

# A relação entre o autoconhecimento e a autoestima: buscando meios de reverter a baixa autoestima

Autora: Yasmim Melissa Soares da Costa

Orientador: Felipe de Azevedo Silva Ribeiro

## Contexto

Minha avó faleceu de câncer quando eu tinha 16 anos, e durante longos 5 meses sofri com crises de ansiedade e de pânico. A forma que encontrei para sair de todo aquele labirinto foi através do autoconhecimento e da autoconsciência. Segundo Jung (1916), “quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta”.

## Objetivo

Nesse sentido, o objetivo desse projeto é analisar o nível de autoconhecimento dos estudantes de Ensino Médio de uma escola pública e identificar se há relação entre o autoconhecimento e a baixa autoestima.

## Metodologia

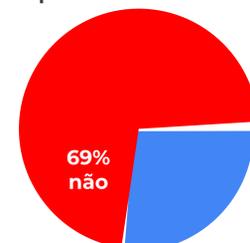
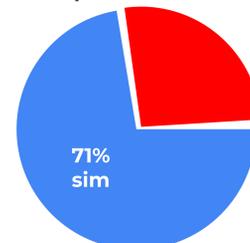
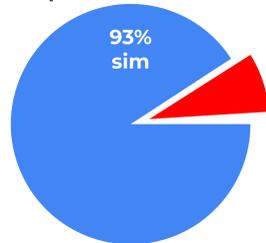
Dois questionários foram aplicados aos estudantes:

Questões de múltipla escolha: A escala de Likert (1 a 4 ou de 1 a 5), desde "discordo plenamente" até "concordo plenamente"

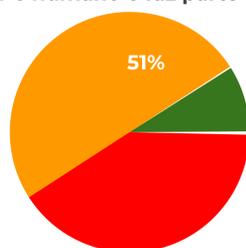
Questões discursivas: para entender o sentimento de insegurança, satisfação, percepção de valor mediante ao fracasso.

## Resultados

Sabe o que é autoconhecimento? Acha que se conhece bem? A opinião dos outros importa?

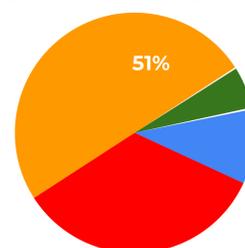


“Errar é humano e faz parte do aprendizado”



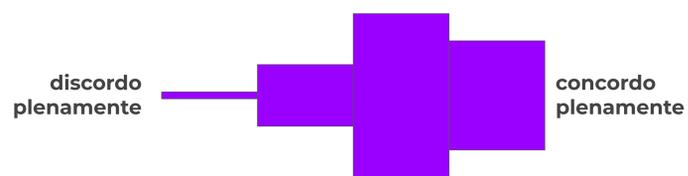
- + ou -, procuro aprender, mas há vezes que minha cabeça me coloca pra baixo
- Sim, busco sempre estar aprendendo
- Não, me acho incapaz e quero desistir

Seu nível de autoestima?



- boa em 50% do tempo
- boa em 75% do tempo
- boa sempre
- nenhuma, não me sinto capaz

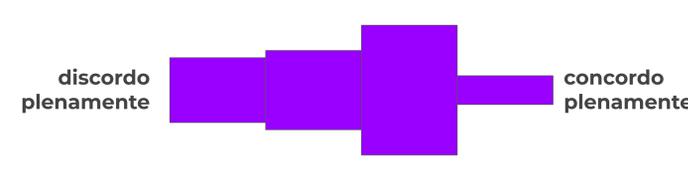
Me considero uma pessoa de valor



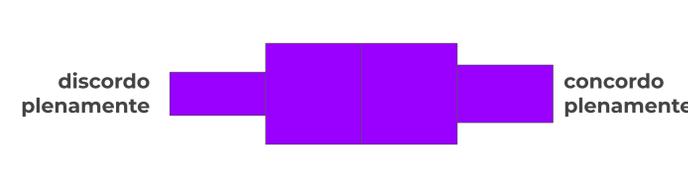
Sou crítico comigo quando falho em uma tarefa



A opinião das pessoas importa muito pra mim quando vou tomar decisões



Me sinto satisfeito comigo atualmente



## Conclusão

Por mais que os alunos falassem que sabem o que é autoconsciência, podemos perceber através dos dados, que o nível de consciência interno não tem sido aprofundado, tendo em vista que os seus níveis de autoestima estão sendo afetados pela ausência de autoconsciência.