

AUTOSTIMA ... QUESTA CHIMERA SCONOSCIUTA ...



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

→ Autostima = giudizio che ognuno dà del proprio valore
(dipende sia da fattori interni che esterni)



Erickson: la stima di sé deve venire da dentro, dal nocciolo di fiducia formato dall'infanzia, legato al rapporto coi genitori

La nostra Autostima è un processo

→ Filtra gli eventi esterni attribuendo loro un significato

→ E ciò modifica ulteriormente l'autostima,

→ rinforzando o peggiorando l'immagine che abbiamo di noi stessi ...



Autostima Globale =
Sensazione di contare, meritare attenzione,
stima e considerazione (deriva da infanzia)



Autostima specifica = autoefficacia
Riguarda settore fisico, intellettuale, morale o
sociale (dipende dal valore che do ad ogni settore)

L'Autostima ha molte sfaccettature ...

Intelligenza

Ruoli in famiglia

Potere economico

Amabilità

Posizione sociale

Altro

Ruolo professionale

Cultura

Bellezza

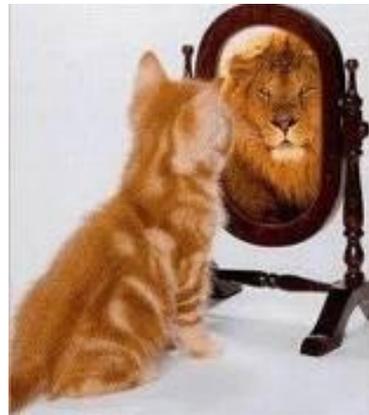
Punti fondamentali dell'autostima (Andrè e Lelord):

- Amore di sé ... deriva dai nutrimenti affettivi che la famiglia ci ha dato
- Visione di sé..forza interiore per raggiungere obiettivi a cui aspiriamo (se non c'è dipendiamo dall'altro, da chi ci manda un segnale)
- Fiducia in sé ... ha bisogno di azioni, di eventi di successo con cui si sviluppa e si mantiene

Autostima ... MA QUANTA ?...

Bassa → depressione o timidezza

Alta → narcisismo



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

Tu di cosa hai bisogno per star bene?



Maslow

Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo.
Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé.
Galileo



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA