



Em psicologia, auto-estima inclui a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau (Sedikides & Gregg, 2003).

A auto-estima envolve tanto crenças autossignificantes (por exemplo, "Eu sou competente/incompetente", "Eu sou benquisto/malquisto") e emoções autossignificantes associadas (por exemplo, triunfo/desespero, orgulho/vergonha). Também encontra expressão no comportamento (por exemplo, assertividade/temeridade, confiança/cautela). Em acréscimo, a auto-estima pode ser construída como uma característica permanente de personalidade (traço de auto-estima) ou como uma condição psicológica temporária (estado de auto-estima).

Finalmente, a auto-estima pode ser específica de uma dimensão particular (por exemplo, "Acredito que sou um bom escritor e estou muito orgulhoso disso") ou de extensão global (por exemplo, "Acredito que sou uma boa pessoa, e sinto-me orgulhoso quanto a mim no geral").

Se define como William James (1892) o "si mesmo" como o conhecimento que o indivíduo tem de si próprio, pode-se dividir esse conhecimento em dois componentes distintos: um descritivo, chamado autoimagem, e outro valorativo, que se designa auto-estima. Outros dois termos são muitas vezes usados como sinônimos de auto-estima: autoconfiança e autoaceitação. Uma análise mais aprofundada desses termos indicam uma sutil diferença de uso: Autoconfiança refere-se quase sempre à competência pessoal e é definida por Potreck-Rose e Jacob (2006) como a convicção que uma pessoa tem, de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa, enquanto auto-estima é um termo mais amplo, incluindo por exemplo conceitos sobre as próprias qualidades, etc. Autoaceitação, por outro lado, é um termo ligado ao conceito de "aceitação incondicional" da abordagem centrada na pessoa de Carl Rogers e indica uma aceitação profunda de si mesmo, das próprias fraquezas e erros (Potreck-Rose & Jacob, 2006).

A auto-estima, a autoconfiança e a autoaceitação tendem a estar intimamente ligadas e se influenciam mutuamente.

O nível e a qualidade da auto-estima, embora correlacionados, não são sinônimos. A auto-estima pode ser elevada, mas frágil (por exemplo, narcisismo) e baixa, porém segura (por exemplo, humildade). Todavia, a qualidade da auto-estima pode ser indiretamente avaliada de várias formas: (I) em termos de sua constância através do tempo (estabilidade), (II) em termos de sua independência ao se apresentarem condições particulares (não-contingência), e (III) em termos de quão entranhada ela esteja num nível psicológico básico (inquestionabilidade ou automaticidade).

O nível e a qualidade da auto-estima, embora correlacionados, não são sinônimos. A auto-estima pode ser elevada, mas frágil (por exemplo, narcisismo) e baixa, porém segura (por exemplo, humildade). Todavia, a qualidade da auto-estima pode ser indiretamente avaliada de várias formas: (I) em termos de sua constância através do tempo (estabilidade), (II) em termos de sua independência ao se apresentarem condições particulares (não-contingência), e (III) em termos de quão entranhada ela esteja num nível psicológico básico (inquestionabilidade ou automaticidade).

O conceito de automelhoria vivenciou mudanças dramáticas desde 1911, quando Ambrose Bierce definiu zombeteiramente a auto-estima como "uma avaliação errônea". Bom e mau caráter são conhecidos agora como "diferenças de personalidade". Os direitos têm substituído responsabilidades. A pesquisa sobre egocentrismo e etnocentrismo que municiou a discussão do crescimento e desenvolvimento humano em meados do século XX é ignorada; com efeito, os próprios termos são considerados politicamente incorretos. Uma revolução teve lugar no vocabulário do self. Palavras que implicam confiabilidade ou responsabilidade – autocrítica, abnegação, autodisciplina, autocontrole, modéstia, autodomínio, autocensura e autossacrifício – não estão mais em uso. A linguagem mais favorecida é aquela que exalta o indivíduo: autoexpressão, autoafirmação, autoindulgência, autorrealização, autoaprovação, autoaceitação, egoísmo e a onipresente auto-estima (Ruggiero, 2000).

A pesquisa revisada empreendida desde então não tem validado as suposições anteriores. Pesquisas recentes indicam que inflar a auto-estima dos estudantes, dos trabalhadores, por si mesma não tem efeito positivo sobre a qualificação dos mesmos. Um estudo demonstrou que o efeito pode ser justamente o contrário (Baumeister, 2005). Auto-estima elevada se correlaciona com a felicidade autorrelatada. Todavia, não é claro se uma leva necessariamente à outra (Baumeister, 2004).

O que é auto-estima?

É a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma , é a capacidade de respeitar, acreditar e amar a si mesma.

Segundo a psicologia a auto-estima começa a se formar na infância, nos relacionamentos com as outras pessoas e em como estas pessoas nos tratam , ou seja, as experiências do passado poder exercer uma influência significativa na auto-estima quando crescemos. Perde-se a auto-estima quando se passa por muitas decepções, frustrações, em situações de perda, ou quando não se é reconhecido por nada que se faz , enfim pela definição explicação acima qualquer de nós está propenso a ter uma baixa auto-estima , pois afinal quem não sofreu ou sofre decepções , frustrações , sentimentos de perda e não são reconhecidas pelo que fazem , estamos no século XXI , ninguém liga pra ninguém , o egoísmo impera nas relações , então por que algumas pessoas mesmo assim mantém uma auto-estima saudável ?

A resposta é simples , o que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por si próprio , na realidade o que vale é a sua opinião sobre todas as outras juntas , você é o que acredita , deste modo sua auto-estima é determinada por você mesmo , por isso pare de culpar seus pais , parentes , amigos ou colegas pela deterioração da sua auto- imagem , quem têm que se preocupar com ela é você , não os outros , por isso não permita que façam isso contamine você.

“Todas as maravilhas de que precisas estão dentro de ti.” Sir Thomas Browne

O que é auto-estima?

É a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma , é a capacidade de respeitar, acreditar e amar a si mesma.

Segundo a psicologia a auto-estima começa a se formar na infância, nos relacionamentos com as outras pessoas e em como estas pessoas nos tratam , ou seja, as experiências do passado poder exercer uma influência significativa na auto-estima quando crescemos. Perde-se a auto-estima quando se passa por muitas decepções, frustrações, em situações de perda, ou quando não se é reconhecido por nada que se faz , enfim pela definição explicação acima qualquer de nós está propenso a ter uma baixa auto-estima , pois afinal quem não sofreu ou sofre decepções , frustrações , sentimentos de perda e não são reconhecidas pelo que fazem , estamos no século XXI , ninguém liga pra ninguém , o egoísmo impera nas relações , então por que algumas pessoas mesmo assim mantém uma auto-estima saudável ?

A resposta é simples , o que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por si próprio , na realidade o que vale é a sua opinião sobre todas as outras juntas , você é o que acredita , deste modo sua auto-estima é determinada por você mesmo , por isso pare de culpar seus pais , parentes , amigos ou colegas pela deterioração da sua auto- imagem , quem têm que se preocupar com ela é você , não os outros , por isso não permita que façam isso contamine você.

“Todas as maravilhas de que precisas estão dentro de ti.” Sir Thomas Browne

O que é auto-estima?
É a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma , é a capacidade de respeitar, acreditar e amar a si mesma.

Segundo a psicologia a auto-estima começa a se formar na infância, nos relacionamentos com as outras pessoas e em como estas pessoas nos tratam , ou seja, as experiências do passado poder exercer uma influência significativa na auto-estima quando crescemos. Perde-se a auto-estima quando se passa por muitas decepções, frustrações, em situações de perda, ou quando não se é reconhecido por nada que se faz , enfim pela definição explicação acima qualquer de nós está propenso a ter uma baixa auto-estima , pois afinal quem não sofreu ou sofre decepções , frustrações , sentimentos de perda e não são reconhecidas pelo que fazem , estamos no século XXI , ninguém liga pra ninguém , o egoísmo impera nas relações , então por que algumas pessoas mesmo assim mantém uma auto-estima saudável ?

A resposta é simples , o que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por si próprio , na realidade o que vale é a sua opinião sobre todas as outras juntas , você é o que acredita , deste modo sua auto-estima é determinada por você mesmo , por isso pare de culpar seus pais , parentes , amigos ou colegas pela deterioração da sua auto- imagem , quem têm que se preocupar com ela é você , não os outros , por isso não permita que façam isso contamine você.

“Todas as maravilhas de que precisas estão dentro de ti.” Sir Thomas Browne

O que é auto-estima?

É a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma, é a capacidade de respeitar, acreditar e amar a si mesma.

Segundo a psicologia a auto-estima começa a se formar na infância, nos relacionamentos com as outras pessoas e em como estas pessoas nos tratam, ou seja, as experiências do passado podem exercer uma influência significativa na auto-estima quando crescemos. Perde-se a auto-estima quando se passa por muitas decepções, frustrações, em situações de perda, ou quando não se é reconhecido por nada que se faz, enfim pela definição explicação acima qualquer de nós está propenso a ter uma baixa auto-estima, pois afinal quem não sofreu ou sofre decepções, frustrações, sentimentos de perda e não são reconhecidas pelo que fazem, estamos no século XXI, ninguém liga pra ninguém, o egoísmo impera nas relações, então por que algumas pessoas mesmo assim mantêm uma auto-estima saudável?

A resposta é simples, o que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por si próprio, na realidade o que vale é a sua opinião sobre todas as outras juntas, você é o que acredita, deste modo sua auto-estima é determinada por você mesmo, por isso pare de culpar seus pais, parentes, amigos ou colegas pela deterioração da sua auto-imagem, quem tem que se preocupar com ela é você, não os outros, por isso não permita que façam isso contamine você.

“Todas as maravilhas de que precisas estão dentro de ti.” Sir Thomas Browne

Auto-estima é a capacidade de sentirmos a vida, estando de bem com ela. É: a confiança em nosso modo de pensar e enfrentar os problemas e o direito de ser feliz precisamos ter a sensação de que somos merecedores de nossas necessidades, desejos e desfrutar os resultados de nossos esforços.

É preciso ter auto conhecimento e auto confiança.

Se um indivíduo se sente inseguro para enfrentar os problemas da vida, se não tem auto-confiança e confiança em suas próprias idéias, veremos nele uma auto-estima baixa. Ou, então, se falta ao indivíduo respeito por si mesmo, se ele se desvaloriza e não se sente merecedor de amor e respeito por parte dos outros, se acha que não tem direito à felicidade, se tem medo de expor suas idéias, vontades e necessidades, novamente veremos uma auto-estima baixa, não importa que outros atributos positivos ele venha a exibir.

Muitas vezes a auto-estima é confundida com egoísmo. Egoísta é aquela pessoa que quer o melhor, e quase sempre no sentido material, somente para si, não importando os outros. Quem possui uma auto-estima elevada, tem como consequência amor e estima aos outros. Ela quer o melhor para si, e para os outros também.

A auto-estima fortalece, dá energia e motivação.

Quanto maior a nossa auto-estima, mais queremos crescer, não necessariamente no sentido profissional ou financeiro, mas dentro daquilo que esperamos viver durante nossa vida... Como o emocional, criativo e espiritual. Quanto mais baixa nossa auto-estima, menos desejamos fazer e é provável que menos possamos realizar.

A pessoa com auto-estima saudável não se envergonha de dizer, "Eu estava errado".

É mais provável encontrarmos simpatia e compaixão, em pessoas com auto-estima elevada do que nas de baixa auto-estima; meu relacionamento com os outros tende a espelhar e refletir meu relacionamento comigo mesmo.

Algumas práticas para se construir uma auto-estima elevada:

1. A prática de viver conscientemente. Participar intensamente daquilo que fazemos enquanto o fazemos, buscar e estar totalmente aberto a qualquer informação, conhecimento que afirme nossos interesses, valores, metas e planos.
2. A prática da auto-aceitação. Conseguir ouvir críticas ou idéias diferentes sem nos tornarmos hostis ou competitivos.
3. A prática do senso de responsabilidade. Cada um de nós é responsável pela própria vida, pelo próprio bem-estar; que, se precisarmos da cooperação de outras pessoas para atingir nossos objetivos, devemos oferecer algo em troca; e que a pergunta não é "De quem é a culpa?", mas sempre "O que precisa ser feito?"
4. A prática da auto-afirmação. Respeitar os próprios valores e as outras pessoas.
5. A prática de viver objetivamente. Estabelecer nossos objetivos ou planos de curto e longo prazo
6. A prática da integridade pessoal. É dizer a verdade, honrar nossos compromissos e servir de exemplo dos valores que declaramos admirar; é tratar os outros de maneira justa.
7. Harmonize seu lar. Abra portas e janelas e comece uma limpeza. Faça isso em todas as dependências da casa ou escritório. Lembre-se, só fica o necessário!

8. Coma bem. Respeite os momentos das refeições. Evite falar sobre problemas. Acalme-se.
9. Preste atenção em você. Perceba os seus pensamentos os negativos e positivos. Você não é os seus pensamentos, mas eles têm uma enorme força sobre a sua vida. Se você tem mais pensamentos negativos, isto demonstra que você é uma pessoa negativa. Você pode mudar a sua vida, mudando a qualidade de seus pensamentos. Cultivando os positivos e os elevados. Quando o pensamento negativo lhe assaltar a mente, repita por sete vezes: "este pensamento não tem força sobre mim". Com o tempo você perceberá que no jardim existem rosas e espinhos e que a felicidade é!
Um presente para quem observa as rosas e a tristeza os espinhos.
10. Tenha objetivos. Materiais e espirituais. O verdadeiro Bem-Estar só é alcançado por meio dos objetivos espirituais. Procure se tornar uma pessoa mais paciente, bondosa, serena, confiável e amiga, além de humilde, aberta, sincera e simples e, principalmente, uma pessoa que tenha fé e confiança na vida.
11. Faça exercícios. Escolha um exercício que lhe agrade, caminhar, dançar e nadar são os mais recomendados. O mais difícil é tomar a decisão de começar.
12. Utilize seus talentos. Todos tem dons e talentos. Descubra quais são eles e comece a colocar em prática.
13. Medite, medite e medite. Além de terapêutica é a melhor ferramenta para o crescimento pessoal e espiritual. Cada um deve praticar da maneira que se sentir melhor. Procure um livro, um curso ou um mestre, pois vai fazer você encontrar a pessoa mais importante do mundo: você mesmo!
14. Aceite a vida. Pare já de reclamar. Volte sua mente para o que a vida oferece de bom. Ajude ao próximo, seja uma pessoa sincera, alegre e procure trabalhar com amor. Aceite sua casa e seus bens. Aceite as pessoas como elas são e, principalmente, se aceite como você é, seu corpo, sua personalidade. Mas aceitar não significa se acomodar com os problemas e dificuldades da vida. Devemos buscar a força para mudar o que podemos mudar, e a aceitação para o que não se pode ser diferente.
16. Visite a natureza. Pelo menos uma vez por mês, faça uma visita à mãe natureza. Pisar descalço na terra descarrega as energias negativas. E não se esqueça, você é parte da natureza e deve estar em harmonia com ela se quiser manter ou recuperar a qualidade de sua vida.
17. Converse com Deus. Deus está ao seu redor e, principalmente, dentro do seu coração. A melhor forma? Fica a seu critério, o importante é desejar que isso aconteça.

Sejam Bem-Vindos!

Grupo de Terapia Familiar Aberta - Águias Vencedoras.

Atendimentos gratuitos todas as 2as feiras a partir de 18,30 hs.

Rua Cel. Lisboa, 532 Metrô Santa Cruz.

Coordenadoras - Celia 7869-6410 / Carmen - 9189-1384 / Cristina - 9766.1367

João César- Terapeuta Responsável - CRP/SP-06/21.371-0

VIVO - 9676-6509 Fundação Casa - SP/SP- 011 2076-6509

www.sosdrogasealcohol.org

psicocesarmousinho@hotmail.com