

2021


AUTOESTIMA



INSTITUTO BEM ESTAR

- Boas Ações Ecoam na Eternidade -

5/10/2021



obs: sujeito => “pessoa”

Você sabe o que essa palavra, AUTOESTIMA, significa?

Autoestima diz respeito a uma qualidade. A pessoa que possui uma boa autoestima está, normalmente, satisfeita com sua maneira de ser, pois confia e valoriza a si mesma.

Não é, entretanto, uma qualidade inata (da qual já nasce conosco), mas que se constrói e se desenvolve a partir das nossas experiências de vida. O que isso significa?

Que aprendemos o nosso próprio valor por meio das experiências e relacionamentos com outras pessoas, principalmente na infância quando estamos começando a formar nossa personalidade. Nesse caso, faz toda a diferença ter nascido e crescido em uma família afetuosa, que foi capaz de nos transmitir a sensação de que somos amadas e valorizadas.

De qualquer modo, a “autoestima” pode ser aprendida e construída independente da nossa idade ou das experiências do passado. As pessoas costumam ter uma dificuldade muito grande de apreciarem sua aparência física.

Muitas delas estão sempre querendo mudar algo em seus corpos e, principalmente, emagrecer – pois foram ensinadas que “magreza” é sinônimo de beleza. Acontece que o corpo não é o “todo”, mas apenas uma das muitas “partes” que nos formam. Uma boa autoestima não diz respeito a apenas “aceitar e valorizar nossa aparência física”, mas gostar de si mesma de um modo integral, daquilo que está em nosso interior (pensamentos, sentimentos, valores, experiências etc) e também de quem somos por fora (entendendo que o corpo é, antes de qualquer coisa, um veículo único e valioso que conduz e dá sustentação a tudo que somos e fazemos nesse mundo).



Existem alguns indícios de que uma pessoa tenha baixa autoestima:

1 – Insegurança excessiva ou dúvidas constantes. Você se questiona muitas vezes sobre as decisões que toma, por mais que pareçam corretas.

2 – Perfeccionismo e excesso de autocritica, o que te leva a acreditar que quase nada do que faça seja suficientemente bom. Dificuldade em perdoar os próprios erros.

3 – Você se sente inadequada no trabalho, entre amigos, em locais públicos como se todas as outras pessoas do mundo fossem, de algum modo, mais interessantes que você.

4 – Sentimento de incapacidade, desânimo ou tristeza. Incerteza sobre quem é ou o que deseja da vida.

5 – Necessidade de agradar às outras pessoas, de ser aceita. Você acaba tendo atitudes (mesmo que pequenas) a fim de obter aprovação e reconhecimento dos outros. Desse modo, quando recebe uma crítica ou sofre rejeição o sofrimento pode ocorrer de maneira intensa.

A forma como nos sentimos a respeito de nós mesmos afeta a todos os aspectos e relacionamentos da nossa vida, nos mais diversos contextos: no modo como nos comportamos no trabalho, em nossas ações no amor e no sexo, na maneira como reagimos aos mais diferentes acontecimentos (principalmente quando são ruins).

Quanto maior for nossa autoestima:

- mais flexibilidade psicológica teremos para lidar com fracassos e adversidades
- maior será nossa criatividade e disposição ao sucesso
- melhor controlaremos nossas emoções



- maiores serão as chances de vivenciarmos relacionamentos saudáveis
- maior será o nosso sentimento de aceitação e entusiasmo por ser quem somos (por mais que ainda estejamos conscientes dos nossos defeitos e limitações).

Os neurocientistas já descobriram que expressar gratidão atinge áreas específicas do cérebro, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade.

Procure valorizar (se sentir grata e merecedora) por todas as coisas boas que ocorrem em seu dia a dia, principalmente aquelas que contaram com seu envolvimento ou participação.

Não deixe nada de fora, nem mesmo as pequenas conquistas. Você pode também começar a escrevê-las em bilhetes (a serem depositados em uma caixa) ou anotá-las em um caderno específico para isso .

Escrever é um excelente recurso terapêutico. Releia sempre que puder, sobretudo nos momentos em que estiver se sentindo menos confiante em si mesma.


Realize algum tipo de atividade física. A atividade física não deve ser pensada apenas como um método para emagrecer ou fortalecer, mas sim com a finalidade de obter maior qualidade de vida, disposição e bem-estar.

Muitos estudos já apontaram que realizar exercícios físicos melhora o humor, capacidade de concentração e memória, além de prevenir doenças. Você também passará a ter mais consciência corporal e isso é ótimo, pois a autoestima tem tudo a ver com autoconhecimento.

Não é preciso, contudo, escolher uma atividade física muito intensa.

Comece por uma caminhada ou outra atividade que você sinta prazer em fazer.





Isso é importante, porque do contrário, se tornará um sacrifício (e não é essa a ideia).

Se possível, convide uma amiga ou amigo para acompanhá-la nessa nova rotina – mas não a coloque como condição necessária para se sentir motivada.

A motivação deve estar em seu interior e não depositada em outra pessoa. Conviva com pessoas que te façam bem.

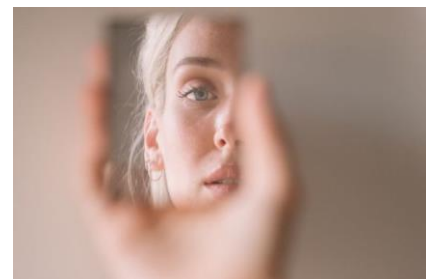
Nem sempre podemos nos distanciar de pessoas tóxicas – aquelas que, por alguma razão, nos fazem mal emocionalmente. São pessoas críticas ou controladoras, cujas palavras e atitudes afetam nosso equilíbrio emocional e não permitem a existência de uma relação minimamente harmoniosa.


Essas pessoas podem, ocasionalmente, fazer parte da família ou do ambiente de trabalho, não permitindo, portanto, que o convívio seja rompido. Ainda assim, é possível uma tentativa de “equilibrar a balança” e se aproximar de pessoas que façam com que você se sinta bem.

O que isso significa exatamente? Significa manter proximidade de pessoas que a façam se sentir confortável. Construir relacionamentos nos quais você possa ser você mesma, com confiança para compartilhar alegrias e angústias.

Enfim, conviver com gente com quem você possa conversar e se divertir. Para isso, se aproxime de novas pessoas. Amplie suas relações de amizade.

Dedique um tempo para fazer algo por você. Muitas pessoas repudiam a solidão, pois se sentem desconfortáveis em ficar sozinhas (ainda que por alguns instantes). Evitam o silêncio porque não estão acostumadas a ouvir seus próprios pensamentos. Tentam preencher essa “sensação de vazio” com TV, internet, álcool, relacionamentos, entre inúmeras atividades.





Isso não é positivo, pois a sua própria companhia não é algo a ser temido. Muito pelo contrário. É apenas quando você se sentir bem consigo mesma que poderá ser capaz de se relacionar de uma forma mais profunda e verdadeira com os outros.

Do contrário, qualquer coisa que faça (ou qualquer pessoa com quem se relacione) só será um tapa-buracos que não permitirá um contato maior consigo mesma.

É importante lembrar: fazer algo por você não significa, necessariamente, comprar algo. Pense também em passeios ou atividades gratuitas (como assistir um pôr-do-sol ou meditar por alguns minutos).

Invista no autoconhecimento. Descubra quem você é. Você já deve ter compreendido que para desenvolver uma boa autoestima é preciso aprender a gostar mais de si mesma.

Mas, para que isso aconteça, é preciso que você se conheça melhor. Portanto, crie uma separação entre “quem você realmente é” e “quem você acredita que deveria ser” (principalmente no que se refere a expectativas irreais, baseadas em insatisfação consigo mesma).

Mas o que fazer, afinal, para se conhecer melhor? Alguns caminhos e possibilidades: faça terapia, crie um diário para escrever sobre seu dia-a-dia e suas emoções, leia, pinte, tente compor uma música ou um poema (você não precisa se preocupar em mostrar pra alguém, certo?), descubra o prazer de fazer coisas que nunca fez antes, procure se lembrar das coisas que você pensava e desejava quando ainda era criança.

Existe algum sonho da sua criança interior que agora, na idade adulta, poderia ser realizado por você?





Além disso, amplie suas relações sociais, tentando sempre conhecer novas pessoas.

É por meio do outro que nós também nos conhecemos.

Por fim, lembre-se sempre: Você é única(o).

Não existe no mundo nem uma pessoa semelhante a você. Já parou pra pensar nisso?

Estamos aqui em um planeta minúsculo (com relação a um universo infinito) e nunca – na história da humanidade - existiu alguém como você.

Você é multifacetada. Cada parte sua tem importância para algo maior. Não reprima seus defeitos e limitações, mas observe-os com compaixão.

Já dizia a escritora Clarice Lispector:

“Até cortar os próprios defeitos pode ser perigoso. Nunca se sabe qual é o defeito que sustenta nosso edifício inteiro”.

Você está em constante desenvolvimento. Nunca é tarde para aprender, evoluir, se transformar. Se não deu certo em um dia, dará certo no outro. Enquanto você estiver viva, há esperança para que coisas novas aconteçam. A autoestima é um exercício constante.

Não se acorda um belo dia amando e confiando mais em si mesma, assim como alguém que está aprendendo a dirigir um carro não sairá no primeiro dia a 100km/h em uma estrada. É um passo-a-passo, uma construção por meio de pequenos movimentos diários. Um processo difícil, mas necessário. Algo que só você pode fazer por si mesma se quiser transformar a própria vida.



A ESCALA DE ROSEMBERG

O teste de autoestima mais conhecido e utilizado é, sem dúvida, a escala de Rosenberg.

É verdade que estamos diante de um instrumento psicométrico que já tem mais de cinco décadas; no entanto, ainda é adotado pela simplicidade de sua aplicação (consiste em apenas 10 itens) e, sobretudo, agrada pela sua confiabilidade e validade.

Quando falamos de autoestima, fica claro que qualquer pessoa deveria saber como defini-la:

É, basicamente, o conceito que temos de nós mesmos e como nos avaliamos.

Agora, cabe destacar que esse aspecto da personalidade possui mais definições, pinceladas mais complexas que traçam uma tela psicológica cheia de nuances, formas e perspectivas únicas.

Autoestima são os pensamentos que temos sobre nós mesmos todos os dias. Também são as percepções de como os outros nos veem. Também não podemos esquecer o peso da infância, da educação, da interação com nossos pais, amigos, parceiros.

Esse traço da personalidade integra conceitos como identidade, autoconsciência, autoeficácia, etc.

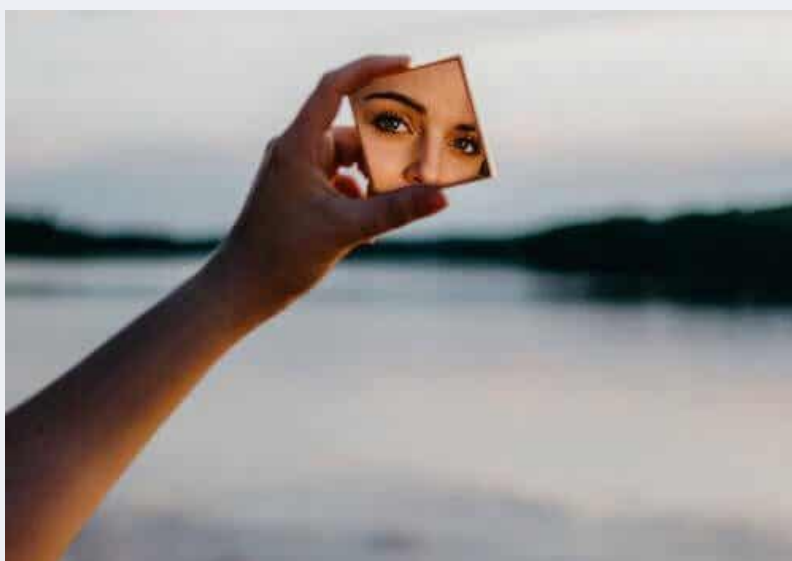


Da mesma forma, para aprofundar conceito de autoestima, **é interessante consultar os muitos trabalhos de Morris Rosenberg, professor de sociologia da Universidade de Maryland** e pioneiro no estudo dessa área.

Foi em um de seus livros, *Sociedade e a Autoestima Adolescente*, publicado em 1965, que ele apresentou pela primeira vez a sua escala de autoestima.

Esse instrumento continua sendo, até os dias de hoje, **uma das ferramentas psicométricas mais utilizadas**. *Veremos o porquê.*

“Ninguém pode se sentir confortável sem a sua própria aprovação”.
– Mark Twain-





Teste de autoestima: escala de Rosenberg

A autoestima é uma construção psicológica subjetiva.

Sabemos que seus ingredientes são formados através de cada experiência e da avaliação que fazemos desta, também do que dizemos a nós mesmos, da maneira como tratamos, apreciamos e nos avaliamos em quase todos os aspectos da vida.

Agora, é importante destacar uma nuance: a autoestima é uma dimensão emocional.

Não podemos esquecer que essa atribuição pode flutuar em algum momento, começando, acima de tudo, pela maneira como interpretamos e enfrentamos certos eventos em nosso processo vital. Ou seja, ninguém chega ao mundo com uma forte autoestima e a mantém nesse estado ideal até o fim de seus dias.

A autoestima é como um músculo; se a negligenciarmos, às vezes ela enfraquece. Se a exercitarmos diariamente, tudo flui, tudo pesa um pouco menos e nos sentimos fortes o suficiente para lidar com quase tudo.

Assim, um bom ponto de partida para **saber em que estado esse “músculo psicológico” se encontra** é esse teste de psicologia da autoestima, o mais reconhecido até o momento: *a escala de Rosenberg*.



Qual é a história da escala de Rosenberg?

Morris Rosenberg desenvolveu a escala com base em dados de 5.024 adolescentes de escolas americanas. Sua ideia era tentar entender como o contexto social das pessoas estava relacionado ao conceito de autoestima.

Ele sabia que fatores como a educação, o ambiente e a família poderiam aumentar ou afetar essa construção psicológica. Sua ideia era desenvolver um teste de autoestima para avaliar como estavam os adolescentes em seu país.

Esse trabalho foi realizado em 1960, despertando imediatamente o interesse da comunidade científica.

Isso ocorreu especialmente porque a escala mostrou uma alta confiabilidade e porque permanece igualmente válida ao longo dos anos e em outras populações do mundo.

Como o teste de psicologia de autoestima de Rosenberg é aplicado?

Um dos fatos mais notáveis desse teste de psicologia da autoestima é sua simplicidade de aplicação.

É composto por 10 itens com quatro opções de resposta no estilo alternativa, variando desde concordo totalmente a discordo totalmente.

Se nos perguntarmos, agora, como é possível que esse instrumento seja válido com apenas dez perguntas, é interessante destacar um detalhe.

Em 2001, o Dr. Richard W. Robbins disse que, para avaliar a autoestima, na realidade, bastava apenas uma pergunta: *“Tenho uma boa autoestima?”*.

De fato, ele desenvolveu a Escala de Autoestima de Elemento Único (SISE), demonstrando em um estudo que ela era tão eficaz quanto a escala de Rosenberg.



Quais são as perguntas presentes no teste?



Os itens que estão na escala de autoestima de Rosenberg são os seguintes:

1. **Sinto que sou uma pessoa digna de apreciação, pelo menos tanto quanto as demais.**
2. Estou convencido de que tenho boas qualidades.
3. **Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.**
4. **Tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo.**
5. Em geral, estou satisfeito comigo mesmo.
6. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.
7. **Em geral, me inclino a pensar que sou um fracasso.**
8. Gostaria de poder sentir mais respeito por mim mesmo.
9. Há momentos em que penso que sou inútil.
10. Às vezes acho que não sou uma boa pessoa.

Cada pergunta deve ser respondida com base no seguinte tipo de resposta:

- A. Concordo totalmente
- B. Concordo
- C. Discordo
- D. Discordo totalmente



Interpretação do teste

A metodologia ao avaliar cada resposta segue as seguintes diretrizes:

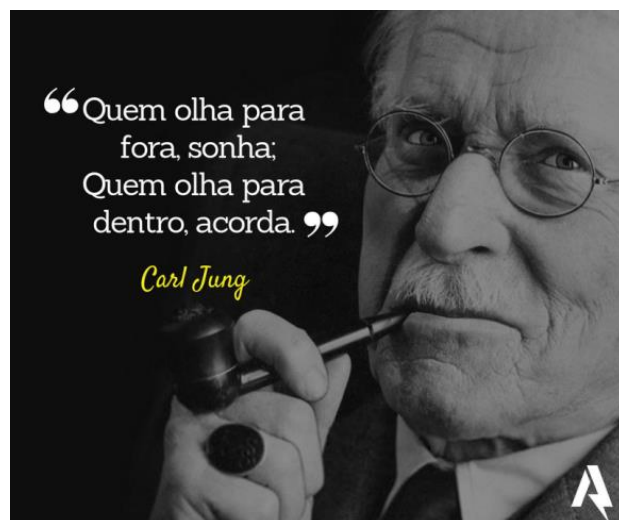
- Perguntas de 1 a 5 -> as respostas de A a D são pontuadas de 4 a 1.
- Perguntas de 6 a 10 -> as respostas de A a D são pontuadas de 1 a 4.

Dessa forma, **se tivermos uma pontuação final que vai de 30 a 40 pontos, teremos boa autoestima.** Se a pontuação final variar entre 26 e 29 pontos, teremos uma autoestima média que deve ser melhorada.

Finalmente, e se tivermos obtido 25 pontos ou menos, estaríamos com uma baixa autoestima.

Para concluir, **a escala de autoestima de Rosenberg é uma ferramenta tão útil quanto simples, muito prática para avaliar pacientes tanto no ambiente clínico quanto na população em geral.**

Vale a pena fazer uso desse recurso psicológico.





BIBLIOGRAFIA

A Mente é Maravilhosa

<https://amenteemaravilhosa.com.br/teste-de-autoestima>

Psicóloga Viviane Mendonça CRP: 06/ 136209

<http://www.vivianepsicologia.com.br/>