

A autoestima nos jovens

Autor: Eduarda Vianna Spautz, **Orientador:** Fábio Jr. De Souza

Colégio Bom Jesus Aurora, e-mail: eduarda.spautz@mail.bomjesus.br, Colégio Bom Jesus Aurora, e-mail: fabio.souza@bomjesus.br

Palavras-chave: *autoestima, jovens, autoimagem.*

Área do conhecimento: ☒ Vida ☐ Terra ☐ Sociedade ☐ Engenharias ☐ Educação

Introdução

O autoconceito consiste em o que o indivíduo pensa de si mesmo, já a autoestima é o sentimento do indivíduo acerca de si mesmo (BERNARDO E GASPAR 2003). De acordo com um ditado grego, “nós somos o que pensamos”. E isso é verdade no sentido de que grande parte da nossa realidade é pensamento, representação mental. Mas também podemos levar em consideração o sentido de que nos tornamos o que acreditamos ser: as convicções e as expectativas condicionam nosso comportamento (MICELI, 2005, p. 7). A autoestima, a autoconfiança e a responsabilidade são sentimentos relacionados à maturidade e à felicidade de uma pessoa. Uma criança não nasce com auto estima, esse sentimento é desenvolvido com o tempo, dependendo do grupo social em que está envolvido, e isso não é apenas na adolescência, muitos adultos também tem a influência das pessoas ao seu redor e muitas vezes até mesmo passaram por alguma situação que fez com que sua autoestima diminuísse.

Se focarmos em jovens que ainda estão passando pela fase da adolescência, temos que levar em consideração que o reconhecimento dos pais é muito importante. A necessidade da aprovação dos outros pode ser adquirido ao longo do tempo e é capaz de deteriorar a sua relação consigo mesmo, isso ocorre quando o valor que damos a nós mesmos depende da aprovação dos outros, esse problema é definido como a necessidade de sentir a aceitação dos outros para estar bem consigo mesmo. A autoaceitação está relacionada com isso e é semelhante à autoestima, mas tem mais a ver com a maneira que a pessoa se sente consigo mesmo. Autoaceitação é amar-se plenamente, com todas as suas virtudes e falhas. É sobre amar quem você é hoje e não quem você quer ser ou quem foi (GUILHARDI, 2002). Com a autoaceitação você pratica um cuidado diário de si mesmo. A mesma interfere diretamente na autoestima pois faz parte do processo de reconhecer e aceitar sua própria imagem, se baseando nas conquistas e nas qualidades pessoais. Porém, quando as coisas não saem como foram planejadas, a autoestima é afetada.

Como foi falado anteriormente a autoestima evolui desde a infância até a fase adulta, sofrendo variações em função das interações e da percepção da competência social.

“as crianças não se sentem igualmente capazes em todos os domínios de competência e as mesmas, com 8 anos ou mais velhas não apenas fazem julgamentos claros acerca da sua competência em diferentes domínios, mas também constroem nestas idades uma imagem do seu valor global como pessoas, num nível superior aos julgamentos de competência específica (HARTER, 1982, vol.53).”

Quando as crianças se tornam adolescentes, a sua autoestima torna-se diferenciada, ou seja, os vários domínios tornam-se menos relacionados entre si. Complementarmente, a autoestima vai se desenvolvendo com base num processo de comparação social. Na adolescência ocorrem diversas alterações, que provavelmente irão refletir no seu pensamento sobre si. Isso ocorre, pois este jovem quer se adaptar à sociedade, ao grupo em que está inserido. Devemos levar em consideração que a escola é o ambiente em que os adolescentes passam a maior parte do seu tempo, logo é muito importante para sua formação social, bem como seu processo de construção de identidade. O papel da escola, é de suma importância para a formação da autoestima, para que esta se desenvolva com segurança, autonomia de ideias e conceitos que o próprio aluno tenha de si e que contribuam para seu desempenho escolar e de sua vida como um todo (GUILHARDI, 2002).

Também podemos analisar sobre as redes sociais que tem se tornado cada vez mais comuns no dia a dia, apesar de serem muito benéficas, estas redes sociais têm afetado muito a autoestima dos jovens, pois quanto mais tempo as pessoas passam expostas às redes sociais, mais elas se comparam com pessoas que estão em realidades completamente diferentes, como famosos e influencers, e essa comparação pode gerar uma autoavaliação negativa (CONCEIÇÃO SILVA, 2021).

A presente pesquisa tem por objetivo pesquisar sobre a autoestima dos jovens de 12 a 18 anos. Chegou-se a tal finalidade devido ao seguinte problema: o que leva um jovem a ter baixa autoestima? Para tanto, o caminho a ser percorrido será por meio de uma pesquisa bibliográfica em torno das seguintes questões: a) identificar as causas da baixa autoestima; b) descobrir a influência das redes sociais no desenvolvimento da baixa autoestima; c) buscar meios

para superar a baixa autoestima. Com isso poderemos entender melhor o porquê desses jovens terem problemas com a baixa autoestima e como superá-los.

Material e Métodos

A pesquisa foi feita por meio de uma pesquisa bibliográfica.

Resultados e Discussão

Baixa autoestima

Hoje em dia tem ficado cada vez mais comum os jovens terem baixa autoestima, por conta da falta de confiança destes em si mesmos para realizar tarefas ou de se relacionar com outras pessoas. No período da adolescência, principalmente, é natural que sejam um pouco inseguros e que se preocupem com a aparência e o modo de agir, para conseguir ser aceito em algum grupo ou para impressionar alguém.

Um dos maiores motivos da queda de autoestima é a obesidade, esta é mais comum em homens, apesar de alguns estudos indicarem que há mais mulheres obesas do que homens. No Brasil, por exemplo, mais da metade da população tem obesidade. Pessoas com excesso de gordura corporal tendem a ter uma autoimagem negativa, que prejudica as relações sociais. Acredita-se que a autoestima e o excesso de peso estejam interligados: quanto maior o excesso de peso, menor a autoestima. Indivíduos obesos sofrem discriminação seja na escola ou até mesmo em casa, por serem vistos como preguiçosos e desleixados, logo passam por uma grande pressão psicológica para emagrecerem e assim se encaixar em um grupo social (SIMÕES E MENESES, 2006).

De fato, existe uma realidade social de discriminação que influencia o funcionamento psicológico do indivíduo obeso e muitas vezes até mesmo dos que são “magros demais”. Mas esses não são os únicos problemas no quesito da aparência, também tem aquelas pessoas que quando se olham no espelho se acham feios, mesmo quando são pessoas completamente “normais” aos olhos dos outros. Isso pode ser chamado de dismorfofobia. Este é um transtorno típico de uma era onde a imagem predomina sobre quaisquer outros valores, nossa sociedade dá muita importância à aparência e as redes sociais reforçam sistematicamente que o belo triunfa. Isso ocorre pois quem sofre com este problema enxerga um defeito que nem mesmo existe. Porém também existem casos onde o indivíduo repara em um defeito próprio e acaba sofrendo com preconceito e discriminação, o chamado bullying, que pode afetar a autoestima de uma forma negativa (C.f BANDEIRA E HUTZ, 2010).

Também tem aqueles que sofrem o preconceito por terem poucas condições financeiras. A pobreza é um importante problema econômico social, que está associado ao desenvolvimento físico e psicológico, pois aumenta a probabilidade de estar em desigualdade. O indivíduo que sofre com esse problema acaba se sentindo menos digno, inferior. Com muito trabalho mental essa pessoa consegue perceber que isso não o torna pior que os outros, apenas diferente. Mas é claro que isso leva um certo tempo. Não ter recursos financeiros pode sim, afetar o indivíduo de diversas maneiras, a autoestima é uma delas (C.f FUENTES, 2004).

Liberdade de expressão, o direito de manifestar livremente opiniões e ideias, também pode afetar na

autoestima das pessoas. Muitos usam a liberdade de expressão para dizer coisas que podem ofender os que estão a sua volta. Em outras palavras, liberdade não deve ser confundida com licença, liberdade absoluta admitiria a liberdade para difamar. Alexander Meiklejohn, um pensador, fez a seguinte colocação:

“Quando homens auto governantes exigem a liberdade de expressão, eles não estão dizendo que todo indivíduo detém em direito inalienável de falar quando, como, onde e do modo que quiser. Eles não declaram que qualquer homem pode falar da maneira que quiser, quando quiser, acerca do que quiser, acerca de quem quiser, a quem quiser”.

O tipo de liberdade que vale a pena desejar, é aquela que se expressa no momento e local apropriados (C.f WARBURTON, 2020).

E um último assunto a ser tratado é a falta de representatividade. Falar em luta antirracista, contra machismo e LGBTfobia é olhar internamente e entender privilégios. Por isso a representatividade é crucial para a construção da autoestima e da autoconfiança, principalmente na adolescência. A cada geração é possível ver que, de pouco em pouco, esses grupos estão aparecendo de forma mais positiva nas televisões. Porém, é preciso se lembrar que uma pessoa que faz parte desses grupos sociais sabe falar de várias coisas, as pessoas definem que estes indivíduos só sabem falar do que são, mas nem sempre é isso que acontece, até por que aqueles que falam apenas daquilo, se tornam aquilo. E estes são muito mais do que isso. Por isso é necessário reconhecer um limite.

Redes Sociais

Uma pesquisa de Mestrado em Psicologia realizada na PUC-RJ (MACEDO, 2021) mostrou uma relação entre o tempo de uso das redes sociais e a autoestima. Segundo o estudo, quanto mais tempo as pessoas passam expostas às redes sociais, mais elas se comparam às outras e maior é o impacto na redução da autoestima. Os jovens de hoje em dia buscam prazer em mídias sociais que nem sempre condizem com a realidade. Percebemos que essa busca constante pela “imagem ideal”, aumenta também a quantidade de procedimentos estéticos que tem sido feito nos últimos anos, principalmente em meninas.

A imposição por parte das mídias sociais de um padrão de beleza ideal está intimamente ligada à boa apresentação das fotografias, os estilos de maquiagem, os aplicativos emagrecedores e de retoques em geral e, por fim, a obtenção dos “likes” dão a estes usuários a impressão de que são membros de uma determinada elite. Mas ao contrapor-se com a realidade de vida tem gerado conflitos profundos no efeito inverso da autoestima e, em casos extremos, em quadros de depressão. A busca pelo “perfeito” que nem mesmo existe, faz com que as pessoas pensem de forma negativa, que seus desejos, promessas e padrões nunca serão alcançados. E aqueles likes que não recebeu em suas postagens podem ocasionar na diminuição da autoestima. Desta forma, pensar o significado dos likes neste contexto é trazer as dimensões dialéticas entre estima e críticas mediadas pelo que os outros pensam que somos, frente ao que de fato somos. É como o outro vê, e mais, é como o outro aprova publicamente a partir do like que determina o que a pessoa é ou deixa de ser. O like neste caso vira uma espécie de moeda que insere ou repele, torna público e decreta falência, dá status ou marginaliza (C.f CONCEIÇÃO SILVA, 2021).

Considerações finais

Diante do exposto, torna-se possível entender que são diversos os motivos pelo qual os jovens de hoje têm baixa autoestima, mas é claro que existem soluções para este problema. Focar no autoconhecimento, se trata de compreender seus pontos fracos e fortes. Ser mais realista nas expectativas, não adianta definir uma meta que seja impossível de se cumprir para depois se sentir culpado por não ter cumprido o objetivo. Não buscar pela perfeição, o receio de cometer erros torna a pessoa mais infeliz e procrastinadora. Não se comparar aos outros, sua visão da vida dos outros afeta a maneira como o indivíduo olha para si mesmo. Aprecie suas qualidades, parece impossível, mas não é necessário que seja um elogio complexo ou grandioso, apenas algo importante. E por último, o exercício diário, já foi comprovado que exercícios físicos ajudam não apenas o corpo, mas também a mente. Quem tem uma boa autoestima produz mais resultados tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Agradecimentos

Agradeço principalmente ao meu professor e a turma de iniciação científica por me orientar e me ajudar com este projeto.

Também agradeço a minha mãe e a minha avó por me ajudarem com algumas das pesquisas.

Referências Bibliográficas

BANDEIRA; C. E HUTZ; C. As implicações do bullying na auto-estima de adolescentes. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pee/a/TKNR4MjrdTf5Mb3kzNFhxZg/?lang=pt&format=pdf>> acesso em: 17 de set. 2022

BERNARDO; R. E GASPAR; M. desporto aventura e autoestima nos adolescentes, em meio escolar. 2003. disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Margarida-Matos-2/publication/242092918_Desporto_aventura_e_auto-estima_nos_adolescentes_em_meio_escolar/links/00b49529bd5ad5c3e8000000/Desporto-aventura-e-auto-estima-nos-adolescentes-em-meio-escolar.pdf> acesso em: 22 set. 2022

CONCEIÇÃO SILVA; M. A relação entre redes sociais e autoestima. 2021. disponível em: <<https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/976/459>> acesso em: 22 set. 2022

FUENTES; N. Auto estima, otimismo e resiliência em crianças em situação de pobreza. 2004. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6553966>> acesso em: 17 de set. de 2022

GUILHARDI; H. Autoestima, autoconfiança e responsabilidade. 2002. disponível em: <https://itrcampinas.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf> acesso em: 22 de set. 2022.

HARTER; S. A escala de percepção de competência para as crianças. 1982. Disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/1129640>> acesso em: 18 de set. de 2022.

MACEDO; T. Redes sociais podem ser uma máquina de moer a autoestima. 2021. Disponível em: <<https://agemt.pucsp.br/noticias/redes-sociais-podem-ser-uma-maquina-de-moer-autoestima>> acesso em: 18 de set. de 2022.

MICELI; M. Auto-estima. 2005. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=fAAFW8jVW-wC&oi=fnd&pg=PA7&dq=auto+estima&ots=7IZFM2-p0s&sig=CsGdtj1_5MhOaR8C0CP9WNUm53s#v=onepage&q=auto%20estima&f=false> acesso em 17 set. 2022.

SIMÕES; D. E MENESES; R. Auto-conceito em crianças com e sem obesidade. 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/RsnzcPZHOXhJXdDjFw3D88m/?lang=pt&format=html>> acesso em: 17 de set de 2022.

WARBURTON; N. Liberdade de Expressão. 2020. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6zANeAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=pouca+liberdade+de+express%C3%A3o+afeta+na+autoestima&ots=lvH694jx-y&sig=rggXqiOjTv3qRKFL-LonqALNrgw#v=onepage&q&f=false>> acesso em: 17 de set. de 2022.