

Essere se stessi Coltivare l'autostima per favorire la salute mentale



SALUTEPSI .CH



Dipartimento della sanità
e della socialità

Introduzione

L'autostima è un concetto di cui si sente spesso parlare. E non è un caso: riveste un ruolo centrale nella salute mentale.

A scuola, al lavoro, nelle relazioni e persino sulle piattaforme social, si è spesso spinti a confrontarsi con gli altri, a dimostrare il proprio valore e a mettersi continuamente alla prova. Questa pressione può diventare un peso difficile da sostenere.

In questo contesto, una solida autostima rappresenta una risorsa importante. Aiuta ad affrontare le sfide quotidiane, i momenti di incertezza e il giudizio degli altri.

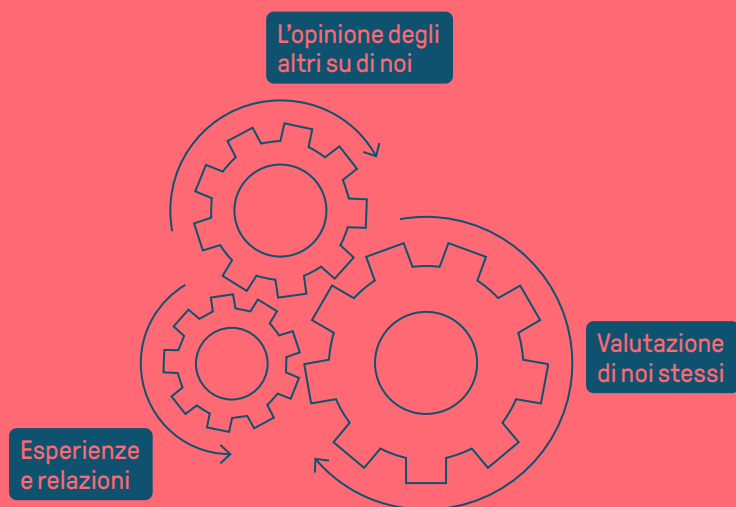
Questo opuscolo offre informazioni e approfondimenti per comprendere meglio che cos'è l'autostima, il suo legame con la salute mentale e come rafforzarla.

Che cos'è l'autostima?

L'autostima è il valore che una persona attribuisce a se stessa. Riflette il modo in cui si percepisce, ma anche il rispetto che nutre verso se stessa, la fedeltà ai propri valori, bisogni ed emozioni.

L'autostima influenza il modo in cui si pensa, ciò che si prova e il modo in cui si agisce nella vita quotidiana. Si costruisce attraverso le esperienze personali, le relazioni con gli altri e il modo in cui ci si sente percepiti e riconosciuti dagli altri.

A sua volta, l'autostima influisce sulla fiducia in se stessi, sulla motivazione, sulle relazioni e sul senso di competenza di fronte alle diverse situazioni della vita. Si crea così un vero e proprio circolo virtuoso: più si sviluppa un'immagine positiva e realistica di sé, più si trova il coraggio di mettersi in gioco e di andare avanti, facendo esperienze positive che contribuiscono a loro volta a rafforzare l'autostima.



Le quattro dimensioni principali dell'autostima

1

Senso di fiducia e sicurezza

È il sentirsi al sicuro, amati e percepire che i propri bisogni sono riconosciuti e soddisfatti. Questo senso di sicurezza permette di sviluppare la fiducia necessaria per sperimentare, acquisire autonomia e trovare il proprio posto nella società.

2

Senso di appartenenza o legame sociale

È il sentirsi parte di un gruppo che offre sostegno, solidarietà e riconoscimento. Sentirsi accolti e in relazione con gli altri favorisce la capacità di esprimersi, condividere, comunicare e chiedere aiuto nei momenti di bisogno.

3

Senso di competenza o autoefficacia

È la convinzione di possedere le capacità necessarie per affrontare una sfida e raggiungere un obiettivo. Le esperienze positive e i successi rafforzano progressivamente questa fiducia, incoraggiando ad affrontare nuove sfide.

4

Conoscenza di sé

È alla base dell'identità personale. Attraverso le esperienze, una persona impara a riconoscere le proprie qualità, i propri punti di forza, i limiti, i bisogni e ciò che considera importante. Questa consapevolezza aiuta a costruire un'immagine di sé più realistica e stabile.

L'autostima è strettamente legata ad altri aspetti importanti, come l'immagine di sé, l'immagine corporea, la fiducia in se stessi e il confronto sociale. Questi elementi si influenzano reciprocamente e contribuiscono alla costruzione dell'identità personale.

Immagine di sé

L'immagine di sé corrisponde al modo in cui una persona si descrive e si percepisce. Comprende:

- il modo in cui si percepiscono le proprie caratteristiche personali, come gusti, qualità, genere, aspetto fisico, limiti;
- i ruoli con cui ci si identifica;
- i valori che si considerano importanti.

Anche lo sguardo e i riscontri degli altri influenzano profondamente l'immagine che una persona costruisce di sé. Oggi, le piattaforme social possono avere un impatto particolarmente forte sia sull'immagine di sé sia sul valore che si attribuisce a se stessi.

Immagine corporea

L'immagine corporea riguarda la percezione mentale, emotiva e fisica del proprio corpo. Può essere positiva, neutra o negativa e influenza il benessere psicologico, ma anche alcuni comportamenti quotidiani, come l'alimentazione, l'attività fisica o il modo di relazionarsi con gli altri. È influenzata da fattori biologici, sociali e culturali. I media e le piattaforme social, attraverso immagini ritoccate e modelli estetici spesso irrealistici, possono influenzare profondamente il modo in cui una persona guarda al proprio corpo.

Fiducia in sé

La fiducia in se stessi consiste nel credere nella propria capacità di agire, affrontare situazioni, superare ostacoli e raggiungere obiettivi.

La fiducia in sé può variare a seconda dei contesti: una persona può sentirsi molto sicura in alcuni ambiti della vita e più fragile in altri. Spesso si costruisce attraverso le esperienze vissute e i successi raggiunti nel tempo.

Confronto sociale

Il confronto sociale consiste nel paragonarsi agli altri per valutare le proprie capacità, opinioni o situazioni di vita. In alcuni casi può essere utile, perché permette di trovare punti di riferimento, comprendere meglio il proprio ruolo in un gruppo o sentirsi sostenuti. Tuttavia, il confronto può anche avere effetti negativi sul benessere psicologico, soprattutto quando alimenta la sensazione di non essere "abbastanza" o di valere meno degli altri.

Le piattaforme social tendono spesso ad amplificare questo fenomeno, mostrando immagini idealizzate della vita altrui. Il confronto diventa problematico quando si attribuisce un'eccessiva importanza a questi modelli o al giudizio degli altri.

Legame tra autostima e salute mentale

L'autostima influenza il benessere psicologico, le relazioni e la capacità di avanzare nella vita, sia sul piano personale sia su quello professionale. Aiuta a gestire meglio le sfide quotidiane e ad affrontare le diverse fasi della vita con maggiore stabilità.



Una solida autostima favorisce:

- un atteggiamento più fiducioso e costruttivo di fronte alle diverse situazioni e verso se stessi;
- una visione di sé più coerente e realistica;
- la costruzione di relazioni più solide e una maggiore fiducia nell'avvicinarsi agli altri;
- una maggiore motivazione, così come il sentimento di essere in grado di agire;
- un'attitudine più positiva verso se stessi.

Un'autostima fragile può portare a:

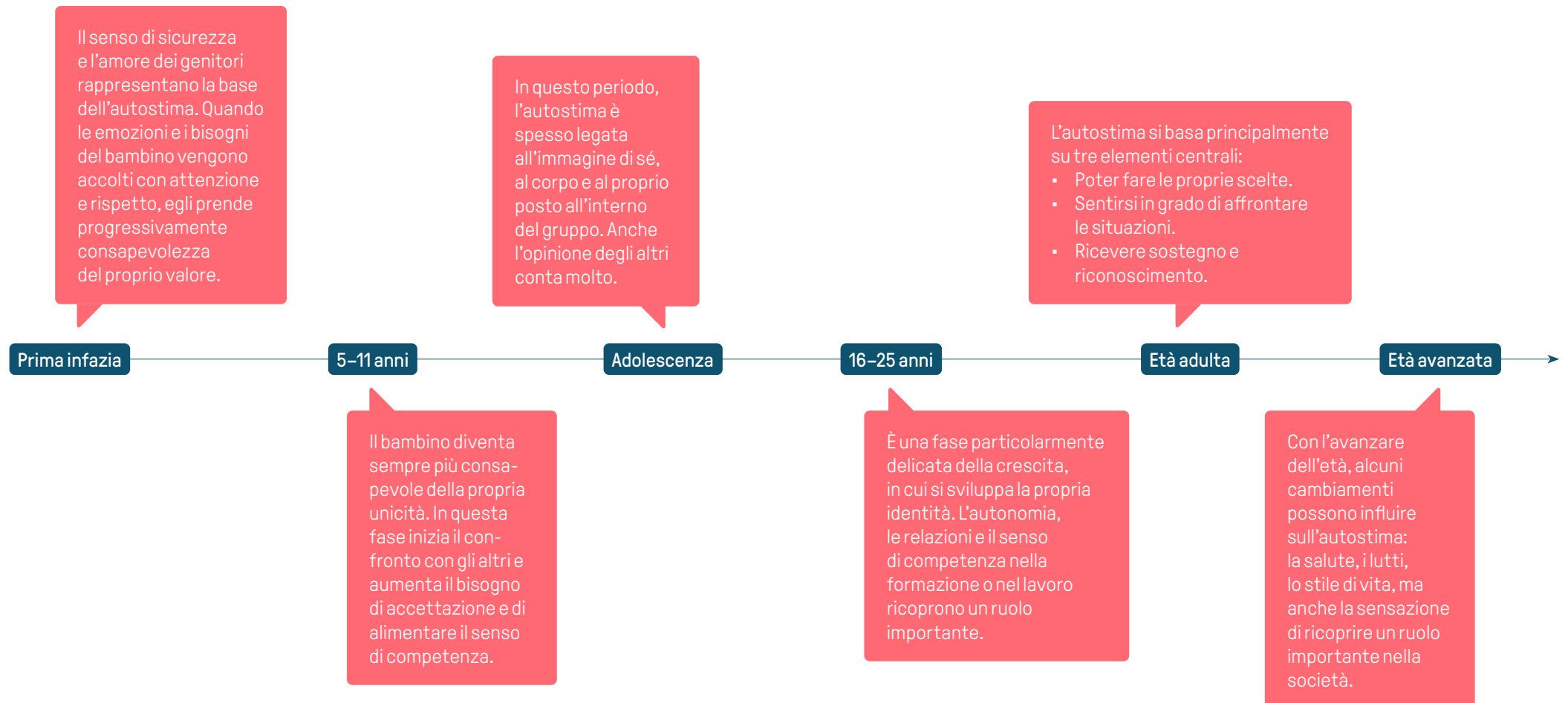
- avere difficoltà ad affrontare lo stress o le sfide della vita quotidiana;
- essere eccessivamente severi e critici nei propri confronti;
- trascurare i propri bisogni;
- svalutarsi e autosabotarsi;
- isolarsi o aspettare troppo prima di agire.

L'autostima nel corso della vita

L'autostima si costruisce lungo tutto l'arco della vita: evolve, cambia e può essere rafforzata nel tempo, poiché non è una caratteristica statica.

Il passaggio da una fascia d'età ad un'altra richiede spesso un adattamento a una nuova realtà.

Anche eventi difficili o critici della vita, come una separazione, una malattia, un lutto, la perdita del lavoro o esperienze di discriminazione, possono avere un impatto sull'autostima, provocando dubbi, scoraggiamento o un senso di fallimento.



L'autostima non dipende solo da se stessi

A volte si tende a giudicarsi e a non sentirsi “abbastanza capaci” per affrontare determinate situazioni.

Ma l'autostima non si costruisce soltanto attraverso le proprie azioni: anche l'ambiente in cui si vive svolge un ruolo molto importante.



Per esempio:

- **Le relazioni:** sostegno e riconoscimento o, al contrario, relazioni difficili o disfunzionali possono influenzare l'autostima.
- **Lo stress legato alla prestazione:** successi, insuccessi, elevate esigenze al lavoro o a scuola con conseguenze sul livello di stress possono avere un forte impatto.
- **Le esperienze dell'infanzia:** esperienze di sostegno e incoraggiamento o, al contrario, di trascuratezza ed esclusione possono influenzare a lungo il valore attribuito a se stessi.
- **La pressione sociale:** le norme, le immagini idealizzate e i modelli irrealistici trasmessi dai media e dalle piattaforme social possono favorire confronti dannosi e alimentare sentimenti di inadeguatezza.

In breve: l'autostima
si costruisce in parte dentro
alla persona... ma anche
attraverso gli altri e il mondo
tutto attorno.

Come coltivare una buona autostima

A livello individuale

Anche se l'autostima non dipende solo da se stessi, esistono azioni quotidiane che possono aiutare a coltivarla.

Amare se stessi

Significa accettarsi nonostante le proprie imperfezioni, riconoscendosi degni di amore e rispetto anche con i propri limiti. Significa prendersi cura di sé e trattarsi con compassione, tolleranza ed empatia.

Coltivare una visione realistica di sé

Guardarsi con obiettività evitando interpretazioni e giudizi eccessivamente severi e frasi autosabotanti. Significa riconoscere le proprie qualità e non solo i difetti, ciò che funziona bene e ciò che funziona meno, e non focalizzarsi unicamente su ciò che crea difficoltà.

Coltivare la fiducia in se stessi

La fiducia si costruisce attraverso l'azione: fare piccoli passi con obiettivi realistici, affrontare delle sfide, accettare di poter sbagliare, riprovare e rimettersi in gioco. Affrontare le proprie paure, agire anche in presenza di dubbi e chiedere aiuto quando necessario sono azioni efficaci per (ri)acquisire fiducia in se stessi.

Coltivare relazioni positive

Coltivare relazioni sociali significative e di sostegno rafforza l'autostima. Poter condividere, contare sul sostegno degli altri e avere la sensazione di essere utili attraverso la partecipazione ad attività collettive, prendendo contemporaneamente le distanze o ponendo fine a relazioni che minano l'autostima, è importante per mantenere legami positivi.

A livello collettivo

L'autostima è fortemente influenzata anche dall'ambiente in cui si vive. La società e le strutture familiari, educative, professionali, sociali e politiche possono promuovere contesti favorevoli al benessere e svolgere un ruolo importante nello sviluppo e il rafforzamento dell'autostima.

Favorire il senso di sicurezza

Per sentirsi al sicuro, è importante poter essere se stessi nei diversi contesti di vita ed essere accolti con rispetto, senza giudizi, pressioni eccessive o discriminazioni. È inoltre fondamentale poter evolvere in ambienti sufficientemente stabili e supportivi, che non espongano costantemente a livelli troppo elevati di stress o alla paura di non essere all'altezza, di sbagliare o essere puniti.

Favorire il senso di appartenenza

Le relazioni sociali sono essenziali per l'autostima: sentire di avere il proprio posto in un gruppo, poter condividere esperienze e percepire di essere importanti per gli altri favorisce l'impegno, la partecipazione e la fiducia in se stessi. Per questo è importante avere accesso a spazi collettivi, disporre di tempo per costruire relazioni significative e riconoscersi nei valori di un gruppo.

Sostenere la conoscenza di sé e l'identità personale

Per costruire un'identità solida e prendere distanza da modelli o pressioni sociali potenzialmente dannosi, è importante poter esplorare le proprie emozioni, sperimentare, sbagliare e cambiare idea, sviluppando al contempo i propri valori e il proprio senso critico.

Rafforzare il senso di competenza

Confrontarsi con sfide adeguate alle proprie possibilità, poter commettere errori senza essere giudicati e imparare da essi, ricevere incoraggiamento e valorizzare i progressi e i successi anche più piccoli contribuisce a rafforzare il senso di competenza.

Prendersi cura degli altri

Genitori, amici, colleghi e membri della comunità possono contribuire a rafforzare l'autostima delle persone che li circondano. Anche una presenza attenta, un ascolto privo di giudizio, la valorizzazione dei successi altrui o il semplice ricordare a qualcuno che è importante possono fare la differenza.

Valutare la propria autostima

Queste domande invitano a riflettere, con benevolenza e senza giudizio, sulla propria autostima oggi.

Più ci si riconosce nelle affermazioni proposte, più la propria autostima tende a essere solida e positiva.

Mi riconosco in queste affermazioni?

- Posso essere me stesso/a nei diversi contesti della mia vita (scuola, lavoro, famiglia), senza paura del giudizio.
- Il mio ambiente mi permette di sbagliare senza svalutarmi.
- Sento che il mio ambiente valorizza il mio senso critico e creativo.
- Ho persone vicine su cui posso contare in caso di difficoltà importanti.
- Nella mia cerchia ci sono persone di fiducia con cui condividere un sostegno reciproco.
- Le persone a me vicine mi sostengono nelle decisioni importanti che prendo.
- Nelle situazioni difficili posso contare sulle mie capacità.
- Mi sento in grado di superare la maggior parte delle difficoltà che incontro.
- Mi considero capace come la maggior parte delle altre persone.
- Riconosco il mio valore, come quello di chiunque altro.
- Riconosco di possedere qualità positive.
- Nel complesso, provo soddisfazione per ciò che realizzo.

Ti riconosci poco in alcune di queste affermazioni?



Apri questa pagina per scoprire spunti pratici e rafforzare la tua autostima.

Alcuni spunti pratici per migliorare l'autostima

Sostegno sociale

- Cerco di prendere le distanze da ciò che mi fa dubitare di me. Per esempio, posso limitare o disiscrivermi da piattaforme social che alimentano in me un senso di insicurezza.
- Posso diversificare e ampliare la mia rete sociale, ad esempio provando una nuova attività sportiva o un'attività di gruppo.
- Mi prendo cura delle relazioni che mi rispettano e mi sostengono, ad esempio inviando un messaggio per ringraziare qualcuno che è importante per me.
- Anche quando le cose vanno meno bene, mantengo il legame. Per esempio, posso scrivere, chiamare o semplicemente dire che sto attraversando un momento difficile.

Senso di competenza

- Posso avanzare a piccoli passi, fissando obiettivi realistici e adatti al mio ritmo.
- Mi concedo il diritto di provare e di sbagliare. Il fallimento è normale e non definisce il mio valore.
- Cerco di fare del mio meglio con le risorse che ho a disposizione: è sufficiente, anche se non è perfetto.
- Posso chiedere aiuto quando è difficile.

Visione di sé

- Cerco di ricordarmi che sono in continua evoluzione e che l'autostima si costruisce nel tempo.
- Prendo l'abitudine di riconoscere anche le mie qualità, valorizzando ciò che faccio bene.
- Imparo a individuare ciò che non mi fa stare bene. Ad esempio, cerco di mettere in discussione alcuni pensieri o confronti che mi fanno sentire peggio.
- Posso trasformare il mio dialogo interiore: cerco di sostituire le piccole frasi svalutanti con espressioni come «Sto imparando».

Opuscolo realizzato da salutepsi.ch,
con il sostegno dei Cantoni italiani e di
Promozione Salute Svizzera.

Tutte le informazioni sono disponibili sul nostro sito internet
www.salutepsi.ch → Informarsi → Autostima e salute mentale