



Università  
degli Studi di  
Messina

DIPARTIMENTO DI MEDICINA  
CLINICA E SPERIMENTALE

## Percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento Anno Scolastico 2020/2021

### 1. Titolo Progetto

Laboratorio autostima ed autoefficacia

### 2. Dipartimento/Centro/Struttura (Denominazione, sede)

Medicina Clinica e Sperimentale

### 3. Abstract del progetto

Le credenze sulle proprie capacità personali influiscano sulla vita del ragazzo, condizionandone il rendimento scolastico, i rapporti familiari, la regolazione emotiva e la propensione a comportamenti a rischio. Il successo scolastico dipende oltre che delle aspettative del risultato anche delle convinzioni di auto-efficacia ed autostima.

Il senso di autoefficacia presuppone la convinzione del soggetto di poter controllare, gestire e prevedere il suo ambiente e il comportamento, facendo sì che egli possa anticipare gli scenari futuri di successo e prevenire l'avverarsi di eventi indesiderati. Chi ha un alto senso di autoefficacia ha aspettative favorevoli di successo che vengono sostenute per ottenere buone prestazioni; mentre chi dubita della propria efficacia non riesce ad affrontare le più svariate situazioni della vita perché si aspetta risultati fallimentari. L'esperienza soggettiva del fallimento, ossia la percezione dell'inadeguatezza della propria prestazione relativamente al perseguimento degli obiettivi scolastici, conduce ad un disinvestimento non solo nell'apprendimento ma anche nella socializzazione e nell'adattamento relazionale. Tale esperienza è spesso accompagnata ad un basso rendimento scolastico che ne risulta sia causa che effetto. Quando l'insuccesso diviene insostenibile, si attiva nello studente un senso del fallimento, vissuti di incompetenza ed inefficacia, fino al crollo dell'autostima. Il giudizio negativo sulle performance scolastiche coinvolge l'identità per intero determinando il passaggio verso un senso di incapacità per incompetenza ad un senso di incapacità per inadeguatezza personale. La minaccia per l'autostima può essere affrontata dallo studente mediante l'adozione di atteggiamenti e comportamenti tesi a svalutare la scuola.

Al contempo l'autostima influisce in modo determinante sulla motivazione ad apprendere. Lo studente che ha un'immagine positiva di sé ed ha fiducia nelle proprie capacità si impegna nello studio e considera l'apprendimento un'opportunità per perfezionarsi. Di contro uno studente che si svaluta, ha poca stima di sé, si disinteressa dello studio, considera la scuola come una minaccia e si aspetta solo insuccessi e fallimenti.

L'autostima, inoltre, è un fattore fondamentale nell'attribuzione delle cause di successo o di insuccesso. Chi ha buona autostima considera il successo ottenuto come frutto delle proprie

capacità e tollera le situazioni di insuccesso. Al contrario gli studenti con bassa autostima non attribuiscono il successo a sé stessi ma al caso o a fattori esterni e non controllabili, mentre attribuiscono l'insuccesso a sé stessi e lo usano come conferma della propria incapacità. Questo progetto nasce con l'intento di incrementare il senso di autoefficacia e autostima del ragazzo, al fine di promuovere non solo un migliore successo scolastico ma anche una visione positiva di sé e nelle relazioni interpersonali.

#### **4. Metodologie, strumenti, sistemi di lavoro utilizzati**

**Metodologie:** le attività, della durata complessiva di 12 ore, saranno suddivise in 6 incontri della durata di 2 ore ciascuno.

La prima parte, di tipo informativa, riguarderà la presentazione del progetto e la somministrazione di test specifici per l'autostima e l'autoefficacia.

Nei successivi incontri, di tipo formativo, gli studenti saranno coinvolti in attività di tipo gruppale, lezioni frontali e simulate per riconoscere i propri punti di forza e debolezza, promuovendo un incremento del senso di autoefficacia ed autostima sia nel contesto scolastico che sociale.

**Strumenti:** per la misurazione dell'autostima e dell'autoefficacia verranno somministrati rispettivamente il TMA e l'RSE, la cui somministrazione avverrà mediante piattaforme online.

**Sistemi di lavoro:** le attività, prevedono un sistema di lavoro misto, che affianchi alla dimensione informativa anche una formativa e al contempo risulti orientativo, per lo studente, in relazione alle competenze acquisite nel progetto.

#### **5. Competenze specifiche**

Il progetto, a carattere psicoeducativo, prevede l'acquisizione di:

- Valutazione delle capacità iniziali
- Sviluppo delle capacità di analisi del sé: punti di forza e debolezza
- Analisi delle proprie competenze di autoefficacia
- Incremento delle competenze di autoefficacia
- Incremento delle capacità di autoefficacia nelle situazioni sociali
- Incremento delle capacità di autoefficacia nelle situazioni scolastiche e valutazione delle capacità in uscita

#### **6. Competenze trasversali**

La dimensione informativa/formativa, prevista nel progetto, consente allo studente di acquisire le competenze trasversali seguenti:

- Competenza personale, sociale e di fiducia in sé stessi
- Capacità di comunicare in un contesto organizzativo e di lavoro
- Capacità di lavorare in gruppo

- Capacità di sviluppare uno spirito critico e gestire gli obiettivi
- Capacità di autoriflessione e autonomia

### 7. Durata progetto in ore

12 ore

### 8. Tempistiche e modalità di svolgimento del progetto

Attività	Periodo /Mesi	Orario	Luogo
Presentazione del progetto e Valutazione dell'autostima e dell'autoefficacia	Da concordare	Da concordare	Piattaforma Teams
“Davanti allo specchio”: compilazione di schede relative ai propri punti di forza e debolezza per valutare la disponibilità al cambiamento. Homework.			
Esercitazioni per discriminare situazioni reali/ipotetiche in cui penso di essere competente (efficace) e altre in cui penso di non essere competente (inefficace). Analisi di situazioni di non competenza ed esercitazioni per incrementare l'autoefficacia.			
Esercitazioni per incrementare l'autoefficacia nelle situazioni in cui si ritiene di non essere capaci.			
Applicare le strategie di autoefficacia nelle situazioni sociali.			
Applicare le strategie di autoefficacia nelle situazioni scolastico/ Universitarie e Valutazione finale.			

### 9. Tipologia Istituto di provenienza degli studenti

Nessuna preferenza

### 10. Numero totale studenti

### 11. Referente/i tutor del progetto

Prof.ssa Francesca Liga

**12. Contatti referente/i**

Email: francesca.liga@unime.it

**13. Referente amministrativo**

**14. Altro**