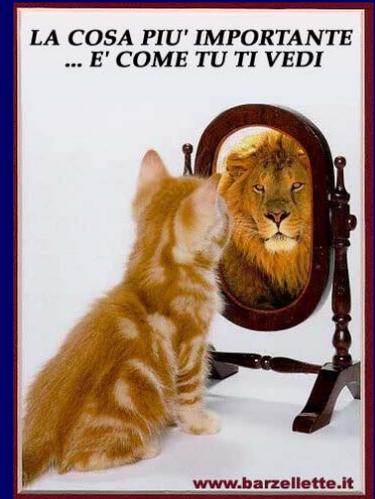
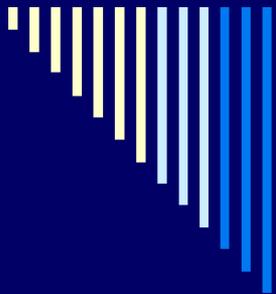


L'autostima è l'espressione  
dinamica della valutazione che  
una persona dà a se stessa della  
propria personalità ...

## AUTOSTIMA

Io mi stimo, io valgo, io sono qualcuno  
ma .... occorre che la valutazione sia realistica ...



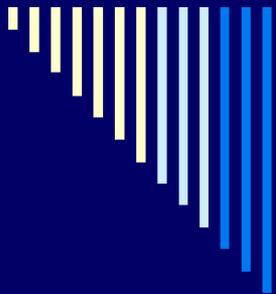


## definizione dell'autostima

**valutazione che una persona dà di se stessa e applica a se stessa**

**conservazione di una concezione soggettiva del proprio valore**

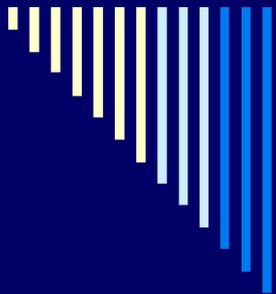
**bisogno di stabilità psicologica per affrontare il mondo**



## effetti dell'autostima

**Il grado di autostima risulta inversamente correlato all'indice globale di disadattamento: una buona autostima rende l'individuo meno vulnerabile allo sviluppo di condizioni di disagio psichico.**

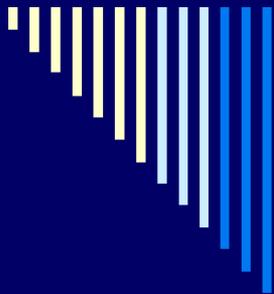
**L'individuo che ha una buona stima di sé riesce a meglio gestire le ansie della vita.**



aree problematiche

Dalle ricerche condotte risulta difficile

- Accettare se stessi
- Essere soddisfatti del proprio modo di essere e di agire
- Avere fiducia in se stessi
- Essere capaci di affrontare con grinta i problemi della vita



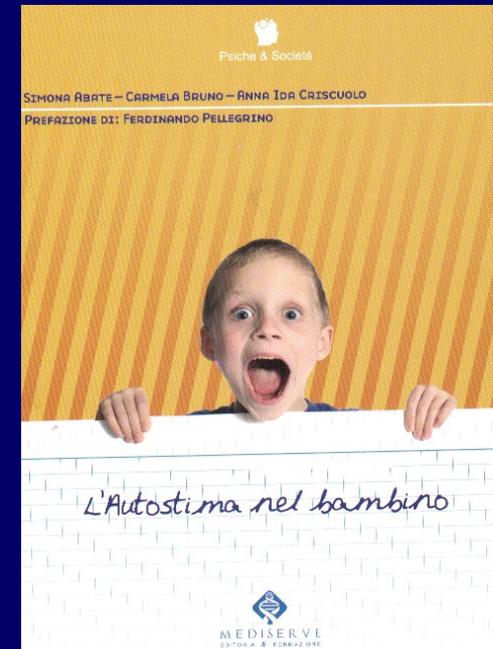
## autostima ed autoefficacia

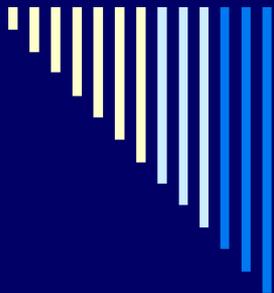
- **Affrontano i compiti difficili come sfide e non come pericoli da evitare**
- **Si pongono obiettivi ambiziosi e li perseguono.**
- **Hanno un atteggiamento efficace nei confronti della realtà**
- **Di fronte alle difficoltà intensificano il proprio impegno e lo mantengono costante.**
- **Ritengono di avere il controllo della situazione, anche di fronte a insuccessi**

## progetto autostima

**Gli insegnanti fermamente convinti della propria efficacia ... trasmettono la sensazione di padronanza ...**

**Quelli incerti sulla propria efficacia (...) creano ambienti di cattiva qualità con ripercussioni sul senso di efficacia e sullo sviluppo cognitivo del bambino**





---

***Ferdinando Pellegrino***  
***psichiatra, psicoterapeuta***

***Studio Pellegrino***

***info@ferdinandopellegrino.com***