

Caderno da



autoestima

Psicóloga Paloma Freitas  
@palomasfreitas

Psicóloga Dayana Barros  
@psiporday

A **autoestima** é uma das fontes essenciais da alegria de viver, pois **permite que você se aceite, ame a si mesmo e possa amar os outros**. Ela pode ser ampliada ao longo da vida inteira.



Você se encontra aí, numa parte qualquer do globo terrestre. É um ser humano dentre bilhões de outros! No entanto, **você é único, insubstituível!** Isso porque nunca existiu uma outra pessoa exatamente igual a você, com as mesmas experiências de vida, as mesmas competências e o mesmo patrimônio genético. Isso significa que a **sua vida é incrivelmente valiosa!** Somente você pode vivê-la e oferecer ao universo tudo o que você é e sabe.

Para poder ser tudo o que você é, bem como oferecer ao planeta tudo o que pode oferecer, você deve dispor de uma boa autoestima, a fim de ser capaz de manifestar tudo o que se esconde dentro de si mesmo.

## A AUTOESTIMA

*Em todo o universo **não existe ninguém que seja exatamente igual a mim. Eu sou eu e tudo o que eu sou é único.** Eu sou responsável por mim mesma, tenho tudo aquilo de que preciso aqui e agora para viver plenamente. Posso optar por manifestar o melhor de mim mesma, escolher amar, ser competente, descobrir um sentido para a minha vida e uma ordem para o universo, posso decidir me desenvolver, crescer e viver em harmonia comigo mesma, com os outros e com Deus. **Sou digna de ser aceita e amada exatamente como eu sou, aqui e agora. Eu me amo e me aceito, escolho viver plenamente logo a partir de hoje.***

**Virginia Satir**

## A AUTOESTIMA

**É o resultado da visão que uma pessoa tem de si mesma:** de sua aparência física, habilidades, realizações profissionais e pessoais, da riqueza de sua vida afetiva. O sucesso em uma ou em várias destas áreas não garante a autoestima. Ela emana de um equilíbrio entre estes diferentes aspectos. A autoestima é uma moeda frágil e instável, que aumenta quando respeitamos os nossos próprios valores e diminui toda vez que o nosso comportamento os contradiz.

Segundo o psicólogo e pesquisador Nathaniel Branden, a **autoestima é um sentimento comum a todos** e que permite a autoavaliação das aptidões e valores que possui. A partir da autoconfiança e do autorrespeito é possível desenvolver o sentimento de competência pessoal e de valor pessoal.

**A alta autoestima está relacionada à saúde mental, bem-estar e habilidades sociais.** Enquanto que **a baixa autoestima está relacionada com humor negativo, percepção de incapacidade e transtornos psicológicos.** Além disso, em escalas de avaliação de autoestima, pessoas angustiadas, estressadas e ansiosas costumam apresentar scores inferiores a pessoas que buscam reforçamento positivo através de interações sociais.



### Observações...

#### ....> **Uma boa autoestima exige que você possa:**

- Aceitar-se a si mesmo do jeito como você é;
- Controlar as suas emoções;
- Negociar com os outros;
- Encarar os conflitos;
- Aceitar o que existe (a realidade);
- Afirmar-se diante dos outros;
- Ter confiança em si mesmo.

## QUAL É O SEU NÍVEL DE AUTOESTIMA?

....> **Eu me aceito enquanto pessoa.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Eu tenho confiança em mim mesmo(a).**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Eu sei me afirmar.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Sou amado(a) pela maioria das pessoas.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Consigo me expressar facilmente num grupo.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Mereço ser feliz.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Acho que a minha opinião é tão importante quanto a dos outros.**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **"Errar é humano": esta frase lhe vem à cabeça quando acontece de você se enganar?**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Você acha fácil receber uma crítica fundamentada?**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Você é capaz de dizer a um outro adulto que você não aceita o seu comportamento com relação a você?**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Quando uma relação se torna insuportável, você é capaz de terminá-la?**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

....> **Você sabe dizer não quando necessário?**

☐ Nunca ☐ Às vezes ☐ Com frequência ☐ Sempre

@palomasfreitas

Psicóloga Paloma Freitas

@psiporday

Psicóloga Dayana Barros

## RESULTADOS

Para cada **"sempre"** marcado, serão **3 pontos** (36 pontos ao todo)

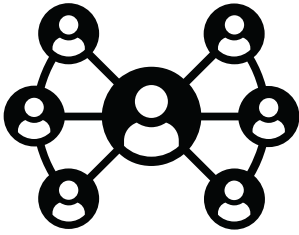
Para cada **"com frequência"** marcado, serão **2 pontos**.

Para cada **"às vezes"** marcado, você ganhará **1 ponto**.

Se você tiver marcado **"nunca"**, **não ganhará ponto**.



## COMO SE CONSTRÓI A AUTOESTIMA?



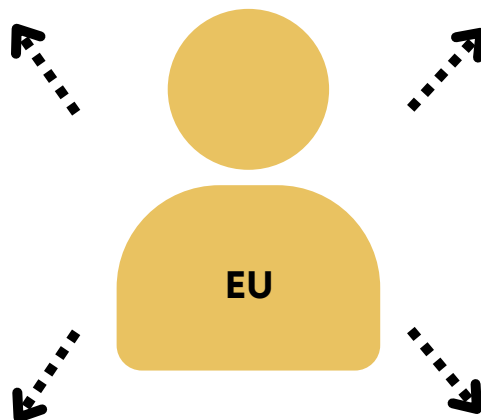
É em contato com os outros que ela se constrói: primeiro com os pais, depois com a família, os amigos, os professores... Todos, de uma maneira ou de outra, influenciam a percepção que a pessoa tem de si mesma.

Quando se chega à idade adulta, o ambiente desempenha um papel importante, juntando-se às influências recebidas na infância, assim como os êxitos, erros ou fracassos.



## QUEM PARTICIPOU DA CONSTRUÇÃO DA SUA AUTOESTIMA?

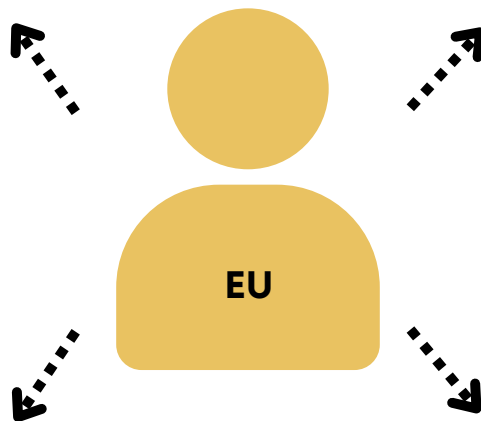
Desenhe as pessoas significativas que lhe tenham transmitido mensagens positivas das quais você se lembra. Por exemplo: Tio Paulo – “Você tem tudo para vencer na vida!”





## QUEM LHE TRANSMITIU MENSAGENS NEGATIVAS, DESTRUTIVAS PARA A SUA AUTOESTIMA?

Desenhe estas pessoas e escreva as suas mensagens na ponta dos raios. Por exemplo, minha primeira professora, a Tia Maria que vivia me dizendo "Você é meio tonto né?"



@palomasfreitas


Psicóloga Paloma Freitas

@psiporday

Psicóloga Dayana Barros



Agora rabisque essas mensagens destrutivas com uma caneta hidrográfica bem grossa. E, nesta página, escreva mensagens positivas para substituir cada mensagem negativa. Por exemplo, "Você é uma criança esperta! Adoro lhe ensinar tal ou tal matéria!". Como a Tia Maria já deve ter se aposentado há muito tempo, você pode modificar as suas palavras como bem entender.



***Dependendo das mensagens recebidas daqueles que o(a) criaram e dos seus professores, você terá uma percepção negativa de si mesmo(a), pois as mensagens precoces ficam gravadas no íntimo do ser humano e se tornam o seu diálogo interior.***



**OUSE SER VOCÊ MESMO (A)!**

Tang era um simples operário no reino do Oriente. Ele trabalhava o cobre e fabricava magníficos utensílios que vendia no mercado. Gostava de viver e tinha uma boa autoestima. A única coisa que lhe faltava era encontrar a mulher da sua vida.

Um dia, um mensageiro do rei veio anunciar que o monarca desejava casar a princesa com o homem que tivesse a melhor autoestima em seu reino. No dia marcado, Tang foi ao castelo e se viu no meio de várias centenas de jovens pretendentes.

O rei olhou para todos eles e pediu que um dos seus cortesãos desse cinco sementes de flores a cada um deles. Depois, mandou-os voltar na primavera com um vaso de flores originadas daquelas sementes.

Tang plantou as sementes, cuidou bem delas, mas nada nasceu, nenhum broto, nenhuma flor. Na data combinada, Tang pegou o seu vaso sem flor e foi ao castelo. Centenas de outros pretendentes carregavam vasos cheios de flores maravilhosas e zombavam de Tang com seu vaso de terra sem flor.

Então, o rei pediu que cada um passasse diante dele e mostrasse o seu vaso. Quando chegou sua vez, Tang, um pouco intimidado diante do rei, disse: "Nenhuma semente germinou, Vossa Majestade". O rei respondeu: "Tang, fique aqui perto de mim!".

Quando todos os pretendentes terminaram, o rei mandou todos embora, menos Tang. Ele anunciou a todo o reino que Tang e a princesa se casariam no verão seguinte. Foi uma festa extraordinária! Tang e a princesa ficaram cada vez mais apaixonados. Eles viviam muito felizes.

Um dia, Tang perguntou ao rei seu sogro: "Vossa Majestade, por que eu fui escolhido para ser o vosso genro, já que as minhas sementes não tinham rebentado?", "Porque elas não podiam rebentar, eu as tinha fervido durante uma noite inteira! Assim, você foi o único que teve estima suficiente de si mesmo e dos outros para ser honesto! Era este homem que eu queria como genro!"