



A quina edat tenim l'autoestima més alta?

[inicentrareport]**L'autoestima és clau pel nostre benestar emocional.** Molta gent creu que és a partir dels 20 anys quan s'assoleix el seu nivell més alt, però aquesta no és la realitat.

Una investigació realitzada per la Universitat de Berna, a Suïssa, va determinar a quina edat de mitjana les persones solen tenir l'autoestima més alta. **L'estudi va analitzar 191 articles de recerca sobre aquest aspecte en els quals hi van participar un total de 165.000 persones.**

Els investigadors van observar que l'autoestima va augmentant al llarg dels anys i que fa una aturada durant l'adolescència, entre els 11 i 15 anys. Un cop superada aquesta etapa, torna a augmentar progressivament, tot i que ho fa de manera més destacada durant l'edat adulta jove. **Després segueix incrementant fins que arriba al seu punt màxim, entre els 60 i 70 anys. A partir d'aquí, durant els anys de vellesa, és quan té una caiguda i comença a baixar.**

El motiu pel qual durant l'edat adulta-mitjana l'autoestima incrementa més és perquè les persones solen començar a invertir més temps en els seus rols socials. Més tard, als 60 anys, la majoria d'adults es troben en un moment molt estable en aspectes com les relacions i la feina i per això assolixen el nivell màxim d'estima a un mateix. I, quan arriba l'envelliment, aquesta va disminuint a causa de factors com la jubilació i la viduïtat.

Tot i això, cal destacar que la disminució que fa l'autoestima durant **la vellesa és mínima i que és estar bé saber que gaudirem d'un augment d'aquesta a mesura que ens anem fent grans.**
[facentrareport]