



7ª SEMANA DE  
**CONHECIMENTO**



## CONSTRUINDO A AUTOESTIMA: ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER O AMOR PRÓPRIO.

28/10 a 01/11



### Autor(res)

Administrador Kroton

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Resumo

A auto estima é um conceito central da psicologia contemporânea, segundo o escritor Nathaniel Branden é fundamental o bem estar psicológico. Em seu livro “A psicologia da auto estima”, argumenta-se que a auto estima afeta nossa capacidade de lidar com novos desafios, relacionamentos pessoais e interpessoais, destaca-se a aceitação e a responsabilidade pessoal de construir uma auto imagem saudável e positiva, impactando na capacidade de enfrentar novos desafios e cultivar relacionamentos saudáveis.

O objetivo deste estudo é analisar e humanizar o atendimento psicológico, podendo melhorar a autoestima e promover o amor próprio.

A pesquisa utilizou uma revisão narrativa da literatura, analisando 17 artigos selecionados da base de dados da Cielo, Lilacs, Google Scholar e Psyc, os resultados trazem práticas humanizadas no atendimento psicológico de pacientes com baixa autoestima, onde é bem significativa para a vida e para o bem estar emocional e social.

A ênfase nas estratégias práticas para o desenvolvimento da auto estima é um ponto importante, onde o autoconhecimento é vital, acrescentando valores e habilidades que nos permite construir uma base totalmente sólida para a questão do amor próprio, onde o autocuidado vai além do físico, incluindo o emocional e o mental é um processo contínuo, onde o paciente constrói e aprofunda estratégias no dia a dia. As relações positivas podem atuar como um espelho que reflete nossa autoestima, enquanto que as relações tóxicas podem enfraquece-las, as conquistas são contínuas, onde utilizamos estratégias que enfrentamos nesse processo.

A humanização no atendimento psicológico é uma avaliação subjetiva, onde o indivíduo tem sobre si influências sobre seu bem estar emocional e também sobre suas relações sociais, onde a auto estima saudável está ligada a maior resiliência e maior satisfação com a vida, enquanto a autoestima baixa, pode levar a problemas com ansiedade e depressão.

MONTEIRO, Vera. Promoção do conhecimento e auto estima através de um programa de leitura par, Revista de Pesquisa Científica, Portugal, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/cLKB9kLWyzj93GjN5gh4QMG/?format=html#>, Acesso em: 23 out. 2024.

Pinho, José. A herança da bandeira Brasileira: problemas de identidade e auto estima para a construção da nação. Revista de Pesquisa Científica, Brasil, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/osoc/a/QZQYVhs66w5BmX3gmFVdfZj/?format=html>, Acesso em: 23 out. 2024.