COME MIGLIORARE L'AUTOSTIMA: 5 STRATEGIE PER SENTIRSI SICURI DI SE'

Tempo di lettura 4 minuto

L'autostima è una valutazione soggettiva e globale che una persona fa di sé stessa, che include il giudizio sull'aspetto fisico, le abilità cognitive, le competenze sociali, le relazioni interpersonali e le caratteristiche personali. L'autostima è il giudizio che facciamo su noi stessi in base alle nostre esperienze di vita, alle nostre relazioni interpersonali, alle nostre convinzioni e valori personali, e alle aspettative degli altri.

L'autostima può essere considerata come una dimensione del benessere psicologico, poiché la valutazione che facciamo di noi stessi può influenzare il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo. L'autostima può essere alta o bassa e dipende dalla percezione che una persona ha di se stessa. L'autostima alta si manifesta in una percezione positiva e realistica di sé stessi, mentre l'autostima bassa si manifesta in una percezione negativa e irrealistica di sé stessi.

L'autostima alta è associata a un senso di sicurezza, fiducia in se stessi e nel proprio valore personale, mentre l'autostima bassa può essere associata a sentimenti di insicurezza, timidezza, ansia e depressione. Tuttavia, l'autostima non è statica e può variare in base alle circostanze e alle esperienze di vita.

Migliorare l'autostima può essere un processo complesso e richiede uno sforzo continuo. Ci sono molte strategie che possono aiutare a migliorare l'autostima, come identificare le proprie convinzioni negative e sostituirle con pensieri positivi, affrontare le proprie paure e ampliare la zona di comfort, sviluppare le proprie abilità e competenze, coltivare relazioni positive e prendersi cura di se stessi. L'autostima può essere migliorata attraverso l'auto-riflessione, l'auto-osservazione e l'auto-consapevolezza, che possono aiutare a identificare le proprie forze e debolezze e a lavorare su di esse per migliorare l'autostima e il benessere psicologico in generale.

Gli studi scientifici cosa ci dicono su questo argomento?

Negli ultimi anni, molti studi scientifici hanno analizzato l'autostima e i fattori che possono influenzarla. Di seguito sono riportati alcuni dei risultati più rilevanti.

1. L'autostima è influenzata dalla genetica e dall'ambiente: alcune ricerche hanno dimostrato che l'autostima è in parte ereditaria, ma anche influenzata dalle esperienze di vita e dalle relazioni interpersonali.

2. L'autostima può essere migliorata: molte ricerche hanno dimostrato che le persone possono migliorare la propria autostima attraverso l'auto-riflessione, l'auto-osservazione, l'auto-consapevolezza e l'acquisizione di nuove competenze.
3. L'autostima può influenzare la salute mentale e fisica: alcune ricerche hanno dimostrato che le persone con autostima bassa possono avere maggiori probabilità di sviluppare ansia, depressione e altre malattie mentali, ma anche malattie fisiche come obesità e malattie cardiovascolari.
4. L'autostima può influenzare il successo nella vita: alcune ricerche hanno dimostrato che le persone con autostima alta possono avere maggiori probabilità di avere successo nella vita, come ottenere migliori risultati scolastici, raggiungere obiettivi lavorativi e avere relazioni interpersonali positive.
5. L'autostima può essere influenzata dalle relazioni interpersonali: molte ricerche hanno dimostrato che le relazioni interpersonali possono influenzare l'autostima delle persone, sia positivamente che negativamente. Ad esempio, le relazioni positive e di sostegno possono migliorare l'autostima, mentre quelle negative e conflittuali possono diminuirla.

In generale, gli studi scientifici confermano l'importanza dell'autostima per il benessere psicologico e fisico delle persone e indicano che la sua valutazione e il suo miglioramento possono essere un importante obiettivo terapeutico. Tuttavia, è importante notare che l'autostima è un costrutto complesso e multidimensionale, che può essere influenzato da molti fattori, come la cultura, la personalità e le esperienze di vita individuali.

Le risorse del nostro cervello

La mancanza di autostima può avere un impatto significativo sul cervello e sul funzionamento mentale delle persone. In particolare, la mancanza di autostima è spesso associata ad attività cerebrale ridotta nell'area prefrontale, che è coinvolta nella regolazione emotiva, nella pianificazione e nel ragionamento.

D'altra parte, quando una persona ha autostima, si attivano alcune aree cerebrali che favoriscono la sensazione di benessere e la capacità di gestire le emozioni e le relazioni interpersonali. In particolare, alcune ricerche hanno evidenziato un'attività maggiore nell'insula anteriore, nell'insula posteriore e nell'orbitofrontale, tutte aree coinvolte nella regolazione delle emozioni e nella gestione dello stress.

Inoltre, quando una persona ha autostima, il cervello può generare pensieri positivi e incoraggianti che promuovono il benessere mentale e la resilienza. Questi pensieri

possono attivare l'area del cervello associata alla gratificazione e al piacere, il nucleo accumbens, che è coinvolto nella motivazione e nella ricompensa.

In generale, quando una persona ha autostima, il cervello può funzionare in modo più efficiente e produttivo, migliorando la capacità di affrontare le sfide e raggiungere i propri obiettivi. Tuttavia, è importante notare che l'autostima è un costrutto complesso e multidimensionale che coinvolge molte aree del cervello e che le ricerche su questo argomento sono ancora in corso.

Ecco una lista di alcuni libri che possono essere utili per migliorare l'autostima:

1. "L'autostima" di Nathaniel Branden - in questo libro l'autore spiega l'importanza dell'autostima nella nostra vita e fornisce esercizi pratici per migliorarla.
2. "Come amarsi e amare gli altri" di Dale Carnegie - questo libro fornisce consigli pratici per migliorare l'autostima e le relazioni interpersonali.
3. "The Six Pillars of Self-Esteem" di Nathaniel Branden - in questo libro l'autore esplora le sei pilastri dell'autostima e fornisce consigli pratici su come sviluppare ciascun pilastro.
4. "Il coraggio di essere te stesso" di Sue Patton Thoele - questo libro offre consigli pratici per sviluppare l'autostima e la fiducia in se stessi.
5. "The Self-Esteem Workbook" di Glenn R. Schiraldi - questo libro è una guida pratica per migliorare l'autostima attraverso esercizi e attività.
6. "La felicità di essere se stessi" di Robert Holden - questo libro esplora come l'autostima e la felicità sono legate e fornisce consigli pratici per sviluppare entrambe.
7. "Il potere dell'autostima" di Brian Tracy - in questo libro l'autore offre consigli pratici per sviluppare l'autostima e raggiungere i propri obiettivi

Cosa fare?

- Identificare le proprie convinzioni negative e sostituirle con pensieri positivi: una parte importante del miglioramento dell'autostima è sostituire le convinzioni negative e autolimitanti con pensieri positivi e realistici. Questo richiede auto-riflessione e auto-osservazione per identificare i propri pensieri e credenze.
- Affrontare le proprie paure e la zona di comfort: spesso, la bassa autostima è correlata all'evitamento di situazioni nuove e di sfide che ci spaventano. Affrontare le proprie paure e ampliare la zona di comfort può aiutare a costruire la fiducia in se stessi e a migliorare l'autostima.

- Sviluppare le proprie abilità e competenze: acquisire nuove competenze e migliorare quelle già possedute può aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi. Imparare nuove cose e fare esperienze positive può migliorare l'autostima e il senso di competenza personale.
- Coltivare relazioni positive: le relazioni positive con gli altri possono aiutare a migliorare l'autostima. Le relazioni positive possono fornire sostegno emotivo e feedback positivo, che sono entrambi essenziali per la costruzione dell'autostima.
- Prendersi cura di se stessi: l'autostima può essere influenzata dal modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi. Prendersi cura della propria salute fisica e mentale, dell'aspetto e delle attività che ci piacciono può migliorare l'autostima e il benessere psicologico in generale.

Consigli pratici per agire fin da ora

Ecco 10 consigli pratici con esempi per migliorare l'autostima fin da subito:

1. Pratica l'auto-compassione: Non essere troppo duro con te stesso, impara a perdonarti e ad accettare le tue imperfezioni. Ad esempio, se commetti un errore al lavoro, evita di auto-flagellarti e invece di dire "sono un disastro", ripetiti "posso imparare dall'errore e fare meglio la prossima volta".
2. Concentrati sui tuoi punti di forza: Focalizzati sui tuoi talenti, abilità e successi piuttosto che sulle tue debolezze. Ad esempio, se sei bravo a scrivere, dedicati alla scrittura di un blog o di un diario personale.
3. Cerca supporto sociale: Parla con amici o familiari di fiducia che ti apprezzano e ti sostengono. Condividi con loro i tuoi pensieri, sentimenti e preoccupazioni.
4. Fissa obiettivi realistici: Pianifica obiettivi raggiungibili e suddividili in piccoli passi. Ad esempio, se vuoi migliorare la tua forma fisica, inizia con brevi sessioni di esercizio fisico ogni giorno.
5. Lavora sulla tua comunicazione interpersonale: Cerca di esprimerti in modo chiaro e assertivo. Evita di essere aggressivo o passivo, invece, cerca di comunicare con rispetto e sicurezza.
6. Mantieni un atteggiamento positivo: Cerca di vedere il bicchiere mezzo pieno piuttosto che mezzo vuoto. Focalizzati sui lati positivi delle situazioni e cerca di mantenere un atteggiamento ottimista.
7. Pratica l'auto-cur: Dedica del tempo a te stesso e alle tue esigenze. Sii gentile con te stesso e prenditi cura del tuo benessere fisico, mentale e spirituale.
8. Esplora nuove attività: Prova nuove attività che ti piacciono o che ti sfidano. Ad esempio, iscriviti a un corso di cucina o di pittura.
9. Crea una lista di gratitudine: Ogni giorno, scrivi tre cose per cui sei grato. Questo ti aiuterà a focalizzarti sui lati positivi della tua vita.

10. Cerca l'aiuto di un professionista: Se la tua autostima è particolarmente bassa e stai lottando per affrontarla da solo, considera di cercare l'aiuto di un professionista della salute mentale. Un terapeuta può aiutarti a esplorare le tue preoccupazioni e a sviluppare strategie per migliorare la tua autostima.

Conclusioni

In conclusione, l'autostima è un aspetto cruciale del benessere psicologico e influisce sulla nostra capacità di affrontare le sfide della vita. Fortunatamente, ci sono molte strategie che possiamo adottare per migliorare la nostra autostima, tra cui la pratica dell'auto-compassione, la concentrazione sui nostri punti di forza, la ricerca di supporto sociale, la definizione di obiettivi realistici, la comunicazione interpersonale assertiva, la pratica dell'auto-cur e la sperimentazione di nuove attività. È importante anche ricordare che l'aiuto di un professionista può essere prezioso per affrontare situazioni di bassa autostima. Con un po' di impegno, possiamo tutti lavorare per sviluppare una maggiore fiducia e sicurezza in noi stessi, migliorando il nostro benessere mentale e la nostra qualità della vita.

Amadeo Furlan