

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

LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

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

Tu di cosa hai bisogno per star bene?



Maslow

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

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



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

... per piacere bisogna innanzi tutto
piacersi !! ...

LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA



Autostima , interna ed esterna , composta da :

- **Fiducia nelle proprie capacità** di pensare, scegliere e prendere decisioni
- Convinzione di avere il **diritto di essere felici**

Autostima è una **valutazione positiva di sé**, da cui derivano:

→ Forza → Resistenza → Capacità di ripresa

I COMPORTAMENTI che possono rinforzare l'AUTOSTIMA

1. Vivere con consapevolezza, senza farsi ingannare dalle illusioni , ma utilizzando una dose di ottimismo realistico
2. Accettare se stessi senza comportamenti ostili o autolesionistici, soprattutto in campo sentimentale
3. Assumersi la responsabilità delle proprie scelte, senza scaricare colpe su altri



4. Imparare a farsi valere e battersi per le proprie convinzioni, seguendo i propri valori

5. Avere uno scopo nella vita, cercare di raggiungere gli obiettivi che ci si pone, con risolutezza

6. Rimanere fedeli ai principi di comportamento scelti con coerenza



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

$$\text{AUTOSTIMA} = \frac{\text{SUCCESSO}}{\text{AMBIZIONI}}$$



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

Autostima ... MA QUANTA ?...

Bassa → depressione o timidezza

Alta → narcisismo



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

L'autostima può essere "riparata" ...

Come?

→ Se è solo incrinata ..spontaneamente dall'esterno
-successi o eventi personali-

→ Se è inquinata da un passato troppo presente ... va curata!

- con una psicoterapia -



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA