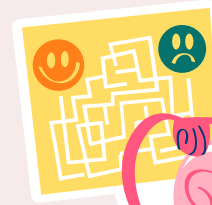


Entendendo o que é Autoestima



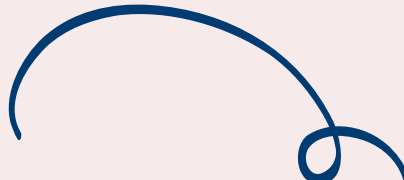


O que é a **Autoestima**?



A autoestima é a avaliação que você faz de si próprio, do seu valor e de sua importância, ou seja, é você estar satisfeito com quem é, confiar em si mesmo e reconhecer o seu valor. O que é diferente de quando outros expressam uma crítica sobre você.

**A autoestima é um
autoconceito.**





Entretanto, a forma como você se enxerga depende de diversos fatores, que você entenderá adiante...

Você sabia que a visão que você tem sobre si é aprendida?

Sim, ela é **construída a partir das nossas relações** com amigos, pais, professores, etc. **Essa autovisão é influenciada desde a infância por experiências positivas e negativas**, seguidas por críticas vindas de si ou de outros.

Portanto, **a maneira que você se enxerga é resultado da sua história de vida**, na qual você construiu uma visão de si que pode ser distorcida da realidade ou não. Dessa maneira, entenda quais são os **pilares da autoestima** para compreender os estados saudáveis da mesma.





Pilares da Autoestima

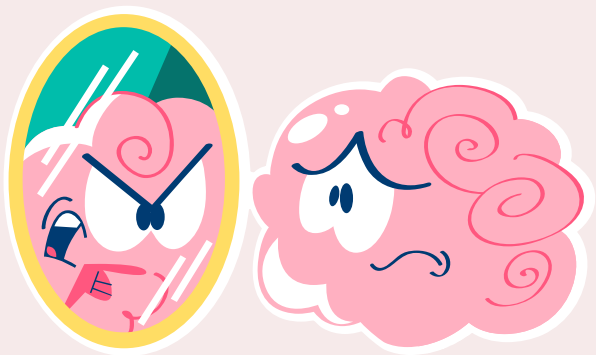
As 4 forças da autoavaliação

Autoconceito

É o que você pensa de si mesmo através de uma avaliação das suas qualidades e defeitos. Essa visão de si está refletida na maneira como você se trata.

Vale ressaltar que essa autoavaliação **pode estar distorcida do real**, fazendo com que você crie crenças negativas a respeito de si e tenha dificuldades de enfrentar situações desconfortáveis na vida. Isso é o que chamamos de **baixa auto estima**.





Autoimagem

Refere-se aos aspectos corporais e de estética. A autoimagem é o valor que você atribui a si quando se olha no espelho.

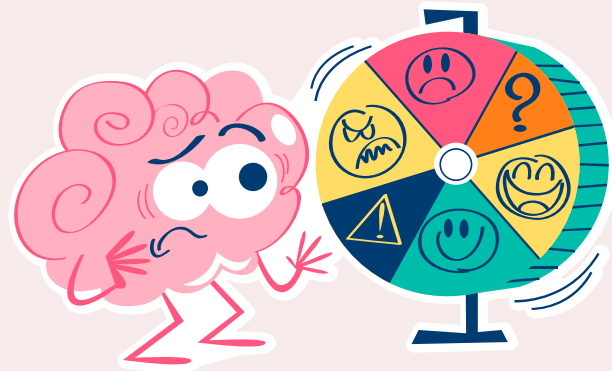


Autoreforço

Refere-se ao quanto você acredita que é merecedor e se valoriza por isso. É acreditar e confiar na sua capacidade de produzir bons resultados nas atividades em que você se dedica. Além disso, reconhecer o próprio esforço e dedicação, sentindo-se merecedor para premiar-se ou recompensar-se por isso.

Autoeficácia

Refere-se a percepção da sua capacidade, ou seja, o quanto você confia em si mesmo. É basicamente uma opinião afetiva a respeito de si e a auto convicção de que é possível atingir os resultados esperados.



A união dos 4 pilares

Todos esses pilares precisam estar bem estruturados. Se algum deles falhar, sua autoestima não contribuirá para sua saúde. Nesse sentido, trabalhar a **auto valorização** é de extrema importância para cultivar uma boa autoestima, assim obtendo uma vida de **autonomia, liberdade para ser quem você é e bem-estar**.



Contato

Andrea Vannini Santesso Caiuby

Psicóloga para crianças e adolescentes e
Orientadora Parental.

Cel 11992247279

Instagram: andrea.vscaiuby

Site: www.andreacaiuby.com

Email: andreavscaiuby@gmail.com

