

PORQUE É IMPORTANTE A AUTO-ESTIMA?

Como a própria palavra indica, auto-estima define-se pela estima que temos por nós próprios. Ou seja, é o sentimento de aceitação e apreço que temos por nós mesmos, ou ainda, o sentimento de consciência da competência e valor pessoal. Este conceito é algo que adquirimos ao longo do nosso desenvolvimento, em consequência do que observamos no que nos rodeia e mediante a valorização ou não, dos comportamentos que temos, bem como, na nossa ideia da opinião que os outros têm em relação a nós. Assim sendo, vamos construindo um auto-conceito acerca de nós mesmos, que resulta no grau de auto-estima que possuímos.

Então, que importância tem esse grau de auto-estima na nossa vida diária?

A importância da auto-estima implica na forma como procedemos na resolução dos problemas e na forma como nos sentimos. Desta depende a nossa motivação para atingirmos os objectivos a que nos propomos diariamente ou mesmo os objectivos de vida. Assim sendo tem uma enorme importância, na influência da obtenção da nossa felicidade, não vos parece?

Vamos então listar as vantagens e desvantagens de uma pessoa que tem boa auto-estima e uma que não a tem, respectivamente:

Com boa ou alta auto-estima

- ◆ Apresenta auto confiança e consequentemente supera os problemas ou dificuldades pessoais.
- ◆ Encara a maior parte dos problemas ou dificuldades como desafios ou novas oportunidades, com optimismo e coragem.
- ◆ Comunica com facilidade e gosta de se envolver nas relações sociais, valoriza a amizade e tem iniciativa para se dirigir às pessoas.
- ◆ É autónoma nas decisões, não necessitando da aprovação dos outros de forma constante, dado que tem noção da sua responsabilidade nos comportamentos que adopta.
- ◆ Não se crê nem melhor nem pior que os outros. Tem a noção que ninguém é perfeito, conhece as suas qualidades e defeitos e aceita-se tal e qual como é.

Com má ou baixa auto-estima

- ◆ Apresenta insegurança e descredibilidade pessoal, passando essa imagem aos outros.
- ◆ Considera os problemas e dificuldades como algo dramático e pensa que muito dificilmente os conseguirá resolver ou não conseguirá ultrapassar de todo.
- ◆ Demonstra falta de competências sociais adequadas para resolver situações conflituosas, podendo ser pessoa submissa ou muito agressiva.
- ◆ Depende das opiniões alheias, funcionando conforme a aprovação ou desaprovação dos demais, mesmo que não considere ser um bom comportamento para si. Na maioria das vezes atribuem a factores interiores as dificuldades, recorrendo com muita frequência a pedidos de desculpa.
- ◆ Regra geral, acha sempre que não tem capacidades, inferiorizando-se em relação aos outros ou em alguns casos, para compensar a sua insegurança, faz questão de se mostrar superior.

Quando uma pessoa está bem consigo própria, não é a roupa que usa, o carro que conduz, ou quaisquer outros sinais de prestígio que denunciam esse bem estar, mas sim a serenidade que sente e transmite, o brilho do seu olhar, o sorriso e a paz de espírito.

Como é que alguém que está sempre a criticar-se, a culpar-se ou a considera-se que é incompetente, capaz de gostar de si mesmo? Amar-se é condição básica para elevar a auto-estima. É importante identificar os factores que impedem a aquisição e elevação da sua auto-estima. Para tal é fundamental o auto conhecimento. Quanto melhor reconhecermos as nossas capacidades e limites mais ajustados podemos ser na expectativa que temos de nós mesmos. Por isso aqui vão alguns conselhos práticos para melhorar a nossa auto-estima.

- ◆ Aceita-te como és, com as tuas qualidades e defeitos. Todos temos defeitos, ninguém é perfeito nem pretende sê-lo.
- ◆ Desenvolve o sentido de humor, não dês tanta importância a coisas que não a têm, nem a possíveis comentários dos outros. Presta mais atenção, dedica tempo a fazer o que te faz feliz e te satisfaça.
- ◆ Não temas as responsabilidades ou a tomada de decisões, se alguma coisa corre mal aprende com os teus erros e tem coragem para tentar de novo. Ninguém está livre de errar, às vezes temos de ver o lado positivo dos fracassos, já que mesmo que se fechem algumas portas, outras se abrirão, possivelmente melhores.