

Autoestima: de bem com você mesmo(a)!

As pessoas sempre estão procurando algum sentido para suas vidas. Algumas depositam suas expectativas em uma religião, outras em um amigo, outras em um relacionamento amoroso. Outras preferem direcionar suas vidas para fazer trabalhos humanitários e sociais, investindo na vida de outra forma e sentem-se felizes em agir assim. Contudo, nas pesquisas que são realizadas, a maioria das pessoas afirma que a intimidade com outros seres humanos é isoladamente, o aspecto mais gratificante da vida. Talvez, porque a maioria das pessoas reconhece que, na melhor das hipóteses, a vida é uma longa viagem solitária.

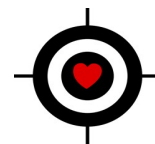
Assim, ninguém pode negar a importância de alguns fatores como o amor e a autoestima e se considera que estes são alguns dos principais elementos na formação da personalidade humana. Segundo o que apontam muitos especialistas, o amor é a condição fundamental para o nascimento da pessoa enquanto pessoa. Dessa forma, a autoestima é algo natural que acontece nas pessoas, e se define como o sentimento de gostar de si mesmo.

Diferente de autoconceito, que se refere à noção ou ideia que faço de mim; e do conceito de auto-imagem que diz respeito à como a própria pessoa se vê. Ela vai sendo construída ao longo do desenvolvimento humano e por conta de sua amplitude de interferências, na atualidade, tem sido um dos temas mais debatidos nos ambientes educativos. Porque, se por um lado alimenta a criatividade e a inventividade; por outro, permite desvendar sentimentos da pessoa sobre ela mesma: orgulhar-se de seus empreendimentos, demonstrar suas emoções, respeitar-se, reconhecer os próprios talentos, investir em seus objetivos, e promover um agir de maneira independente, com autonomia. Ela está relacionada a muitas temáticas, mas de forma especial, com a questão da qualidade de vida.

Segundo a interpretação da OMS, o conceito de qualidade de vida abarca seis setores da vida: o domínio físico, o domínio psicológico, o nível de dependência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade, religião e crenças pessoais.

É importante enfatizarmos que não há um modelo universal e emblemático para a qualidade de vida, muito menos alguém que possa apregoar o que tal conceito signifique para cada pessoa, dado que o senso de qualidade de vida difere de pessoa para pessoa e de cultura para cultura. Somente para ilustrar, os povos orientais, e mais especificamente os chineses, têm o costume de levantarem cedo para irem a parques fazer ginástica, já os tibetanos, são grandes praticantes da meditação. Uns e outros pensam a questão da qualidade de vida de forma diferente e tentam contemplar esta questão a sua maneira de acordo com os seus referenciais.

Não raramente, nos deparamos com o problema da baixa autoestima, seja em nossos familiares, colegas de serviço, seres amados, ou podemos identificar estes quadros em nós mesmos. Muitos são os sintomas de uma autoestima rebaixada tais como a manutenção de uma menos valia, isto é, sensação de incapacidade constante, falta de aceitação, sobre tudo com as suas próprias limitações, negativismo expresso na fala, complexos diversos com o físico e/ou com suas características psicológicas (dizer,



por exemplo: eu sou feio(a), chato, ou ainda, eu faria tudo para ser uma pessoa mais legal para os outros), alimentar frequentemente a insegurança, perfeccionismo e não se permitir errar, necessidade de agradar a tudo e a todos, necessidades constantes de provisões externas de carinho e de aprovação por parte dos outros e de reconhecimento das nossas ações no mundo, não saber dizer "não", isto é não ser assertivo com as pessoas, seriam somente alguns das situações, comportamentos, pensamentos, e sentimentos que, muitas vezes, diminuem a nossa autoestima, e que fazem com aparentemente boicotemos a nossa felicidade. Dessa maneira, as pessoas nessas situações têm pensamentos como: "não valho nada", "não faço tudo as coisas tão bem como deveria", "não se serei capaz de...", "não gosto de mim mesmo...". E vivem insatisfeitos com suas relações (amorosas, laborais e outras), e mesmo quando se entregam ao lazer, este também, não as satisfazem.

Independentemente da situação se você é patrão ou funcionário a questão da autoestima afeta consideravelmente a execução das tarefas e o relacionamento no trabalho, portanto, pode-se pensar na autoestima como um dos fatores necessários e até mesmo essenciais para o sucesso em sua vida profissional. Sem ela, não há carreira bem sucedida ou empreendimento que tenha êxito. Este se sentir digno, autoconfiante, gostar de si mesmo está relacionado ao enfrentamento das muitas situações-problemas com as quais nos deparamos diariamente, tornando o ser humano mais criativo e com iniciativa própria para resolvê-los. Logo, um funcionário, ou mesmo um patrão, com baixa autoestima pode gerenciar mal suas tarefas e responsabilidades podendo comprometer seus empreendimentos e as pessoas a ele relacionadas.

Pesquisas recentes em Medicina do Trabalho também apontam que os empregados que são frequentemente humilhados pelos superiores, no ambiente de trabalho, têm mais problemas de saúde do que se supunha. Além de abalar a autoestima e a confiança do funcionário, o comportamento agressivo dos patrões pode causar pressão alta, dores no peito, falta de ar, distúrbios do sono e até mesmo disfunção sexual em seus funcionários.

E quais são as razões mais comuns da baixa autoestima? Muitas são as possíveis razões para uma pessoa ter a sua autoestima diminuída. Alguns fatores estão relacionados a uma autoestima rebaixada e não se sabe até que ponto são causa ou efeito deste quadro: críticas e autocríticas, culpa, abandono, rejeição, carência, frustração, inibição, timidez, insegurança, histórico de humilhações no decorrer da vida, e, também, perdas e dependência (financeira e emocional). Contudo, pode-se dizer que geralmente, quando a autoestima está baixa a pessoa se sente inadequada, insegura, com muitas dúvidas, incerta do que realmente é, com um sentimento vago de não ser capaz. Não acredita ser capaz de ter alguém que a ame, de fazer aquilo que ela mesma quer, de se cuidar, e desenvolve dessa forma um pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados à insegurança muito profundos, tendo baixa adesão aos seus empreendimentos quaisquer que sejam.

Algumas dicas práticas que podem ser tomadas no dia-a-dia para "levantar o astral" e re erguer sua autoestima:

- Reconhecer suas próprias qualidades (ninguém é um poço de defeitos e nem de



- qualidades) e não somente seus defeitos;
- Começarmos a nos reconhecer como parte do amor que tanto procuramos no outro ser humano;
 - Aprender com as experiências passadas;
 - Acreditar que merece ser amado(a);
 - Procure sair da rotina e fazer diariamente coisas boas por si mesmo(a);

E sempre é bom se lembrar: cada um é responsável por sua felicidade, portanto que cuidemos da nossa o quanto antes, porque ninguém melhor do que a gente para fazer isso por nós mesmos. Que tal começarmos agora?

Por que você não aproveita esta oportunidade e faz gratuitamente agora o teste de autoestima do nosso site? É só clicar em: <http://www.thiagodealmeida.com.br/site/testes/autoestima/inicio>