

*EBOOK - Como a Psicologia
pode te ajudar a elevar a sua*

AUTOESTIMA



Psicólogos em São Paulo



Sumário



1 Autoestima.....	4
2 Problemas.....	9
3 Psicologia.....	15

Capítulo 1
AUTOESTIMA



Capítulo 1 - Autoestima

A autoestima não goza de uma definição única na ciência. Mas gostar de si mesmo(a) parece resumir a ideia geral por trás da autoestima.

Em termos gerais a autoimagem é um ingrediente essencial na composição da ideia de autoestima.

A capacidade de se cuidar bem também é uma das características geralmente citadas quando se fala de autoestima.

Ou seja, se ver como alguém de valor que merece cuidados é um sinal de autoestima.

Mas a ideia de valor é acompanhada muitas vezes de conteúdo moral, e essa moral, assim como outros valores: do que é belo, agradável, desejável e apreciável-, é adquirida no convívio social, com a família, na escola, na vizinhança, no trabalho e em outros espaços e momentos.





Como a pessoa internaliza e vive esses valores pode ser a diferença entre uma autoestima elevada e rebaixada.

A pessoa pode se identificar, por exemplo, com características indesejáveis no grupo social em que convive. Ela pode ser considerada pela turma de amigos como chata porque não consome bebidas alcoólicas ou porque não participa de alguma brincadeira em que todos os outros se envolvem.

E sem considerar suas qualidades, desejos, enfim, sua individualidade, essa pessoa pode absorver essa marca negativa de "chata" e demarcar suas experiências através dela.

Anteriormente se considerava que a autoestima era um traço de personalidade. Mas posteriormente foi-se atualizando o conceito de autoestima para entendê-la também como um estado, afetado pelo meio externo. Hoje, considera-se que ela possa ser tanto um traço quanto um estado.

Na nossa cultura quando uma pessoa fica desempregada é comum a redução da autoestima, como parte da vivência desta situação que pode ainda causar insegurança socioeconômica, sentimento de solidão e fracasso, levando, com freqüência, à evolução de distúrbios e dependência de drogas como o álcool.¹

A autoestima desempenha papel crucial no nosso bem estar. E se ela estiver rebaixada talvez seja hora de procurar ajuda para elevar sua autoestima.

Referência:

CASTRO SENA, Rômulo Mâgnus de; CHAVES MAIA, Eulália Maria. A utilização do constructo da autoestima nas pesquisas em saúde no Brasil: contribuições conceituais à prática clínica. **Humanidades Médicas**, [S.L.], v. 17, n. 2, p. 383-395, jul. 2017.

1 Lima, M. E. A., & Borges, A. F. (2002). Impactos psicossociais do desemprego de longa duração. Em: I. B Goulart. (Org.). **Psicologia Organizacional e do Trabalho: teoria, pesquisa e temas correlatos**. (pp. 337-355). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Capítulo 2
PROBLEMAS



Capítulo 2 - Problemas

Em uma recente pesquisa conduzida com adolescentes, constatou-se que o *bullying* acarreta diferentes implicações para a autoestima de meninos e meninas no exercício de seus papéis perante tal prática (agressor, vítima, vítima/agressor e testemunha), havendo variações mesmo dentro do próprio sexo.¹

O(a) profissional da saúde tem que lidar com tais casos tendo em mente que nessa fase (escolar) é comum que crianças e adolescentes se submetam a tais tipos de violência em silêncio como uma forma de suportar o ritual de aceitação no grupo, ao que posteriormente podem passar do papel de de vítimas para se tornarem agressores, apesar de não ser um prognóstico único.¹

O *bullying* pode deixar sequelas para autoimagem e autoestima que se carregam por toda uma vida.¹



Outra questão é o mundo do trabalho e as relações estabelecidas entre colegas de trabalho e com a estrutura social e suas interpretações sobre o fenômeno do trabalho. Como por exemplo valores relacionados ao tipo de trabalho exercido, desemprego, ócio, aposentadoria etc.

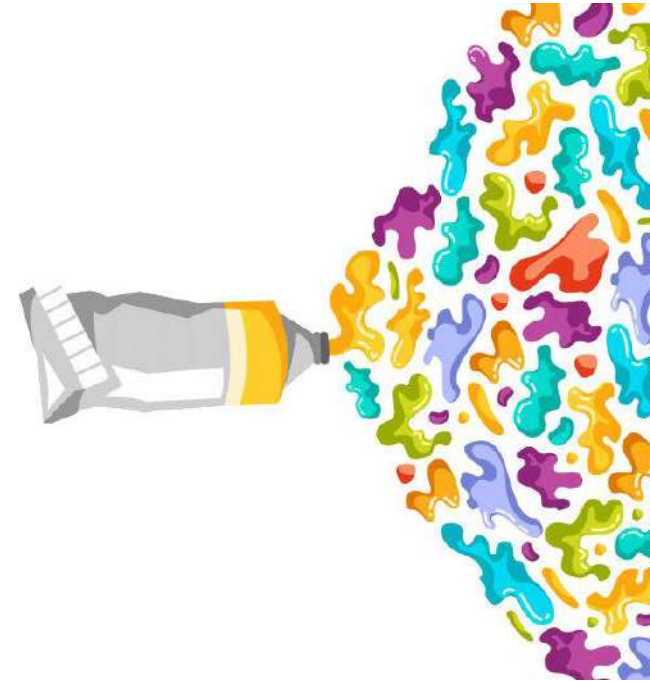
Um caso interessante é o de policiais que tiveram oportunidade de passar por uma série de exercícios para melhorar a autoestima, e conseqüentemente o desempenho profissional. Este trabalho com policiais civis no Rio de Janeiro mostrou maneiras de se elevar a autoestima das pessoas envolvidas com um trabalho de alta periculosidade e estresse.²



Transtornos mentais e sofrimento psíquico em geral podem ser um peso para a autoestima e a capacidade de lidar com o cotidiano de maneira mais assertiva.

Este trabalho buscou demonstrar que atuar na autoestima, além de possibilitar mais saúde mental, pode ser um dispositivo estratégico para suscitar mudanças na cultura de violência vivenciada nas polícias das grandes metrópoles do nosso país.²

Os relatos da experiência de um grupo de suporte a pacientes e familiares de pessoas que tinham algum sofrimento psíquico demonstra como envolver o lúdico nas técnicas para elevar a autoestima são uma ótima alternativa.





No estudo que se publicou a respeito da experiência a autoestima é considerada um dos indicadores mais importantes para o bem-estar psicológico e para uma boa saúde mental.

Os resultados obtidos mostraram que as atividades desenvolvidas em grupo proporcionaram a cada integrante a autorreflexão, o cuidado de si, e a elevação da autoestima, pois todas as pessoas que participaram do grupo apresentaram melhoras significativas em suas vidas.

Percebeu-se que uma das atividades em grupo que melhoravam a autoestima dos integrantes era as de recreação, pois propiciavam momentos de descontração, alegria, aproximação e ajudavam a integrar o grupo, a fazer rir e a brincar.

Os jogos de recreação envolviam principalmente mini-gincanas com diversas brincadeiras, entre elas: mímicas, corrida, desenho, charadas, organização de festas temáticas como Páscoa, Festa Junina, Natal, contações de histórias etc. A proposta não era apenas brincar no grupo, mas desenvolver atividades que os participantes também pudessem realizar com a família.

Será que autoestima demais pode ser um problema?

Quando se diz que muita autoestima seja ruim, que talvez tal pessoa esteja se achando significa que ela seja narcisista. Talvez se confunda narcisismo com autoestima.



Mais recentemente pesquisadores descreveram a autoestima como uma avaliação global do valor de si próprio e o narcisismo como relacionado ao sentido de direito e superioridade. Assim, um indivíduo com elevada autoestima se conceitualiza como bom, enquanto um indivíduo narcísico se considera superior.⁴

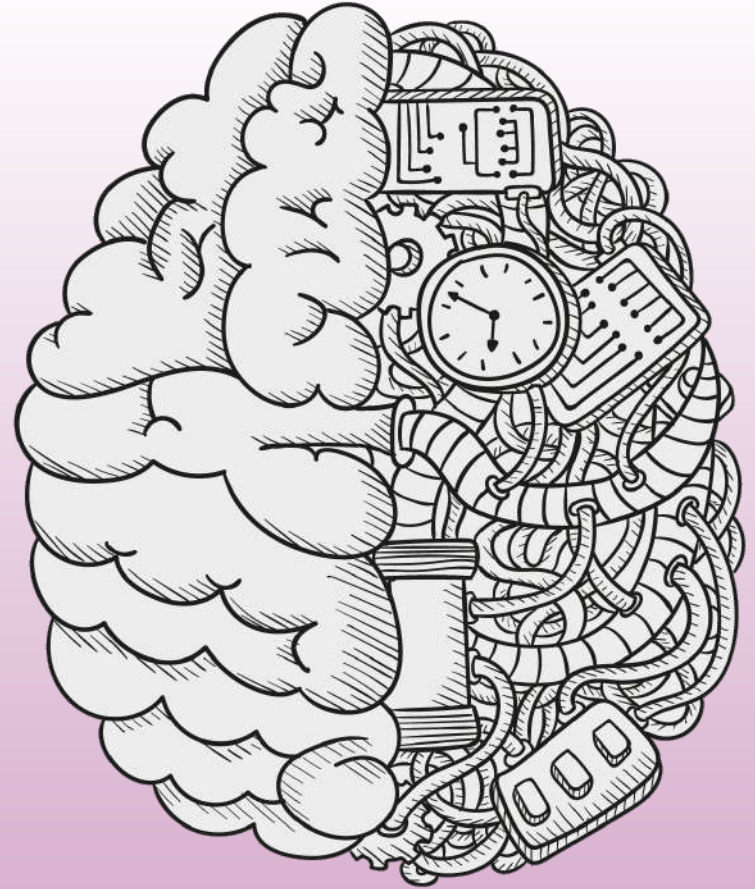
1 CASTRO SENA, Rômulo Mágnus de; CHAVES MAIA, Eulália Maria. A utilização do constructo da autoestima nas pesquisas em saúde no Brasil: contribuições conceituais à prática clínica. **Humanidades Médicas**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 383-395, jul. 2017.

2 ANDRADE, Edson Ribeiro de; SOUZA, Edinilsa Ramos de. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro , v. 22,n. 2,p. 179-195, 2010 .

3 REGINA MENDES NUNES, Marcia et al. Autoestima e saúde mental: Relato de experiência de um projeto de extensão. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 31, n. 73, nov. 2017.

4 BRAGA, Teresa et al . Autoestima, narcisismo e dimensões de delinquência juvenil: Que relação?. **Aná. Psicológica**, Lisboa , v. 36,n. 2,p. 145-157, jun. 2018 .

Capítulo 3
PSICOLOGIA



Capítulo 3- Psicologia

Psicologia e autoestima

A Psicologia fundamentou a questão do fenômeno psicológico à luz de diferentes modelos teóricos. São comuns, nessa área do conhecimento, explicações com base em uma concepção de homem que o vê como ser abstrato, absoluto e universal¹.

Estas são abordagens de cunho idealista, com enfoques que trabalham a noção da existência de uma natureza humana comum a todos os homens. Nesta concepção, o homem é visto como tendo uma essência predeterminada, algo que lhe é dado pelo pertencimento à espécie¹.



Assim, a psicologia no seu papel de promover o bem estar utiliza técnicas para elevar a autoestima, entendida como fundamental para que a pessoa viva mais plenamente.

Promoção de autoconhecimento e abertura de novos horizontes são possíveis através de qualquer teoria válida na psicologia.

Mas a seguir citamos algumas das ideias da psicologia mais voltadas para a questão específica da autoestima e maneiras de melhorá-la.



Psicologia Positiva

Somente nos últimos anos a psicologia tem se preocupado em observar os estados e variáveis positivas e sua estimulação ao invés de focar em características e sintomas negativos e nas maneiras de diminuir sua intensidade ou promover sua extinção com vistas ao bem estar.

A partir do reconhecimento dessa lacuna, surgiu a Psicologia Positiva como o estudo científico das condições e processos que contribuem para o florescimento e ótimo funcionamento de pessoas, grupos e instituições.



Pode-se até mesmo especular sobre variáveis positivas que, quando sofrem intervenção clínica, ajudam a recuperar-se de estados de desconforto, mas não necessariamente cumprem com o desenvolvimento numa direção de melhores níveis de bem-estar.

Uma intervenção poderia ter como objetivo desenvolver autoestima para reduzir os níveis de depressão, mas não para uma recuperação, por exemplo, a fim de se desenvolver a felicidade e / ou um melhor bem-estar.

Além disso, outros estados positivos podem ser desenvolvidos, como o otimismo, que cumpre tanto a função de aliviar o desconforto quanto o desenvolvimento do bem-estar, portanto, seria necessário mais trabalho no sentido de se desenvolver essas variáveis que atuam positiva ou negativamente sobre a pessoa.

Referência:

Vera-Villaruel, Pablo, Córdova-Rubio, Natalia, Celis-Atenas, Karem, *Optimismo Versus Autoestima: Implicancia para la psicología clínica y psicoterapia*. **Revista Argentina de Clínica Psicológica** [en línea] 2009, XVIII (Abril-Sin mes) : Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921800002> ISSN 0327-6716

Psicologia sócio-histórica

A perspectiva sócio-histórica entende o ser humano como ser sócio-histórico, isto é, crê que o ser humano seja um ser concreto, social, histórico e cultural que constrói sua humanidade na interação com outras pessoas, na qual os processos psicológicos não são dados e sim construídos nesta rede.

Desde o nascimento, o homem encontra-se cercado por atribuições de valores positivos e negativos; a autoestima é, então, vista enquanto uma valoração que o sujeito faz do que ele é, sendo construída nas relações que mantém com o mundo.

Desta forma, a autoestima não é natural, dada ou inata ao homem. Ela é algo tênue, que surge das diferentes formas pelas quais significamos as situações vividas ao longo da vida, ou seja, se prevalecem de modo positivo ou negativo, ainda que as significações, em muitos casos, sejam contraditórias e nem sempre claras.



De qualquer maneira, a tendência positiva ou negativa, se recorrente, tende a se estabilizar. Mas se, por outro lado, a vida oferece novas circunstâncias, nas quais tais significações podem ser modificadas, a consciência de si pode sofrer alterações de vulto, imprimindo novas marcas.

Isto ocorre também no que se refere à apreensão que fazemos acerca de nossa capacidade de aprender. Muitas são as pesquisas que apontam para o enorme contingente de sujeitos que passaram por experiências negativas, por práticas escolares nefastas.

A psicologia sócio-histórica acredita que essas experiências, muitas vezes, marcaram de tal forma o sujeito que fica difícil para a pessoa ressignificar sua história, mesmo diante de novas circunstâncias. Esbarra-se em algo que já faz parte do sujeito, que não é de sua natureza: algo que foi nele construído ao longo das circunstâncias de sua própria vida.

Falar em autoestima sem considerar a rede de relações em que o sujeito se constitui é como semear ao vento.

Referência:

1 FRANCO, Adriana de Fátima. O mito da autoestima na aprendizagem escolar. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 13, n. 2, p. 325-332, 2009.

Pilares da autoestima

Uma proposta bem estabelecida sobre a autoestima e como melhorá-la vem do “pai” do movimento da autoestima nos EUA, Nathaniel Branden, que descreve como a autoestima se relaciona com racionalidade, realismo, intuição, criatividade, independência, flexibilidade, habilidade para lidar com mudanças, disponibilidade para admitir e corrigir erros, benevolência e cooperação.

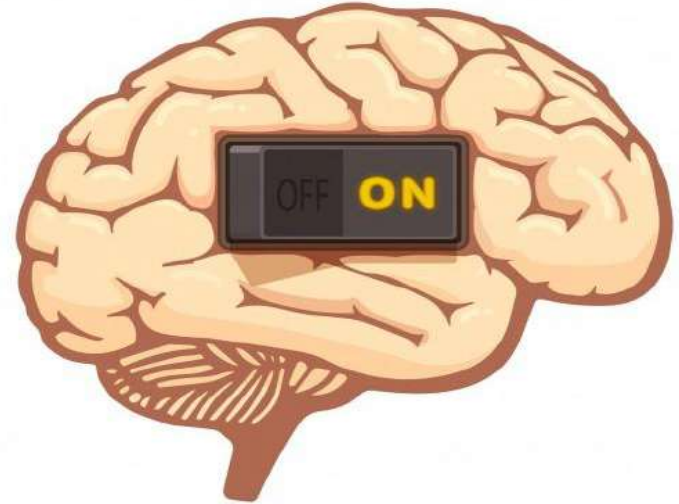
Para Branden a autoestima baixa correlaciona-se com irracionalidade, rigidez, medo do novo, conformismo, submissão ou desejos de controle e medo dos outros ou hostilidade em relação a eles.

Quanto mais baixa for a autoestima, mais propensa a pessoa estará a esquecer quem é. As relações serão mais impróprias, doentias, com dificuldades na comunicação e sentimentos de inferioridade diante do outro.

Para o autor a autoestima é uma consequência de atitudes geradas internamente. Branden propõe que o desenvolvimento de algumas atitudes podem elevar a autoestima e ajudar a incentivar a autoestima das outras pessoas.

Ele cita 6 atitudes fundamentais que denominou “os seis pilares da autoestima” que todos deveriam desenvolver:

1º pilar: “A atitude de viver conscientemente”: a importância de ter consciência do que está por trás dos nossos atos. Quanto maior consciência, entendida como um recurso de sobrevivência, melhor será a relação com a vida.





2º pilar: "A atitude da autoaceitação": sem autoaceitação, a autoestima é impossível. Enquanto a autoestima é algo que experimentamos, a autoaceitação é algo que fazemos: valorizo "a mim mesmo(a)", tratando-me com respeito e lutando por meu direito de ser e a disposição de falar sobre qualquer emoção ou comportamento.

3º pilar- "A atitude da autorresponsabilidade": ser responsável pela realização de meus desejos, minhas escolhas e meus atos, pelo nível de consciência com que trabalho e vivo meus relacionamentos, por meu comportamento com os outros, pela qualidade das minhas comunicações, por aceitar e escolher os valores que vivo pela minha própria felicidade e pela minha própria autoestima.

- 4º pilar: "A atitude da autoafirmação": a disposição para honrar minhas vontades, meus desejos, necessidades e valores e tratar a mim com respeito. Sem a autoafirmação agimos como meros expectadores e não participantes. É necessário sermos atores de nossas próprias vidas.
- 5º- Pilar: "A atitude da Intencionalidade": é necessário estarmos atentos, estabelecendo metas e objetivos produtivos. É viver de forma intencional, assumindo as escolhas com responsabilidade e de forma consciente. Para viver de forma intencional e produtiva, segundo Branden, é necessário desenvolver dentro de nós a capacidade da autodisciplina, que é uma virtude de sobrevivência.



6º- Pilar- “A atitude da integridade pessoal”: a integração dos ideais, das convicções, dos critérios, das crenças e dos comportamentos. Integridade é a congruência dos nossos atos, dos nossos valores, compromissos e prioridades.

É ter autoconsciência e autorresponsabilidade. É ser íntegro consigo mesmo, admitir nossas falhas sem culpar os outros, entender o porquê daquilo que fazemos, reconhecer nossos erros e pedir perdão, reparar os danos causados e se comprometer intencionalmente a agir de forma diferente.



Branden afirma que quanto maior é a autoestima, maior será o respeito, benevolência e boa vontade com que tratamos os outros, pois não os percebemos como ameaça. Para ele “o autorrespeito é o fundamento do respeito pelos outros”.

Para o autor “se eu não me sinto capaz de ser amado, será muito difícil acreditar que alguém me ame”. Outra reflexão que o psicoterapeuta nos traz é a de que “ninguém pode pensar com a mente do outro”.

Uma crítica ao trabalho do psicoterapeuta veio com um estudo de 1990 "*Toward a State of Esteem*" (Em direção a um Estado de Estima- numa tradução livre).¹

A interpretação de alguns dos pesquisadores dessa Força-Tarefa da Universidade da Califórnia (criada para promover autoestima e responsabilidade pessoal e social no Estado da Califórnia nos EUA) sobre os achados acadêmicos é a de que alguns autores subestimam a ausência de uma ligação significativa entre a autoestima e os seis problemas sociais elencados para problematização- e que eram: (1) família (parentalidade, abuso infantil, gravidez na adolescência); (2) educação (escolas e fracasso acadêmico); (3) uso e abuso de substâncias; (4) crime e violência; (5) pobreza e dependência crônica do bem-estar; e (6) o local de trabalho.

Referências:

RUIZ, Josefa Emilia Lopes et al. Os seis pilares da autoestima e a integração corpo e mente. **Temas em Educação e Saúde**, [S.l.], v. 11, dec. 2016.

BRANDEN, N. **Autoestima e os seus seis pilares**. 7. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

¹ *California Task Force to Promote Self-esteem and Personal and Social Responsibility. (1990). **Toward a state of self-esteem**. Sacramento: California State Department of Education.*

Assista *nossos vídeos!*





Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



Agende sua consulta aqui



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:

www.marisapsicologa.com.br

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)

Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451