



Autoestima para vida

construa a sua

Ariane dos Santos Miranda

Psicóloga CRP 04/67556



O que é autoestima?

“-é se achar bonita, gostar do que vejo no espelho.
É cuidar do meu corpo, meu rosto e meu cabelo.
Será? É isso né?”

A autoestima é um conceito psicológico que se refere à avaliação subjetiva que cada pessoa faz de si mesma. Em outras palavras, ela é o conjunto de crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos que cada um tem de si próprio.

A autoestima não é um estado, algo imutável e engessado. Todos os dias somos influenciados por ela e todos os dias a alteramos.

Se sentir bem consigo, gostar do que reflete do espelho, valorizar seu corpo e cabelo podem ser indicativos de aspectos positivos na construção de sua autoestima. Mas isso por si só não significa muita coisa.

Como vimos, a autoestima é muito mais que um físico satisfatório. Ela possui muitas camadas.



Como nasce a autoestima?

Agora que você já entendeu que sua autoestima é a responsável pela sua visão de você mesma para além do físico, vou te explicar como essa visão foi e é formada:

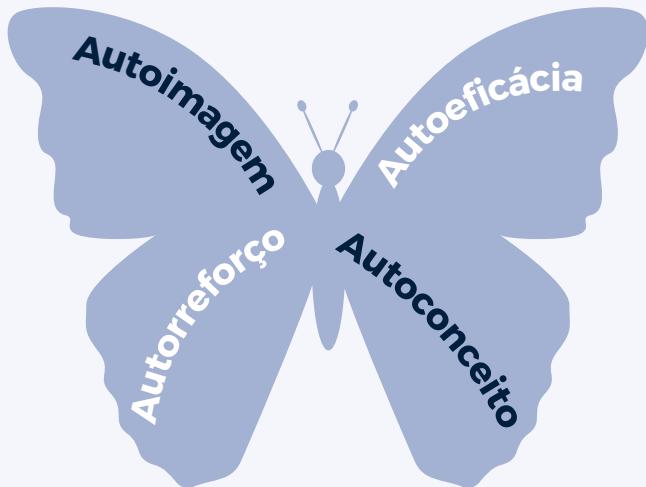
Ao longo da nossa vida, desde o nascimento, vamos passando por experiências, vivências negativas, vivências positivas, fracassos e sucessos. À medida que essas coisas vão acontecendo em nosso desenvolvimento, vamos obtendo respostas/feedbacks. Essas respostas vêm das pessoas mais importantes e com presença significativa em nossas vidas: os pais e os cuidadores mais próximos no primeiro momento e, posteriormente, das pessoas com quem nos relacionamos socialmente, como amigos, figuras de poder e respeito.

Tudo isso que obtemos dessas pessoas é o que passa a sustentar nossas crenças sobre nós mesmos. Essas opiniões e feedbacks passam a ser a base de como nós enxergamos.



Destrinchando a autoestima?

A autoestima é formada por 4 conceitos (segundo Walter Riso) fundamentais, sendo cada um responsável por um aspecto que é abrangido pela autoestima.



Por trás de cada conceito desse, existe uma série de crenças. E quando falamos nos casos de baixa autoestima é comum que todas essas crenças ou a maioria delas sejam de autodepreciação.

Autodepreciação:

1. avaliação desfavorável que alguém faz de si mesmo, dos seus feitos, etc.
2. desvalorização ou rebaixamento dos próprios méritos, capacidades, etc.

Ariane dos Santos Miranda

CRP 04/67556



Autoimagem

É a percepção mental que uma pessoa tem de sua própria aparência física e de como se vê. É aquilo que você interpreta ao se olhar no espelho.

Autoeficácia

É a crença em sua capacidade de realizar tarefas específicas ou atingir metas. É a convicção de que você é capaz de executar com sucesso ou não uma determinada ação.

Autoconceito

Sabe aquelas opiniões que você tem sobre você e sua imagem que sempre aparecem pra você em pensamento? São geralmente afirmações gerais que te rótula e que podem aparecer carregadas de autocobrança.

Autorreforço

Tem haver com sua capacidade de se incentivar e se encorajar. É aquilo que faz você reconhecer seus próprios esforços e empenh.



Porque a autoestima importa?

Pense como seria ruim viver em um mundo distorcido, todo torto, nublado e com baixa visibilidade.

Um lugar onde facilmente um cachorro poderia ser confundido com um bezerro, um gato confundido com um coelho...

“ - uma vida toda construída em imagens distorcidas”

Essa é a vida de quem vive o enxergando o próprio mundo com distorções. A baixa autoestima é uma distorção.

A forma com que você lida com as suas questões e a forma com que você se enxerga e enxerga o mundo vai exercer influência direta em todas as áreas de sua vida e consequentemente em todas as suas relações.

melhorar seu relacionamento consigo mesmo pode transformar sua relação com o outro.



Vamos fazer um exercício ?

(Lembre-se, escreva quanto quiser, o que for preciso. As linhas são ilustrativas)

Que tipo de certezas e pensamentos você anda tendo sobre você? Quais as crenças que você tem que parecem verdadeiras e estão te atrapalhando de alguma forma?

Você consegue identificar comportamentos que você tem tido que nutri uma baixa autoestima?



(lembre-se, escreva quanto quiser, o que for preciso. As linhas são ilustrativas)

Quais sentimentos você tem vivenciado e que tem te incomodado ou angustiado e você acredita que pode estar relacionado a sua autoestima?

Existe sentimentos e comportamentos que você tem hoje que pode estar te mantendo com uma baixa autoestima?



autoestima na prática

Quero que você pense na sua vida e a separe por áreas, por exemplo: maternidade, casamento, trabalho, relações familiares, hobbies, religiosidade e etc... Para cada área reflita sobre os possíveis problemas que você está enfrentando. Liste eles por categoria, assim podemos analisar se pode estar relacionado a uma baixa autoestima.

Ex: vida amorosa

- sou muito ciumenta
- melhor esse parceiro do que nenhum
- me sinto rejeitada, fico com vontade de terminar mesmo gostando dele



autoestima na prática



Ariane dos Santos Miranda
CRP 04/67556



Faça tudo com calma e honestidade consigo mesmo. Se aparecer alguma culpa deixe ela do seu lado, tá tudo certo.

Só não deixe que ela assuma o seu controle.

Te vejo por ai, ou em nossa próxima sessão!



Ariane Miranda

Psicóloga perinatal e parental CRP 04/67556