



Madonna vai do funk com Anitta ao reggaeton > 5



“Não é o meu medo que vai me parar” > 8

Você se considera uma pessoa segura?

O AT2 publica teste que identifica como anda a autoconfiança. Psicólogos garantem que é possível vencer a insegurança

Cristina Oliveira

Na hora de tomar uma decisão importante, qual sua postura? Assume os riscos do que quer ou tem medo de não ser bom o suficiente? A resposta pode definir o grau de segurança que cada um tem de si mesmo.

Segundo os especialistas consultados pelo AT2, o que difere uma pessoa confiante de uma insegura é a autoestima. Se ela é baixa, a pessoa costuma ter medo de errar em vários aspectos da vida, fazendo com que ela se feche e não conquiste o que deseja.

“Já uma pessoa segura costuma

assumir riscos calculados, pensando sempre os prós e contras, mas sem medo de considerar a opinião alheia, ainda que saiba que, no final, o que conta mesmo é a sua postura”, explica a psicóloga Ellen Moraes Senra.

Segundo o doutor em Psicologia Thiago de Almeida, quem é inseguro sente uma necessidade de se comparar ao outro e precisa de sua aceitação, mas ele afirma que há como ser mais confiante.

“É preciso saber se posicionar diante do outro e melhorar a socialização. Frequentar teatro, aulas de canto, grupos de autoajuda ou psicoterapia pode fazer com que a pessoa melhore o comportamento e a confiança”.



“O teatro me ajuda muito”

Aos cinco anos, a universitária Lara Santana, 19, começou a fazer Teatro. Isso lhe deu mais confiança, principalmente na relação com os outros.

“Eu não sei se sempre fui uma pessoa segura, mas o teatro me ajuda muito a me comunicar melhor e a falar em público, pois a gente tem que apresentar

cenas nas aulas. Então, você meio que se acostuma a ‘se expor’, e a timidez começa a desaparecer”, explica.

Para ela, ser mais confiante a ajudou a conquistar muitas coisas, como o primeiro lugar no vestibular de Publicidade e Propaganda. “Eu consegui fazer a prova com mais calma”, diz.

TESTE

Como você encara as críticas?

- (A) Sempre encaro como ofensas.
- (B) Não gosto de receber críticas.
- (C) Não encaro como ofensa, e sim como uma maneira de crescer.

2 Como recebe as opiniões alheias?

- (A) Elas me afetam e fico muito magoado (a).
- (B) Dependendo da pessoa, posso me sentir afetada sim, especialmente se for alguém importante para mim.
- (C) Não me afetam, pois entendo que o que importa de fato é o significado que eu atribuo a essas opiniões.

3 Quando alguém o convida a encarar um novo desafio, como você reage?

- (A) Nego de cara, pois prefiro não arriscar e fracassar.
- (B) Avalio a situação para ver se vale a pena encarar.
- (C) Encaro, desde que eu perceba que se encaixa nas minhas competências.

4 Como você lida com elogios?

- (A) Agradeço, mas acho que não mereço ser elogiado (a).
- (B) Agradeço, mas envolvo outros fatores para que não pareça que o mérito é só meu.
- (C) Agradeço e ressalto que fiz o meu melhor para obter tal resultado.

5 Como você lida com novas relações?

- (A) Evito a todo custo, por medo de julgamento.
- (B) Seleciono pessoas com as quais eu não me sinta ameaçada.
- (C) Estou sempre aberta a conhecer novas pessoas, afinal sempre podemos aprender algo novo com novas relações.



DIVULGAÇÃO/MATT

“Sempre fui confiante”

A modelo Jenna Oliveira, 19, já está com turnê marcada para este mês na Índia. Para ela, ser segura de si ajudou muito a assumir esse desafio. “Desde nova, eu sempre fui confiante, mas sempre há momentos em que a gente fica em dúvida. Eu tento sempre dar o máximo em tudo que faço. E, se sei que dei meu melhor, então não tenho por que ficar insegura”, salienta.

RESULTADO

MAIORIA (A)

Você é uma pessoa insegura e que se preocupa com a opinião dos outros. É preciso trabalhar essa insegurança para não se deixar afetar com o que falam sobre você.

MAIORIA (B)

Em alguns momentos, você pode demonstrar insegurança. Em outros, você é seguro. Busque o equilíbrio através do bom senso, o que irá variar de situação para situação.

MAIORIA (C)

É uma pessoa segura de si. Não vê críticas como algo ruim, e sim bom para seu crescimento. Só se preocupa com a opinião alheia se for relevante o comentário. Tem um comportamento assertivo.

*O teste foi elaborado pela psicóloga Ellen Moraes Senra. Ela alerta que ele não tem validade científica, servindo apenas como parâmetro de autoavaliação.



DIVULGAÇÃO/ BRUNO RATÃO GONZAGA

“Acaba se autossabotando”

Foi por meio da música que o cantor Raphael Moraes, 27, venceu a timidez e passou a ter a segurança necessária para fazer bonito nos palcos. Ele lançou seu primeiro EP e já está gravando novas canções.

“Quando você pensa que é inferior a alguém, isso causa tanto sentimento ruim que você acaba se autossabotando. E a música ajudou a me libertar de mim mesmo”, afirma.