

# Simpósio de TCC

## Amor: Pessoal e Interpessoal

Norma Manhães Guerra

Psicóloga Clínica

CRP 12627-5

(21) 99702-8888

[normamanhaes@gmail.com](mailto:normamanhaes@gmail.com)

# Amor Próprio

## uma questão de autoestima



# Amor próprio

Sentimento de dignidade ou respeito que uma pessoa tem por si própria.



# Amor próprio

- Você fica muito bem nesse vestido!

- Querido, o vestido é que fica bem em mim.



mandrade





Quando me amei de verdade,  
comecei a me livrar de tudo  
que não fosse saudável...

Pessoas, tarefas, toda e  
qualquer coisa que me  
pusesse para baixo.

Inicialmente, minha razão  
chamou a essa atitude de  
egoísmo.

Hoje sei que isso se chama...

*Amor próprio.*

Falta de amor próprio não é amor ao outro  
mas dependência psicológica.



# Lista de valores

## Sinal vermelho

- Dependência financeira
- Filhinho da mamãe
- Pão duro
- Dependente químico
- Mal humor
- Baixa libido
- Agressivo
- Não goste de viajar

## Sinal verde

- Vc vai construindo a partir do novo



# Autoestima

Estima por si próprio  
Opinião favorável de si mesmo.



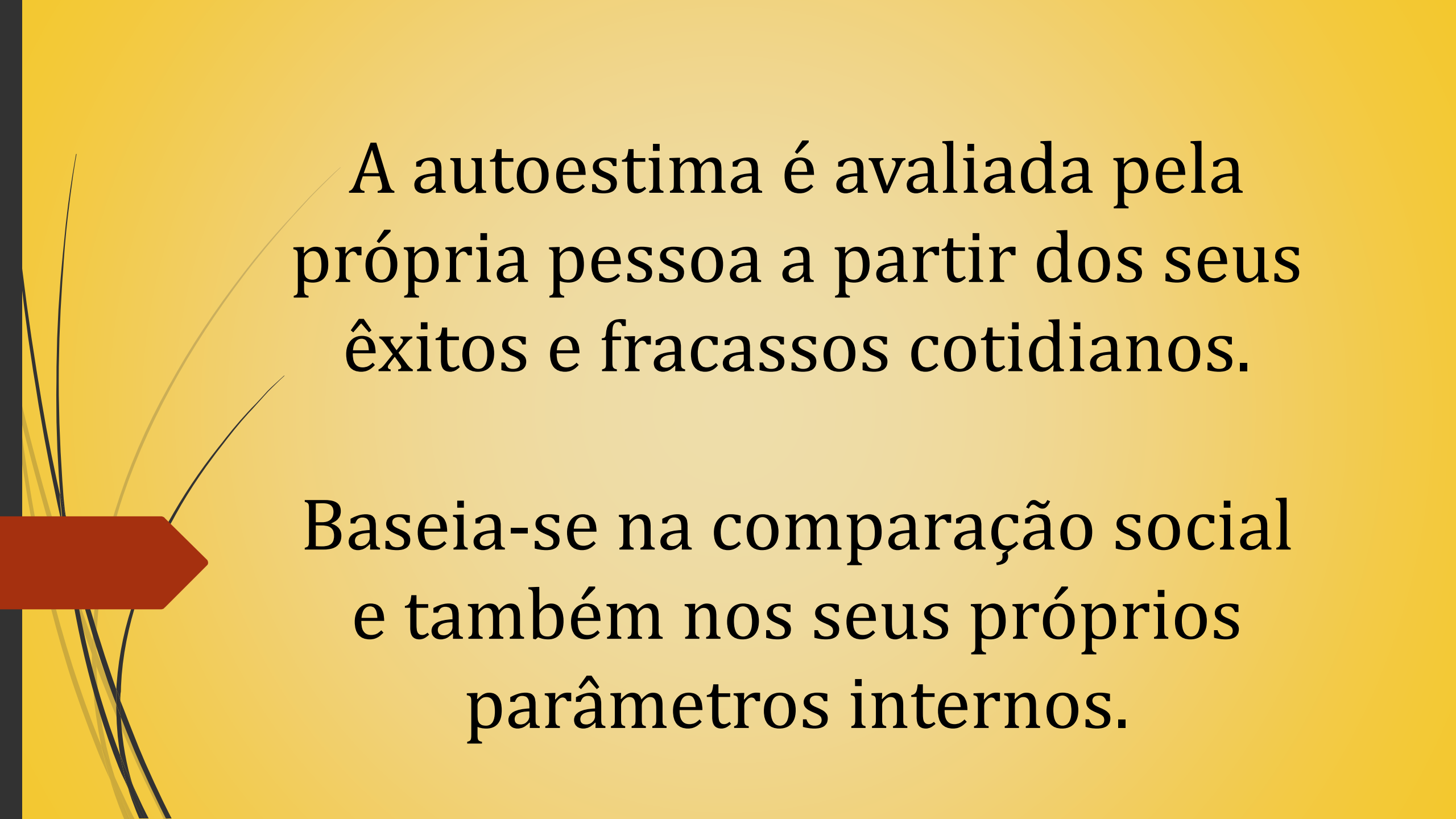


# Autoestima

Também denominada força do Ego.

Eficácia para lidar com o meio ambiente ou a habilidade em geral, para lidar ou ajustar-se as difíceis exigências ambientais.

Calnan, 1977



A autoestima é avaliada pela própria pessoa a partir dos seus êxitos e fracassos cotidianos.

Baseia-se na comparação social e também nos seus próprios parâmetros internos.

# Avaliação da Autoestima

Uma característica comum é seu caráter individual.

O próprio indivíduo se avalia acerca dos seus atributos pessoais, no contexto **privado e interpessoal.**





**Contexto privado**  
valores, metas ideias e emoções.

**Contexto interpessoal**  
atratividade, reputação e  
popularidade.



Engole  
teu  
coração  
e  
se  
ama  
por  
dentro.



# Baixa autoestima





# Baixa autoestima

**A pessoa pode apresentar as seguintes manifestações:**

andar desajeitado, olhar cabisbaixo, excessiva autocrítica, hipersensibilidade ao ser criticado, dificuldade de decisão, vive no passado, necessidade de agradar, perfeccionismo, hostilidade, sentimento de culpa, percepção negativa dos fatos, flutuações do humor, manifestações clínicas de depressão.

**Uma amiga diz para a outra que sua blusa está linda. Ela responde...**



**Muito obrigado!**





**Até parece, de onde você tirou isso?**



**Essa minha blusinha é bem legal, né ?  
Se você soubesse como paguei barato!**



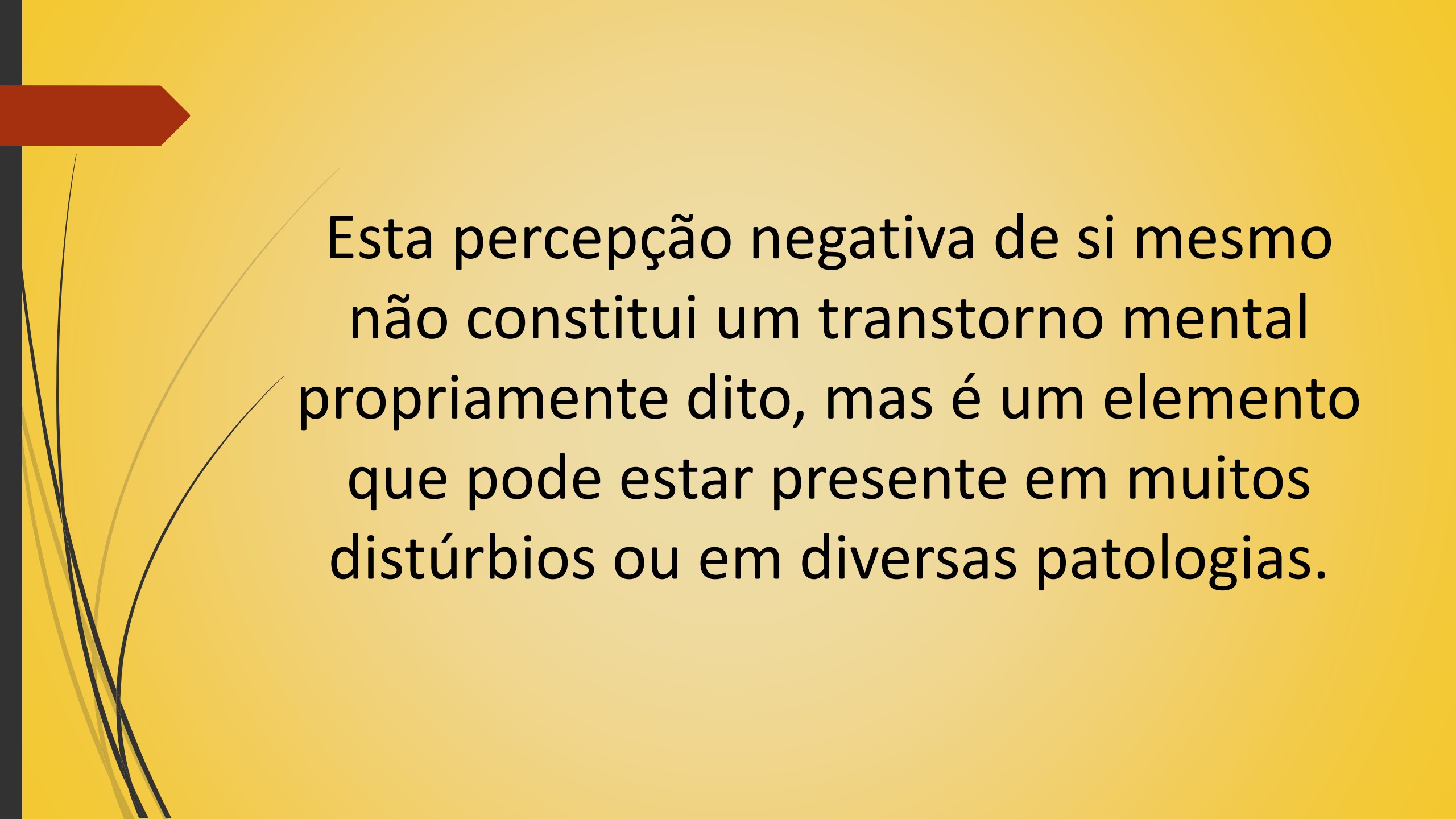
A baixa autoestima é caracterizada por uma percepção negativa de si mesmo e de tudo que lhe diz respeito.



## Pode ser expressa por crenças como:

- “eu sou um fracasso”,
  - “eu não sirvo para nada,”
- ou por uma sensação de incapacidade ou menos valia, que é muito difícil da pessoa conseguir traduzir para si, e para os outros.





Esta percepção negativa de si mesmo não constitui um transtorno mental propriamente dito, mas é um elemento que pode estar presente em muitos distúrbios ou em diversas patologias.

A autoestima depende da forma  
como a pessoa se vê.









**A diferença entre homens e mulheres**



Não fazem mal a ninguém

Canja de galinha



# Não fazem mal a ninguém

## Elogio



A autoestima está  
no topo da lista  
das competências essenciais  
para o individuo vencer e  
obter qualidade de vida.

A medida que se eleva o nível  
de autoestima de uma  
pessoa, diminui a  
necessidade do nível de  
aprovação pelos outros.






Especialmente das  
pessoas que você  
mais valoriza:  
amigos próximos e  
principalmente seus  
familiares.







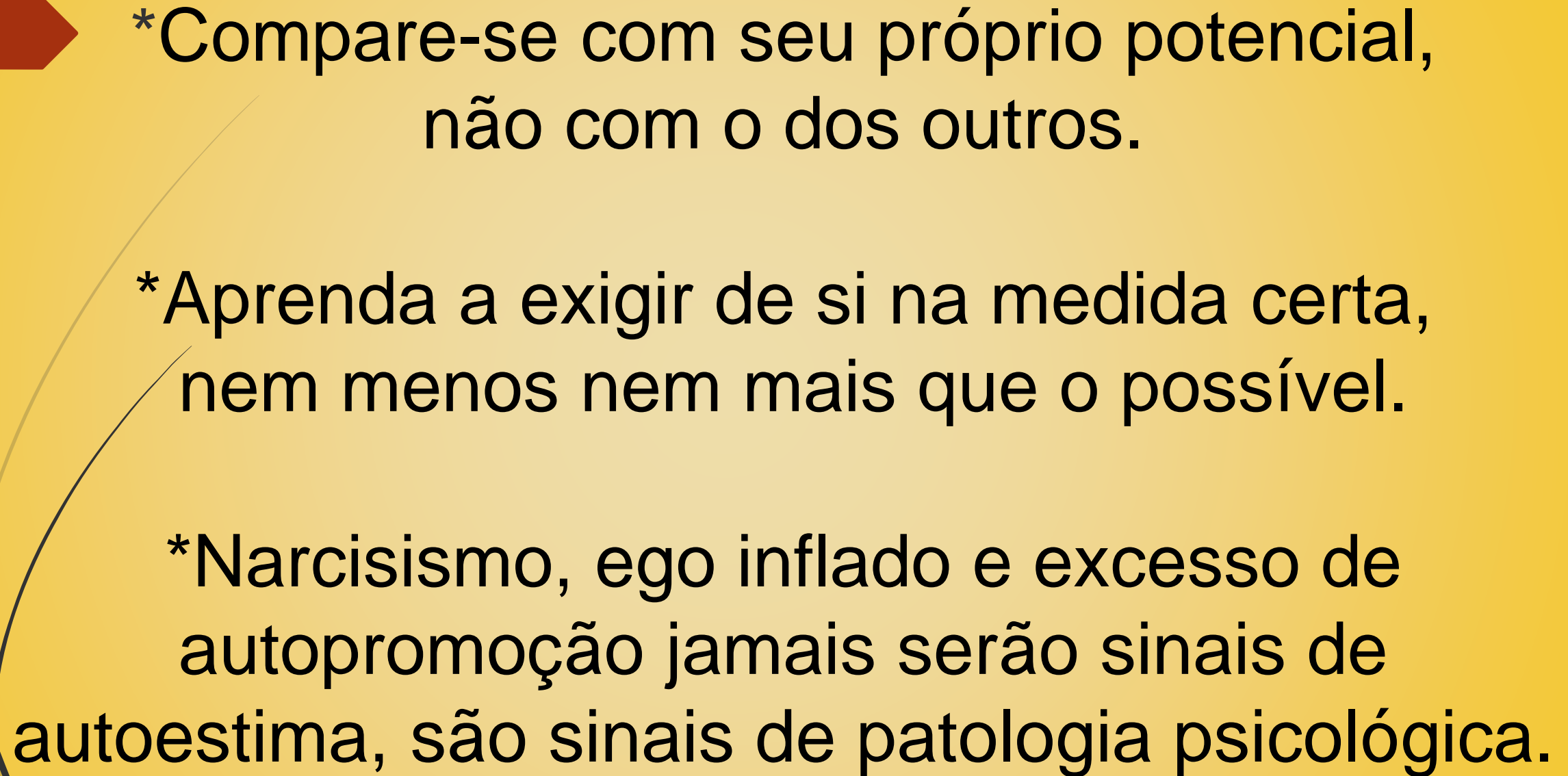
# **Sugestões Terapêuticas**




O indivíduo pode e deve amar e respeitar a si mesmo, independentemente das virtudes e defeitos atuais.

## **Lembre-se :**

\* Você não é como pensa ser ou como os outros pensam que você é: dedique-se a se conhecer de verdade.


- 
- \*Compare-se com seu próprio potencial, não com o dos outros.
  - \*Aprenda a exigir de si na medida certa, nem menos nem mais que o possível.
  - \*Narcisismo, ego inflado e excesso de autopromoção jamais serão sinais de autoestima, são sinais de patologia psicológica.



\*Compreenda que as opiniões dos outros, mesmo as das pessoas que você mais respeita, são apenas opiniões.


\*Seja humilde para consigo mesmo, não se autopromova nem se autodestrua:  
**eduarque-se!**





***Autoestima, em síntese, é uma autoavaliação, é como você percebe seu próprio valor.***

***Valorize-se eleve a autoestima fazendo as mudanças necessárias para que você possa se avaliar melhor.***



***Autoestima, não esta ligada a vencer, mas a enfrentar, isso faz com que se entenda melhor a derrota.***

***Ter autoestima inclui admitir: não somos tão poderosos como gostaríamos de ser.***



# Avalie sua autoestima

Teste elaborado pela psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Internacional Stress Management Association no Brasil.




**1** Fico ofendido ao receber críticas.

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre






**2** Quando passo por períodos de stress,  
minha saúde fica debilitada e acabo doente

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre




**3** Faço coisas contra a minha vontade para  
agradar aos outros e ser aceito no grupo

1- Raramente


2- As vezes

3- Sempre



## 4 Costumo exagerar meus defeitos e minimizar minhas qualidades

- 1- Raramente
- 2- As vezes
- 3- Sempre




5 Ao conhecer alguém bem-sucedido, fico pensando: "Por que não sou assim?"

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre






**6** Sinto que não posso contar com meus amigos, porque nossa amizade é superficial

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre




**7** Sou perfeccionista e exijo muito mais de mim mesmo que dos outros

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre




**8** Relacionar-me com outras pessoas é uma tarefa árdua, que exige um enorme esforço

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre



**9** Antes de apresentar algum trabalho ou projeto, sinto que vou fracassar

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre






**10** Evito criar intimidade com outras pessoas

1- Raramente

2- As vezes

3- Sempre





**11** Sinto-me inseguro ao encarar um novo desafio

1- Raramente

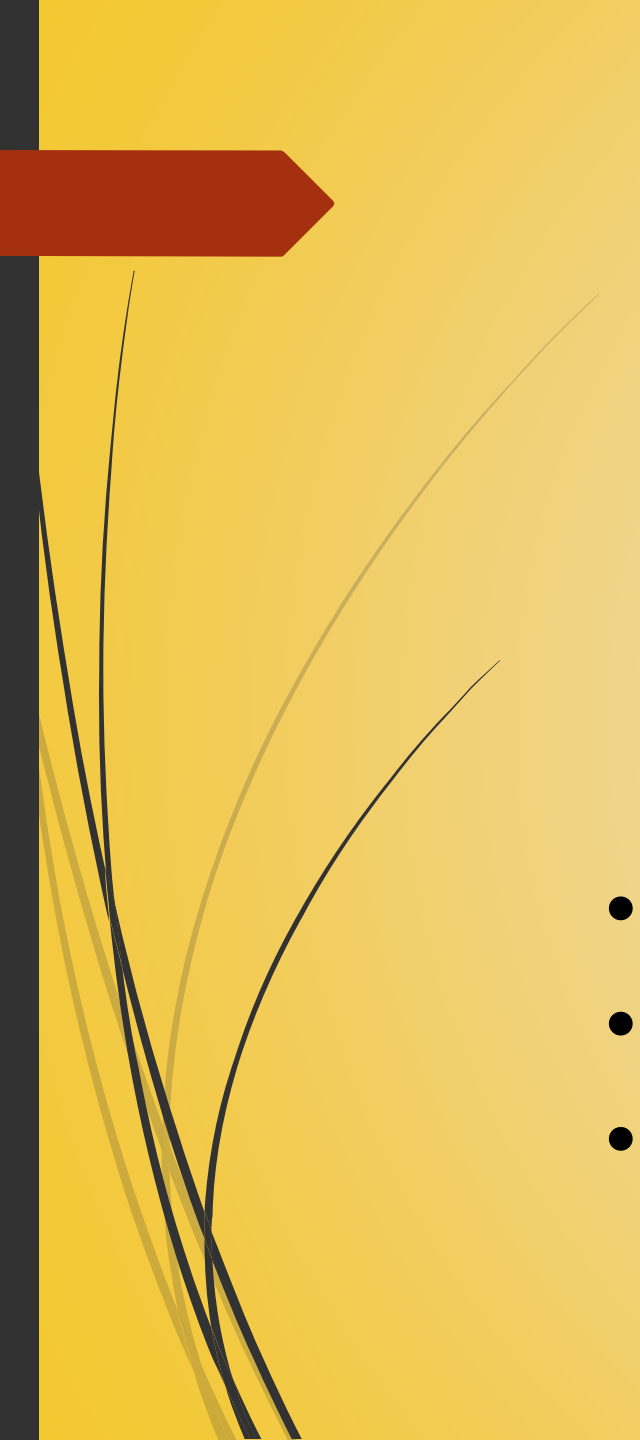
2- As vezes

3- Sempre



## **12** Culpo-me quando as coisas não saem como o planejado

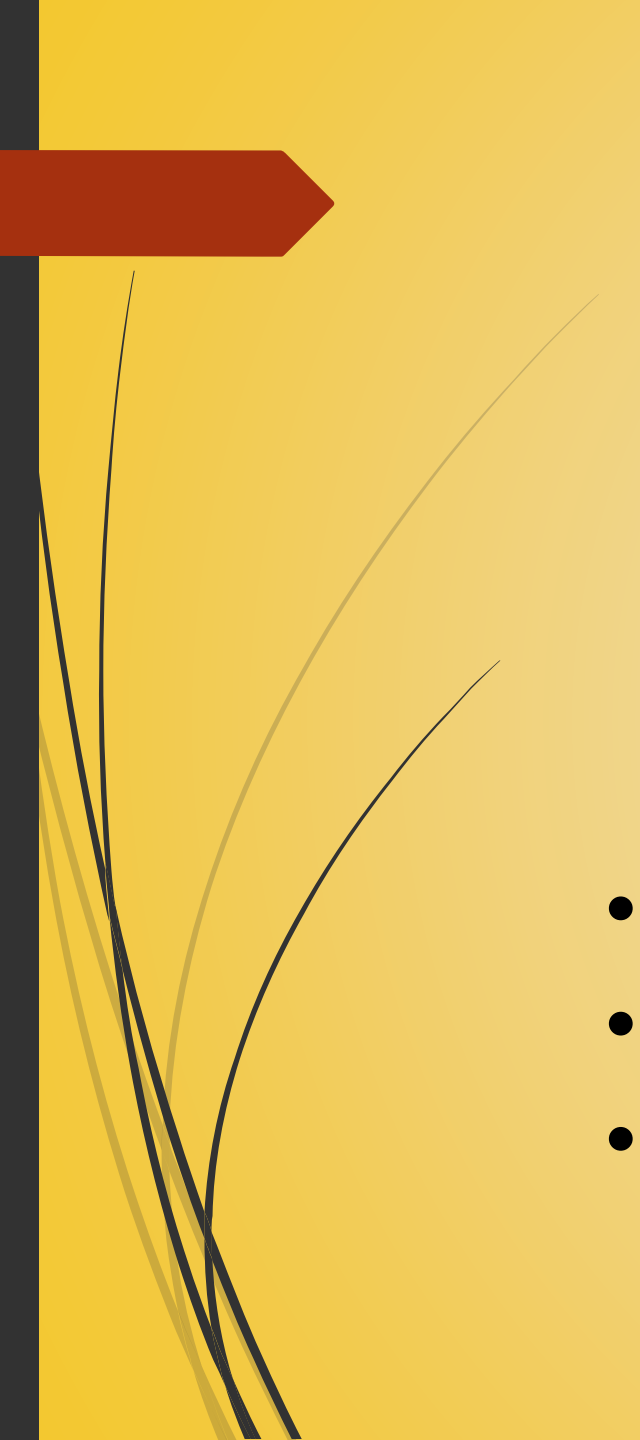
- Raramente
- As vezes
- Sempre



## **13** Quando meu sucesso é reconhecido, desconfio dos elogios


- Raramente
- As vezes
- Sempre





**14** Acho que pedir ajuda diante de um problema é sinal de fraqueza

- Raramente
- As vezes
- Sempre



**15** Antes de um compromisso social, tomo  
bebida alcoólica ou algum calmante para me  
sentir mais seguro


- Raramente
- As vezes
- Sempre



# Avaliação

**Até 17 pontos**


Você tem uma visão positiva de si mesmo. Orgulha-se de ser quem é e valoriza suas habilidades.





## **De 18 a 31 pontos**

Sua autoestima pode melhorar. Preste atenção em como se sente em relação a si mesmo e aos outros e, a partir daí, concentre seus esforços para reconhecer seu devido valor.





## Acima de 31 pontos

Sua auto-estima está muito baixa.

Essa percepção negativa que você tem de si mesmo pode prejudicar sua qualidade de vida e seu prazer de viver.

Se achar que não consegue melhorar a autoestima sozinho, fazer terapia pode ajudar nesse processo.



# Validação

Hoje dê valor as suas conquistas.  
Elabore uma lista das suas grandes e pequenas vitórias.

Abandone a frase:

” A grama do vizinho é sempre mais verde”.

Comemore a realização de uma mete, sentindo-se capaz e feliz e fortalecendo sua autoestima.

Lembre-se de validar também os progressos alheios.

Entenda que a validação não deve ser um exercício de engrandecimento do ego, nem uma competição com o próximo.

Enxergue-a como um processo que assegura o crescimento da consciência, encarando-a sem orgulho ou vaidade, mas com moderação.

Use a validação para se conhecer, para perceber quais são suas capacidades e habilidades e ver em que setor você ainda precisa se aprimorar.

Valorize a sua singularidade.





# Exercício

Resgate da memória as situações anteriormente superadas.

Relembre as afirmações positivas a seu respeito, feita por pessoas de sua confiança.