

Autostima …ossia la capacità di sapersi valorizzare.

E' data dall'opinione che hai di te stesso, dall'importanza e dal valore che tu ti attribuisci. Se è troppa, ti porta ad essere narcisista e respingere le persone. Se è troppo poca, può farti sentire debole e depresso, portandoti a compiere scelte sbagliate o a fallire nei tuoi intenti. Come per tutte le cose per centrare i tuoi obiettivi serve equilibrio.

L'**autostima** di una persona non scaturisce esclusivamente da fattori interiori individuali, ma hanno una certa influenza anche i cosiddetti confronti che l'individuo fa, consapevolmente o no, con l'ambiente in cui vive. A costituire il processo di formazione dell'autostima vi sono due componenti: il sé reale e il sé ideale.
Il sé reale non è altro che una visione oggettiva delle proprie abilità; detto in termini più semplici corrisponde a ciò che noi realmente siamo. Il sé ideale corrisponde a come l'individuo vorrebbe essere.

L'**autostima** scaturisce per cui dai risultati delle nostre esperienze confrontati con le aspettative ideali. Maggiore sarà la discrepanza tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere, minore sarà la **stima di noi stessi**.

La presenza di un sé ideale può essere uno stimolo alla crescita, in quanto induce a formulare degli obiettivi da raggiungere, ma può generare insoddisfazioni ed altre emozioni negative se lo si avverte molto distante da quello reale. Per ridurre questa discrepanza l'individuo può ridimensionare le proprie aspirazioni, e in tal modo avvicinare il sé ideale a quello percepito, oppure potrebbe cercare di migliorare il sé reale (Berti, Bombi, 2005).

Possedere un'**alta autostima** è il risultato di una limitata differenza tra il sé reale e il sé ideale. Significa saper riconoscere in maniera realistica di avere sia pregi che difetti, impegnarsi per migliorare le proprie debolezze, apprezzando i propri punti di forza. Tutto ciò enfatizza una maggiore apertura all'ambiente, una maggiore autonomia e una maggiore fiducia nelle proprie capacità.
Le persone con un'alta autostima dimostrano una maggiore perseveranza nel riuscire in un'attività che le appassiona o nel raggiungere un obiettivo a cui tengono e sono invece meno determinate in un ambito in cui hanno investito poco. Si tratta di persone più propense a relativizzare un insuccesso e ad impegnasi in nuove imprese che le aiutano a dimenticare.
Al contrario, una **bassa autostima** può condurre ad una ridotta partecipazione e a uno scarso entusiasmo, che si concretizzano in situazioni di demotivazione in cui predominano disimpegno e disinteresse. Vengono riconosciute esclusivamente le proprie debolezze, mentre vengono trascurati i propri punti di forza. Spesso si tende a evadere anche dalle situazioni più banali per timore di un rifiuto da parte degli altri. Si è più vulnerabili e meno autonomi. Le persone con una bassa autostima si arrendono molto più facilmente quando si tratta di raggiungere un obiettivo, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano.
Si tratta di persone che faticano ad abbandonare i sentimenti di delusione e di amarezza connessi allo sperimentare un insuccesso. Inoltre, di fronte alle critiche, sono molto sensibili all'intensità e alla durata del disagio provocato.

Secondo Toro (2010), per accrescere la percezione positiva di sé esistono diverse strategie, quali:

- l'incremento delle capacità di problem solving, poichè spesso l'**autostima** è funzione delle proprie capacità di risolvere i problemi.
- l'implementazione del dialogo interno (self – talk) positivo; l'**autostima**, infatti, può essere incrementata attraverso il dialogo positivo con se stessi, utilizzando la propria voce interiore. In altre parole, se noi per primi inviamo dei messaggi positivi alla nostra mente, è molto probabile che le autopercezioni possano migliorare.
- la ristrutturazione dello stile attribuzionale, tesa a farci raggiungere una maggiore obiettività, grazie alla quale potremmo, ad esempio, interpretare gli avvenimenti o le situazioni che non dipendono da noi come semplicemente sfavorevoli.
- il miglioramento dell'autocontrollo;
- la modificazione degli standard cognitivi; ponendoci aspettative eccessivamente elevate, infatti, corriamo il rischio di non essere all'altezza di quelle attese e, quindi, di influenzare l'autopercezione.
- il potenziamento delle abilità comunicative.

Per saperne di più: https://www.stateofmind.it/tag/autostima/









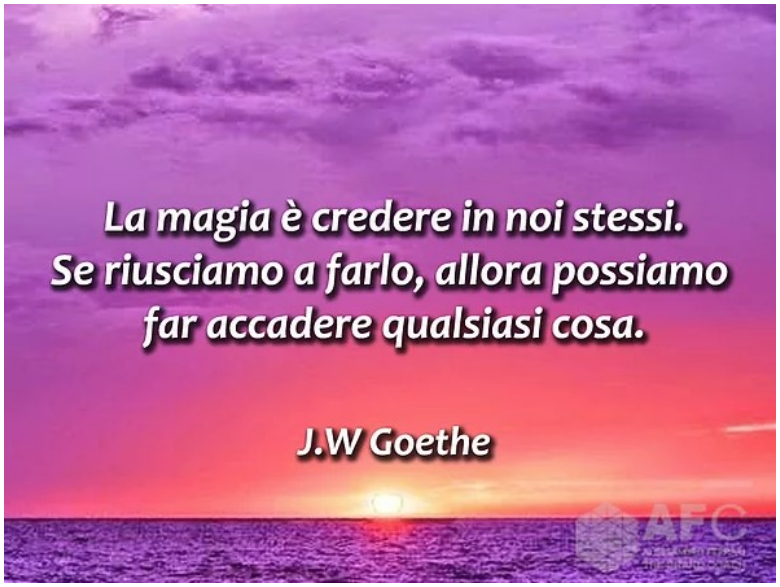


Abbattere l'insicurezza...

Accrescere l'autostima.



Angela Pollastrini


La magia è credere in noi stessi.
Se riusciamo a farlo, allora possiamo
far accadere qualsiasi cosa.
J.W Goethe




"Il compito principale
nella vita di un uomo
è di dare alla luce
se stesso".
E.Fromm