

COMMISSIONE CANTONALE PER LA FORMAZIONE NEL COMMERCIO

Sessione **ESAMI 2019**

Sezione **IMPIEGATI DI COMMERCIO
PROFILO B/E**

Materia **ITALIANO**

Serie **1**

Luogo

data

candidato numero

cognome

nome

tempo accordato per l'esame **120 minuti**

numero massimo di punti **60 punti**

mezzi ausiliari **vocabolario**

valutazione: *punti esame scritto:/ 60*

perito

perito

ESAME SCRITTO

Testo base

Consapevoli del proprio valore

5

Psicologia – Avere una buona autostima significa apprezzare i propri punti di forza, avere fiducia nelle proprie capacità ma anche accettare le proprie debolezze. Ne parliamo con lo psicologo Renzo Rossin.

10

di Alessandra Ostini Sutto / 08.10.2018

Sono molte le persone che convivono col sentimento di non sentirsi mai abbastanza, di dover costantemente essere qualcosa di più, di altro, di meglio. Che hanno, detto in altre parole, una bassa stima di sé. Il livello di autostima è il risultato della relazione tra due elementi, il sé reale e il sé ideale. Il primo corrisponde a ciò che realmente siamo, il secondo a come vorremmo essere. Maggiore è la discrepanza tra le esperienze che viviamo e le nostre aspettative rispetto ad esse, minore sarà la stima di noi stessi, e viceversa. Avere un'alta autostima non è però soltanto sinonimo – come si può essere portati a pensare – di sicurezza di sé, forza caratteriale, prestanza fisica, con conseguenze quali affermazione sociale ed efficienza. Avere un'alta autostima significa anche avere consapevolezza del proprio valore, apprezzando i propri punti di forza e accettando le proprie debolezze. Un atteggiamento che si traduce in un'apertura all'ambiente, un'autonomia e una fiducia nelle proprie capacità maggiori. Le persone con un'alta stima di sé dimostrano, infatti, una maggiore perseveranza nel raggiungere un obiettivo e sono in genere più propense a relativizzare un insuccesso. Una bassa stima di sé, per contro, può condurre a una ridotta partecipazione e ad uno scarso entusiasmo. Riconoscendo esclusivamente le proprie debolezze, i soggetti in questione si arrendono più facilmente, soprattutto se incontrano delle difficoltà o sentono un parere contrario al loro. Il cosiddetto «specchio sociale» è proprio uno degli elementi alla base dell'autovalutazione: mediante le opinioni comunicate da altri considerati significativi, noi ci autodefiniamo. Ulteriori elementi sono il confronto sociale e l'auto-osservazione. Percezione prettamente soggettiva, l'autostima muta nel tempo e si forma molto precocemente. «I bambini appena nati non sanno niente di sé stessi e del mondo e ricavano queste informazioni da chi si prende cura di loro, dal loro atteggiamento, dal loro sguardo, dal modo in cui si relazionano fisicamente – afferma Renzo Rossin, psicologo clinico, specializzato in psicosintesi¹ educativa – questi elementi sono già decisivi per far sentire il piccolo amato o, al contrario, fargli percepire che c'è qualcosa che non va in lui. Anche se non c'è ancora la capacità di giudicarsi, il sentimento di sé comincia molto presto». Quando il bambino poi inizia ad uscire dalla famiglia, con la scolarizzazione, l'atteggiamento delle figure significative esterne acquista importanza. «Gli insegnanti, per esempio, possono far sentire di maggiore o minore valore il bambino, il suo comportamento, la sua intelligenza, il suo modo di relazionarsi agli altri. Molto importanti sono ovviamente gli amici e i compagni», continua Rossin, che opera come psicologo clinico e counselor² nel suo studio di Milano e come formatore presso alcune organizzazioni pubbliche e private.

25

30

35

40

¹ La psicosintesi è una teoria psicologica e un metodo psicoterapeutico caratterizzati dall'enfasi posta sulle potenzialità creative dell'individuo al fine di sviluppare la consapevolezza di sé e di integrare i vari aspetti della personalità.

² Il counseling è un intervento psicoterapeutico diretto al superamento di difficoltà adattive, fondato sull'instaurazione di un clima di comprensione e di agevole comunicazione tra terapeuta e paziente (o pazienti).

45 I giudizi interni ripetono spesso quello che abbiamo sentito dire su di noi: «Si tratta di
percezioni formatesi nel passato e spesso neppure coscienti. Come delle voci registrate, in
famiglia e a scuola, che ci portano a comportarci sempre nello stesso modo, quasi a seguire
un copione – continua lo psicologo – nel mio lavoro mi confronto spesso con persone che
hanno dei comportamenti limitanti perché continuano ad essere condizionate da giudizi
ricevuti in passato. Il lavoro psicologico serve proprio ad acquisire una maggiore
50 conoscenza e consapevolezza di sé e ad usare meglio le proprie risorse». Conoscenza di
sé che sta alla base di una buona autostima, che non è quindi un obiettivo da raggiungere,
ma piuttosto qualcosa che si attualizza nel momento in cui «torniamo a casa», prendiamo
cioè contatto con il nostro io più profondo.

55 Avere un'alta autostima non significa quindi che non ci sentiamo più fragili o mai
completamente a nostro agio: significa che accettiamo il nostro limite. «Dentro ad ognuno
di noi c'è un Ulisse che vuole andare oltre i confini, ma in realtà è dentro i confini che
costruiamo qualunque cosa. Le relazioni interpersonali, da cui dipende molto la qualità della
stima di sé stessi, sono un aprire questi confini agli altri» spiega Renzo Rossin. «Il confine
60 è un concetto molto prezioso dal punto di vista educativo. Ci sono tanti giochi proprio
sull'autostima in cui si fanno degli esercizi specifici sul confine». Secondo lo psicologo – che
ha insegnato in vari ordini di scuola e in scuole di psicoterapia e counseling – per rafforzare
l'autostima la scuola può fare tantissimo: «È fondamentale che gli adulti aiutino il bambino
a percepire ciò che di bello ha in sé, attraverso esercizi espressivi, giochi di ruolo, ecc.
Perché diventi "autostima", e cioè "giudizio dato verso di sé da sé stessi", occorre infatti che
65 vi sia una consapevolezza, che passa attraverso una serie di esperienze educative le quali
rendono possibile al piccolo di conoscersi». Questo darà i suoi frutti anche durante
l'adolescenza, quando i ragazzi, confrontati a grandi cambiamenti, entrano in contatto con
aspetti nuovi di sé. Ciò può generare un disorientamento, che li porta alla continua ricerca
di conferme sociali e di nuovi modelli con cui confrontarsi. È in particolare il «gruppo dei
70 pari» ad acquistare un ruolo importante nella costruzione della propria identità. Dall'altra
parte il ragazzo deve però mantenere la consapevolezza di quello che dentro di sé lo rende
unico, soprattutto in una realtà come quella virtuale in cui si interagisce con numerose
persone contemporaneamente. Su smartphone e tablet, ciascuno rappresenta sé stesso
attraverso selfie, commenti, immagini e video, facendo diventare di conseguenza gli altri un
75 pubblico. Se si ricevono commenti positivi, il senso di autoefficacia è accresciuto ma quando
un semplice gesto come quello di cliccare su «Mi piace» non viene effettuato, il rischio è
che questo venga vissuto come un rifiuto, con ripercussioni sulla stima di sé.

80 Sant'Agostino³ diceva "la felicità non è avere tutto quello che si vuole ma volere tutto
quello che si ha". «Un assunto che purtroppo non è attuale in una società dove si vuole
sempre di più, quando in realtà non è quello che rende più felici – commenta Rossin.
Imparare a onorare l'esistente e poi cercare ciò che è desiderabile al di là di ciò che c'è, è
un processo educativo che richiede una gradualità e una presenza preparata, benevola,
incoraggiante da parte dell'adulto». Se questo non è avvenuto in modo adeguato, a scuola
o in famiglia, la lacuna può, se del caso, essere colmata da un intervento psicoterapeutico:
85 «Quello che previene è, ovviamente, la migliore delle medicine; come diceva una collega
"se arriva in tempo è educazione, se arriva tardi è terapia"» (...).

Liberamente adattato da «Azione», ottobre 2018

³ Agostino, Aurelio (lat. Aurelius Augustinus). Dottore della Chiesa, filosofo e teologo, vescovo d'Ippona e santo (354 d.C. - 430 d.C.)

Esercizio 2: comprensione

(Tempo consigliato: 20 minuti)

Risponda alle seguenti domande

2.1 Quale relazione esiste fra stima di sé e insuccesso?

.....
.....
.....
.....

2.2 Quali conseguenze può generare una scarsa autostima?

.....
.....
.....
.....

2.3 Spieghi il concetto di “specchio sociale”.

.....
.....
.....
.....

2.4 In che modo il mondo virtuale influisce sull'autostima?

.....
.....
.....
.....

Criterio [3 punti per ogni risposta completa e corretta]

Punti ottenuti

..... /12

Esercizio 3: competenze lessicali e grammaticali

(Tempo consigliato: 20 minuti)

3.1 Spieghe le seguenti espressioni

rr. 23-24 Le persone con un'alta stima di sé dimostrano (...) una maggiore perseveranza

.....
.....
.....

rr. 24-25 e sono in genere più propense a relativizzare un insuccesso

.....
.....
.....

r. 31 percezione prettamente soggettiva

.....
.....
.....

r. 32 si forma molto precocemente

.....
.....
.....

Criterio	[1.5 punti per ogni spiegazione corretta e completa]
Punti ottenuti /6

3.2 Sostituisci nel testo i termini sottolineati con UN sinonimo appropriato al contesto

3.2.1 rr. 16-17: Maggiore è la discrepanza (.....) tra le esperienze che viviamo e le nostre aspettative (.....) rispetto ad esse, minore sarà la stima (.....) di noi stessi, e viceversa.

3.2.2 rr. 35-37: Questi elementi (.....) sono già decisivi (.....) per far sentire il piccolo amato o, al contrario, fargli percepire (.....) che c'è qualcosa che non va in lui.

Criterio [1 p. per ogni voce corretta]

Coefficiente 0,5

Punti ottenuti

...../3

3.3 Completi la seguente tabella secondo le indicazioni (se non possibile, indicare con N.P.)

Nome	Aggettivo m. sg.	Verbo infinito	Avverbio
Sicurezza r.19			
			Esclusivamente r. 26
		Interagire r. 72	
	Significativo r. 39		
Efficienza r. 20			

Criterio [11-15 voci giuste=3 punti / 6-10 voci giuste=2 punti / 1-5 voci giuste=1 punto / 0 = 0]

Punti ottenuti

...../3

Il Parte (30 punti)

Esercizio 4: redazione di un testo

(Tempo consigliato: 50 minuti)

Scelga UNO dei seguenti spunti e sviluppi un testo di almeno 250 parole.

1. **“Avere una buona autostima significa apprezzare i propri punti di forza, avere fiducia nelle proprie capacità ma anche accettare le proprie debolezze”** (rr. 6-7).

Cosa ne pensa? Una persona che ha una buona autostima dovrebbe anche accettare le proprie debolezze? Rifletta e argomenti.

2. **“Dentro ad ognuno di noi c'è un Ulisse che vuole andare oltre i confini, ma in realtà è dentro i confini che costruiamo qualunque cosa”** (rr. 55-57).

Quale relazione esiste fra i confini e la mitica figura di Ulisse? E cosa ha a che fare con il concetto di autostima? Rifletta e argomenti.

3. **“La felicità non è avere tutto quello che si vuole ma volere tutto quello che si ha”** (rr. 78-79)

Concorda con l'antico filosofo, oppure no? Rifletta mettendo in relazione questa frase con la nostra società e con il nostro sistema economico.

4. **“Sono molte le persone che convivono col sentimento di non sentirsi mai abbastanza, di dover costantemente essere qualcosa di più, di altro, di meglio...”.** (rr. 12-13)

Continui con un testo narrativo.

Punti ottenuti

..... /30