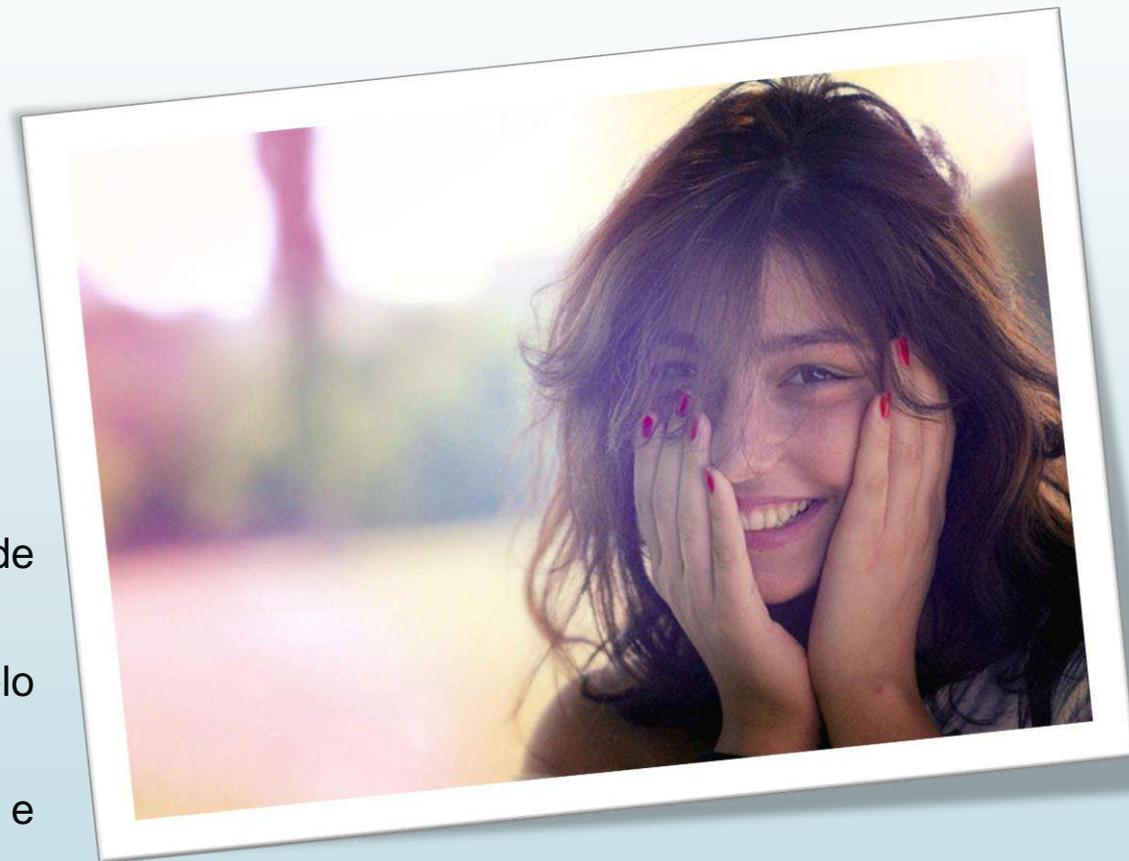


# DESENVOLVENDO A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA

**Keyla Santos (CRP 22/04873)**

- Psicóloga graduada pela Universidade Ceuma;
- Pedagoga graduada pela Faculdade Santa Fé;
- Especialista em Psicopedagogia, pela Faculdade Santa Fé;
- Pós-graduanda em psicologia hospitalar, pelo Instituto Pangeia;
- Atua com avaliação psicológica na SelpMed e com psicoterapia no Instituto Evoluir.





## Autoestima e Autoconfiança: qual a diferença e como trabalhar?

- Autoestima e autoconfiança são conceitos que contam com algumas semelhanças, mas são distintos. Por essa razão, as pessoas confundem um com o outro, o que poderia atrapalhar no momento de trabalhar e desenvolver ambos.
- Porém, algo não se pode negar: quando os dois temas estão presentes no dia a dia de uma pessoa, ela naturalmente conta com emoções mais positivas e consegue estar bem consigo mesma em diferentes espaços, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.



## Autoestima e autoconfiança: qual é a diferença entre eles?

- Autoestima se refere à opinião que a pessoa tem sobre ela mesma. Cada um de nós conta com uma visão objetiva dos mais diversos assuntos no mundo. Seja do nosso trabalho, seja das pessoas que estejam ao redor. Quando a gente se refere das experiências pessoais, dos comportamentos e da autoimagem que temos sobre nós mesmos, estamos nos referindo à autoestima.
- Já a autoconfiança, como o próprio nome já diz, pode ser definida como o sentimento de confiança que temos em relação às nossas habilidades, às qualidades que temos nos aspectos pessoais e profissionais, além de os julgamentos que fazemos de nós, independentemente do contexto.

# Como desenvolver a autoestima e autoconfiança?

- Agora que você já sabe a diferença entre autoestima e autoconfiança, chegou o momento de entendermos como é possível desenvolver ambos. Inicialmente, vamos apresentar dicas.





# Invista no autoconhecimento

- ▶ Quando investimentos no autoconhecimento, naturalmente podemos reagir de forma diferente a certas situações de nossa vida, temos a oportunidade de perceber como os fatos impactam nossos sentimentos e nossas reações, além de ser a possibilidade de descobrirmos nossa vocação, seja ela pessoal ou profissional.
- ▶ Dessa forma, você poderá potencializar aquilo que é positivo e buscar melhorias para o que não fornece bons resultados. Por essa razão, a auto-observação deve ser priorizada, pois assim você garantirá observar tópicos que podem resultar em importantes transformações em seu processo de desenvolvimento.

# Seja realista com as expectativas

- Metas e expectativas são positivas para que a gente possa nos orientar sobre o caminho que devemos seguir e o que é necessário para chegar lá. Elas nos orientam a entender onde estamos e onde devemos chegar, de modo que haja mais foco para as nossas estratégias.



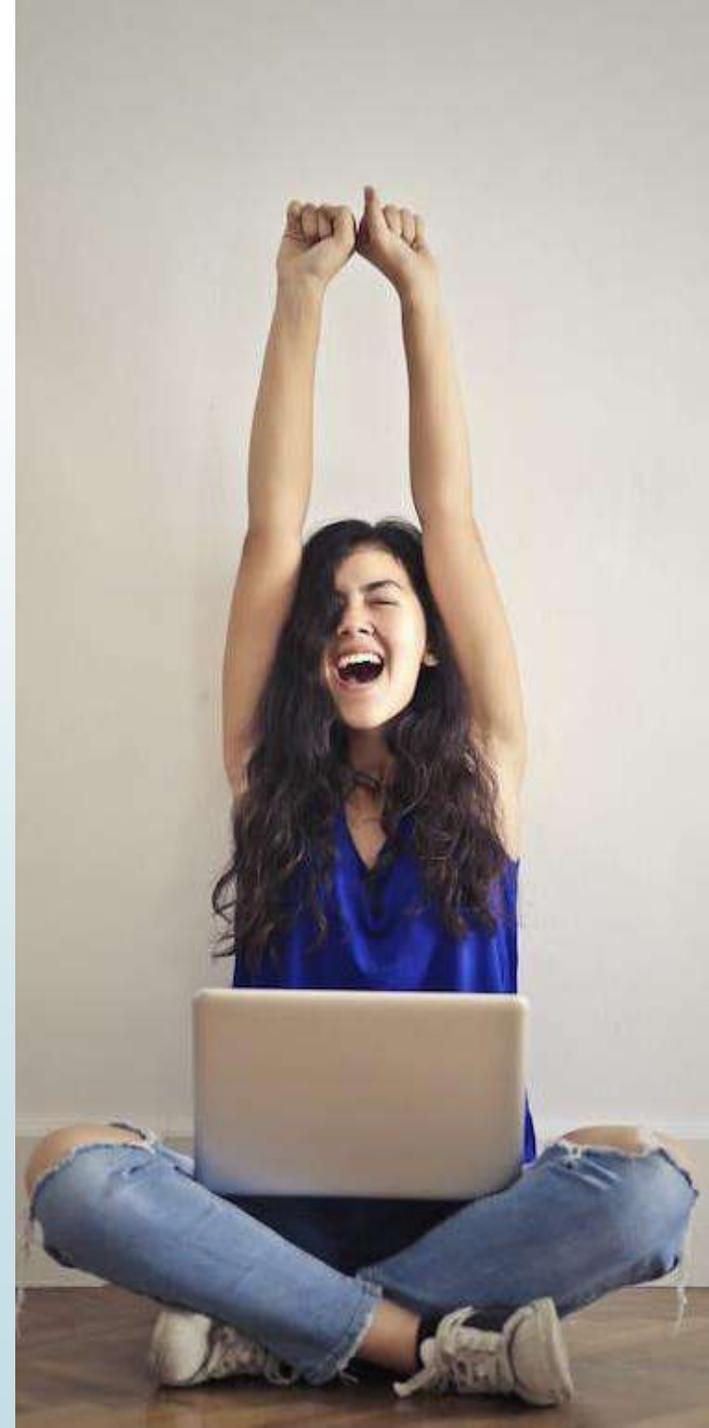
# Não se compare com os outros

- Um erro comum quando nos referimos a desenvolver autoestima é a constante comparação com os outros. É preciso ter em mente que cada pessoa tem o seu momento. Não é porque o seu familiar, amigo ou colega de trabalho atingiu uma conquista em um tempo menor que você naturalmente precisa alcançar também.



## Reconheça as suas qualidades

- Todos nós temos pontos positivos que são admirados por outros colegas, amigos e familiares.
- A partir do autoconhecimento mencionado, você tem a oportunidade de trabalhar ainda mais esses tópicos, de modo que se torne uma referência naquele assunto em questão — isso, claro, sem esquecer dos pontos de melhoria. Afinal, desenvolvimento sempre deve ser uma prioridade, independentemente de qual estágio você esteja.



## Deixe de lado as expectativas dos outros

- Para a autoestima, ter expectativas realistas é importante. Para ambos, deixar de lado as expectativas de outras pessoas é essencial. Você sabe das suas vitórias, dos seus obstáculos e entende onde ainda deseja chegar. Por essa razão, as expectativas de outras pessoas não devem ser levadas em consideração, pois é o seu padrão que importa.





# Supere o medo do fracasso

- ▶ Quando o tópico é autoconfiança, muitas vezes o medo do fracasso surge. Se você também conta com esse “problema”, é preciso trabalhá-lo, uma vez que pode ser um fator limitador para o seu crescimento e desenvolvimento.
- ▶ Afinal, quando temos medo de errar, conseqüentemente deixamos de tentar. Em vez de pensar no quanto aquilo pode dar errado, pergunte “como é o sucesso dessa situação para mim?”, “quais serão os aprendizados caso isso não saia de acordo com o esperado e como isso pode contribuir para que eu tenha sucesso em uma outra ocasião?”.
- ▶ Se houver procrastinação constante, dificilmente você sairá do lugar para conquistar outros espaços.

## Se desafie

- Esse tópico está diretamente ligado com o anterior. Se houver o medo contínuo de tentar, você não vai se desafiar. A autoconfiança é desenvolvida a partir do momento que você se coloca para jogo.



# OBSERVAÇÃO IMPORTANTE

- ▶ FAÇA TERAPIA
- ▶ AUTO CONHECIMENTO



# VÍDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=Tx6RaipryEk>



**A AÇÃO É A ESTRADA  
PRINCIPAL PARA A  
AUTOCONFIANÇA E PARA  
A AUTO-ESTIMA. 🙌**

BRUCE LEE

@99FRASES

**OBRIGADA!**

**Keyla Santos**

Contato:

(98) 981490048

