

AUTOSTIMA

L'autostima è il voto che diamo a noi stessi, è la valutazione che ognuno ha di sé ovvero il livello di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza ed è qualcosa di soggettivo.

Chi ha bassa autostima oltre ad avere una visione negativa di sé, ha difficoltà nei rapporti con gli altri (spesso si sente incompreso) ed è incapace di controllare o esprimere adeguatamente le emozioni .

E' un tema complesso ed articolato che si forma nell'infanzia, anche se la valutazione di sé stessi prosegue poi per tutta la vita attraverso il confronto, spesso inconsapevole, tra: “come sono” – “come mi piacerebbe essere” – “come dovrei essere”.

Migliorare l'autostima è assolutamente possibile attraverso un lavoro psicologico di conoscenza di sé stessi, di comprensione profonda delle proprie dinamiche e di valorizzazione della propria unicità.