L’insostenibile sensazione di non essere all’altezza.

AUTOSTIMA E AUTOEFFICACIA

Mi chiamo … e il risultato a cui sono più legat* è …

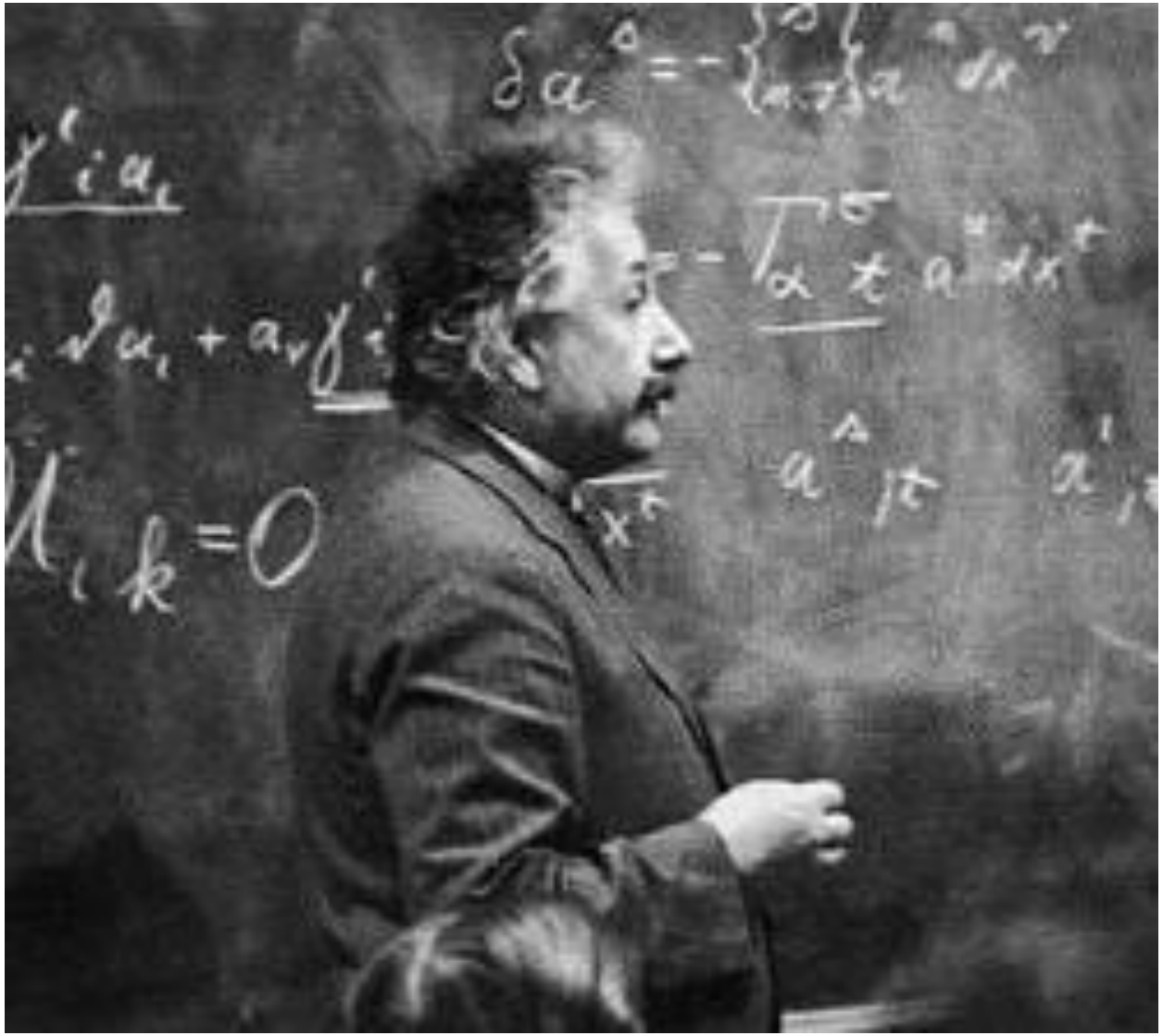
L’equazione dell’intelligenza

Dato che l’intelligenza possiamo dare per scontato che dipenda da fattori intrinsechi alla persona e da fattori legati al suo apprendimento vi chiediamo di completare questa equazione dato il valore 100 al suo risultato.

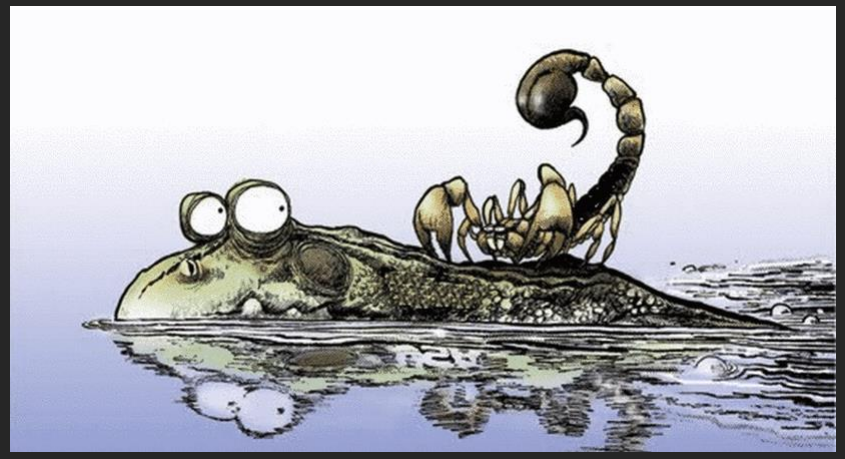
INTELLIGENZA =

_____% impegno +

_____% abilità.



Da tempi remoti crediamo che ..



(origine non accertata, da alcuni attribuita ad Esopo)

Uno scorpione doveva attraversare un fiume, ma non sapendo nuotare, chiese aiuto ad una rana che si trovava lì accanto. Così, con voce dolce e suadente, le disse: "Per favore, fammi salire sulla tua schiena e portami sull'altra sponda." La rana gli rispose "Fossi matta! Così appena siamo in acqua mi pungi e mi uccidi!"

"E per quale motivo dovrei farlo?" incalzò lo scorpione "Se ti pungessi, tu moriresti ed io, non sapendo nuotare, annegherei!" La rana stette un attimo a pensare, e convintasi della sensatezza dell'obiezione dello scorpione, lo caricò sul dorso e insieme entrarono in acqua. A metà tragitto la rana sentì un dolore intenso provenire dalla schiena, e capì di essere stata punta dallo scorpione.

Mentre entrambi stavano per morire la rana chiese all'insano ospite il perché del folle gesto. "Perché sono uno scorpione..." rispose lui "È la mia natura!"

Autostima

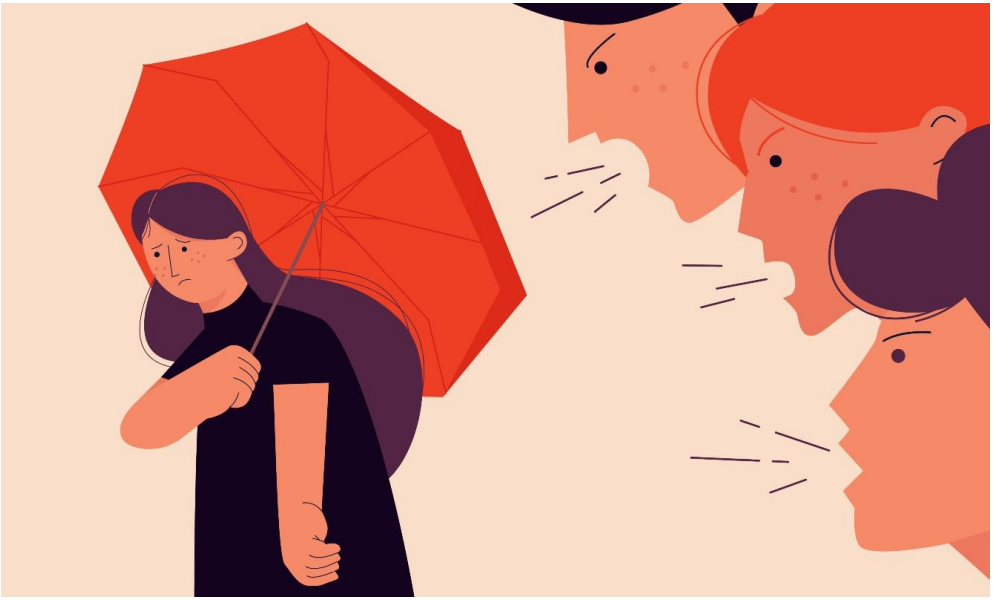
Convinzione rispetto al valore che attribuiamo a noi stessi.

Cosa si intende per autostima

1. la capacità del singolo individuo di potersi osservare e quindi conoscersi dall'interno;
2. la possibilità di dare una valutazione alla propria persona;
3. il lato affettivo che permette di descriversi in modo positivo o negativo.

Cosa influenza negativamente

- episodi di trascuratezza, esclusione o bullismo;
- critiche dalle figure di riferimento;
- appartenenza a minoranze culturali e sociali;
- casi di mobbing sul posto di lavoro;
- eventi traumatici;
- stress prolungato.



Riflesso condizionato

Una semplice «ancora» per stare meglio.

Rivivi interiormente una situazione in cui ti sei sentit* bene, sicur* di te, bell*, riconosciut*

Vedi quello che vedevi allora, ascolta i suoni e le voci che ascoltavi allora, senti le sensazioni positive e gratificanti che sentivi allora

Quando sei pienamente nella situazione lancia un ancora semplice ma originale, per non confonderla con dei gesti usuali, come stringerti un polso o un dito.

Il valore di una persona

Se il valore personale fosse legato ai risultati, la nostra autostima dipenderebbe dai risultati ottenuti, con effetti devastanti qualora non fossero raggiunti.

Il concetto di valore della persona è estremamente ambiguo ma la scarsa o nulla considerazione di sé stessi è ricorrente in molte delle sindromi psicologiche e rappresenta uno dei cardini del disagio psichico.

Il che ci porta al punto più importante e cioè che l'adozione di una rappresentazione determina il modello con cui pensare e che tale modello, se è assunto acriticamente, diventa il fondamento del nostro modo di guardare le cose e più in generale il mondo.

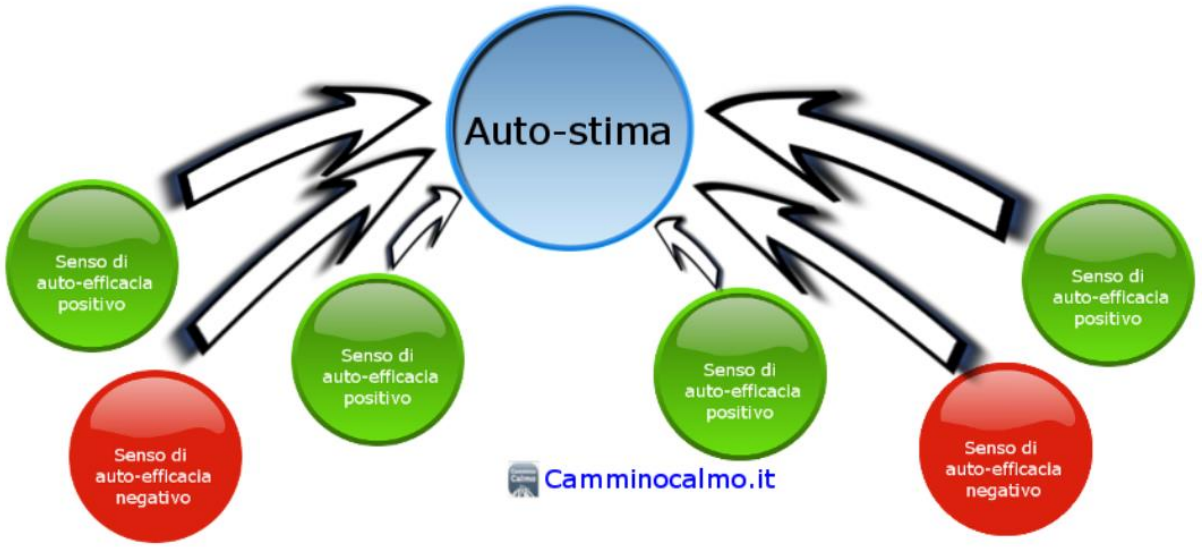
Autostima è bene?

Concetto ambiguo che tende ad inglobare ogni caratteristica della persona in un semplice aspetto binario: buono/cattivo, intelligente/stupido, colto/ignorante, fedele/infedele, di successo/fallito

Concetto etichettante che si appiccica, come tutte le etichette, sul proprio concetto di sé.

Luogo comune erroneo

Semplificando molto il concetto la cosiddetta **Autostima** non è altro che la somma di quanto ci sentiamo efficaci (**Senso di autoefficacia**) nelle competenze per noi importanti rispetto a specifici contesti.



Hai un'ottima autostima!

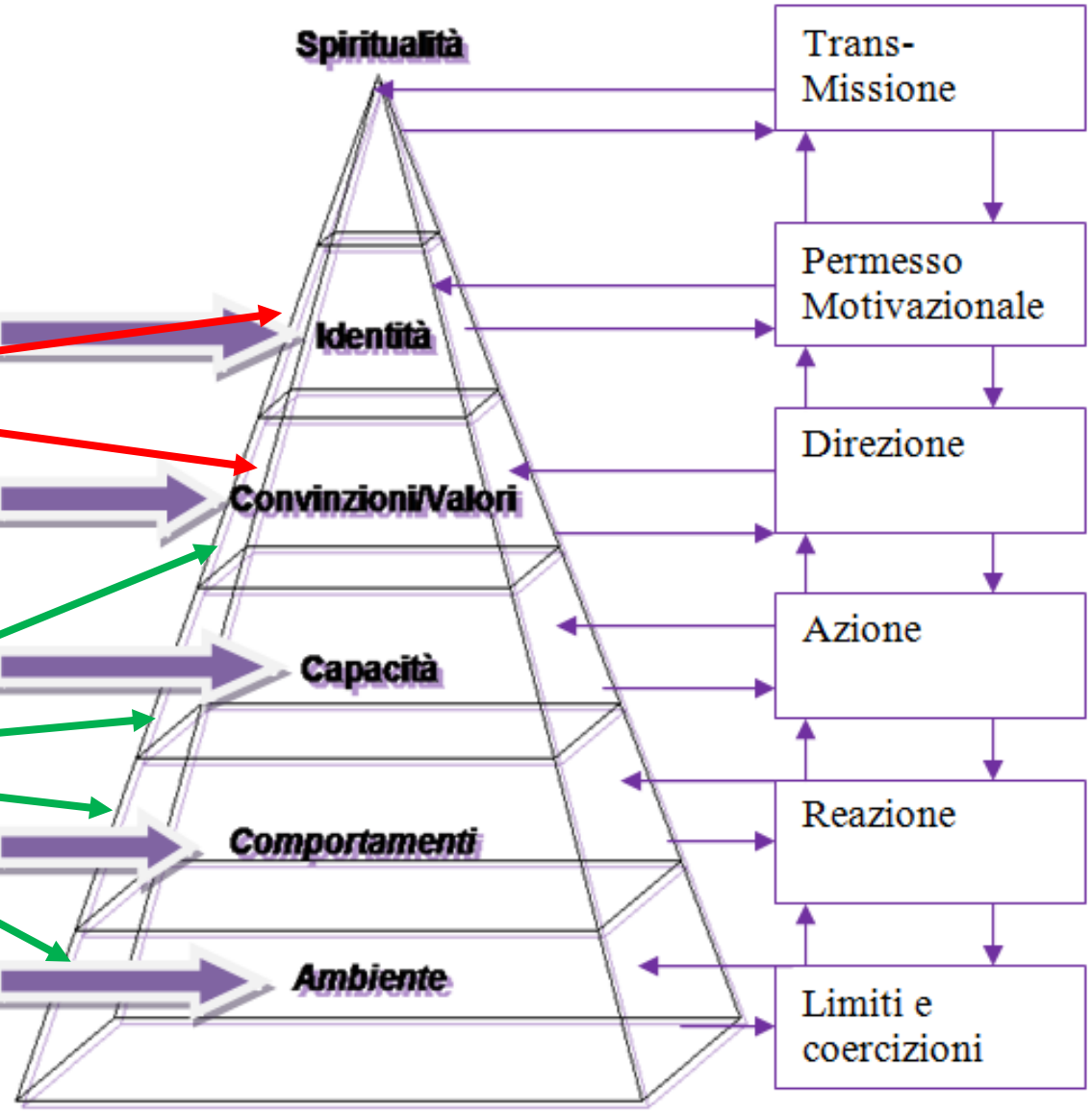
https://bit.ly/Test-autostima

Autoefficacia

Convinzione sulla nostra capacità/competenza di affrontare con successo un determinato compito/sfida

AUTOSTIMA
Convinzione sul proprio valore

AUTOEFFICACIA
Convinzione sulle capacità possedute per affrontare un determinato problema



Autoefficacia percepita - Bandura

La percezione della propria efficacia concerne le **convinzioni** delle persone sulle loro capacità di produrre specifici risultati (Bandura, 1997). Il sistema delle convinzioni di efficacia **non corrisponde ad un tratto globale**, bensì ad un set differenziato di convinzioni su di sé, **connesse a distinti ambiti di funzionamento**. Le persone differiscono nelle aree di vita in cui esse **coltivano** le propria autoefficacia percepita e nel grado in cui ritengono di padroneggiare determinate occupazioni e attività.

Covarianza in distinti ambiti

- Quando differenti sfere di attività dipendono da capacità simili.
- Quando strategie generali di autoregolazione valgono per differenti ambiti.
- Quando le convinzioni nella propria capacità di apprendere si generalizzano e sviluppano in diverse attività.
- Quando importanti esperienze di controllo e di successo generano e ristrutturano le proprie convinzioni di efficacia personale.

Trasferimento di risorse

Prendi due fogli. Su uno scrivi un nome che si riferisce ad una situazione in cui ti sei sentito particolarmente efficacie. Sull’altro il nome di una situazione in cui vorresti migliorare la tua capacità di gestirla.

Posiziona i due fogli in terra affiancati ad un metro di distanza. Sali sul primo e rivivi la prima situazione. SCROLLA. Sali sul secondo e rivivi la seconda situazione. SCROLLA. Ripeti tre volte. Ora sali sul primo e lentamente passa sul secondo. SCROLLA e ripeti tre volte. Sali sul secondo e descrivi cosa è cambiato.

Autoefficacia

Le credenze su se stessi dipendono dall'interscambio tra quattro processi psicologici: processi **cognitivi**; processi **motivazionali**; processi **affettivi**; processi di **scelta**.

Possono essere influenzate da quattro fonti: **esperienze personali**; esperienze **vicarie**; **persuasione**; **stati** emotivi e fisiologici.

Esperienze personali

Costituiscono la fonte più proficua per acquisire un forte senso di autoefficacia e rappresentano la memoria di situazioni passate affrontate con successo. Un solido senso di efficacia richiede perseveranza e impegno nel superamento degli ostacoli.

L’esperienza vicaria

Fornita dall’osservazione di modelli. Vedere persone simili a sé che raggiungono i propri obiettivi attraverso l’impegno e l’azione personale incrementa in noi la convinzione di possedere quelle stesse capacità.

La persuasione

Consolida la nostra convinzione di essere in possesso di ciò che occorre per riuscire. Purtroppo le aspettative di efficacia che ne derivano sono meno forti di quelle prodotte dall’esperienza

Stati emotivi e fisiologici

Spesso le situazioni di stress e la tensione vengono percepite come il presagio di una cattiva prestazione. Non è l’intensità delle reazioni emotive e fisiche ad essere importante, quanto piuttosto il modo in cui esse vengono percepite ed interpretate.

fake it till you make it

Individua la persona che fa bene quello che vorresti fare bene tu.

Cogli gli aspetti del comportamento, del linguaggio, immaginati i suoi modi di pensare.

Rappresentati interiormente come se tu fossi lui, nel modo di comportarsi, di parlare, di pensare.

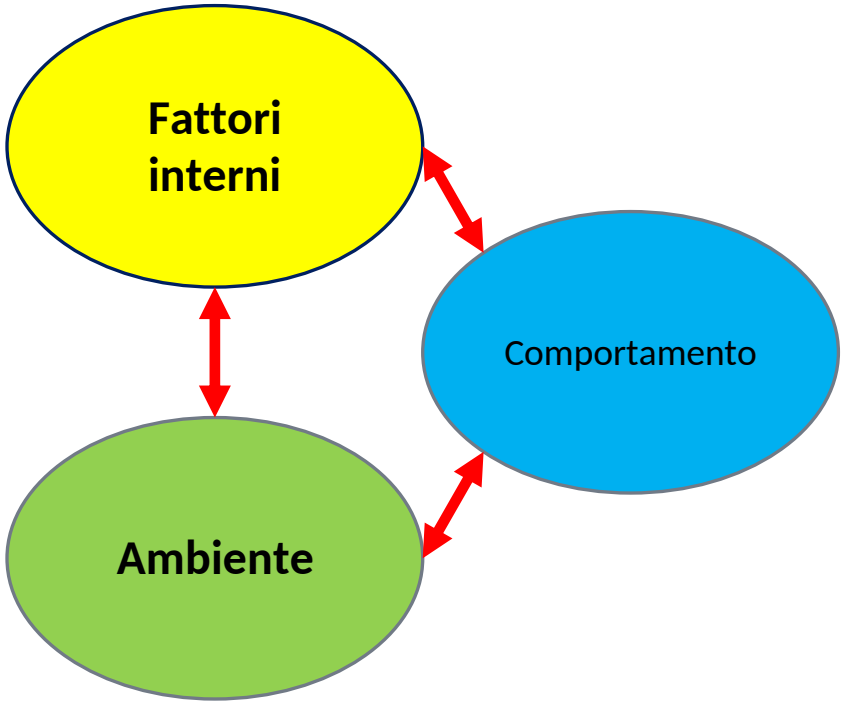
Ora fallo qui e continua a farlo per un mese una volta al giorno.

Agentività

L'agentività (agency) è la **facoltà di far accadere le cose, di intervenire sulla realtà, di esercitare un potere causale**. L'agente (agent) è qualcosa o qualcuno che produce o è capace di produrre un effetto: una causa attiva o efficiente.

Causazione reciproca triadica

Nella teoria sociocognitiva l'**agentività** umana opera all'interno di tre fattori che si influenzano reciprocamente: fattori **personali interni** (eventi affettivi, cognitivi e biologici); **comportamento**; **eventi ambientali**.



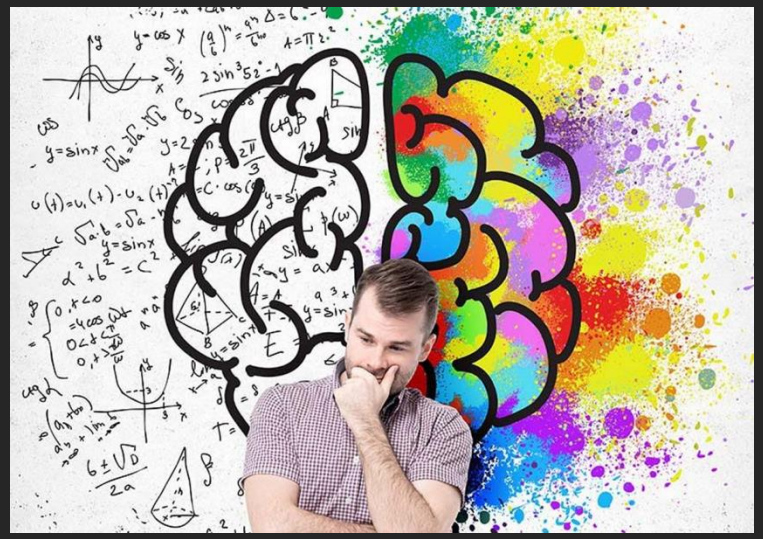
Teorie del sé

Il mio lavoro è costruito attorno all’idea che le persone sviluppino convinzioni in base alle quali organizzano il loro mondo e danno significato alle loro esperienze. Persone diverse creano sistemi di significati differenti. (Carol Dweck)

L’eredità dell’allevatore

Un allevatore, padre di tre figlie, muore e lascia loro in eredità le sue **17 mucche**. Aveva stabilito che l'eredità andasse così ripartita: **metà** alla prima figlia, **un terzo** alla seconda e **un nono** alla terza. Le tre sorelle calcolano il numero di mucche spettante a ciascuna, ma non potendo frazionare le povere bestie, non riescono a trovare una soluzione accettabile. A sera sopraggiunge il vicino che riporta dal pascolo una mucca. Incuriosito dalla loro animazione si ferma, le ascolta attentamente e infine rivela di avere una semplice soluzione. Aggiunge la propria mucca alle 17 ereditate, ottenendo in tutto **18 mucche**. Ne consegna **metà (9)** alla prima, **un terzo (6)** alla seconda e **un nono (2)** alla terza. In tutto risultano **9+6+2 = 17** mucche. Ne avanza una e riprende con la sua la propria strada. La sorella maggiore non smette di pensare: ha ricevuto 9 mucche, cioè più della metà delle 17 lasciate in eredità dal padre.
Inevitabilmente qualche sua sorella deve averci rimesso, invece anche le altre tre hanno ottenuto qualcosa in più e l'intera eredità è stata divisa: come è possibile?

Sembrare intelligenti o imparare



L’ «obiettivo di **prestazione**» consiste nell’ottenere giudizi positivi sulle proprie capacità evitando quelli negativi. Quando si perseguono «obiettivi di prestazione» si è preoccupati del livello di intelligenza posseduto. Si vuole sembrare capaci (a se stessi e agli altri) ed evitare di apparire il contrario.

Imparare e sembrare intelligenti

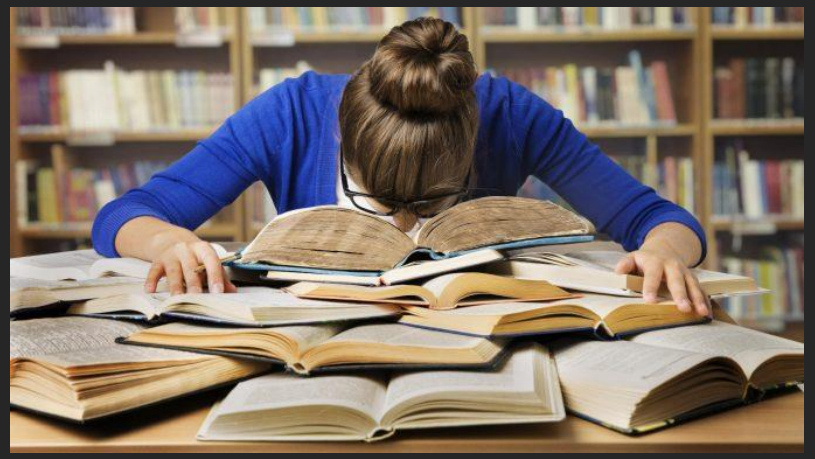
L’ «obiettivo di **padronanza**» è finalizzato ad incrementare le proprie competenze e riflette un desiderio di acquisire nuove capacità, padroneggiando nuovi compiti o capire cose nuove: è un desiderio di miglioramento.

Prestazione vs Padronanza

Un obiettivo di **prestazione** riguarda la misurazione della capacità. Questo tipo di obiettivo fa sì che gli studenti concentrino l'attenzione sulla valutazione di se stessi attraverso la prestazione.

Un obiettivo di **padronanza** riguarda invece il conoscere in modo approfondito nuovi argomenti. In tal caso, l'attenzione si concentra sul cercare strategie di apprendimento

Quale obiettivo? Uno studio



Semplicemente definendo gli obiettivi (prestazione o padronanza) il comportamento di fronte alla sfida e alle difficoltà differisce. Da una parte si cade nell' «impotenza appresa», dall'altra si continua a lavorare con impegno per cercare di raggiungere l'obiettivo. (p.39)

Teoria dell’entità - Intelligenza

Alcune persone credono che la loro intelligenza sia un tratto fisso. Pensano di possederne una certa quantità e di non poter fare niente per migliorarla. Questa convinzione è definita «teoria dell’entità» in quanto l’intelligenza viene rappresentata come un’entità che è dentro noi e che noi non possiamo cambiare.

Teoria incrementale - Intelligenza

Altre persone ritengono che l’intelligenza non sia un tratto fisso che possiedono più o meno, ma qualcosa che è possibile accrescere attraverso l’apprendimento. Questa convinzione è definita «teoria incrementale» dell’intelligenza, in quanto l’intelligenza è rappresentata come un qualcosa che può essere migliorato attraverso l’impegno.

Le capriole

Una bambina impara a fare le capriole. Si diverte e man mano che fa nuove capriole impara a muoversi con più agilità, prova nuove posizioni, ride quando riesce e anche quando fallisce ruzzolando malamente.

La mamma la vede fare una capriola ben riuscita ed esclama entusiasta «Brava!»

La bimba è molto contenta, piacevolmente gratificata dall’apprezzamento della mamma.

Da quel momento cerca la sua attenzione per farsi dire nuovamente che è brava. Quando è osservata dalla mamma non fa pasticci e stranezze nelle capriole perché vuole che la mamma le dica ancora «Brava!»

(Da Kate Bayron, Amare ciò che è)

Impotenza appresa

Di fronte ad un insuccesso le persone possono ritenere che non ci sia nulla da fare , che quando si sbaglia la situazione diventa ingestibile e nulla può essere fatto per modificarla. Gli studenti possono esprimere denigrazione della propria intelligenza, demotivazione, stati d’animo negativi, minore persistenza e peggioramento della prestazione.

Orientamento alla padronanza

Utilizziamo il termine «orientamento alla padronanza» per definire una risposta fortemente motivata davanti all’insuccesso perché in questo caso gli studenti rimangono concentrati sul compito e desiderano padroneggiare la situazione nonostante l’insorgere delle difficoltà.

Autostima

L’autostima è qualcosa di completamente differente per coloro che possiedono una «teoria entitaria» rispetto a coloro che possiedono una «teoria incrementale» In un caso si esprime vulnerabilità, nell’altro resilienza di fronte alle sfide e alle difficoltà.

Autostima fragile

Quando l’autostima è connessa alle prestazioni e alla teoria entitaria ha bisogno di nutrirsi continuamente attraverso il successo, il primeggiare nei confronti di altri, nell’evitare quanto più possibile ogni tipo di fallimento.

Quando penso a una vita governata da una teoria incrementale e da obiettivi di padronanza, penso a delle capacità valorizzate e a una conoscenza accumulata nel corso del tempo e messa a disposizione di se stessi e degli altri.

- CAROL S. DWECK