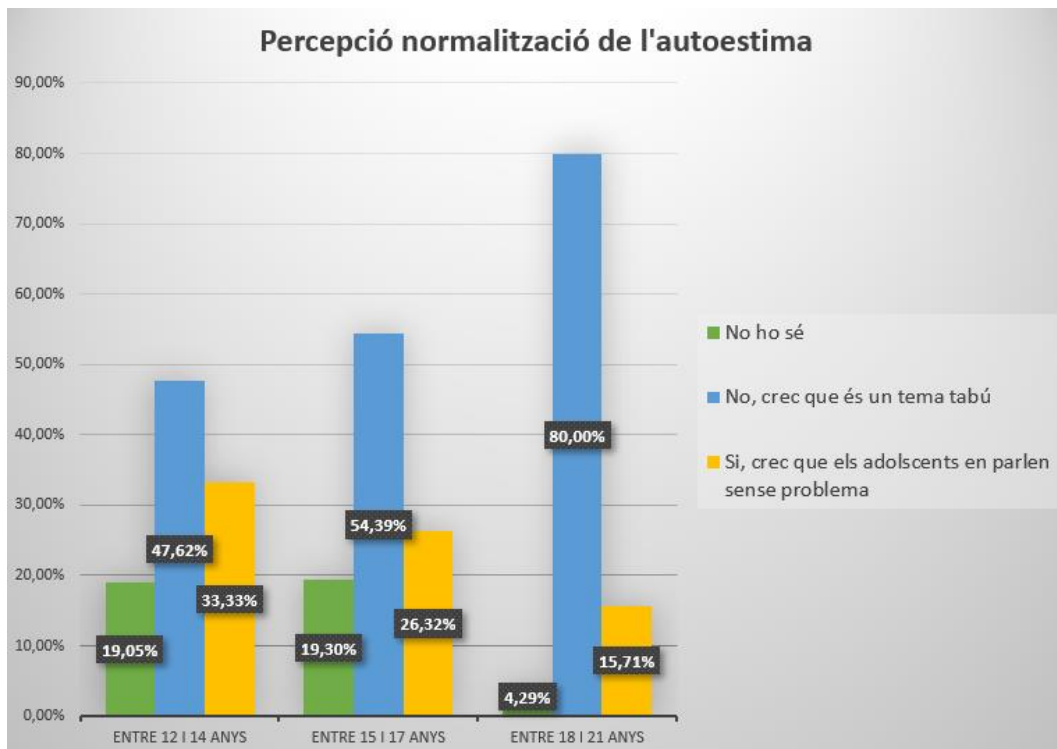
Figura 10: Gràfic percepció incidència falta d'autoestima



Font: Elaboració pròpia (2021)

Com s'ha comentat en diferents part del treball, l'autoestima és un tema tabú en la societat, és a dir, és un tema del qual la gent no parla perquè no hi ha costum. En aquest apartat es pregunta a les persones sobre la seva visió respecte a la normalització de l'autoestima. En tots tres grups d'edat, destaca majoritàriament el fet que no està normalitzat el fet de parlar sobre l'autoestima, afirmen que és un tema tabú. Cal destacar que un 33,33% d'adolescents d'entre 12 i 14 anys creuen que se'n parla sense problema.

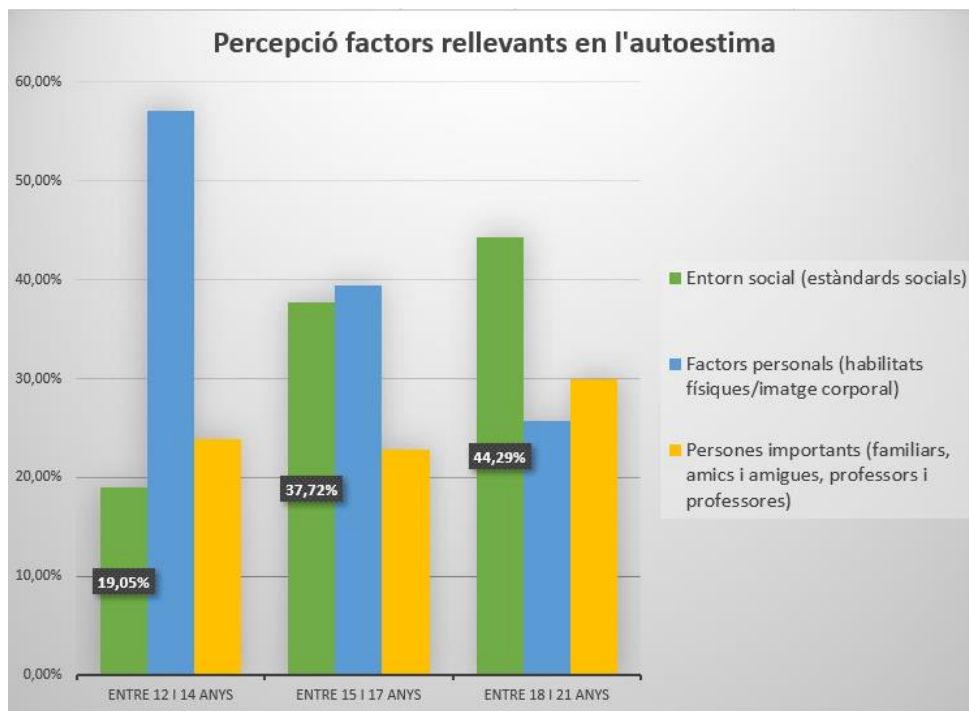
Figura 11: Gràfic percepció normalització de l'autoestima



Font: Elaboració pròpia (2021)

En aquesta pregunta es pretén descobrir quin dels següents factors afecta més en l'autoestima adolescent: 1) Entorn social (estàndards socials) 2) Factors personals (habilitats físiques/imatge corporal) 3) Persones importants (familiars, amics i amigues, professors i professores). La franja d'edat de 12 a 14 anys destaca majoritàriament amb l'opció 2. La franja de 15 i 17 anys, afirma també l'opció 2, però amb molta igualtat amb l'opció 1. I, per últim, el grup de 14 a 18 anys destaca amb l'opció 1.

Figura 12: Gràfic percepció factors rellevants en l'autoestima



Font: Elaboració pròpia (2021)

3.2 Entrevista a Sara Palau



Per a donar fiabilitat a les respostes, s'ha comptat en tot moment amb l'ajuda de Sara Palau, especialista en regulació emocional i reestructuració cognitiva, llicenciada en Psicologia, Màster en Psicoteràpies, terapeuta en "Tapping", organitzadora de "Tallers de Mindfulness". Experiència també en eliminar fòbies. Especialista en eliminar l'ansietat per superar addiccions com ara el tabac o l'alcohol així com en superar una depressió amb més rapidesa amb "Tapping" o EMDR.

CARMEN. Actualment, a partir de la teva experiència com a professional, quines són les principals causes de baixa autoestima en adolescents?

SARA. La falta de herramientas, normas, límites, comunicación, que hacen un autoconcepto débil. Somos buenas personas, pero nadie nos ha enseñado cómo hacerlo. Sabemos que las normas son necesarias, pero no sabemos cómo aplicarlas y terminamos gritando y la situación no solo no cambia, sino que empeora y eso nos desespera.

CARMEN. Creus que aquestes causes han canviat de fa anys enrere?

SARA. Han cambiado, pero en muchos casos ha pasado de una educación autoritaria (muchas normas y poco cariño) a una educación permisiva (mucho cariño y pocas normas). Ninguna de las dos educaciones genera una autoestima fuerte, las dos generan hij@s dependientes. El único estilo que está dando buenos resultados es la educación Democrática (normas claras y mucho cariño), es la que nos dota de herramientas para poder sentirnos seguras y completas en la vida, con una autoestima fuerte..

CARMEN. Respecte a l'edat i gènere, quins són els adolescents més afectats i per què creus que és així?

SARA. Cuanto más pequeña eres más importante es tener un apego seguro, unos referentes a quien imitar, en los que confiar y que te puedan guiar. El genero solo tiene importancia si nuestros cuidadores hacen diferencias, y si las hacen, todos los géneros salen perjudicados.

CARMEN. Què s'hauria de fer des de l'entorn familiar per ajudar a un adolescent que presenta una baixa autoestima? I què no s'hi hauria de fer mai?

SARA. Lo que se debería hacer es escuchar más. Preguntar qué necesitas y cómo te puedo ayudar. Si el adolescente dice que no tiene valor o que no es capaz, preguntarle a qué se refiere, que concrete, de esta manera cambia la perspectiva, el problema pasa de ser enorme a concretarlo en un tema. Es necesario averiguarlo y buscar la solución. Si así no lo solucionamos, buscar ayuda de una psicóloga.

Y lo que no se debería hacer nunca es hablar tanto, sermonear, culpabilizar. El verbo “deberías” les hace sentir culpables, no funciona. A veces, las soluciones que ponemos en marcha, son las que están empeorando el problema, y el adolescente termina encerrado en la habitación.

CARMEN. I en el cas d'amics o amigues?

SARA. Las amig@s son muy importantes, son el colchón del adolescente. En su grupo encuentra rivales, pero también encuentra buenas amigas. Depende de los valores que les hayan enseñado en casa serán de una manera u otra.

CARMEN. Segons el teu punt de vist, què ha de fer un adolescent que no està a gust amb si mateix/a?

SARA. Hablar con una referente adult@ con la que pueda confiar, una persona que le sepa hablar con sinceridad, que le escuche, que le pueda dar buenos consejos, pero sin invadirle o imponerle su punto de vista, que le permita exponer su criterio sin sentirse amenazado. Sino, acudir a una psicóloga, es el

camino más rápido si vemos que su conducta empeora, es síntoma de su malestar interior.

CARMEN. Creus que seria necessari què des de la infància es rebés educació emocional a les aules? I a casa?

SARA. Sí, sería importante tener una asignatura de educación en el colegio y en el instituto y charlas para los padres. De esta manera esas niñas y niños, de mayores, educarían a sus hijas e hijos con una educación democrática.

CARMEN. Creus que la manca d'autoestima en l'adolescència és un tema tabú en la societat?

SARA. Sí, no somos muy conscientes, a veces pensamos que son tonterías de la edad y que ya les pasará. Además, si una adolescente no tiene autoestima la culpabilizamos, porque no somos capaces de ver nuestra parte de responsabilidad como tutores. Creemos que lo estamos haciendo bien porque les decimos que los queremos y les compramos muchas cosas. Los padres y madres dicen “se lo hemos dado todo”, les hemos dado todo lo que pensábamos que necesitaban, pero eso solo es la mitad, principalmente porque nadie nos ha enseñado a hacerlo. Si quieres dárselo todo, has de preguntarle primero qué necesita, y darle las herramientas, enseñarle a cumplir normas, no sobrepasar los límites, aprender a gestionar la frustración, a saber expresar sus emociones.

CARMEN. Quins consells com a professional li donaries als adolescents en general per evitar conviure amb problemes d'autoestima?

SARA. Les diría que se hablaran y se trataran a si mism@s como si fueran su mejor amig@.

CARMEN. I a les seves famílies?

SARA. Que busquen información sobre el estilo de Educación Democrática, está dando muy buenos resultados. Maduran de una manera responsable,

respetando las normas, buenos valores, buena capacidad de comunicación, fuerte autoestima, porque se sienten capaces, seguros y muy queridos.

3.3 Projecte d'intervenció a través de les aules

3.3.1 Etapes del projecte

Per posar a prova tots els coneixements adquirits al marc teòric i a través de la psicòloga, s'ha realitzat un projecte d'intervenció per comprovar la rigorositat de tota la informació del treball. A continuació explicaré les diferents etapes que s'han dut a terme.

1a: La primera etapa ha consistit a buscar tota la informació necessària per dur a terme el projecte, tant en pàgines webs com en altres estudis relacionats. S'ha volgut recollir les dades més rellevants per poder treballar amb totes elles de primera mà.

2a: La segona etapa ha consistit en la creació de diferents fitxes a poder passar a una classe de cada curs de l'INS La Sénia. Cadascuna s'ha basat en diferents preguntes realitzades amb tota la informació del marc teòric i de psicòlegs i psicòlogues que havien tractat el tema anteriorment. Cadascuna d'elles tenia finalitats diferents, algunes servien per crear debat a les classes i fer reflexionar l'alumnat, d'altres, en canvi, s'han utilitzat per poder tractar amb dades que s'exposaran posteriorment.

3a: En la tercera etapa s'ha visitat a la psicòloga Sara Palau per a saber el seu punt de vista sobre el projecte. Aquest fet ha ajudat a dur a terme un projecte supervisat per una professional, de manera que les preguntes i les estratègies estaven supervisades per una persona especialitzada en el tema.

4a: La quarta etapa ha consistit a parlar amb un tutor/a de cada curs, des de 1r d'ESO fins a 2n de batxillerat per consultar si seria possible aplicar el meu projecte en alumnes de les seves classes, a la qual cosa van accedir, tan ells i elles, com la TIS del centre, com la cap d'estudis.

5a: La cinquena fase ha consistit a anar aula per aula per passar les fitxes a cada persona. En cada fitxa s'havia d'especificar el curs al qual pertanyien i el gènere de la persona que contestava. A l'hora de repartir les fitxes, a l'aula s'ha formulat un debat sobre possibles preguntes i comentaris que m'interessava fer. Cada persona de l'alumnat podia fer les preguntes que tingués, tenint en compte que cada fitxa era anònima (fet que va ser explicat en cada sessió).

6a: L'última fase ha consistit a triar la informació rellevant de cadascuna de les fitxes i, d'una en una, introduir les dades en un Excel per poder fer un tractament rigorós, i així poder analitzar i comparar els diversos resultats per treure'n unes conclusions.

En cadascuna de les fitxes s'ha afegit un apartat que pregunta: T'havies plantejat mai aquestes preguntes?

I un altre de resposta oberta per si algú volia posar algun comentari.

La finalitat d'aquestes dues preguntes era fer reflexionar l'alumnat per veure si realment mai s'havien plantejat certes qüestions, i perquè es poguessin comunicar obertament.

3.3.2 Resultats de projecte

Per començar amb el tractament de dades, s'ha seleccionat les preguntes més rellevants de dues fitxes, la primera i la quarta. En primer lloc, s'analitzaran amb dades extretes de l'Excel, les preguntes més significatives.

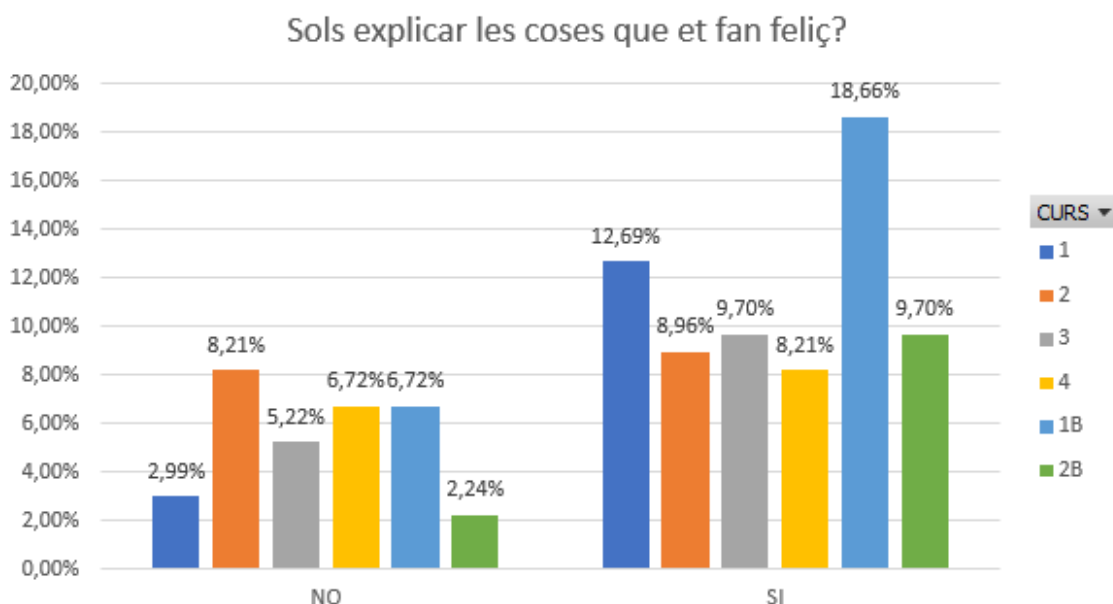
La fitxa 1, anomenada "Que faig per mi?", és un mètode de reflexió per l'alumnat perquè s'adonin de les coses que fan per ser feliços. Amb preguntes com: Voldries fer alguna cosa que t'agrada, però actualment no la fas? Per què no la fas? A part d'activitats extraescolars, que t'agrada fer durant el teu temps lliure?

La fitxa 2 és la primera que s'ha analitzat, començant amb la primera pregunta.

Pregunta 1: Sols explicar les coses que et fan feliç?

En aquesta pregunta podem veure que en tots els cursos hi ha més persones que sí que expliquen les coses que els fan feliços a persones que no ho expliquen. Veiem què hi ha comunicació per part dels adolescents. Cal destacar que, sobretot al curs de 1r de batxillerat l'índex de persones que sí que ho expliquen és molt superior a les persones que no (18,66% envers 6,72%). En els cursos de 2n d'ESO la diferència és mínima (8,21% envers 8,96%).

Figura 13: Sols explicar les coses que et fan feliç?



Font: Elaboració pròpia (2021)

Si analitzem la mateixa qüestió, però dividint per sexes, trobem que un 100% de les persones que no especifiquen el seu gènere no expliquen les coses els fan felices. El percentatge de dones que sí que ho expliquen és molt alt, del 80,82%. En el cas dels homes les dades no són tan favorables, un 44,83% no expressen els seus sentiments.

Les persones que en aquesta pregunta havien contestat “no”, havien de contestar la pregunta següent: Per què no ho fas?

Les possibles opcions eren:

- 1) Perquè no tinc suficient confiança amb algú per a explicar-li.

- 2) Perquè crec que a ningú li importarà
- 3) Perquè no sé quines coses em fan feliç.
- 4) Perquè crec que no ho necessito.

Mirant les fitxes, predomina la justificació “no ho explico perquè crec que a ningú li importarà” amb un 41,46%, seguida de la justificació “perquè crec que no ho necessito” amb un 34,15%. Ja amb percentatges més baixos, trobem la justificació “perquè no sé quines coses em fan feliç” (19,51%) i “perquè no tinc prou confiança amb algú per explicar-li” (4,88%).

Figura 14: Sols explicar les coses que et fan feliç?

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | |
|----------------------------|--|----------------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | | NO | SI | Total general |
| <input type="checkbox"/> A | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| 2 | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| 3 | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> D | | 19,18% | 80,82% | 100,00% |
| 1 | | 20,00% | 80,00% | 100,00% |
| 2 | | 10,00% | 90,00% | 100,00% |
| 3 | | 10,00% | 90,00% | 100,00% |
| 4 | | 33,33% | 66,67% | 100,00% |
| 1B | | 23,08% | 76,92% | 100,00% |
| 2B | | 12,50% | 87,50% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> H | | 44,83% | 55,17% | 100,00% |
| 1 | | 18,18% | 81,82% | 100,00% |
| 2 | | 72,73% | 27,27% | 100,00% |
| 3 | | 55,56% | 44,44% | 100,00% |
| 4 | | 54,55% | 45,45% | 100,00% |
| 1B | | 37,50% | 62,50% | 100,00% |
| 2B | | 25,00% | 75,00% | 100,00% |
| Total general | | 32,09% | 67,91% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 15: Perquè no ho fas?

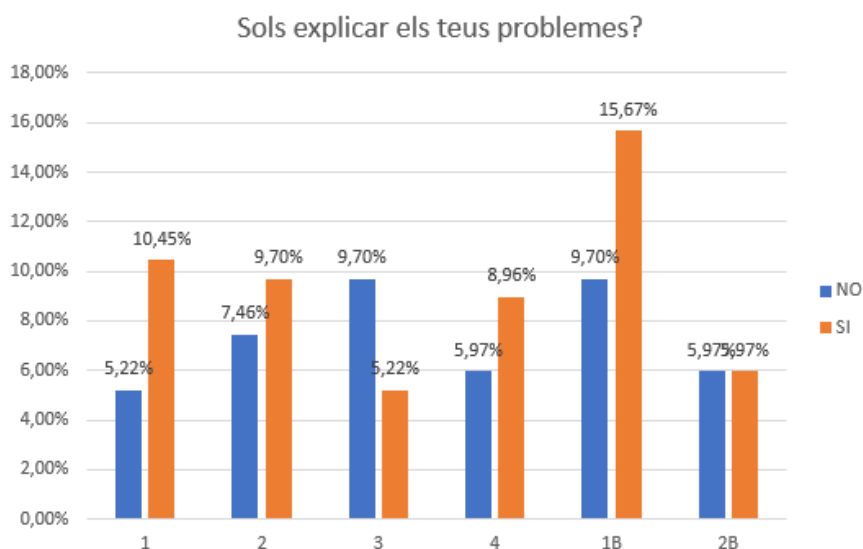
| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | | | | |
|----------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | 1 | 2 | 3 | 4 | Total general |
| 1 | 0,00% | 7,32% | 0,00% | 0,00% | 7,32% |
| 2 | 2,44% | 12,20% | 0,00% | 12,20% | 26,83% |
| 3 | 2,44% | 4,88% | 4,88% | 4,88% | 17,07% |
| 4 | 0,00% | 4,88% | 7,32% | 9,76% | 21,95% |
| 1B | 0,00% | 9,76% | 4,88% | 7,32% | 21,95% |
| 2B | 0,00% | 2,44% | 2,44% | 0,00% | 4,88% |
| Total general | 4,88% | 41,46% | 19,51% | 34,15% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Pregunta 2: Sols explicar els teus problemes?

En aquesta pregunta podem veure que tant en 3r d'ESO com en 1r de batxillerat un 9,70% de les persones no expliquen els seus problemes. En el cas de 2n de batxillerat està igualat el fet de no explicar-los amb el d'explicar-los. En la resta de cursos el percentatge de persones que expliquen els seus problemes és més elevat que les persones que no, tot i que segueixen havent-hi moltes persones que no els expliquen.

Figura 16: Sols explicar els teus problemes?



Font: Elaboració pròpia (2021)

Si mirem les dades en general, podem veure que un 55.97% sí que expliquen els seus problemes, però un 44,03% no ho fan.

Figura 17: Total general que no expliquen els seus problemes

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | | | |
|----------------------|----------------------|---------------|----------------|--|
| Etiquetas de fila | NO | SI | Total general | |
| 1 | 5,22% | 10,45% | 15,67% | |
| 2 | 7,46% | 9,70% | 17,16% | |
| 3 | 9,70% | 5,22% | 14,93% | |
| 4 | 5,97% | 8,96% | 14,93% | |
| 1B | 9,70% | 15,67% | 25,37% | |
| 2B | 5,97% | 5,97% | 11,94% | |
| Total general | 44,03% | 55,97% | 100,00% | |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Amb la mateixa pregunta podem obtenir dades dividint l'alumnat segons el seu gènere. De les persones que no especifiquen el seu gènere, un 100% no expliquen els seus problemes. De les dones, un 45,21% no els expliquen, i dels homes, en canvi, un 39,66%.

Figura 18: No expliquen els seus problemes segons gènere

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | |
|---------------------------------------|--|----------------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | | NO | SI | Total general |
| <input checked="" type="checkbox"/> A | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| 2 | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| 3 | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| <input checked="" type="checkbox"/> D | | 45,21% | 54,79% | 100,00% |
| 1 | | 30,00% | 70,00% | 100,00% |
| 2 | | 40,00% | 60,00% | 100,00% |
| 3 | | 40,00% | 60,00% | 100,00% |
| 4 | | 44,44% | 55,56% | 100,00% |
| 1B | | 46,15% | 53,85% | 100,00% |
| 2B | | 75,00% | 25,00% | 100,00% |
| <input checked="" type="checkbox"/> H | | 39,66% | 60,34% | 100,00% |
| 1 | | 36,36% | 63,64% | 100,00% |
| 2 | | 36,36% | 63,64% | 100,00% |
| 3 | | 88,89% | 11,11% | 100,00% |
| 4 | | 36,36% | 63,64% | 100,00% |
| 1B | | 12,50% | 87,50% | 100,00% |
| 2B | | 25,00% | 75,00% | 100,00% |
| Total general | | 44,03% | 55,97% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Les persones que han respost que no expliquen els seus problemes havien de contestar la pregunta següent: Per què no ho fas? Les possibles opcions eren:

- 1) Perquè no tinc suficient confiança amb algú per a explicar-li.
- 2) Perquè crec que a ningú li importarà.
- 3) Perquè crec que no ho necessito.
- 4) Perquè em fa vergonya.
- 5) Perquè no tinc problemes

El resultat ha estat que la principal causa és l'opció 2: perquè crec que a ningú li importarà amb un 50% de l'alumnat. La següent causa més destacada ha estat l'opció 3: perquè crec que no ho necessito amb un 24,14%. Les dues altres causes han sortit percentatges del 17,24% i del 8,62%.

La fitxa 3 s'anomena "Casa". Aquesta està molt relacionada en la comunicació, però focalitzant-la amb l'àmbit familiar. Aquesta fitxa té la funció de fer reflexionar l'alumnat per a veure si creuen que passen prou temps amb la seva família, en si els expliquen els seus problemes, de per què no ho fan... Per finalitzar, la fitxa 4 és una mica diferent de les altres. Consisteix en dues parts; la primera és un dibuix d'una persona, i l'exercici consisteix a pintar de color roig les parts del cos que no li agrada a la persona del seu propi cos. I de color verd, les parts del seu cos que sí que li agraden. S'ha dividit la fitxa en dos models diferents, el primer per a l'alumnat de 1r, 2n, 3r d'ESO i el segon per a l'alumnat de 4t d'ESO, 1r i 2n de batxillerat.

Una vegada fet el dibuix, a la part de darrere hi ha una sèrie de preguntes que cadascú havia de contestar segons ell/a mateix/a. De totes aquestes, s'ha escollit les preguntes més rellevants per al treball i s'ha fet una anàlisi de les dades a través d'incloure tota la informació en diferents fulls d'Excel.

La primera pregunta seleccionada ha estat: En general t'agrada com ets físicament?

Distingint per gènere, el 75% de les persones que no l'especifiquen diuen que no els agrada com són en general. En l'alumnat de 1r, 2n i 3r d'ESO, un 71,43% de les dones afirmen que sí que els agrada com són físicament. I d'aquests cursos, però parlant d'homes, a un 78,13% sí que els agrada com són físicament. Cal remarcar que la pregunta parla en general, de tot el seu concepte físic.

Figura 19: En general, t'agrada com eres físicament?(1r, 2n, 3r ESO)

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | NO | SI | Total general |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> A | | 75,00% | 25,00% | 100,00% |
| 2 | | 100,00% | 0,00% | 100,00% |
| 3 | | 50,00% | 50,00% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> D | | 28,57% | 71,43% | 100,00% |
| 1 | | 20,00% | 80,00% | 100,00% |
| 2 | | 33,33% | 66,67% | 100,00% |
| 3 | | 33,33% | 66,67% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> H | | 21,88% | 78,13% | 100,00% |
| 1 | | 9,09% | 90,91% | 100,00% |
| 2 | | 25,00% | 75,00% | 100,00% |
| 3 | | 33,33% | 66,67% | 100,00% |
| Total general | | 28,13% | 71,88% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 20: Font: En general, t'agrada com eres físicament? (4t, 1B, 2B)

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | NO | SI | Total general |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> D | | 25,37% | 34,33% | 59,70% |
| 4 | | 8,96% | 2,99% | 11,94% |
| 1B | | 8,96% | 26,87% | 35,82% |
| 2B | | 7,46% | 4,48% | 11,94% |
| <input type="checkbox"/> H | | 7,46% | 32,84% | 40,30% |
| 4 | | 1,49% | 8,96% | 10,45% |
| 1B | | 4,48% | 13,43% | 17,91% |
| 2B | | 1,49% | 10,45% | 11,94% |
| Total general | | 32,84% | 67,16% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

La següent pregunta seleccionada ha estat: Creus que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu aspecte físic?

Distingint per gènere els tres primers cursos, podem observar que el 75% de persones que no especifiquen el seu gènere diuen que tenen l'autoestima baixa. La diferència entre homes i dones és molt àmplia, un 46,43% de les dones la tenen baixa, i només un 25% dels homes.

Figura 21: Creus que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu físic? (1r, 2n, 3r ESO)

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | |
|----------------------------|---|----------------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | | NO | SI | Total general |
| <input type="checkbox"/> A | | 25,00% | 75,00% | 100,00% |
| | 2 | 0,00% | 100,00% | 100,00% |
| | 3 | 50,00% | 50,00% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> D | | 53,57% | 46,43% | 100,00% |
| | 1 | 80,00% | 20,00% | 100,00% |
| | 2 | 33,33% | 66,67% | 100,00% |
| | 3 | 44,44% | 55,56% | 100,00% |
| <input type="checkbox"/> H | | 75,00% | 25,00% | 100,00% |
| | 1 | 90,91% | 9,09% | 100,00% |
| | 2 | 83,33% | 16,67% | 100,00% |
| | 3 | 44,44% | 55,56% | 100,00% |
| Total general | | 62,50% | 37,50% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Si mirem els cursos de 4t d'ESO, 1r i 2n batxillerat podem veure que la part predominant de les dones és la que té, amb un 37,31%, l'autoestima baixa. En canvi, en els homes, només un 8,96%.

Figura 22: que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu físic? (4T, 1R I 2N DE Batx)

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | NO | SI | Total general |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> D | | 22,39% | 37,31% | 59,70% |
| 4 | | 0,00% | 11,94% | 11,94% |
| 1B | | 17,91% | 17,91% | 35,82% |
| 2B | | 4,48% | 7,46% | 11,94% |
| <input type="checkbox"/> H | | 31,34% | 8,96% | 40,30% |
| 4 | | 8,96% | 1,49% | 10,45% |
| 1B | | 14,93% | 2,99% | 17,91% |
| 2B | | 7,46% | 4,48% | 11,94% |
| Total general | | 53,73% | 46,27% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

La següent pregunta seleccionada ha estat: T'has plantejat mai si la imatge física pot causar problemes d'autoestima? En el cas de 1r, 2n i 3r d'ESO, un total del 57,81% afirmen que sí, i un 42,19% creuen que no. Però, en canvi, si mirem les dades de l'alumnat de 4t, 1r i 2n de batxillerat, predomina amb majoria el sí, amb un 92,54%.

Figura 23: T'has plantejat mai si la imatge física pot causar problemes d'autoestima?

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | NO | SI | Total general |
|----------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> D | | 2,99% | 56,72% | 59,70% |
| 4 | | 0,00% | 11,94% | 11,94% |
| 1B | | 2,99% | 32,84% | 35,82% |
| 2B | | 0,00% | 11,94% | 11,94% |
| <input type="checkbox"/> H | | 4,48% | 35,82% | 40,30% |
| 4 | | 4,48% | 5,97% | 10,45% |
| 1B | | 0,00% | 17,91% | 17,91% |
| 2B | | 0,00% | 11,94% | 11,94% |
| Total general | | 7,46% | 92,54% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

La següent pregunta està enfocada per tractar els estàndards socials de bellesa. Com s'ha anomenat en l'enquesta del treball, els estàndards de bellesa

són molt influents en l'autoestima adolescent. Si mirem els grups de 1r, 2n i 3r d'ESO, un 43,75% sí que voldrien assemblar-se a un famós/a o "influencer". Un 20,31% de les noies, un 21,88% dels homes i un 1,56% de les persones sense especificar el seu gènere.

Figura 24: T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o "influencer"? (1r, 2n i 3r ESO)

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | | | |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | NO | SI | Total general | |
| <input type="checkbox"/> A | | 4,69% | 1,56% | 6,25% |
| 2 | | 1,56% | 1,56% | 3,13% |
| 3 | | 3,13% | 0,00% | 3,13% |
| <input type="checkbox"/> D | | 23,44% | 20,31% | 43,75% |
| 1 | | 10,94% | 4,69% | 15,63% |
| 2 | | 7,81% | 6,25% | 14,06% |
| 3 | | 4,69% | 9,38% | 14,06% |
| <input type="checkbox"/> H | | 28,13% | 21,88% | 50,00% |
| 1 | | 12,50% | 4,69% | 17,19% |
| 2 | | 9,38% | 9,38% | 18,75% |
| 3 | | 6,25% | 7,81% | 14,06% |
| Total general | | 56,25% | 43,75% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 25: T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o "influencer"? (4T, 1r i 2n de Batxillerat)

| Cuenta de sexe | Etiquetas de columna | | | |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | NO | SI | Total general | |
| <input type="checkbox"/> D | | 29,85% | 29,85% | 59,70% |
| 4 | | 2,99% | 8,96% | 11,94% |
| 1B | | 20,90% | 14,93% | 35,82% |
| 2B | | 5,97% | 5,97% | 11,94% |
| <input type="checkbox"/> H | | 32,84% | 7,46% | 40,30% |
| 4 | | 8,96% | 1,49% | 10,45% |
| 1B | | 13,43% | 4,48% | 17,91% |
| 2B | | 10,45% | 1,49% | 11,94% |
| Total general | | 62,69% | 37,31% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Les següents preguntes seleccionades tenen relació amb l'ajuda psicològica, enfocades només als cursos de 4t d'ESO, 1r i 2n de batxillerat. La primera pregunta d'aquestes ha estat: Has rebut ajuda psicològica a causa de no acceptar el teu físic? Només un 11,94% de les dones han dit que sí, i un 2,99%.

Figura 26: Has rebut ajuda psicològica a causa de no acceptar el teu físic?

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | |
|-------------------|--|----------------------|--------|---------------|
| Etiquetas de fila | | NO | SI | Total general |
| D | | 47,76% | 11,94% | 59,70% |
| 4 | | 8,96% | 2,99% | 11,94% |
| 1B | | 26,87% | 8,96% | 35,82% |
| 2B | | 11,94% | 0,00% | 11,94% |
| H | | 37,31% | 2,99% | 40,30% |
| 4 | | 8,96% | 1,49% | 10,45% |
| 1B | | 17,91% | 0,00% | 17,91% |
| 2B | | 10,45% | 1,49% | 11,94% |
| Total general | | 85,07% | 14,93% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Dintre de les persones que no han rebut ajuda psicològica, s'ha formulat una altra pregunta: Creus que t'ajudaria a estar millor? Per analitzar-ho s'han utilitzat diferents filtres de l'Excel, i els resultats han estat que un 44,78% de les dones creuen que sí que els ajudaria a estar millor. D'homes, en canvi, un 10,45%.

Figura 27: Creus que t'ajudaria a estar millor?

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | |
|-------------------|--|----------------------|--------|---------------|
| Etiquetas de fila | | NO | SI | Total general |
| D | | 14,93% | 44,78% | 59,70% |
| 4 | | 4,48% | 7,46% | 11,94% |
| 1B | | 5,97% | 29,85% | 35,82% |
| 2B | | 4,48% | 7,46% | 11,94% |
| H | | 29,85% | 10,45% | 40,30% |
| 4 | | 7,46% | 2,99% | 10,45% |
| 1B | | 17,91% | 0,00% | 17,91% |
| 2B | | 4,48% | 7,46% | 11,94% |
| Total general | | 44,78% | 55,22% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

Per últim, a partir de les respostes obtingudes, dintre de les persones que no han rebut ajuda psicològica, però creuen que els ajudaria a estar millor, s'ha formulat la següent pregunta: Quins factors fan que no la demanis? Les diferents opcions han estat:

- 1) Vergonya a dir-ho a casa
- 2) Vergonya a explicar-li a algun expert/a les meves inseguretats
- 3) Vergonya a què la gent ho sàpiga

Amb diferència, la resposta més seleccionada ha estat la primera: vergonya a dir-ho a casa, amb un 68,97%. Seguidament la segona, amb un 20,69%. I amb el percentatge més baix, un 10,34% la tercera opció.

Figura 28: Quins factors fan que no la demanis?

| Cuenta de sexe | | Etiquetas de columna | | | Total general |
|--|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|
| Etiquetas de fila | | 1 | 2 | 3 | |
| Has rebut ajuda psicològica a causa de no acceptar el teu físic? | | NO | | | |
| Creus que t'ajudaria a estar millor? | | SI | | | |
| D | | 58,62% | 17,24% | 6,90% | 82,76% |
| 4 | | 13,79% | 0,00% | 0,00% | 13,79% |
| 1B | | 34,48% | 10,34% | 6,90% | 51,72% |
| 2B | | 10,34% | 6,90% | 0,00% | 17,24% |
| H | | 10,34% | 3,45% | 3,45% | 17,24% |
| 4 | | 3,45% | 0,00% | 0,00% | 3,45% |
| 2B | | 6,90% | 3,45% | 3,45% | 13,79% |
| Total general | | 68,97% | 20,69% | 10,34% | 100,00% |

Font: Elaboració pròpia (2021)

3.3.3 Interpretació global del resultats

Fins aquí arriba el Projecte d'intervenció a través de les aules. Aquest m'ha permès posar en pràctica tota la teoria emprada anteriorment, a més a més de poder confirmar totes les teories i hipòtesis que tenia abans de dur-lo a terme.

Per començar, en la fitxa 1, cal destacar que l'alumnat estava bastant dubtós, van tardar bastant estona en respondre les preguntes, i, en general, gairebé en totes les classes va haver-hi dubtes perquè no sabien molt bé que contestar. La conclusió general del debat a classe va ser que a la majoria de gent li agradaria fer més coses de les que fa actualment.

Per continuar amb la fitxa 2, podem veure què hi ha comunicació per part dels adolescents. Aquest fet és positiu, ja que indica que comparteixen els sentiments positius que tenen, encara que no tothom. El curs amb menys persones que expliquen les coses que els fan felices és el de 4t d'ESO, això pot ser degut al fet que és un curs on es comença a madurar una mica més respecte als primers anys a l'institut.

Mirant les fitxes, predomina la justificació "no ho explico perquè crec que a ningú li importarà". Aquest fet és bastant preocupant, ja que ells i elles mateixes donen per fet que ningú els donarà atenció, i que poden fins i tot arribar a molestar per explicar com se senten. Tot això provoca que la seva autoestima baixi en picat, pel fet de no sentir un suport proper. L'opció "perquè no sé quines coses em fan feliç" ens indica que a l'edat que estan hi ha moltes qüestions que encara no s'han plantejat, però per això s'han passat les fitxes, per fer reflexionar.

Quan mirem les dades de la comunicació de problemes, a 3r d'ESO i a 1r de batxillerat es troben els percentatges de més gent que no ho explica. En tots els cursos, les dades, encara que no predominin, són massa altes. En aquests anys, per molt que els problemes no siguin gaire greus, és necessari que els adolescents tinguin algú de confiança per poder parlar-ne obertament, independentment de l'edat que tinguin. Això pot ajudar perquè en la posteritat puguin resoldre amb més facilitats els seus problemes, a més a més que la

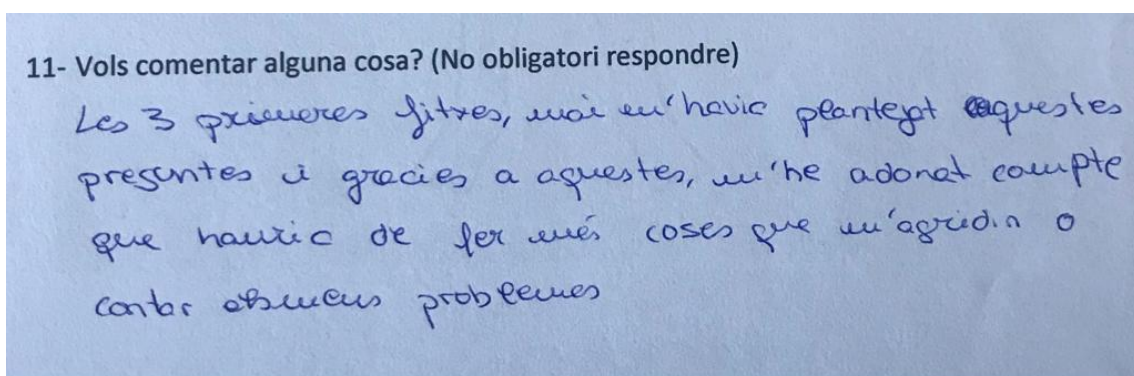
seva autoestima es mantingui alta. L'opció més elevada del perquè no expliquen els seus problemes ha estat l'opció 2: perquè crec que a ningú li importarà, amb un 50% de l'alumnat. Això ens confirma l'esmentat anteriorment, no se senten ajudades per parlar obertament dels seus sentiments sense ser jutjades.

La fitxa 3, a la que anomenem "Casa", té el propòsit enfocat en la comunicació, focalitzant-la amb l'àmbit familiar. La conclusió del debat a l'aula va estar que la majoria de l'alumnat voldria passar més temps amb la seva família, i que voldrien poder parlar més obertament amb ella per explicar-los tant les coses que els fan feliços, com els seus problemes. Cal destacar comentaris que hi va haver, com per exemple persones que afirmaven que no explicaven certes coses perquè un dia ho van fer, i la resposta dels familiars va condicionar el fet que poguessin parlar obertament d'altres temes.

En general, s'ha pogut comprovar que l'alumnat té una mena de por al que la seva família pugui pensar dels seus sentiments, i això és dels pitjors factors que poden afectar a la seva autoestima, sobretot en la seva edat.

Afegir també un comentari d'alguna persona de l'alumnat:

Figura 29: Comentari alumnat 1



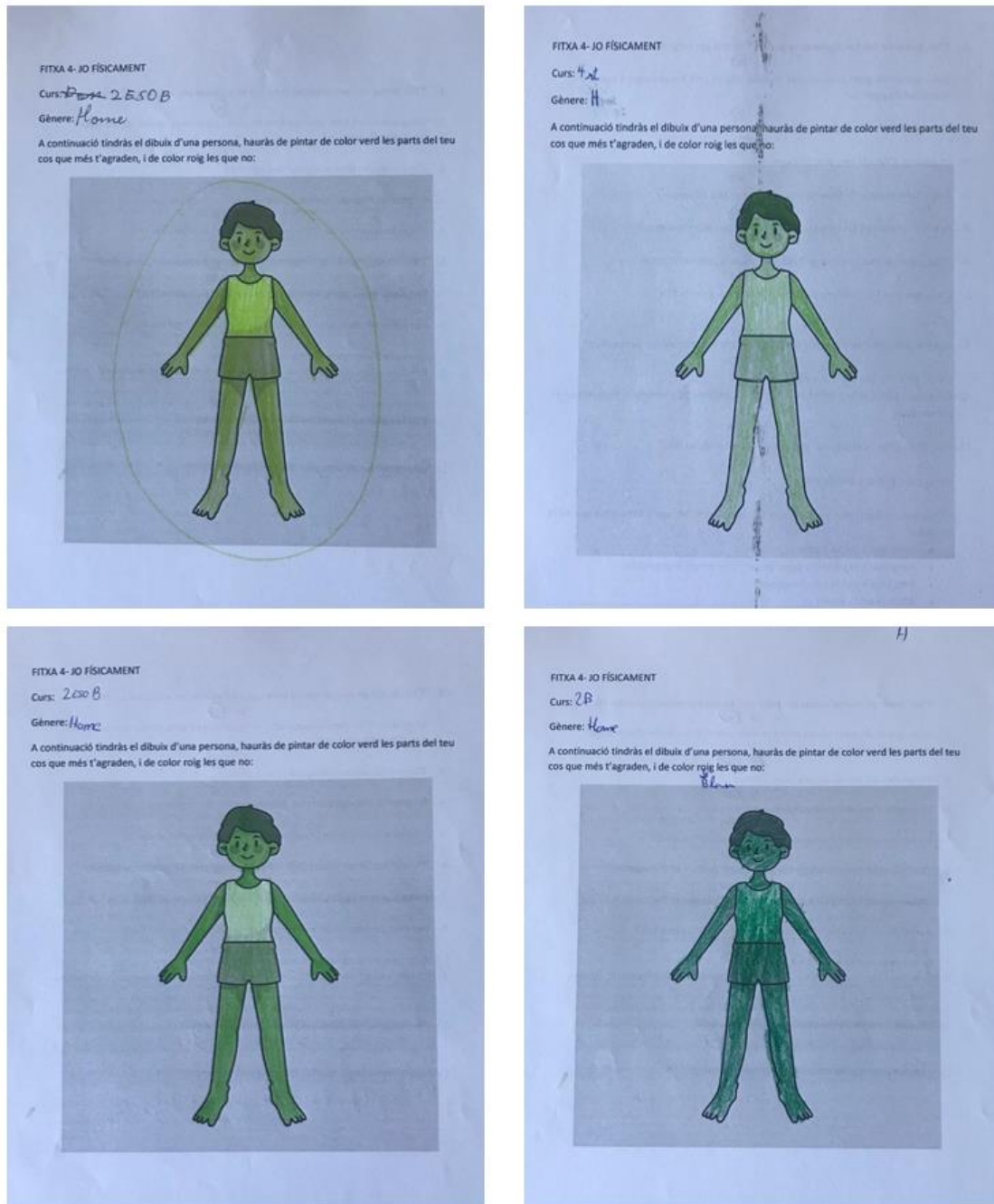
Font: Elaboració pròpia (2021)

En l'última fitxa, la 4, l'alumnat es va sorprendre bastant. Cal comentar que hi va haver persones que es van quedar mirant el dibuix de la persona durant molta estona sense saber què pintar. D'altres, ho van fer el més ràpid possible i

mirant als seus companys i companyes perquè se sentien observades i fins i tot avergonyides. D'altres, ho van fer amb més tranquil·litat, independentment dels colors que predominessin al seu dibuix. Hi havia persones que miraven si el seu tutor/a i jo estàvem observant els seus resultats, encara que mentre ho feien, deixàvem la mirada perduda en altres llocs que no fossin aquests.

Quant als dibuixos, gairebé tots estaven plens de color roig. Cal destacar que hi ha molts dibuixos de nois que tenen tot el cos pintat en verd, però cap noia ha obtingut aquesta mena de resultat, de cap curs.

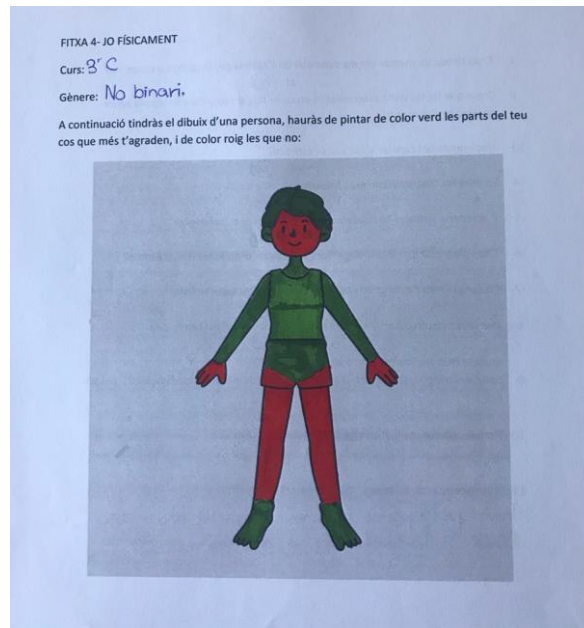
Figura 30: Fitxa 4 mostra 1



Font: Elaboració pròpia (2021)

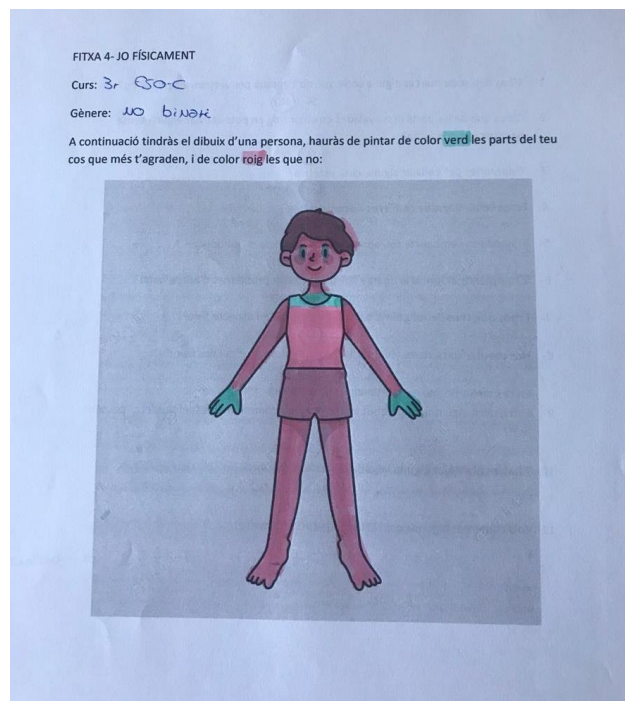
Voldria destacar que les persones que no han especificat el seu gènere, tenien la major part del cos pintat de color roig:

Figura 31: Fitxa 4 mostra 2



Font: Elaboració pròpia (2021)

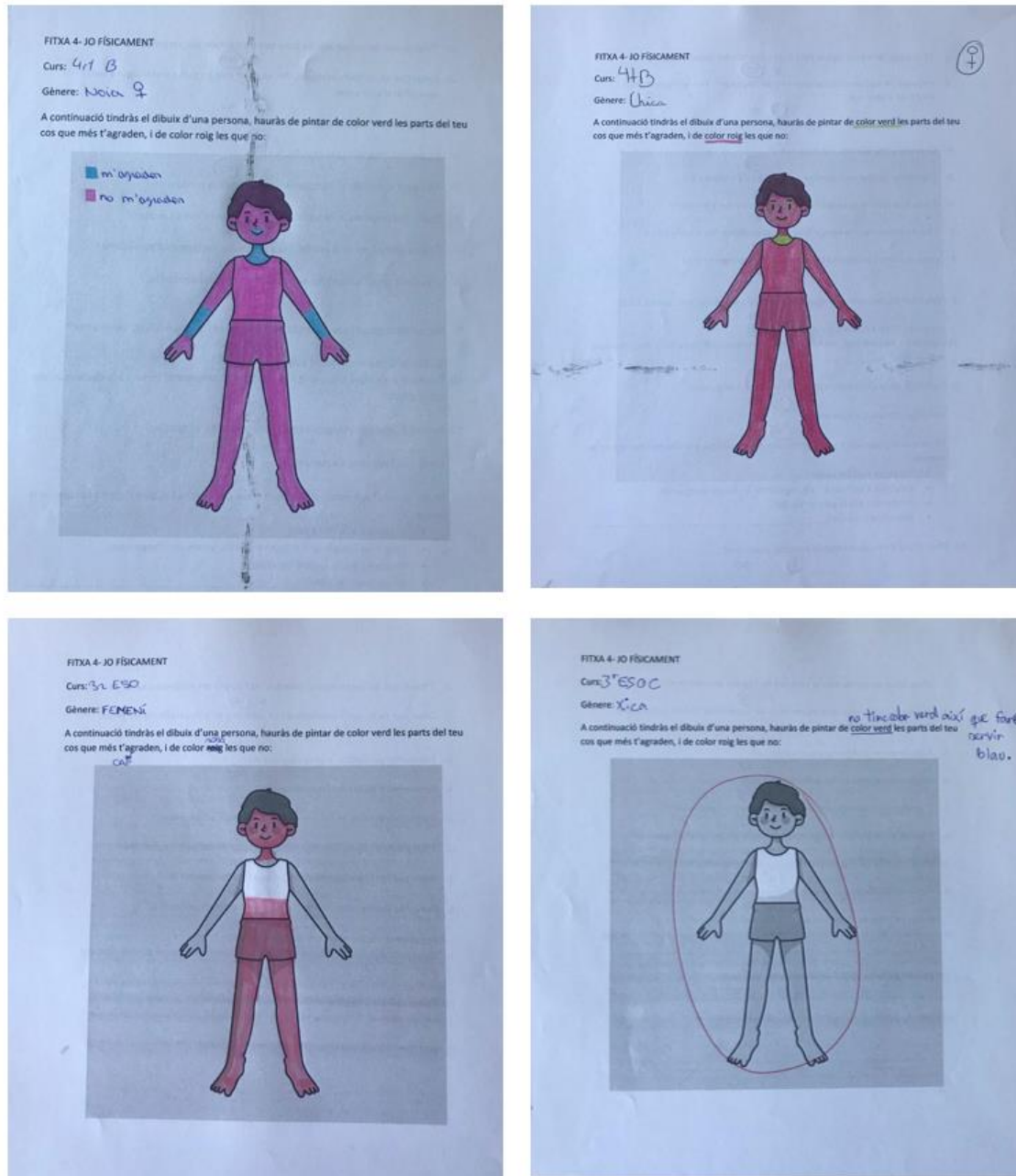
Figura 32: Fitxa 4 mostra 3



Font: Elaboració pròpia (2021)

En el cas de les noies, s'ha trobat molts dibuixos, al contrari que en els homes, que tenen tot o gairebé tot el cos pintat de color roig:

Figura 33: Fitxa 4 mostra 4



Font: Elaboració pròpia (2021)

Per finalitzar amb les conclusions del projecte, voldria destacar comentaris de l'alumnat d'alguns cursos en la fitxa 4, els quals es mostraran a continuació:

Figura 34: Comentari alumnat 2

11- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
Simplement ho he assenyalat tot amb sinceritat i ja està. ~~?~~
També m'he donat compte de que pensave que m'agraden menys coses de mi però es veu que m'agrada més del que pensave!

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 35: Comentari alumnat 3

11- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
~~A mi hem diuen que tinc el cos
de i que no cal que canvie
res però jo ho necesito i amés
el meu cosell també diuen que
es la digestió (xula) però segueix
sense ~~agradar-me~~~~

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 36: Comentari alumnat 4

SI NO
13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
Aquesta activitat he estat bé però lo que veig que no te sentit
es la fitxa ~~4~~ nes comut la de indicar les parts que no t'agradin
perque cadascú està content pel seu físic.

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 37: Comentari alumnat 5

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
Hi ha un estandari a la societat que ens fan crear inseguretats,
i per no tenir una pat del cos 'normal' per causa d'alguna deformació
no és molt agradable rebre comentaris dolents, gràcies a les persones
que n'han fixat en els meus defectes i deformacions que no me les
P.D: Si realment la teva imatge física no et fa estar a gust, demana ajuda, és una
manera de cuidar a la única persona que sempre estarà: TU.
havia vist, ara en tinc de noves.

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 38: Comentari alumnat 6

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
Penso que si m'agradés més la meua imatge física
em sentiria molt millor ~~em~~ en mi mateixa i faria
més coses que ara no farig.

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 39: Comentari alumnat 7

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
Crec que no se li dona la suficient importància a l'ajuda
psicològica, ja que encara hi ha gent que ho veu de manera
negativa causant que les persones que necessiten cuidar-se
tinguin por de demanar ajuda.

Font: Elaboració pròpia

Figura 40: Comentari alumnat 8

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)
No estic a gust en la meua imatge física, sempre veig a
tots que m'envolte millor que a mi. Tinc moltes inseguretats.

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 41: Comentari alumnat 9

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

Ningú es perfecte a este món, llavors perquè ho tinc que ser jo, tots tenim defectes i ho amaguen, no ha de ser necessàriament per la vergonya, però joestic molt bé amb la meua autoestima ja que se quins són els meus defectes i ho accepto sense cap vergonya.*

P.D: Si realment la teva imatge física no et fa estar a gust, demana ajuda, és una manera de cuidar a la única persona que sempre estarà: TU.

* Ric millorar aquells defectes, però poden sortir altres, i per a mi és més fàcil acceptar-ho que amagar-ho. No hem comparo amb ningú perquè només podem competir contra nosres i ser la millor versió.

Font: Elaboració pròpia (2021)

Figura 42: Comentari alumnat 10

13- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

Crec que és bo plantejar-se aquestes preguntes, perquè solen ser coses que no parlem en ningú normalment.

Font: Elaboració pròpia (2021)

4 CONCLUSIONS

Dur a terme aquest treball de recerca m'ha permès corroborar la hipòtesi plantejada al principi i poder afirmar que si l'adolescència és una etapa caracteritzada pels canvis en l'àmbit físic, psíquic i social, aleshores l'autoestima també experimenta oscil·lacions i canvis.

Amb l'enquesta he pogut valorar el grau d'autoestima d'un grup d'adolescents d'entre 12 i 21 segons el seu sexe, l'edat, i altres factors que podien condicionar la seva autoestima. He pogut veure les diferències entre les persones i els diferents punts de vista que tenen, així com els seus sentiments envers ells i elles mateixes.

Un cop analitzats els resultats del projecte m'ha portat a plantejar la següent conclusió: si durant la infantesa i l'adolescència es reforça o condiona l'autoestima de manera positiva aleshores en èpoques de canvis vitals l'autoestima no es veurà alterada i es mantindrà positiva. Això ha estat gràcies a l'entrevista realitzada a Sara Palau. La qual també ens deixa clar que el més important per a l'autoestima és rebre una educació democràtica on les normes són clares i ha d'haver-hi molta estima per part dels familiars. Aquesta és la que ens dota de ferramentes per a poder sentir-nos segures i completes en la vida, amb una autoestima més forta.

Aquest treball m'ha permès apropar-me a adolescents de l'INS La Sénia per veure realment que porten per dintre, com se senten, i que és allò que amaguen i no diuen a ningú. Estic molt satisfeta perquè en moltes de les fitxes de tots els cursos hi ha hagut persones que m'han dit que el meu projecte els ha fet reflexionar, els ha fet arribar a noves conclusions, i, en general, els ha ajudat a créixer encara que sigui una mica com a persones. La finalitat del treball era realitzar un bon estudi per treure conclusions com les esmentades anteriorment, però personalment, m'ha servit per a reforçar la meua idea que vull estudiar psicologia. No és complicat oferir la mínima ajuda a adolescents, el problema és que avui dia molt poca gent pensa en nosaltres, només interessa el rendiment acadèmic. I molta gent no és conscient de com pot afectar cada

cosa que passa al voltant d'un/a adolescent. Amb aquest treball queda demostrat que necessiten ajuda, necessiten saber que els seus problemes sí que importen, necessiten saber que no han d'enfrontar-se a ells sols o soles.

Per aconseguir el suport suficient, és necessària la implicació tant de familiars com de professorat responsable, ja que sense aquesta, els adolescents no tenen prou recursos i els costa més orientar-se. Ja sigui pel fet que no es coneixen prou bé a si mateixos o perquè encara no són prou madurs.

En una etapa com és l'adolescència, tot són canvis, nous descobriments, nous sentiments, i cal anar molt amb compte, perquè una errada forta en el desenvolupament de qualsevol adolescent pot resultar un trauma que l'acompanyarà tota la vida.

A partir de certa edat, aproximadament 4t d'ESO, ells i elles mateixes comencen a adonar-se que s'han de cuidar i estimar per molt complicat que resulti. Però és poca la gent que aconsegueix mentalitzar-se, i encara més difícil, aconseguir-ho. Els nostres pensaments estan plens de complexos, de coses que nosaltres considerem defectes i ens esforcem a amagar, però això no hauria de ser així. Hi ha manca d'educació emocional molt forta on des de la infantesa s'hauria d'explicar que no hi ha uns estàndards a seguir, sinó que cadascú és tal com és, i no té res de dolent, al contrari, la diferència és el que porta la bellesa, la particularitat.

La implementació de l'educació emocional ha anat creixent amb els últims anys, encara que avui dia segueixi tenint una posició secundària. Aquest fet fa que l'alumnat no treballi amb els seus sentiments, no els sàpiguen gestionar, i fins i tot no els sàpiguen reconèixer.

Arribem també a la conclusió que la base fonamental de l'autoestima és clau en els anys d'infantesa i els primers d'adolescència, és allí on les famílies han d'aportar l'educació suficient als fills o filles perquè puguin créixer i desenvolupar-se amb una autoestima elevada. En cas de no ser així, aquests infants portaran una càrrega molt gran durant els cursos de l'ESO, batxillerat, i fins i tot molts més anys posteriors.

Un altre factor molt influent en l'autoestima són els estàndards de bellesa que arriben a nosaltres a través de les xarxes socials. Aquestes estan plenes d'imatges retocades on no es mostra la realitat, i aquestes arriben a adolescents. El que fan és baixar-los l'autoestima amb imatges de persones retocades, on no mostres les seves imperfeccions i on sembla que tot és bonic i perfecte. D'aquí neixen molts complexos, i sobretot, comparacions. No només comparacions amb la gent que veuen per les xarxes, sinó també comparacions entre amistats.

S'ha de començar a mirar per la salut mental, de totes les edats, però sobretot de la joventut. Avui dia aquesta és un tema tabú que costa parlar a casa, en les aules, en espais propers, mitjans de comunicació... I les persones no tenen en compte per tot el que està passant una persona dia a dia.

La salut mental és imprescindible per a portar una vida feliç i plena, però sobretot real. Tothom tenim problemes, complexos, incerteses amb nosaltres mateixes... però gràcies a aquesta salut mental sabem com gestionar cadascun d'aquests factors. I si una persona no pot, pot tenir al costat un psicòleg o psicòloga, la feina del qual és ajudar a les persones a estar bé quan elles soles no poden.

5 AGRAÏMENTS

Per dur a terme aquest treball no he estat sola, he comptat amb l'ajuda de moltes persones. Voldria donar les gràcies, en primer lloc a Sara Palau, per tots els seus consells i el temps que m'ha dedicat amb tanta il·lusió. Així mateix, gràcies a Ingrid i Merche, per ajudar-me a moure dintre l'institut i facilitar-me la feina. També agrair l'ajuda a Elisa Nofre, ja que m'ha ensenyat moltes de les eines imprescindibles que he utilitzat, a més a més de guiar-me en tot moment en la realització del treball. Ha estat imprescindible també la col·laboració de tot l'alumnat que ha participat tant en l'enquesta com el projecte.

I, per últim, als meus amics i amigues, per cuidar la meva salut mental. Dur a terme un treball d'aquests no és fàcil i l'organització del temps tampoc, i allí han estat per donar-me suport quan més ho he necessitat, igual que la meva família.

6 BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- Alonso G., José I. (2012). *Psicología*. 2da. edición. México, McGrawHill.
- American Psychiatric Association (APA) (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, III (DSM-III)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association (APA). (1952, DSM-I; 1968, DSM-II; 1987, DSM-III-R; 1994, DSM-IV; 2000, DSM-IVTR). http://www.wallstreet.com/media/Syllabi/Fall%202020/Graduate/CSL6796_E1.pdf [Consulta: 4-10-2021].
- Beredjikian D. H., Maggie (2009). *Psicología*. México, Santillana.
- Blanco Beledo, Ricardo. «Enfocament psicoanalític En El Tractament Dels Trastorns Alimentaris». *Aloma: Revista De Psicologia, ciències De l'educació I De l'esport Blanquerna*, [en línia], 2008, Núm. 20, p. 201-10, <https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/85847> [Consulta: 4-10-2021].
- Breuning, M. (2013). Why world peace depends on gender equality in the family [Review of the book *Sex and world peace*, by V. M. Hudson, B. Ballif-Spanvill, M. Caprioli & C. F. Emmett]. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(3), 311–312. <https://doi.org/10.1037/a0033688>
- Cardenal, V. y Sánchez, M.P. (2007). *Adaptación y baremación al español del Inventario Clínico Multiaxial de Millon-III (MCMI-III)*. Madrid: TEA, Ediciones. [https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=+Adaptaci%C3%B3n+y+baremaci%C3%B3n+al+espa%C3%B1ol+del+Inventario+Cl%C3%ADnico+Multiaxial+de+Millon-III+\(MCMI-III\)&author=Cardenal+V&author=S%C3%A1nchez+M.P&publication_year=2007](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=+Adaptaci%C3%B3n+y+baremaci%C3%B3n+al+espa%C3%B1ol+del+Inventario+Cl%C3%ADnico+Multiaxial+de+Millon-III+(MCMI-III)&author=Cardenal+V&author=S%C3%A1nchez+M.P&publication_year=2007) [Consulta: 4-10-2021].
- Cardenal, V., Sánchez, M.P. y Ortiz-Tallo, M. (2007). *Adaptación y baremación al español del Inventario Clínico Multiaxial de Millon-III (MCMI-III)*. Madrid: TEA, Ediciones. https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=+Adaptaci%C3%B3n+y+baremaci%C3%B3n+al+espa%C3%B1ol+del+Inventario+Cl

%C3%ADnico+Multiaxial+de+Millon-III+(MCMI-III)&author=Cardenal+V&author=S%C3%A1nchez+M.P&author=Ortiz-Tallo+M&publication_year=2007[Consulta: 4-10-2021].

- Connolly, S. L., Stolzmann, K. L., Heyworth, L., Sullivan, J. L., Shimada, S. L., Weaver, K. R., Lindsay, J. A., Bauer, M. S., & Miller, C. J. (2021). Patient and provider predictors of telemental health use prior to and during the COVID-19 pandemic within the Department of Veterans Affairs. *American Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0000895>
- Díaz, Y. M. R., Jiménez, S. K. G., & Sigüencia, T. A. C. (2019). Educación emocional en el tratamiento de conductas disruptivas en estudiantes de la Escuela José Ingenieros. *Dominio de las Ciencias*, 5(3), 566-588.
- Ecuyer-Dab, I., & Robert, M. (2004). Spatial Ability and Home-Range Size: Examining the Relationship in Western Men and Women (*Homo sapiens*). *Journal of Comparative Psychology*, 118(2), 217–231. <https://doi.org/10.1037/0735-7036.118.2.217>
- Educación emocional en el tratamiento de conductas disruptivas en estudiantes de la Escuela José Ingenieros. *Dominio de las Ciencias*, 5(3), 566-588
- Fernández, T. G. (2009). Educar las emociones en la primera infancia. *Crítica*, 59(964), 54-59.
- Fisher, W. A., Fisher, J. D., Singh, R., & Baron, R. A. (2015). Donn Byrne (1931–2014). *American Psychologist*, 70(5), 477. <https://doi.org/10.1037/a0039175>
- Gill, M. M. (1963). *Topography and systems in psychoanalytic theory*. Nueva York: International Universities Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-02927-000>[Consulta: Consulta: 10-10-2021].
- Gray, N., Yoon, J.-S., Charness, N., Boot, W. R., Roque, N. A., Andringa, R., Harrell, E. R., Lewis, K. G., & Vitale, T. (2021). Relative effectiveness of general versus specific cognitive training for aging adults.

- PsychologyandAging. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1037/pag0000663>
- Guillian, C. (1981). *In a different voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=XItMnL7ho2gC&oi=fnd&pg=PR9&ots=6WgGLRHkZ2&sig=1Rqav0z0LmJdv03UXeQUAKIq95Q&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false[Consulta: Consulta: 11-10-2021].
 - Hora, S., Badura, K. L., Lemoine, G. J., & Grijalva, E. (2021). A meta-analytic examination of the gender difference in creative performance. *Journal of Applied Psychology*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1037/apl0000999>
 - Lahey, Benjamin B. (2007). *Introducción a la Psicología*. 9na. edición. China, McGrawHill.
 - Marcuschamer, Eva (2007). *Psicología*. México, McGrawHill.
 - Markus, H., Hamill, R., & Sentis, K. P. (1987). Thinking fat: Self-schemas for body weight and the processing of weight relevant information. *Journal of Applied Social Psychology*, 17(1), 50–71. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb00292.x>
 - Mestre N., José M. y Palmero C. Francesc (2004). *Procesos psicológicos básicos*. México, McGrawHill.
 - Morris, Charles y Maisto, Albert (2013). *Introducción a la Psicología*. 13va. edición. México, PearsonPrentice Hall.
 - Millon, T. (1981a). *Disorders of personality. DSM-III: Axis II*. Nueva York: John Wiley & Sons.
 - Millon, T. (1981b). Personologic psychotherapy: Ten commandments for a posteclectic approach to integrative treatment. *Psychotherapy*, 25, 209-219.
 - Millon, T. (1969/1976). *Psicopatología moderna: Un enfoque biosocial de los aprendizajes erróneos y de los disfuncionalismos*. Barcelona: Salvat.
 - Millon, T. (1990). *Toward a new personology: a evolutionary model*. Nueva York: Wiley-Interscience.

- Smith, K. E., Dunn, K. E., Grundmann, O., Garcia-Romeu, A., Rogers, J. M., Swogger, M. T., & Epstein, D. H. (2021). Social, psychological, and substance use characteristics of U.S. adults whose kratom: Initial findings from an online, crowdsourced study. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pha0000518>
- Wikipedia contributors. (2021, 12 agosto). *Autoestima*. Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Autoestima>
- Zepeda, Fernando (2019). *Introducción a la Psicología*. 4ta. edición. México, Pearson Prentice Hall.

7 ANNEXOS

7.1 ANNEX 1 FITXA 1- QUE FAIG PER MI?

Curs:

- 1- Escribe el nombre d'hores que dediques a la setmana a les següents activitats:
 - ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ACADÈMIQUES

 - ACTIVITATS EXTRAESCOLARS NO ACADÈMIQUES

- 2- A part d'activitats extraescolars, que t'agrada fer durant el teu temps lliure?
 - Escoltar música
 - Veure pel·lícules/series
 - Mirar les xarxes socials
 - Sortir amb els meus amics/amigues
 - Passar temps amb la família
 - Tinc alguns hobbies (cuina, excursionisme, algun instrument, llegir, escriure...)
 - Altres (escriu quines) _____

- 3- Els teus pares/mares t'obliguen a fer alguna activitat que no tingui a veure amb els estudis?

| | |
|----|----|
| SI | NO |
|----|----|

I alguna que tingui a veure amb els estudis?

| | |
|----|----|
| SI | NO |
|----|----|

- 4- Voldries fer alguna cosa que t'agrada, però actualment no la fas? (Per exemple: aprendre a tocar un instrument, apuntar-te a alguna activitat, aprendre idiomes, llegir, dedicar més temps al teu aspecte...)

| | |
|----|----|
| SI | NO |
|----|----|

En cas d'haver contestat SI:

-Perquè no la fas?

- Perquè a casa no em deixen
- Perquè no tinc temps suficient
- Perquè no m'ho havia plantejat
- Perquè estic ocupat/ocupada en altres coses i no hi penso
- Perquè ja faig massa coses i crec que no em cal
- Altres

En cas d'haver contestat NO

- Creus que podries descobrir coses noves?

- 5- T'havies plantejat alguna vegada les coses que fas perquè t'agraden?

| | |
|----|----|
| SI | NO |
|----|----|

6- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

7.2 ANNEX. 2. FITXA 2- LA MEVA COMUNICACIÓ

Curs:

1- Sols explicar les coses que et fan feliç?

SI NO

En cas d'haver contestat SI:

A qui?

- Als meus familiar (o alguns d'ells)
- Als meus amics i amigues de confiança
- A algun professor/a de confiança

En cas d'haver contestat NO:

Per què no ho fas?

- Perquè no tinc prou confiança amb algú per explicar-li
- Perquè crec que a ningú li importarà
- Perquè no sé quines coses em fan feliç
- Perquè crec que no ho necessito
- Altres (explica el perquè): _____

2- Sols explicar els teus problemes?

SI NO

En cas d'haver contestat SI:

A qui?

- Als meus familiar (o alguns d'ells)
- Als meus amics i amigues de confiança
- A algun professor/a de confiança

En cas d'haver contestat NO:

Per què no ho fas?

- Perquè no tinc prou confiança amb algú per explicar-li
- Perquè crec que a ningú li importarà
- Perquè crec que no ho necessito
- Perquè em fa vergonya
- Perquè no tinc problemes
- Altres (explica el perquè): _____

3- T'havies plantejat alguna vegada aquestes preguntes?

SI NO

4- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

7.3 ANNEX 3. FITXA 3- CASA

Curs:

1- A casa teva soleu fer activitats familiars? (dinars, sortides, viatges...)

SI NO

2- T'agradaria fer més coses amb la teva família?

- No, crec que en fem suficients
- Si, m'agradaria fer-ne més perquè gairebé no en fem
- Si, m'agradaria fer-ne més encara que ja en féssim

3- Expliques a la teva família les coses que t'agraden i els teus problemes?

1- Les coses que m'agraden si, els problemes no

2- Les coses que m'agraden no, els problemes si

3- No, no explico res

4- Sí, ho explico tot

4- En cas d'haver marcat 1/2/3 en la pregunta anterior:

Perquè no ho expliques?

- Em fa vergonya
- No tinc prou confiança
- Crec que no em donarien importància
- Crec que molestaré
- Altres (explica quines) _____

T'agradaria poder explicar-ho?

- Si, m'agradaria parlar més
- No, no ho necessito

5- En cas d'haver marcat 4 en la pregunta anterior:

Li dius a la teva família l'agraït o agraïda que estàs de poder-ho explicar tot?

- Si, sempre ho agraeixo
- No, però ho començaré a fer més
- No, crec que no cal dir-ho

6- Alguna vegada després d'explicar algun problema a casa no has rebut la resposta o ajuda que esperaves/necessitaves?

SI NO

En cas de contestar SI: ha condicionat això no explicar certes coses posteriorment?

SI NO

7- T'havies plantejat alguna vegada aquestes preguntes?

SI NO

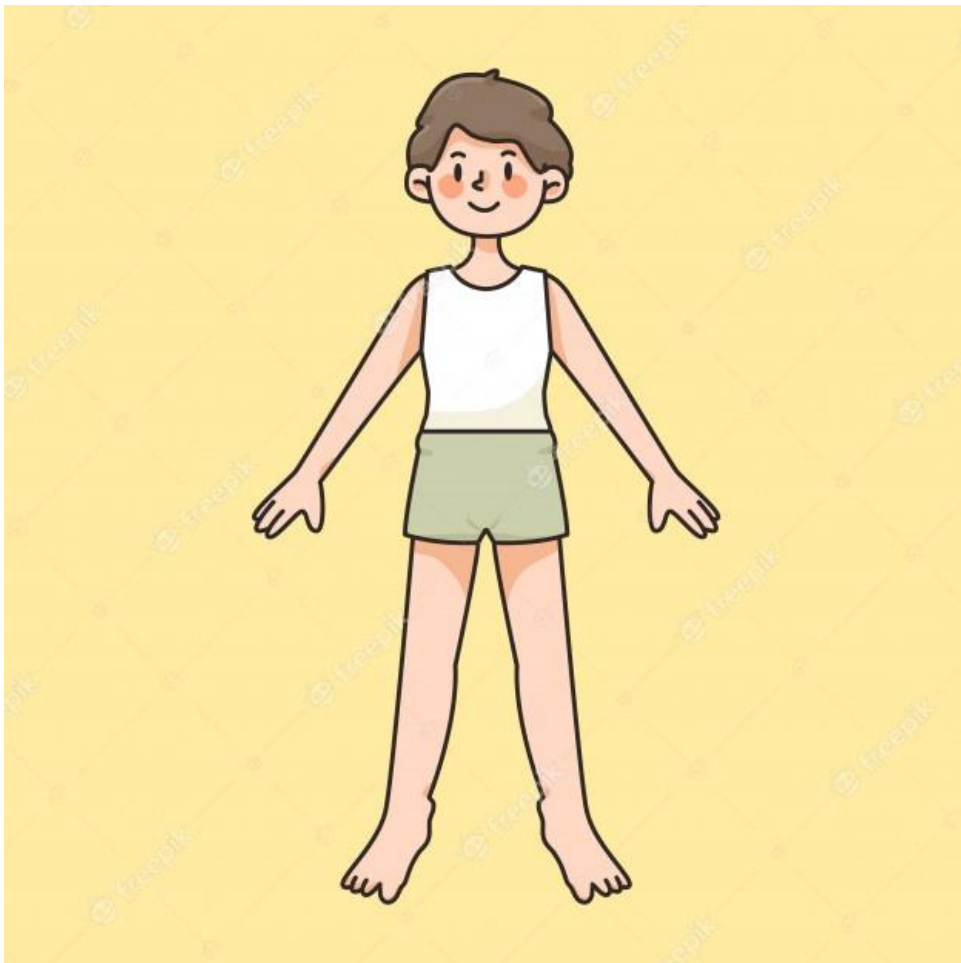
8- Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

7.4 ANNEX 4. FITXA 4- JO FÍSICAMENT (1r, 2n, 3r)

Curs:

Gènere:

A continuació tindràs el dibuix d'una persona, hauràs de pintar de color verd les parts del teu cos que més t'agraden, i de color roig les que no:



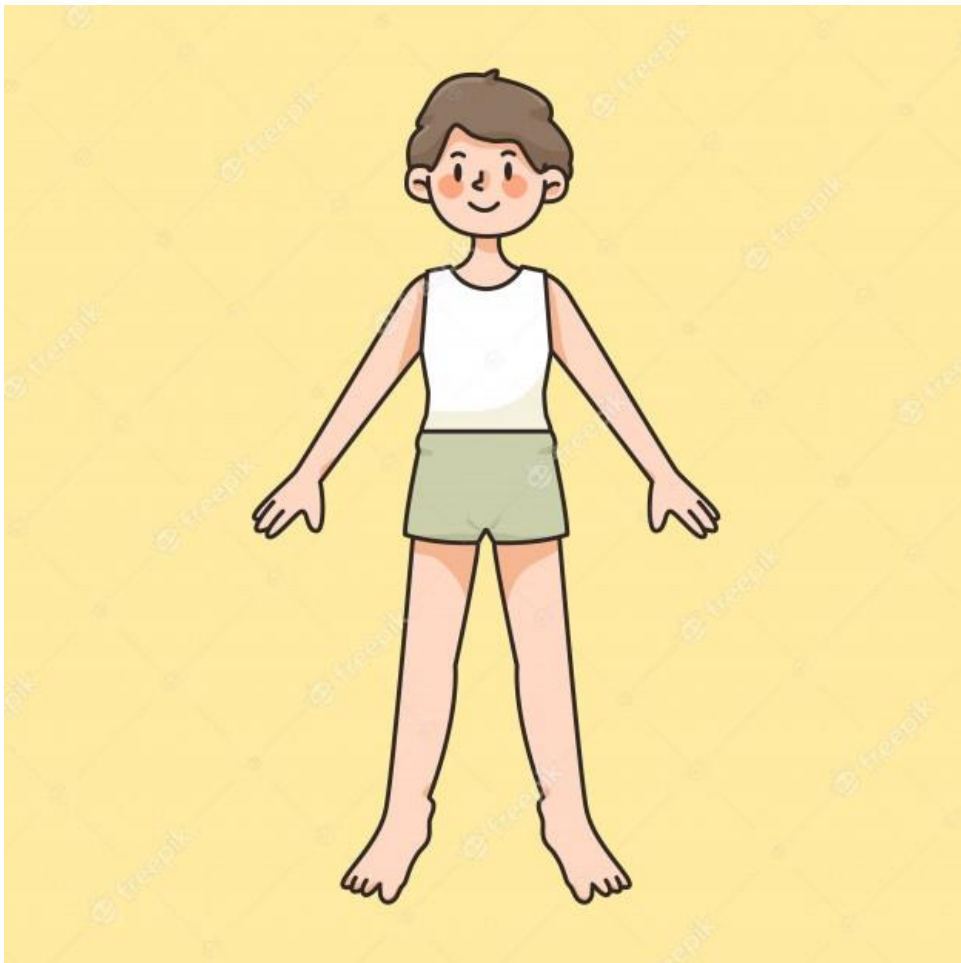
1. T'has deixat de marcar alguna zona que no t'agrada per vergonya a pintar-ho?
SI NO
2. Creus que de les parts assenyalades en color roig en pots canviar alguna sense necessitat d'operar-te?
SI NO
3. T'operaries per canviar alguna cosa estètica?
SI NO
4. En general, t'agrada com eres físicament?
SI NO
5. T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o "influencer"?
SI NO
6. T'has plantejat mai si la imatge física pot causar problemes d'autoestima?
SI NO
7. Creus que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu aspecte físic?
SI NO
8. Has rebut insults/risses / comentaris despectius/etc., pel teu físic?
SI NO
En cas de SI: Ho has explicat a algú? SI NO
9. Coneixes a algú que hagi rebut insults/risses / comentaris despectius/etc, pel seu físic?
SI NO
10. T'havies plantejat alguna vegada aquestes preguntes?
SI NO
11. Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

7.5 ANNEX 5. FITXA 4- JO FÍSICAMENT (4t, 1r i 2n de Batxillerat)

Curs:

Gènere:

A continuació tindràs el dibuix d'una persona, hauràs de pintar de color verd les parts del teu cos que més t'agraden, i de color roig les que no:



1. T'has deixat de marcar alguna zona que no t'agrada per vergonya a pintar-ho?
SI NO
2. Creus que de les parts assenyalades en color roig en pots canviar alguna sense necessitat d'operar-te?
SI NO
3. T'operaries per canviar alguna cosa estètica?
SI NO
4. En general, t'agrada com eres físicament?
SI NO
5. T'agradaria semblar-te físicament a algun famós/a o influenciar?
SI NO
6. Et sols fixar molt en la imatge física de les persones que t'envolten?
SI NO
7. T'has plantejat mai si la imatge física pot causar problemes d'autoestima?
SI NO
8. Creus que tens l'autoestima baixa pel que fa al teu aspecte físic?
SI NO
9. Has rebut insults/risses /assetjament/ comentaris despectius/etc, pel teu físic?
SI NO
En cas de SI: Ho has explicat a algú? SI NO
10. Coneixes a algú que hagi rebut insults/risses /assetjament/ comentaris despectius/etc, pel seu físic?
SI NO
11. Has rebut ajuda psicològica a causa de no acceptar el teu físic?
SI NO
Creus que t'ajudaria a estar millor?
SI NO
En cas que no hakis rebut ajuda, però creus que t'aniria bé, quins factors fan que no la demanis?
 - Vergonya a dir-ho a casa
 - Vergonya a explicar-li a algun expert/a les meves inseguretats
 - Vergonya a què la gent ho sàpiga
 - Altres (explica quins)_____
12. T'havies plantejat alguna vegada aquestes preguntes?
SI NO
13. Vols comentar alguna cosa? (No obligatori respondre)

P.D: Si realment la teva imatge física no et fa estar a gust, demana ajuda, és una manera de cuidar a la única persona que sempre estarà: TU.