

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?

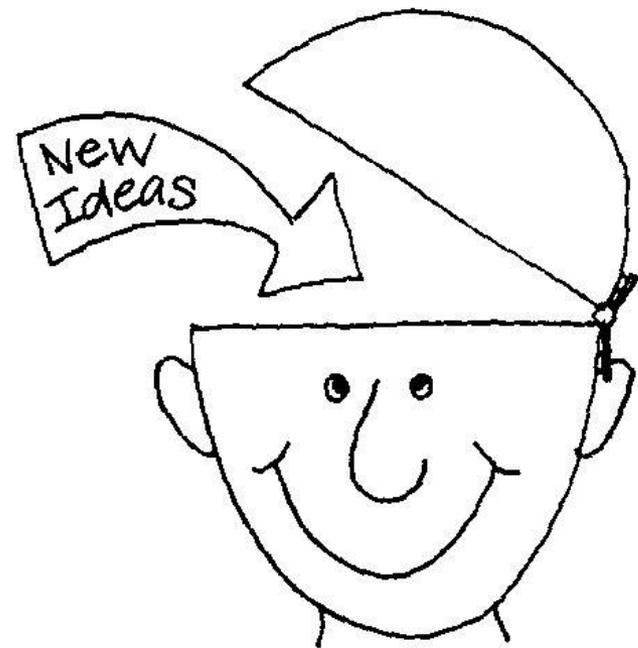


Maslow

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

Equilibrio è ... essere aderenti alla realtà,
basarsi su fatti reali e non ... campati per aria !



L'Autostima sale e scende di
continuo !

L'adattamento garantisce
il Benessere Psicologico

Bassa Autostima : non mi amo , sono uno 0 assoluto,
non so dire di No , non riesco a comunicare

Alta Autostima : ho sempre ragione, sono pieno di me stesso,
ti dico io cosa fare, ti sto appiccicato, non so
ascoltare

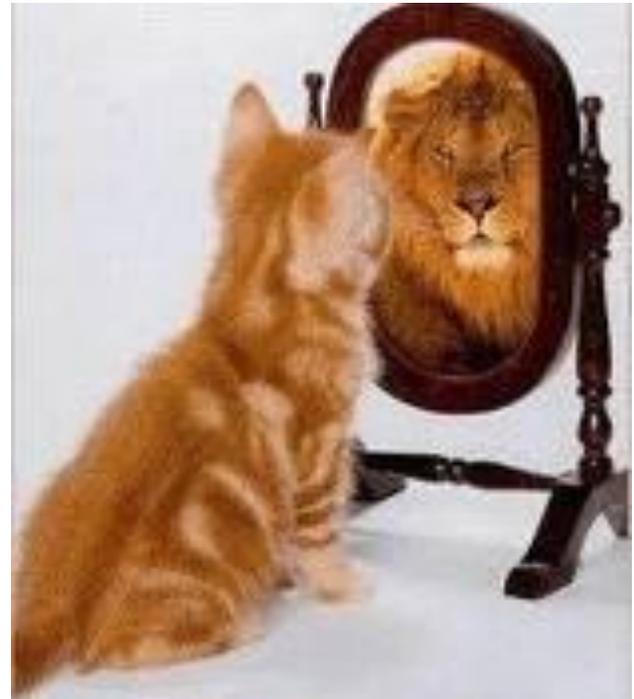
Autostima ... MA QUANTA ?...

Bassa → ansie, preoccupazione, dubbio su esiti, frequente senso di minaccia, pessimismo → "IN DIFESA" → poco impegno e persistenza → depressione



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

Alta → sicurezza, prospettiva di successo,
tutto è una sfida stimolante, ottimismo, →
"IN ATTACCO" → molto impegno e
persistenza → narcisismo



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

Avere una Fiducia adeguata in se stessi , è una
Profezia che si autoavvera Bandura

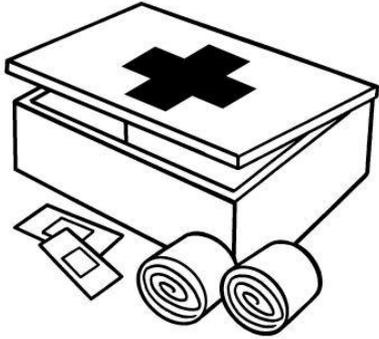
L'equilibrio permette di rischiare e vincere ...
ma non troppo!



LUCIA TODARO,
PSICOPEDAGOGISTA

Cosa favorisce un livello adeguato di autostima ?

- Fare tutto ciò che si può per "sentirsi pronti"
- Circondarsi di persone "positive"
- Avere sempre uno scopo "ragionevole" da raggiungere
- Imparare a rilassarsi
- Ripetersi spesso cosa ci piace di noi stessi e che ci vogliamo bene
- Imparare a dire NO all'eccesso di richieste e di stress
- Non valutarsi troppo rigidamente e non addossarsi sempre tutte le colpe
- Imparare a ridimensionare gli insuccessi



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 -

HELP

The word "HELP" is rendered in large, 3D, golden block letters. Two golden, stylized human figures are climbing the letters. One figure is on top of the 'H', and the other is on top of the 'P', both appearing to be in a state of struggle or effort.

BARCOLLO
NON MOLLO

A red, rectangular stamp with a white border and a slightly distressed, ink-like texture. The text "BARCOLLO" is on the top line and "NON MOLLO" is on the bottom line, both in white, bold, uppercase letters. A yellow, handwritten-style "MA" is written over the "NON" in the second line.

LUCIA TC
PSICOPEDA