

**AUTO ESTIMA NA VISÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

Andrei Luiz Furlan

Franciele da Costa

## Resumo

A autoestima pode ser definida como uma auto avaliação, sendo influenciada por suas percepções de valores, competências, habilidades e auto aceitação. Autoestima está diretamente ligada com à qualidade de vida de cada indivíduo, levando em conta suas individualidades e subjetividades, uma vez que discorre entre âmbitos como saúde mental, bem estar emocional e relações sociais.

Segundo Schultheisz e Aprile (2013) a autoestima também é considerada um importante indicador da saúde mental por interferir nas condições afetivas, sociais e psicológicas dos indivíduos. Interfere, portanto, na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida da população em geral.

A autoestima pode ser desenvolvida, fortalecida e tende a se modificar durante o tempo, levando em conta as vivências de cada um, tendo um papel fundamental na estruturação da qualidade de vida de cada sujeito. Desenvolvendo-se ao longo das vivências da vida, como as primeiras relações afetivas, fases do desenvolvimento, situações e eventos significativos, podendo levar uma construção da autoestima de forma positiva ou negativa. O início da autoestima se dá principalmente na infância, por meio dos ciclos com familiares, amigos e na fase

escolar, onde alguns pontos vão se formando a partir da percepção dos outros sobre si, suas habilidades, cognições e aspectos físicos (MENDES; CASTELANO; MARTINS; ANDRADE, 2017). A autoestima auxilia no processo de tomada de decisões, ela encoraja ou desencoraja através dos pensamentos e sentimentos, sendo assim, a autoestima é resultado das atitudes internas, quando o indivíduo cria consciência dessas atitudes e consegue colocá-las em prática em sua vida.

Um indivíduo com boa autoestima poderá criar mais facilmente estratégias e soluções mais adaptativas para os desafios vividos durante a vida, já o indivíduo com baixa autoestima poderá ser mais vulnerável frente às mesmas situações. A vulnerabilidade, pode vir do contexto social que o indivíduo vive, impactando no exercício da autonomia. (MACEDO; ANDRADE, 2012)

Destaca-se o uso da terapia cognitiva comportamental para melhor regulação da autoestima, bem como uma melhor qualidade de emocional, por meio da identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, melhora nas habilidades de enfrentamento e exposição e uma visão mais adaptativa de si mesmo.

A abordagem da terapia cognitiva comportamental foca na identificação das crenças do indivíduo e seus padrões de comportamento. Segundo Matos e Madalena (2022, p.7) desde a infância é desenvolvido ideias sobre si mesmo, os outros e o mundo, com isso, as crenças centrais são fundamentos duradouros dessa percepção como verdades absolutas, sendo rígidas e generalizadas. Essas crenças centrais são ativadas em momentos de sofrimento, ou podem ocorrer na maior parte do tempo. Existem três categorias para as crenças centrais como desamor, onde o indivíduo acredita não ser possível ser amado e desejado, o desvalor existe o sentimento de ser insignificante, sem valor, uma pessoa ruim e o desamparo, onde o indivíduo acredita ser frágil e incompetente.

Além das crenças centrais, há ainda os pensamentos automáticos e as crenças intermediárias. Os pensamentos automáticos se originam das crenças centrais. As crenças intermediárias também são causadas pelas crenças centrais, como regras e atitudes sobre uma situação. Outras questões moldam o jeito do indivíduo além das crenças centrais, como a cultura, vivências e o ambiente que está inserido. Esses esquemas cognitivos estruturam o processamento das informações que resulta nas percepções e estímulos em volta de um evento do indivíduo. Tais esquemas podem desenvolver pensamentos automáticos negativos, que se tornam desadaptativos (MATOS; MADALENA, 2022).

Para Rosenberg (1983), a autoestima pode ser dividida entre baixa, média e alta. A baixa autoestima relaciona-se às dificuldades do indivíduo, que o impedem de enfrentar problemas; a média autoestima alterna entre sentimentos de auto aprovação e auto rejeição, já a alta autoestima está ligada ao autojulgamento que o indivíduo faz a si, utilizando seus sentimentos de competência e autoconfiança (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

Assim, a qualidade de vida dos indivíduos é influenciada por diversos fatores, inclusive pelos fatores relacionados à sua autoestima, que por sua vez, depende de vários fatores desde sua construção na base familiar até aspectos sociais e culturais, a mesma é constituída e desenvolvida na infância, onde o indivíduo pode ser reforçado de maneira positiva ou negativa, criando ideias sobre si mesmo, os outros e o mundo, ativando assim, suas crenças centrais. Baseado na teoria cognitivo comportamental tais crenças geram pensamentos automáticos que são entendidas pelo indivíduo como verdades absolutas, assim como as crenças intermediárias que também são causadas pelas crenças centrais, como regras e atitudes que ele terá sobre as situações.

REFERÊNCIAS

SCHULTHEISZ, T. S. V., APRILE M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*.v.5, n.1, p. 36-48, 2013.

MENDES, D. C., CASTELANO, K. L., MARTINS, L. M., & Andrade, C. C. F. (2017). A influência da autoestima no desempenho escolar. *Revista Educação em Debate*, 39(73), 9-21.

MACEDO, Cibele Mariano Vaz de; ANDRADE, Regina Glória Nunes. Imagem de si e Autoestima: A Construção da Subjetividade no Grupo Operativo. *Psicol. pesq.*, Juiz de Fora , v. 6, n. 1, p. 74-82, jul. 2012 .

MATOS, Lara Novato de; MADALENA, Tatiana da Silveira. A Construção da Subjetividade Feminina, suas Implicações e Efeitos na Pós-Modernidade: Uma Perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental. *Cadernos de Psicologia*, Juiz de Fora, v. 4, n. 7, p. 04-25, 22 jun. 2022.