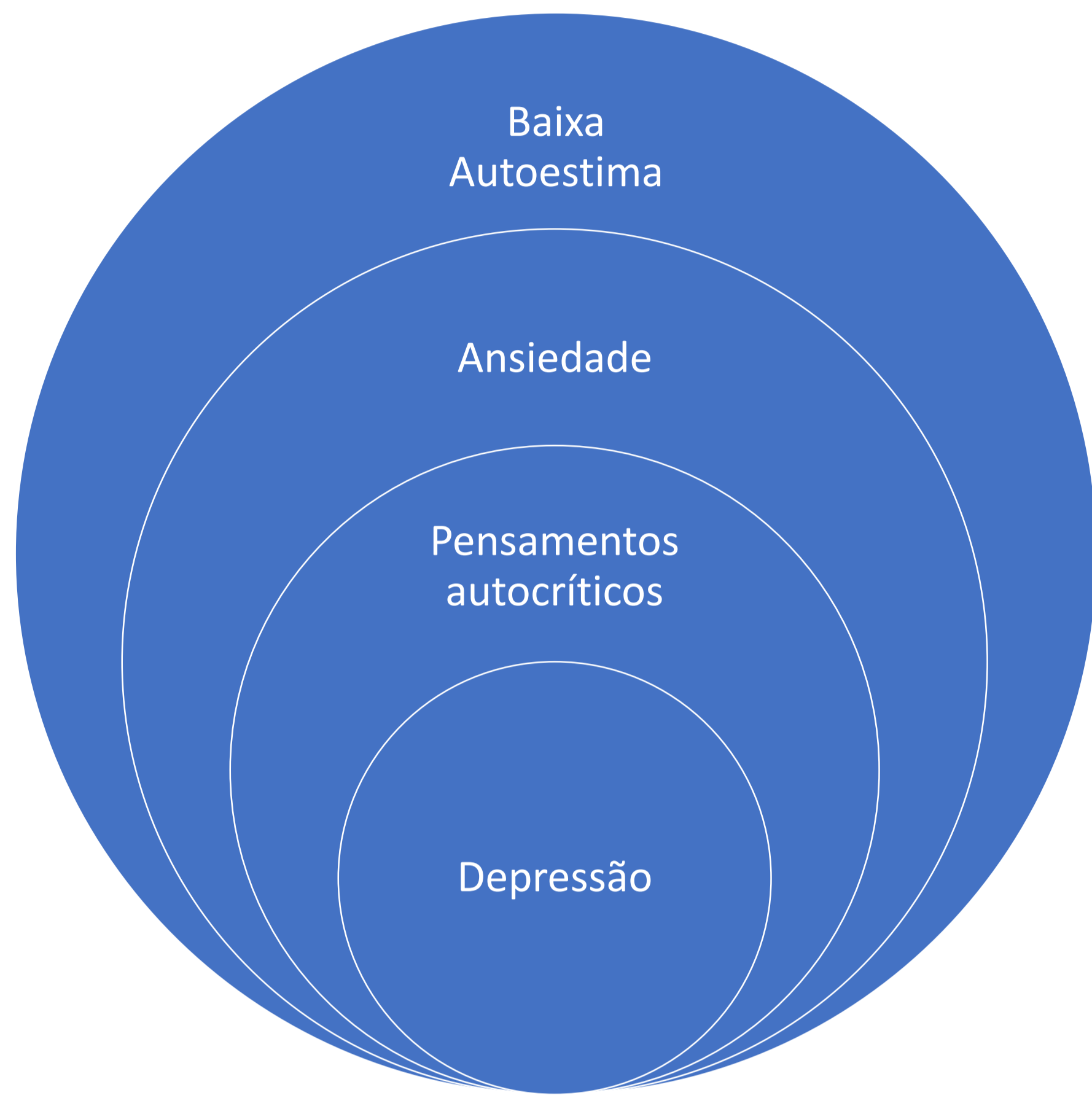




Aluno: Gabriely Zamarchi Zanella
Orientadora: Cremilda Roma Meneses
Coorientador: Ms Tiago Teodósio

INTRODUÇÃO

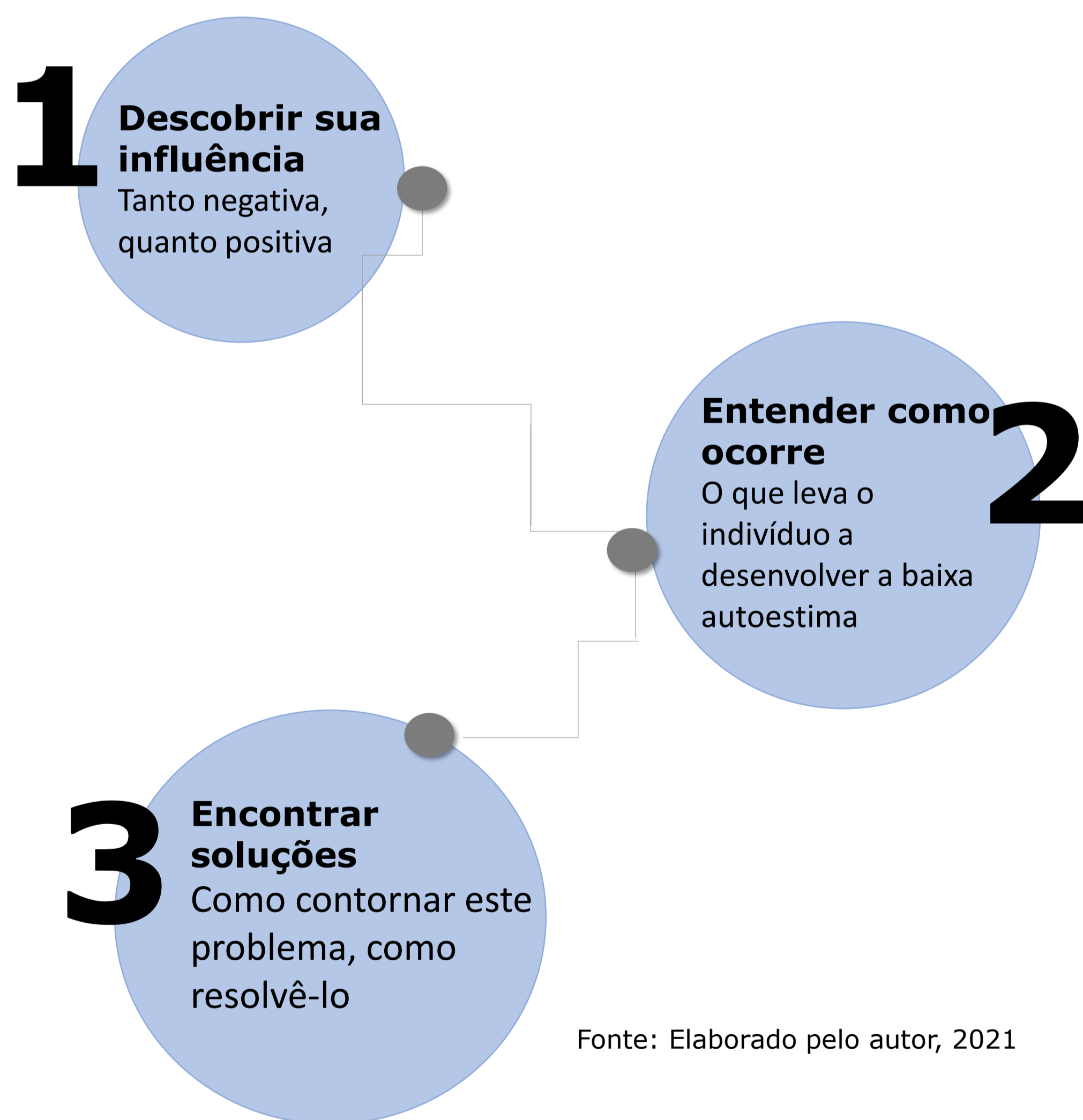
A autoestima é um conceito muito utilizado em diversas áreas da psicologia. Segundo pesquisas, tem negligenciado aspectos importantes e fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional. Já em sua forma negativa é um princípio comum na grande parte dos problemas de saúde mental, como o desenvolvimento de ansiedade e depressão. A mesma é de grande influência em relacionamentos, determinando como as pessoas responderão a términos, ou experiências inesperadas em uma relação. A autoestima decide o quão os indivíduos são valorizados, ou aceitos pelo outro. Pessoas que foram repetidamente rejeitadas ou desvalorizadas desenvolveram a baixa autoestima, dando início a um processo de depressão contínua. Esse desenvolvimento de baixa autoestima pode acarretar na piora do bem-estar, prejudicando a vida pessoal e profissional do indivíduo.



OBJETIVOS

Os objetivos dessa pesquisa é discutir os elementos da baixa estima, seu desenvolvimento e influências na vida pessoal, profissional e acadêmica, além de encontrar respostas do porquê isso ocorre e como otimizar soluções para esta questão.

Diagrama 1 - Objetivos da Pesquisa

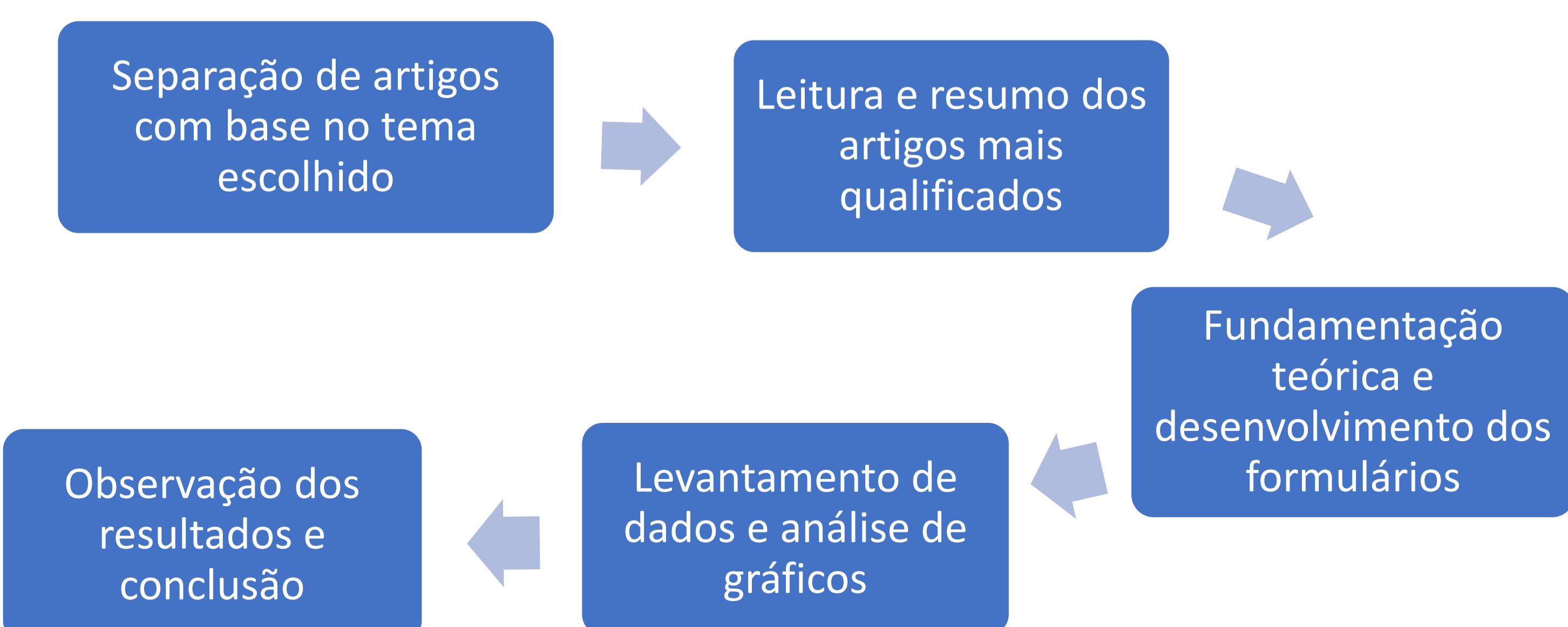


METODOLOGIA

Utilizamos artigos científicos como nosso principal meio de dados, além de formulários como base de informações, em busca da influência da baixa autoestima e seus efeitos na vida de indivíduos.

O diagrama a seguir retrata o modelo em que a pesquisa foi produzida:

Fluxograma 1 - Processos metodológicos



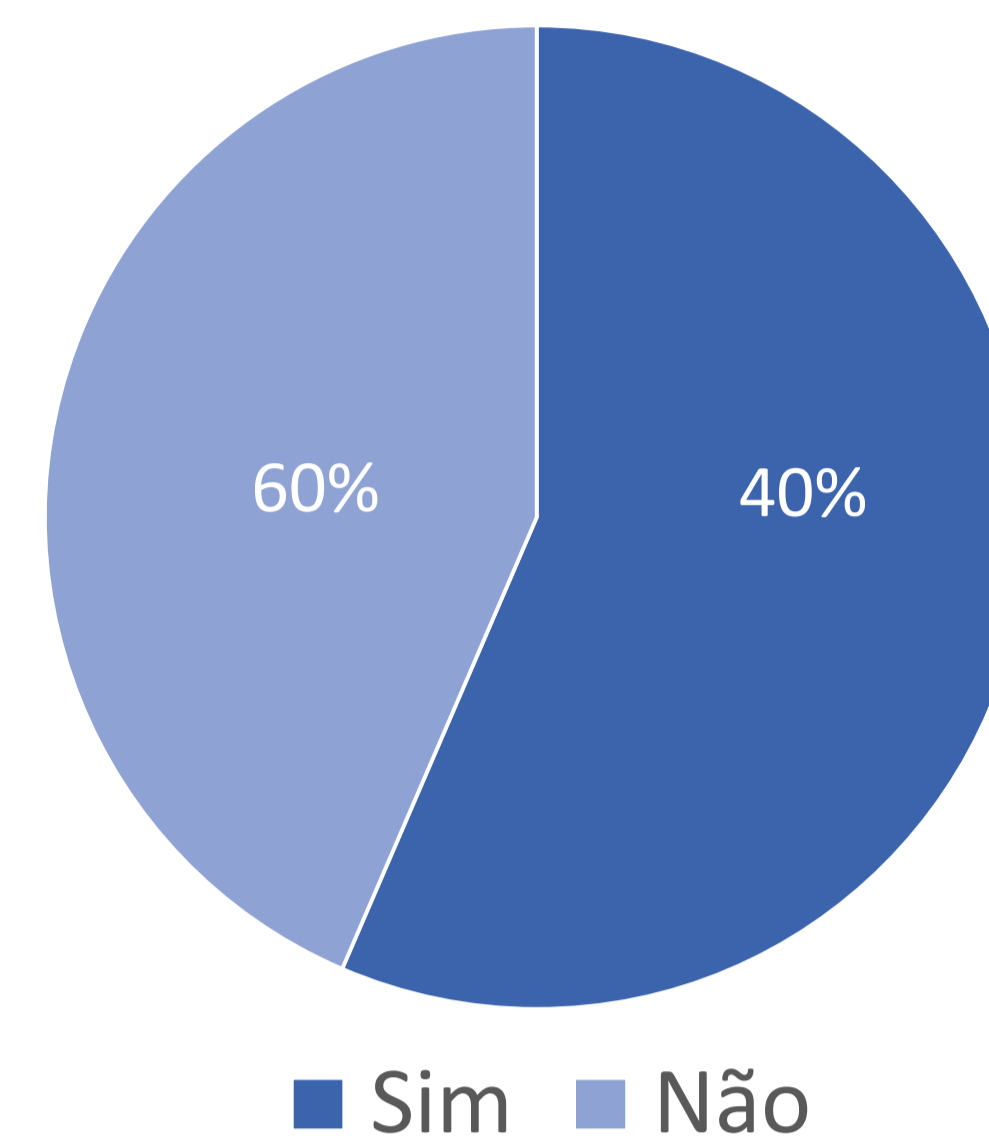
Fonte: Elaborado pelo autor, 2021.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após atingir o prazo máximo de coleta das respostas de nossos formulários, juntamos todas as respostas e a partir disso construímos os gráficos. Após essa construção, observamos a frequência de respostas, e com base nesses dados concluímos sua influência.

Gráfico 1- Conforto em si mesmo

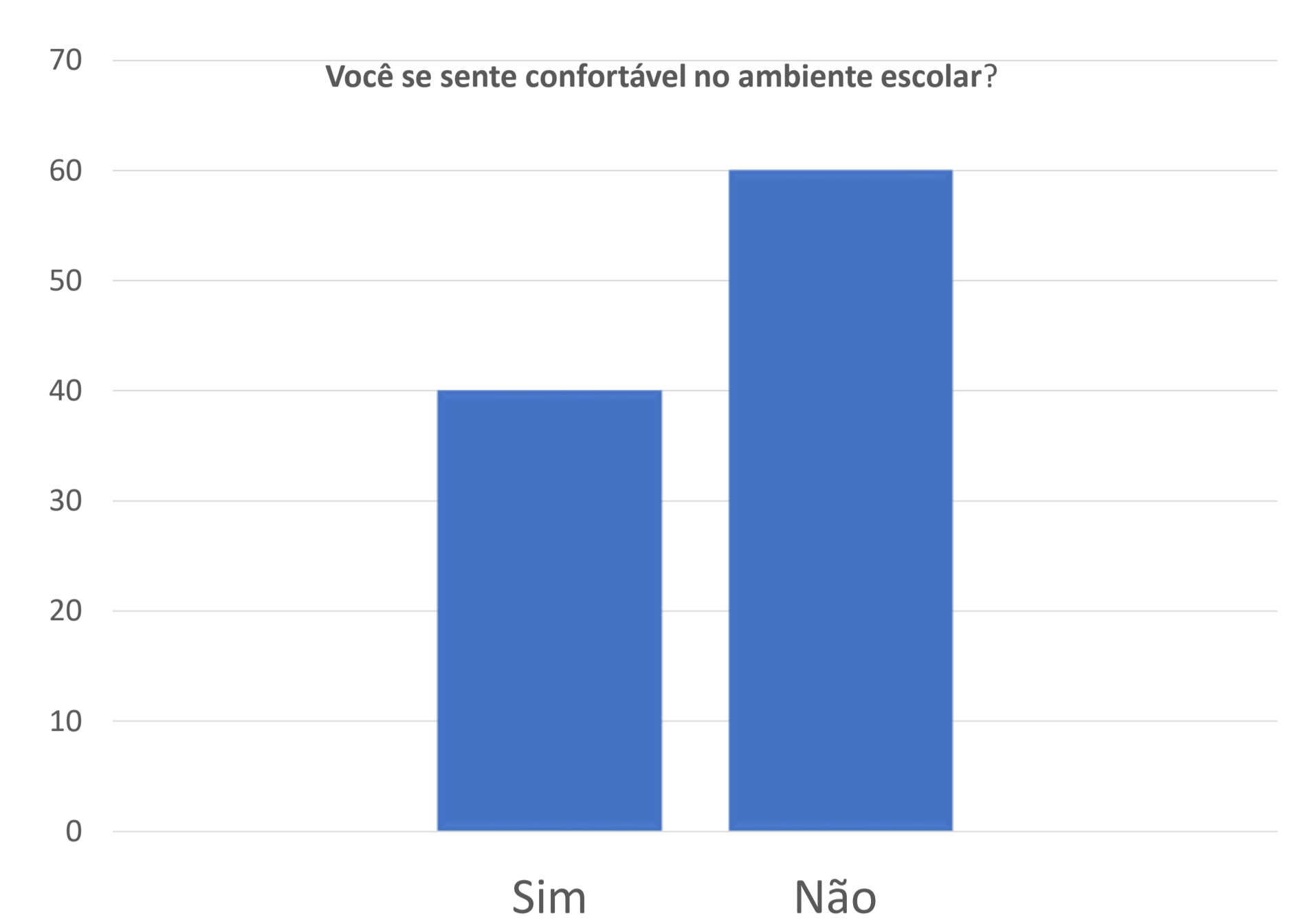
Você se sente confortável consigo mesmo?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Gráfico 2- Conforto no ambiente escolar

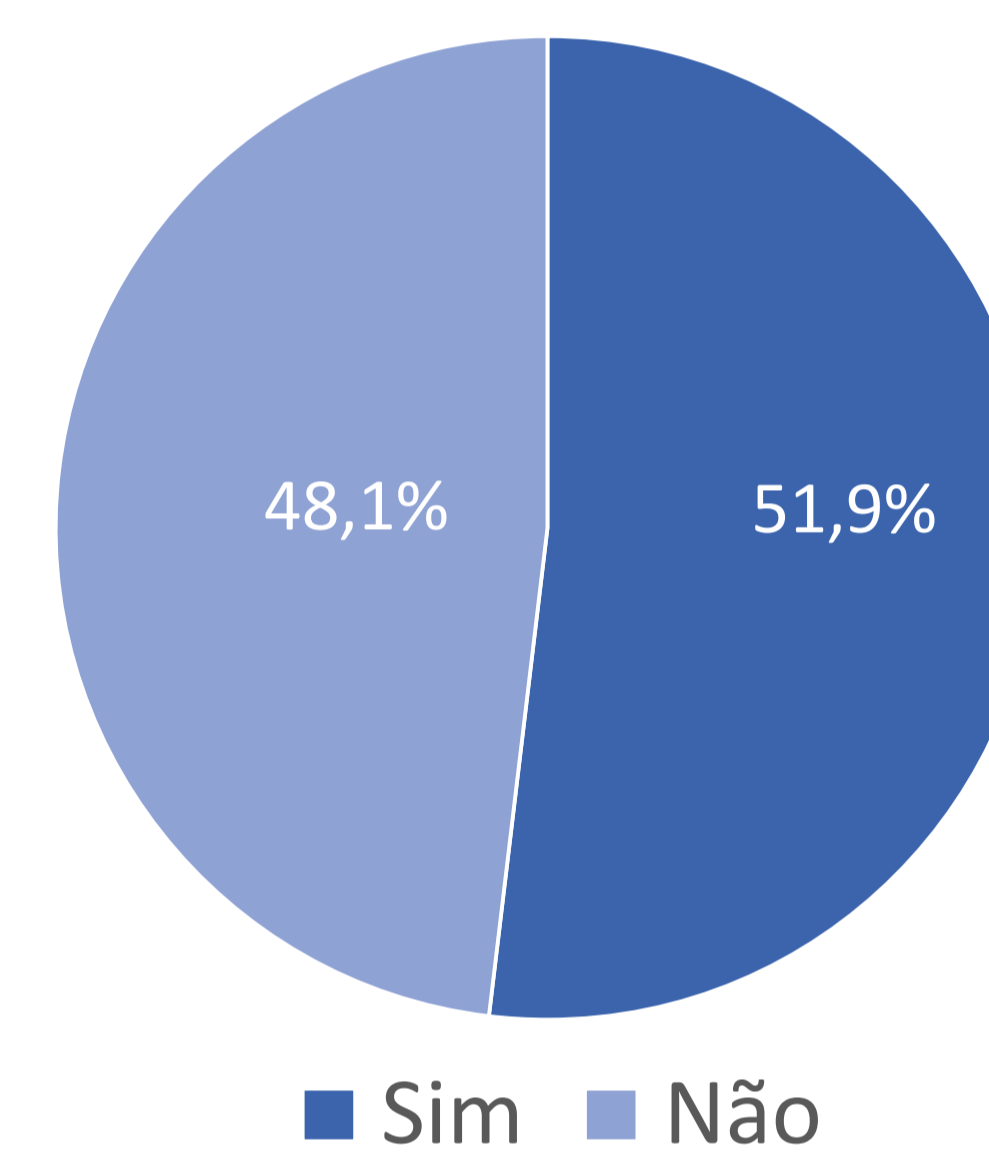
Você se sente confortável no ambiente escolar?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Gráfico 3- Oportunidades perdidas

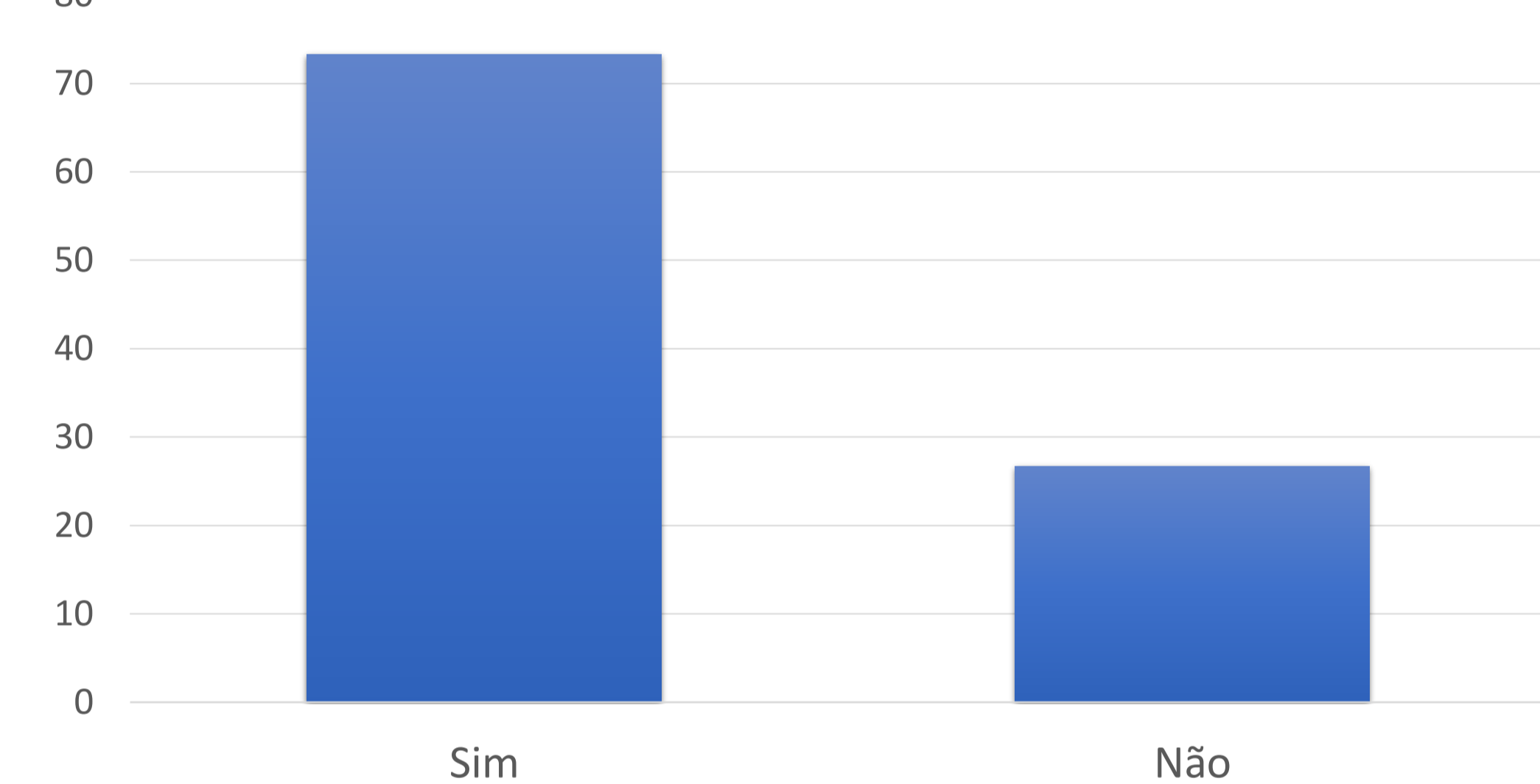
Houve perda de oportunidades na vida profissional?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Gráfico 4- Problemas no relacionamento

Contagem de pessoas que já tiveram, ou não problemas com seu relacionamento devido à baixa autoestima



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo os gráficos e artigos lidos, chegamos à conclusão que a autoestima tem influência tanto na vida profissional, escolar, quanto na pessoal. Quando ocorre a baixa autoestima, sua influência é negativa. Através de métodos e modelos, como o de Fennel (1998 *apud* KOLUBINSKIA, 2018) continuaremos a procurar meios de contorno para pessoas que sofrem de baixa autoestima.

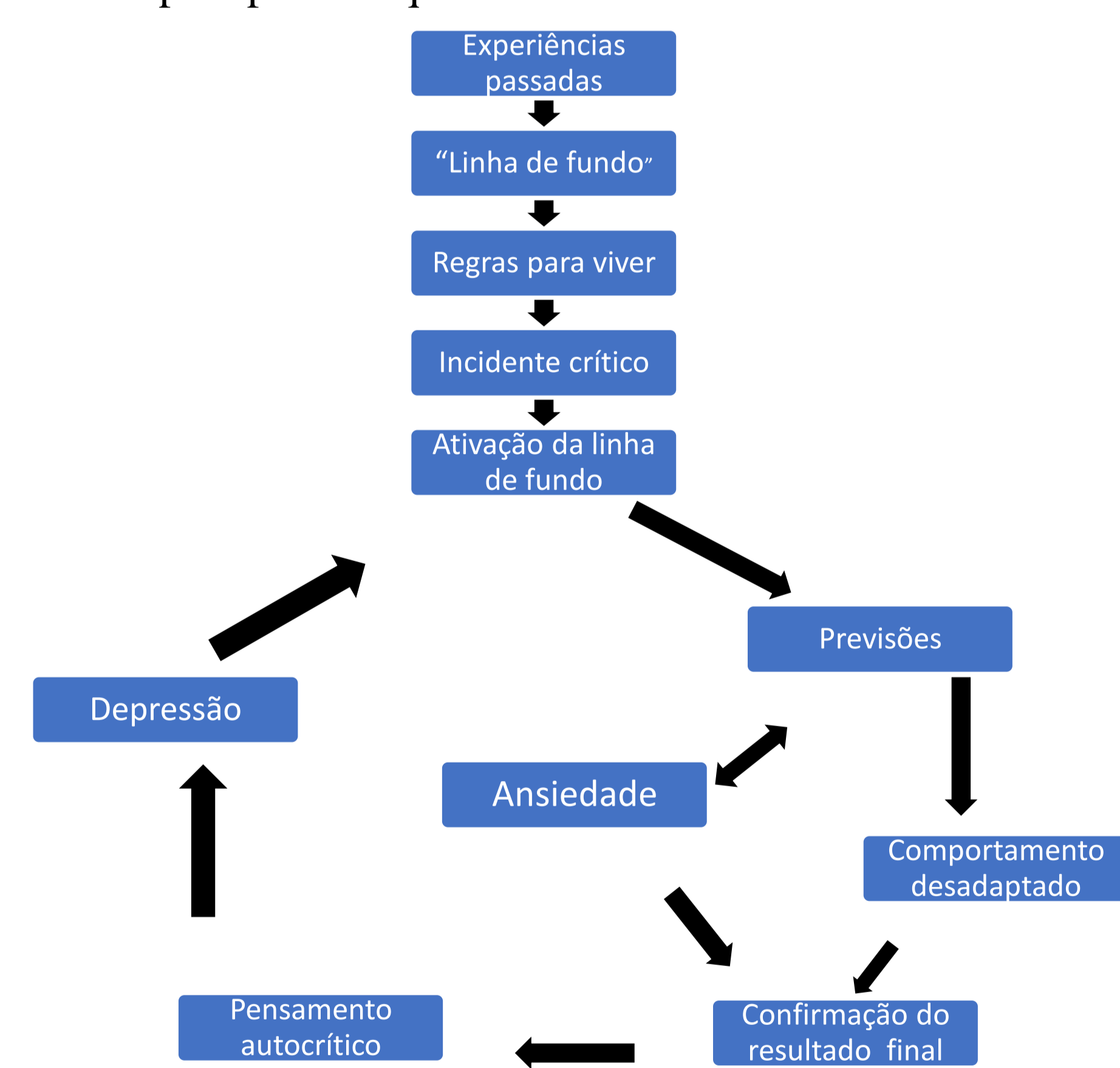


Figura 1: Modelo cognitivo de baixa autoestima (Fennel, 1997).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] BRANDEN, Nathaniel. **Como aumentar sua auto-estima**. Editora Sextante [s/d]. Disponível em: <http://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/Como-aumentar-a-sua-auto-estima-Nathaniel-Branden.pdf>. Acesso em 01 set. 2021.
[2] BANDEIRA, Cláudia de Moraes. **Bullying: auto-estima e diferenças de gênero**. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia. Porto Alegre, Rio Grande do Sul. 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23014>. Acesso em 01 de set. 2021.
[3] BRANDEN, Nathaniel. **Como aprender a gostar de si mesmo**. Editora Sextante [s/d]. Disponível em: <http://www.teologiapelainternet.com.br/biblioteca/arquivos/Educacionais/Auto_Ajuda/Nathaniel_Branden_COMO_APRENDER_A_GOSTAR_DE_SI_MESMO.pdf>. Acesso em: 01 de set. 2021.
[4] KOLUBINSKIA, Daniel C. *et. al.* A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennel model of low self-esteem. **Psychiatry research**, 267, 296–305. 13 jun. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30201116/>. Acesso em: 01 set. 2021.