

A AUTOESTIMA E SEU PAPEL DETERMINANTE NO DESENVOLVIMENTO DO SER HUMANO

ALESSANDRA DE JESUS BERNARDES
JENNIFER ROANY MACAN DA SILVA
VALMIR UHREN

Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais –
CESCAGE

RESUMO: O presente trabalho abordará como se dá o processo de desenvolvimento da autoestima no indivíduo, que é construída desde a infância, adolescência e se estende para fase adulta. A autoestima possui grande influência social, dependendo de como foi construída, se de forma positiva ou negativa, será responsável pelos impactos ocorridos na vida como tais como as crenças, valores e a maneira como o indivíduo se vê, como também a sua capacidade e forma de se relacionar. Nesta pesquisa será discorrido sobre os pilares que compõem a autoestima, reforçando a importância de se estabelecer de forma positiva este processo fundamental da vida de um ser humano.

PALAVRAS-CHAVE: autoestima; desenvolvimento; infância; adolescência

ABSTRACT: This work will address how the process of developing self-esteem occurs in the individual, which is built from childhood, adolescence and extends into adulthood. Self-esteem has great social influence, depending on how it was constructed, whether positively or negatively, it will be responsible for the impacts that occur in life, such as beliefs, values and the way the individual sees themselves, as well as their ability and form. to relate. This research will discuss the pillars that make up self-esteem, reinforcing the importance of positively establishing this fundamental process of life as a human being.

KEYWORDS: self-esteem; development; infancy; adolescence

INTRODUÇÃO

No decorrer da vida, o ser humano é movido pela busca constante de alcançar seus objetivos, e neste caminho, a autoestima é considerada uma base sólida necessária para

percorrer o caminho de modo mais seguro diante das possibilidades e dificuldades encontradas. Segundo a Psicologia do desenvolvimento, a construção da autoestima se dá nos períodos da infância e da adolescência, de maneira que as experiências vivenciadas e as relações familiares e entre amigos pode influenciar diretamente na maneira como o indivíduo se percebe na sociedade e até onde ele acredita que poderá chegar ao longo de sua vida. (ASSIS e AVANCI, 2004, p.09).

Tendo em vista a importância da formação da autoestima na vida de todo ser humano, neste artigo será tratado o tema através de pesquisa em artigos relacionados que trazem a definição da autoestima e quão determinante ela é ao ponto de ser um fator decisivo na postura que o indivíduo assumirá perante à vida.

MATERIAL E MÉTODOS

A referida pesquisa foi escrita com a partir de uma metodologia de natureza exploratória com cunho bibliográfico, através da leitura e coleta de dados em artigos científicos encontrados na Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Pepsico e Google Acadêmico. Os documentos foram acessados entre Agosto e Setembro de 2023.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A AUTOESTIMA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

A autoestima de um indivíduo é construída desde a infância e seus reflexos o acompanham ao longo de sua vida. De acordo com Colaciti (2006), os bebês tendem a ter uma relação positiva sobre si próprio, mas com o passar do tempo, observam as mensagens que os pais, inicialmente indivíduos de maior contato, emitem através da relação afetiva, do vínculo, cuidado e atenção de suas necessidades. Com isso percebem as mensagens para si.

Durante a infância, a criança vivencia experiências com a família, amigos e em ambiente escolar, porém, quando estas experiências são vivenciadas com diversas críticas, depreciações ou até mesmo humilhações, o valor e a opinião que a criança dará a si mesma serão negativos (ASSIS e AVANCI, 2004, p.31).

As crianças que vivem sob tal condição, normalmente manifestam sofrimentos psíquicos e tendem a ser submissas e passivas. O desempenho nas interações de amizades, a opinião dos pais e Professores contam demasiadamente em como a criança se vê, influenciando em seu pertencimento em um grupo social ou mesmo na crença de merecimento ou não das coisas que almeja alcançar. Deste modo, podemos definir a autoestima do seguinte modo:

A autoestima é uma característica humana forjada a partir dos olhares que a criança direciona e recebe dos espelhos que encontra ao percorrer o labirinto de sua vida. Envolve a capacidade humana de refletir sobre si próprio, descrevendo, julgando e avaliando a pessoa que é. (ASSIS e AVANCI, 2004, p.15)

Deste modo se percebe que dentre os âmbitos sociais em que a criança está inserida e desempenha interação social podemos citar a escola, local que também é responsável na construção da autoestima, com as experiências positivas ou negativas quanto às suas habilidades acadêmicas, relacionamento com professor e colegas, dentre outros. A interação das crianças em outros ambientes além do meio familiar é muito importante para sua formação pessoal.(COLACITI, 2006).

Quando a criança está em processo de descobertas e é impedida de brincar, realizar experiências, conhecer outras crianças, possivelmente sua autoestima será afetada. Isso ocorre pelo fato de que esta criança não passou pelo processo de conhecer outras perspectivas de vida, somente o que lhe foi imposto. Assim, se identificará com algo que não tem certeza se realmente fará parte dela.

Durante a adolescência e juventude, a autoestima segue em formação, muitas vezes em continuidade ao que se construiu na infância. Segundo Assis e Avanci (2004, p.63) os adolescentes com elevada autoestima são mais dóceis, pacíficos, calmos e responsáveis, enquanto que os adolescentes com baixa autoestima são mais vingativos, nervosos, rebeldes e irresponsáveis. É comum que nesta fase, os adolescentes com baixa autoestima evitem situações de interação social, seja um passeio ou momento de diversão, por sentir-se menos atraente ou inferior aos demais pois:

Não se pode negar que o corpo, por ser a parte mais material e visível do eu, desempenha grande papel nas percepções, especialmente na adolescência. O retrato de si mesmo conecta-se à percepção de outros atributos individuais, afeta a maneira de pensar sobre si como pessoa e os mecanismos de interação com os outros. (ASSIS e AVANCI, 2004, p.64)

Em situações vivenciadas em que a criança ou adolescente percebe sinais de exclusão ou sentimento de fracasso, é vítima de comparações, sem dúvidas, refletirá na sua autoestima e, conseqüentemente em suas escolhas e seus objetivos até a fase adulta. É comum que estes indivíduos sejam mais tímidos e possuam mais receio de errar, o que os leva a evitar as situações traumáticas como forma de se proteger, visto que a percepção de seu próprio valor é ameaçada o fazendo se sentir inferior. Para Bilenky (2014), essa blindagem é uma forma de defesa contra aproximações que ameaçam a imagem quebradiça que o sujeito tem de si. Assim são formadas as escolhas na vida de cada ser humano, a partir da crença do quanto merece ou é capaz de alcançar. Isso explica muito sobre o percurso que cada um percorre durante a vida.

A AUTOESTIMA NA VIDA ADULTA

É indiscutível que todas as experiências vivenciadas pelo ser humano darão forma a sua autoestima. As escolhas correlatas ao caminho profissional, a rede de amigos ou mesmo a vida sentimental serão reflexos do que o ser humano cresceu acreditando que era merecedor ou seria capaz de alcançar. De acordo com Muller (2015), as crenças de inferioridade, de incapacidade e de que sempre serão julgados ou rejeitados, dificultam o processo de escolhas.

O caráter e as crenças do ser humano seguem em formação até a vida adulta, e a autoestima é percebida através de características que o ser humano passa a ter. Segundo Assis e Avanci (2004, p.17) aqueles que possuem autoestima são criativos, possuem uma imagem positiva de suas capacidades, expressam suas próprias visões, assumem papéis ativos em grupos sociais, preocupam-se pouco com medos e ambivalências e demonstram confiança e otimismo, diferente daqueles que possuem baixa autoestima, pois estes tendem a se isolar, são sensíveis a críticas, possuem dificuldades para opinar, desistem com facilidade e evitam desafios.

Quanto mais baixa for a sua autoestima, mais propensos estaremos a esquecer quem somos e maior a necessidade de provar quem somos. As relações serão mais impróprias, doentias, com dificuldades na comunicação e sentimentos de inferioridade diante do outro. RUIZ e col. (2016)

Conforme passamos pelas diversas experiências da vida, adotamos atitudes que moldam e fortalecem nossa autoestima. Segundo Branden (2002), existem “os seis pilares da autoestima” que são atitudes fundamentais que devemos desenvolver:

1º Pilar: A atitude de viver conscientemente

Ciência de tudo que diz respeito a nossas ações, nossos propósitos, valores, objetivos e nossa capacidade. Viver responsabilmente perante a realidade, ter a mente ativa em vez de passiva.

2º Pilar: A atitude da autoaceitação

A auto aceitação envolve a ideia de ser amigo de si mesmo, aceitando as imperfeições, os conflitos e até mesmo a nossa grandeza

3º Pilar: A atitude da autorresponsabilidade

Ser responsável pela realização dos próprios desejos, escolhas e atos, pelo nível de consciência que trabalha e vive relacionamentos, pelo comportamento com os outros, pela qualidade das comunicações, por aceitar e escolher os valores que vive pela própria felicidade e autoestima.

4º Pilar: A atitude da autoafirmação

Aceitar ser o que se é com as qualidades e defeitos, sem precisar esconder ou falsificar a si mesmo para poder ser aceito pelos outros.

5º Pilar: A atitude da intencionalidade

Assumir escolhas com responsabilidade, autodisciplina, identificar atos necessários para alcançar objetivos.

6º Pilar: A atitude da integridade pessoal

Integração dos ideais, das convicções, dos critérios, das crenças e dos comportamentos.

Em suma, quando a construção da autoestima é bem sucedida, é perceptível uma melhor qualidade de vida em todos os âmbitos que envolvem o ser humano, sendo este um fator que pode ser considerado determinante.

A autoestima é a chave que nos possibilita sair destas situações aparentemente sem solução, ela nos encoraja ou desencoraja em nossos pensamentos e sentimentos (RUIZ; MUZZETI; MÚRCIA; FARIA; FREITAS; SOUZA, 2016)

CONCLUSÃO

Através dessa pesquisa foi possível identificar quão importante é a autoestima na formação do indivíduo, nas suas decisões e na forma de agir diante das situações apresentadas pela vida. Desde quando nasce, o ser humano é submetido a experiências e a observação do próximo, de maneira que seu desempenho em tais situações influenciará na maneira que ele se vê e é visto pela sociedade. Com base nesse desempenho e nessa forma de se perceber e ser percebido, passa então a medir sua capacidade.

É demasiadamente importante que o ser humano tenha a oportunidade de se perceber como alguém capaz em sua unicidade, e, que assim como qualquer ser humano, possui não somente pontos negativos, mas também pontos positivos. É injusto a auto cobrança em que o ser humano por vezes se submete, visto que somos indivíduos propensos a falhar mas também com grandes chances de acertar. A importância que muitas vezes é dada à opinião dos outros, também é algo a se questionar, pois certamente não é uma prática benéfica.

Por vezes, o caminho mais assertivo é se permitir ser um ser humano por si só, que mesmo com as dificuldades que encontra, consegue de uma forma ou de outra, alcançar as metas que traçou, preservando assim sua autoestima, e, é claro, sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ASSIS, SG., and AVANCI, JQ. Labirinto de espelhos: formação da auto-estima na infância e na adolescência [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2004. Criança, Mulher e Saúde collection. 208 p. ISBN 978-85-7541-333-3. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

BILENKY, Marina K.. Vergonha: sofrimento e dignidade. Ide (São Paulo), São Paulo , v. 37, n. 58, p. 133-145, jul. 2014 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-31062014000200012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 set. 2023.

BRANDEN, N. Autoestima e os seus seis pilares. Tradução de Vera Caputo. 7. ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

COLACITI. A. Kennerly. A construção do autoconceito na infância: sua importância no processo de desenvolvimento da criança. Revista científica eletrônica de psicologia

ISSN:1806-0625 N°7, 1-8. 2006, São Paulo. Disponível em:
https://scholar.google.com/scholar?cluster=12090570718027842334&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&scioq=colaciti+autoestima#d=gs_qabs&t=1694366190540&u=%23p%3DikvNDWsPetAJ

Cunha, M., Xavier, A. M. de J., Cherpe, S., & Gouveia, J. P.. (2017). Avaliação da Vergonha em Adolescentes: ‘The Other as Shamer Scale’. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 33, e3336. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3336>

MULLER, Juliana de Lima et al. Transtorno de Ansiedade Social: um estudo de caso. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 8, não. 1 pág. 67-78, junho. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 conjuntos. 2023. <https://dx.doi.org/10.4013/ctc.2015.81.07>.

RUIZ, J. E. L.; MUZZETI, L. R.; MÚRCIA, M.; FARIA, P. S. P.; FREITAS, S. F. de; SOUZA, T. B. de. Os seis pilares da autoestima e a integração corpo e mente. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 11, 2016. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/9167>. Acesso em: 4 set. 2023.

SCHULTHEISZ. V. S. Thais., APRILE. R. Maria., Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e saúde*, São Paulo (36-48) 2013. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Schultheisz.+V.+S.+Thais.%2C+Aprile.+R.+Maria.%2C+Auto+estima%2C+conceitos+correlatos+e+avalia%C3%A7%C3%A3o.+Revista+Equ%C3%ADlibrio+Corporal+e+sa%C3%BAde%2C+S%C3%A3o+Paulo+%2836-48%29+2013.+Dispon%C3%ADvel+em%3A&btnG=#d=gs_qabs&t=1694368180707&u=%23p%3DXZePqE7STGoJ