

DESENVOLVENDO A AUTOESTIMA

DENIZE DUTRA

“Autoestima é a disposição para experimentar a si mesmo como alguém competente para lidar com os desafios básicos da vida e ser merecedor de felicidade”. (Nathaniel Branden)

A autoestima está relacionada à auto-eficiência (confio no meu funcionamento mental) e no autorrespeito (sinto-me merecedor da felicidade).

A autoestima é um expressivo sinal de saúde mental e funciona como o sistema imunológico da consciência. Seu desenvolvimento depende de cultivar os próprios recursos e se reflete na capacidade de assumir responsabilidades por nossas escolhas, pelos valores, e pelas ações que dão forma à nossa vida.

Criar um clima de segurança nos relacionamentos é essencial à autoestima. Segundo especialistas, pessoas com elevada autoestima tendem a se comunicar de forma mais eficaz, e obtêm mais facilmente a cooperação dos outros, e sabemos o quanto a cooperação dos outros é um fator fundamental para se atingir os objetivos pessoais e, especialmente, os profissionais.

Segundo Nathaniel Branden existem seis pilares para a construção da autoestima:

1. A prática da integridade pessoal e profissional – é a congruência entre os ideais e a prática, ou seja, a consistência entre comportamentos, valores, objetivos.
2. A prática da auto-aceitação – é a recusa em manter um relacionamento antagônico consigo mesmo.
3. A prática do autorrespeito- respeitar a si mesmo, inclusive seus limites
4. A prática da autoafirmação- é a recusa de falsificar a si mesmo para ser apreciado, é viver com autenticidade.
5. A prática de autorresponsabilidade- é ter controle sobre a sua vida e assumir a consequência de seus atos.
6. A prática da intencionalidade/objetivos – é orientar nossas energias na direção daquilo que selecionamos para a nossa vida. É ter propósitos específicos congruentes com as minhas capacidades.

Estes princípios são influenciados por alguns fatores que podem contribuir, positiva ou negativamente, para o desenvolvimento da autoestima das pessoas no trabalho:

1. **Liderança** – a credibilidade do líder depende da consistência e previsibilidade dele, da sua coerência entre discurso e ações.
2. **Feedback crítico** - A crítica construtiva contribui para a mudança de comportamento; já o *feedback* ineficaz afeta a autoestima, provoca sentimento de desvalorização.
3. **Delegação** – receber delegação de forma eficaz fortalece a autoestima e aumenta o comprometimento das pessoas com a liderança.
4. **Acesso às informações** – A falta de informações gera um sentimento de exclusão e frustração.

5. **Autonomia e Responsabilidade** – perceber que tem autonomia e responsabilidade valoriza as pessoas e estimula a autoestima.
6. **Motivação** – O orgulho pela própria competência e a realização de um trabalho bem feito é fundamental para a autoestima no trabalho.
7. **Acordos estabelecidos** – respeitar as regras, integridade e honestidade. Assumir responsabilidade sobre as suas ações é sinal de maturidade e uma das condutas que valorizam a autoestima nos ambientes de trabalho.
8. **Assertividade** – expressar opiniões sem medo e culpas também aumenta a autoestima.
9. **Empatia**
10. **Relacionamento**

Um dos maiores obstáculos ao desenvolvimento de nossa autoestima é a *culpa*, por isso, aprender a lidar com este sentimento, tornou-se uma capacidade extremamente importante para o fortalecimento de determinadas competências:

- ☐ Admita o “fato” e assuma responsabilidade.
- ☐ Entenda o que fez e por que fez.
- ☐ Se houver terceiros, diga-lhes o que sente e reconheça o que eles estão sentindo.
- ☐ Repare o ato, se houver dano.
- ☐ Estruture-se para fazer corretamente da próxima vez.
- ☐ Aprenda e siga em frente!

“É responsabilidade da liderança e da gerência dar oportunidades e impor demandas às pessoas, possibilitando que cresçam como Seres Humanos em seu ambiente de trabalho.”

Sir John Harvey-Jones