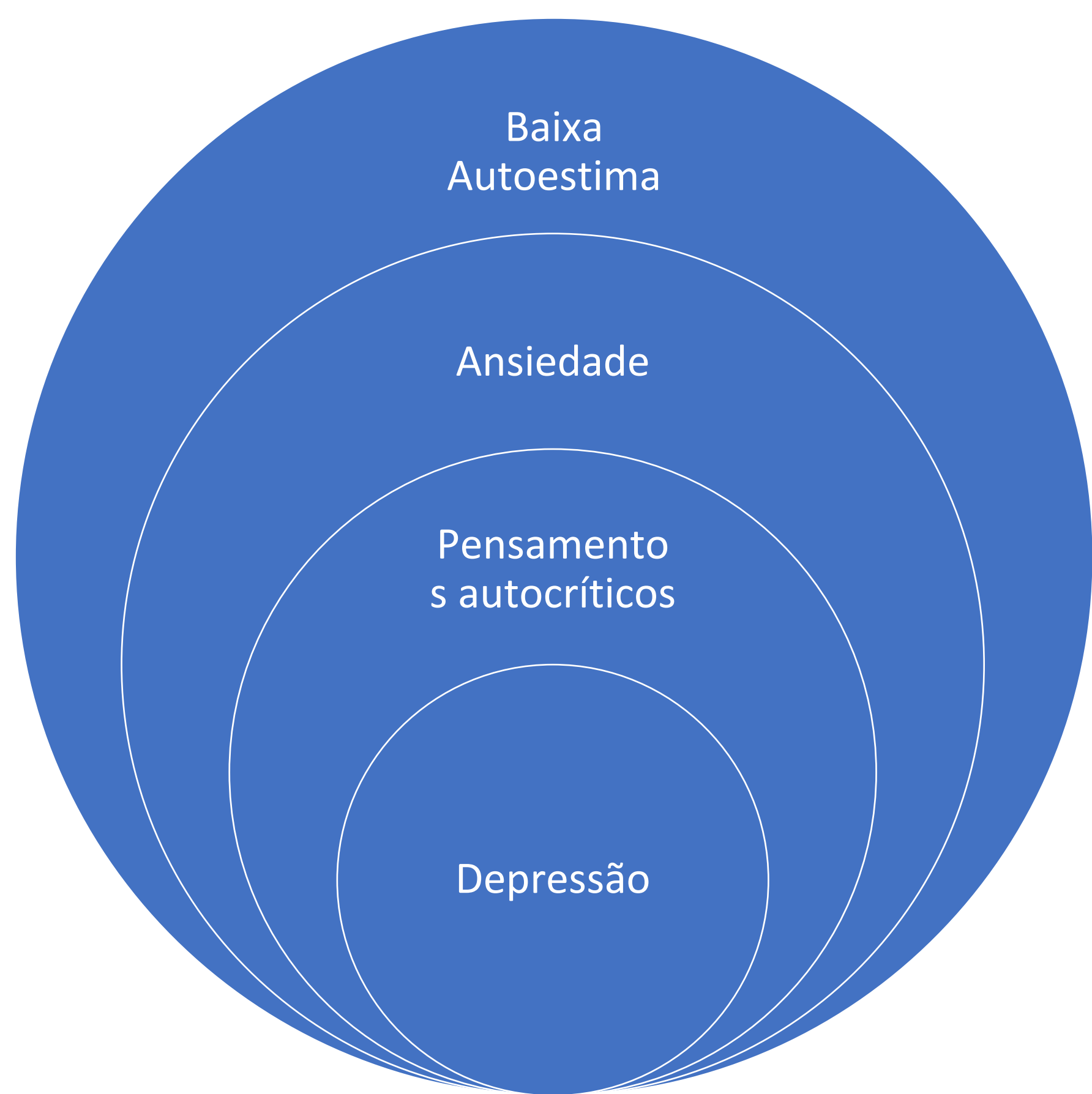


Aluno: Gabriely Zamarchi Zanella
Orientadora: Cremilda Roma Meneses
Coorientador: Ms Tiago Teodósio

INTRODUÇÃO

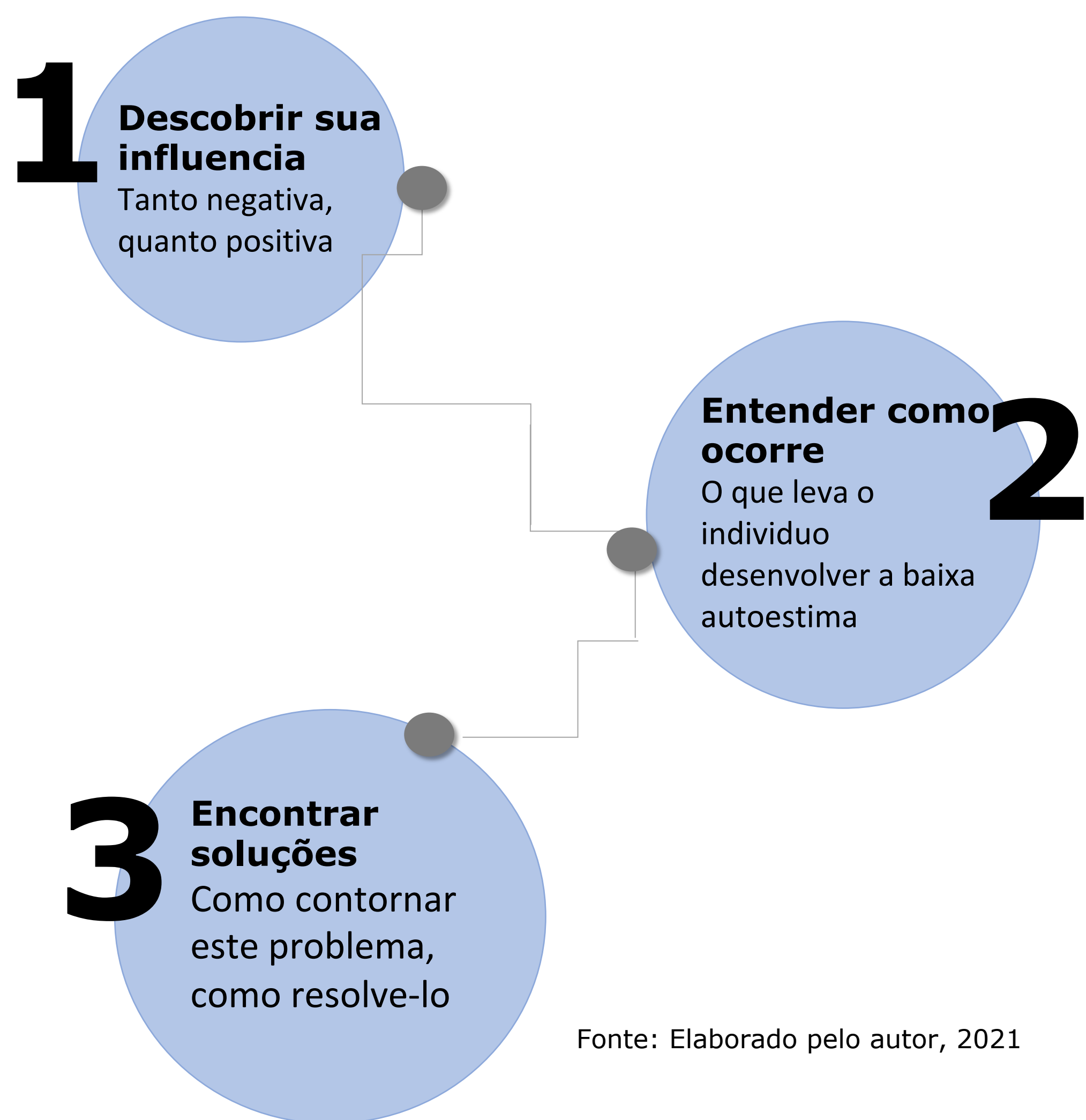
A autoestima é um conceito muito utilizado em diversas áreas da psicologia. Segundo pesquisas, tem negligenciado aspectos importantes e fundamentais para o desenvolvimento pessoal e profissional. É um princípio comum na grande parte dos problemas de saúde mental, como o desenvolvimento de ansiedade e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



OBJETIVOS

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

Diagrama 1 - Objetivos da Pesquisa



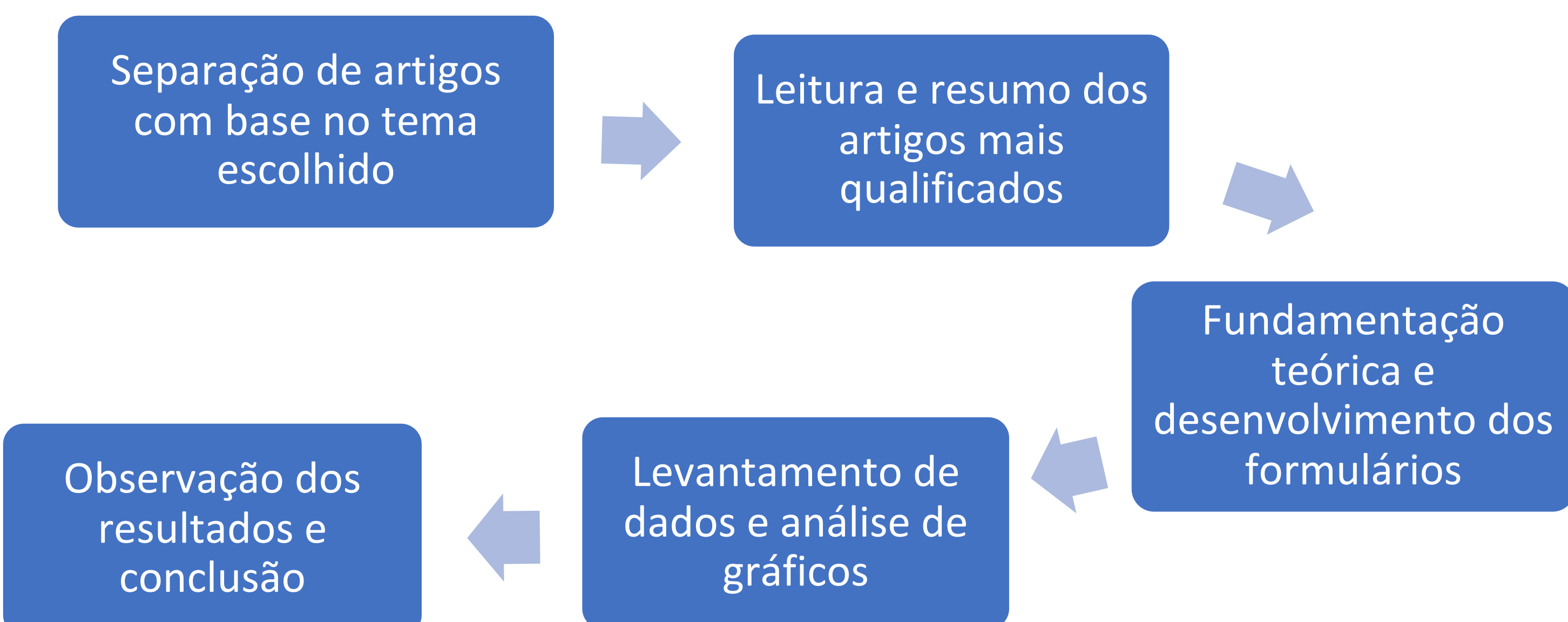
Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

METODOLOGIA

Utilizamos de 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

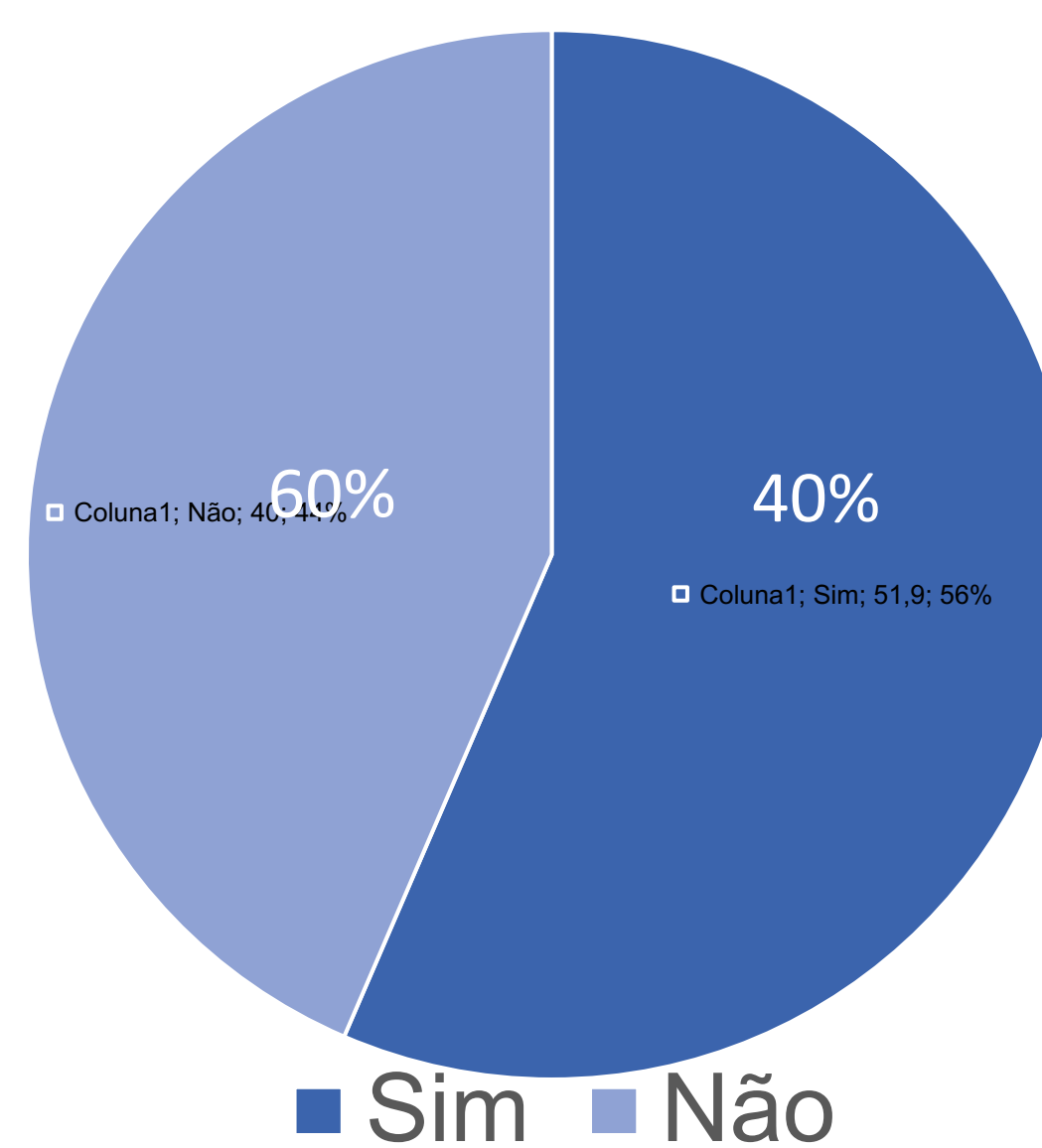


Fonte: Elaborado pelo autor, 2021.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

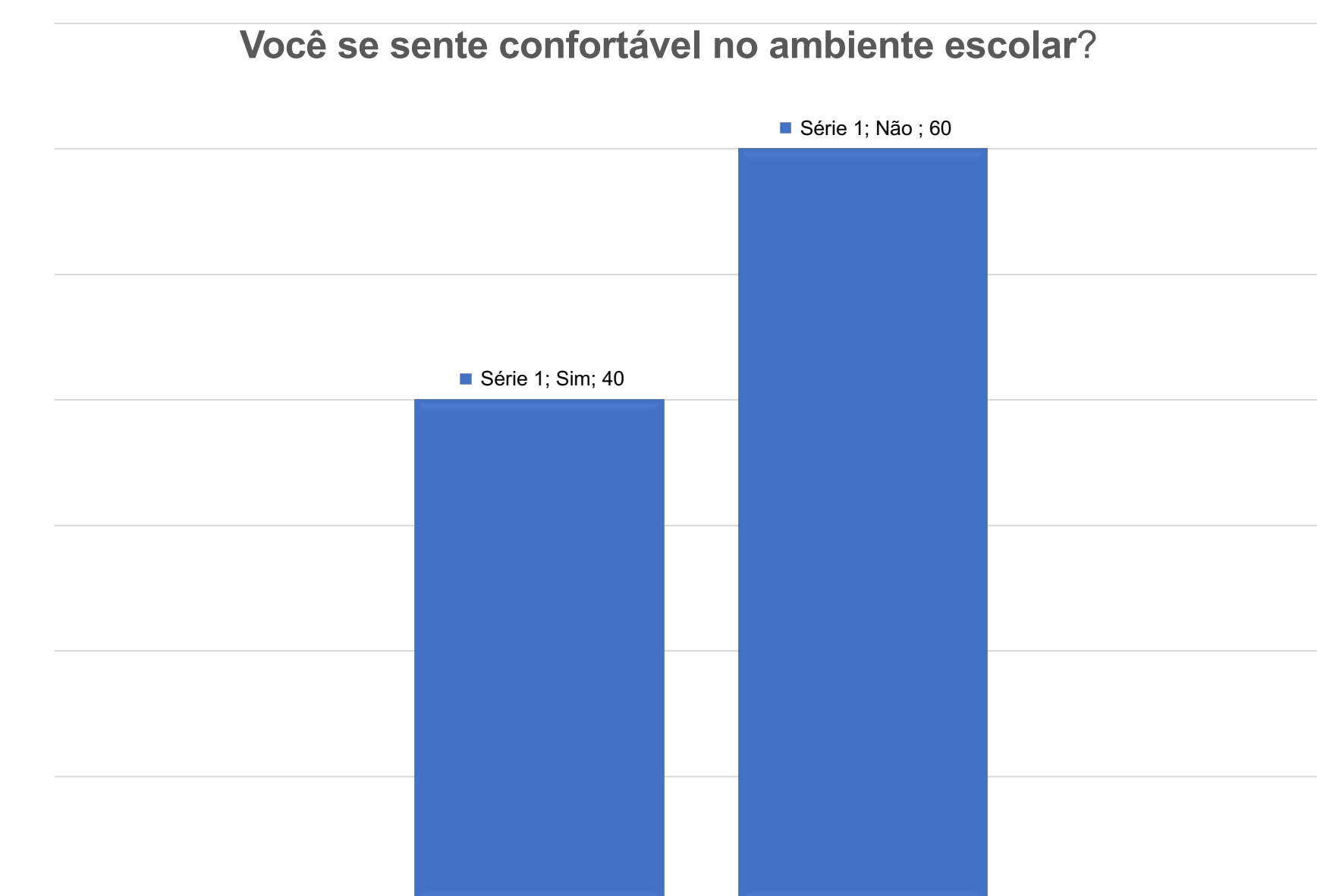
Após atingir o prazo máximo de coleta das respostas de nossos formulários, juntamos todas as respostas e a partir disso construímos os gráficos. Após essa construção, observamos a frequência de respostas, e com base nesses dados concluímos sua influência.

Gráfico 1- Conforto em si mesmo
Você se sente confortável consigo mesmo?



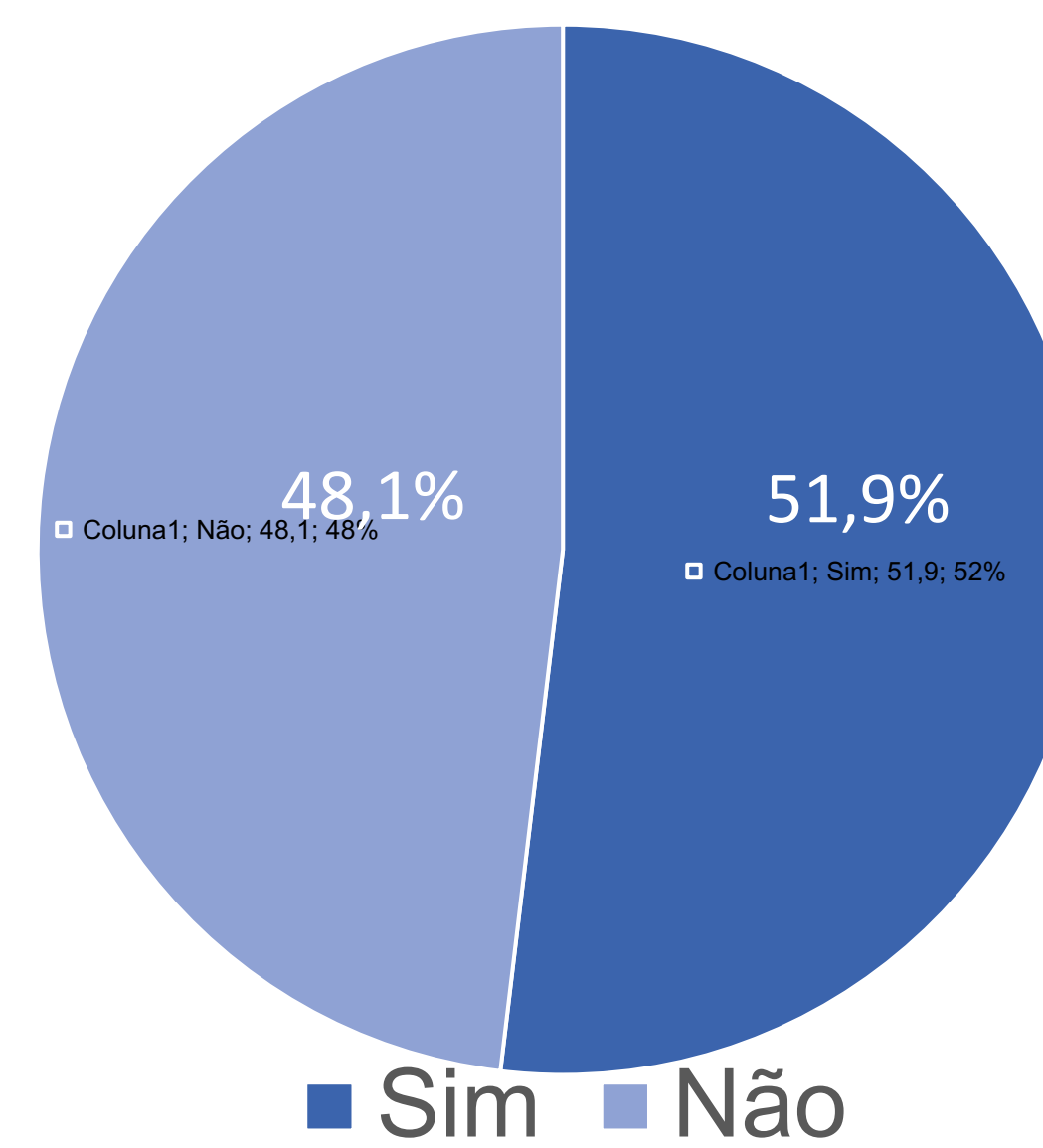
Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Gráfico 2- Conforto no ambiente escolar
Você se sente confortável no ambiente escolar?



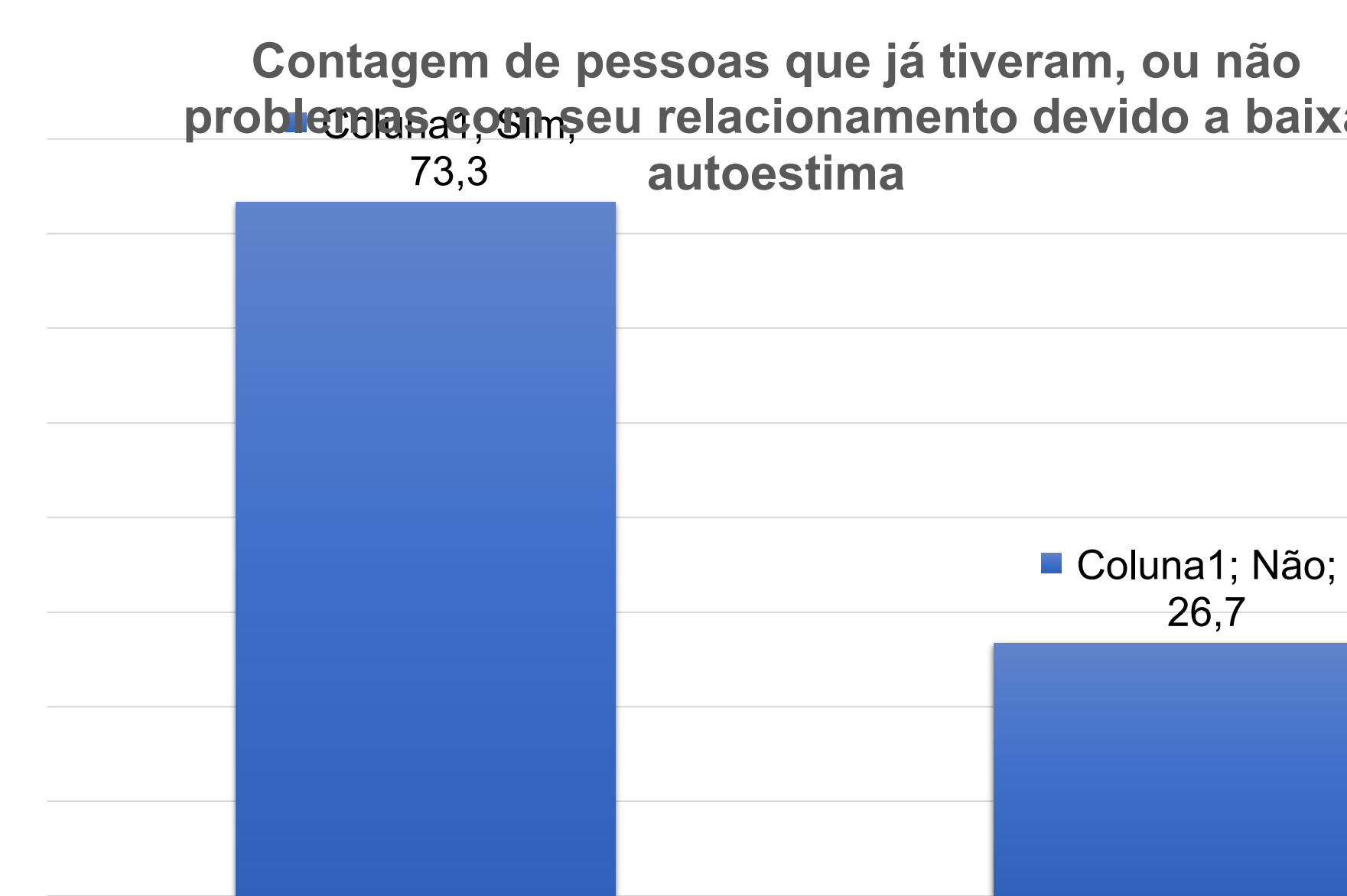
Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

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 em seu relacionamento devido a baixa autoestima



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo os gráficos e artigos lidos, chegamos a conclusão que a autoestima têm 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.

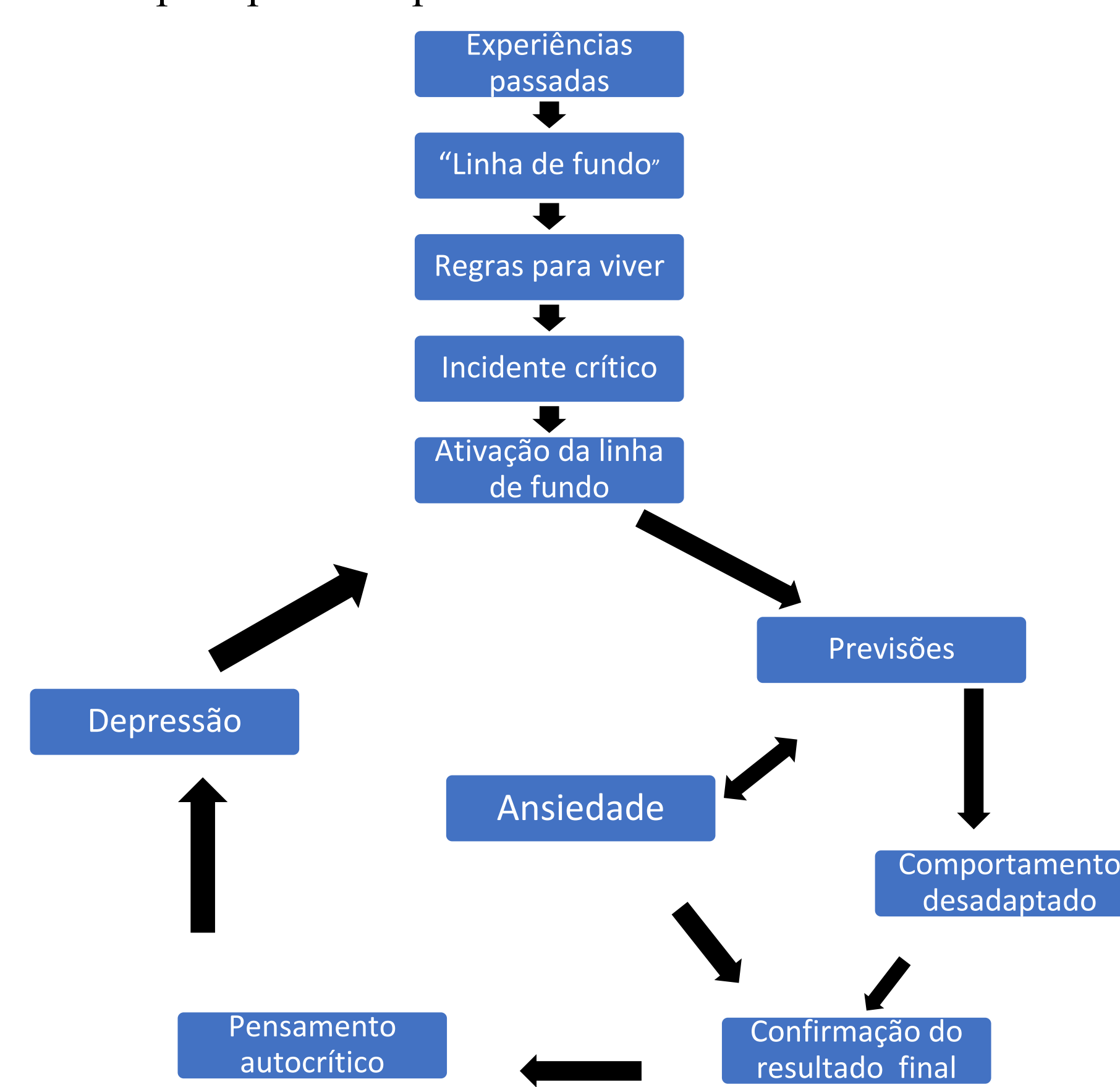


Figura 1: Modelo cognitivo de baixa autoestima (Fennell, 1997).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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.
- 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.
- 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.
- KOLUBINSKIA, Daniel C. *et. al.* A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell 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.