

# AUTOEFFICACIA

"Tras-form-azione: un goal ripieno di autoefficacia"

Letizia Espanoli



Il concetto di autoefficacia nasce grazie ad un noto psicologo canadese, Albert Bandura.

Definisce l'autoefficacia come il giudizio che ciascuno di noi si dà circa la propria capacità di riuscire a portare a termine determinati compiti ed azioni, correlata alla percezione di poter determinare e produrre attraverso di esse effetti.

Nello specifico, gli studi sull'efficacia percepita hanno contribuito a porre in rilievo quanto le capacità di autoriflessione e di autoregolazione della mente umana incidano sul sentirsi autoefficaci.

La capacità di autoriflessione consente alla persona di analizzare le proprie esperienze, di riflettere sui propri processi di pensiero, di generare nuove capacità di pensiero e di azione. La capacità di autoregolazione invece, consente di dirigere e di motivare se stessi mediante obiettivi e incentivi, in base a standard interni, restando autonomi rispetto ad ogni altro fattore esterno.

Strumento fondamentale perché tutto ciò accada sono le nostre parole. La parola non è mai stata pensata per la costruzione del benessere emotivo e fisico, ma oggi, grazie alle numerose ricerche scientifiche, possiamo affermare che la nostra felicità dipende anche dall'eccellenza delle parole che usiamo

I recenti studi delle neuroscienze ci hanno dimostrato che le parole che noi scegliamo di utilizzare influiscono su come noi stiamo e su cosa noi scegliamo di far accadere nelle nostre vite. Le parole cambiano infatti la struttura del nostro cervello, producendo veri e propri effetti chimici che sono in grado di generare benessere, serenità, tranquillità nel nostro sistema mente corpo o sono invece causa della nostra frustrazione, ansia o preoccupazione.



#GIORNI felici

# AUTOEFFICACIA

Allenare l'autoefficacia porta con sè l'allenamento della nostra intelligenza linguistica.

Cambiare linguaggio è molto di più che un atto linguistico, è un atto trasformativo, quando cambiamo le parole il nostro cervello è costretto fisicamente a rivedere le cose che stiamo descrivendo e a ridefinirle in maniera diversa.

Avviene una vera e propria riprogrammazione in noi. E la ricchezza delle parole conduce ed ispira non soltanto noi stessi ma anche gli altri nel vedere un mondo diverso da quello che vede.

"Il linguaggio dei due mondi.  
Possiamo essere tutti eroi"

Letizia Espanoli



Ad un basso senso di autoefficacia corrispondono spesso comportamenti di evitamento, basse aspirazioni e poco impegno, rimuginio sui propri dubbi e sull'aver poche abilità, vulnerabilità a stress e depressione e un recupero lento del senso di autoefficacia dopo un insuccesso.

La persona con un alto senso di autoefficacia affronta attivamente le difficoltà, si pone obiettivi di cambiamento e persevera per raggiungerli, cerca soluzioni ai problemi senza rimuginare su essi, ritiene i fallimenti rimediabili e per questo raddoppia gli sforzi in caso di fallimento. Inoltre, è poco vulnerabile a stress e depressione.

*Ti aspettiamo nel luogo generativo di felicità  
di Sant'Ilario d'Enza dedicato all'autoefficacia per allenarci insieme.  
Segui la mappa*



#Giorni felici