

# "OS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOESTIMA NO DIA-DIA PROFISSIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS".

Palestrante: Valdney Roatt Delmaschio Alves.

Presidente do Sindicato dos Servidores Públicos do Município de Conselheiro Lafaiete.  
Membro titular do Conselho Municipal de Transporte e Trânsito de Conselheiro Lafaiete.  
Secretário Estadual de Políticas Públicas da Nova Central Sindical - MG

- ✘ Trabalhar é uma atividade que diariamente exige energia emocional, física e mental. No entanto, equilibrar e orquestrar tudo isso não é tão fácil. Um chefe rígido demais, um colega que sabotava ideias, a falta de reconhecimento, as fofocas, o salário questionável, entre outros problemas, podem minar qualquer ambiente de trabalho.

Se isso acontece, a falta de ânimo aparece. E é neste detalhe que você deve prestar atenção: sua autoestima pode estar abalada. De acordo com alguns psicólogos e consultores de recursos humanos, ela tem influência em tudo que fazemos. "A autoestima reflete o que acreditamos ser. Por isso, o autoconhecimento é fundamental".



## Autoestima interfere na produtividade no trabalho



Basicamente, isto significa que você deve ser seguro o suficiente para acreditar no seu potencial, respeitar suas limitações e não temer o julgamento dos colegas quando sugerir algo. O processo para atingir uma autoestima elevada não é fácil, mas também está longe de ser impossível.

### Não detone a produtividade

A autoestima está diretamente ligada a produtividade em um ambiente de trabalho. Se ela estiver baixa (ou praticamente nula) você pode prejudicar a sua carreira. "O primeiro sintoma para perceber se a autoestima de um funcionário está abalada é prestar atenção na maneira como ele se comporta diante das tarefas a serem feitas e também na sua relação com os colegas".

## Autoestima interfere na produtividade no trabalho



A baixa autoestima no trabalho é sinalizada pela tendência da pessoa a achar que não consegue dar conta das tarefas, pelo modo como ela tende a se anular e esconder e também pela constante insatisfação com resultados das atividades que faz. "Se somar estes sintomas à tristeza que eles provocam, naturalmente o funcionário se sentirá pressionado e ficará descontente. É uma bola de neve que culmina em uma **produtividade** abaixo da esperada por gestores". E não podemos deixar de falar que o resultado dessa baixa autoestima, se não tratada a tempo, é a **"Depressão"**.



## × Como afastar a armadilha

Aumentar a autoestima é um trabalho de formiguinha. Segundo o psicólogo Marco Ornelas, é uma tarefa que, em primeiro lugar, vai exigir uma boa dose de consciência do que realmente está tornando o trabalho um fardo. "Mudanças radicais não são eficientes a longo prazo. É um trabalho gradativo e muitas vezes lento".

O profissional recomenda que as comparações com os colegas que estão em cargos acima sejam evitadas. De acordo com ele, um bom começo para virar o jogo é fazer comparações com funcionários que estão no mesmo nível e condições que as suas.

Cuidar da aparência também é importante. Se sentir bonita aumenta a confiança. Deixar a autocrítica e ter um autoconhecimento mais amplo, diz Ornelas, só aumentam as chances de uma situação desconfortável no trabalho desaparecer.

## "OS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOESTIMA NO DIA-DIA PROFISSIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS".

---

- ✘ A autoestima pode ser considerada responsável pelo sucesso ou não, observando que nosso viver é o reflexo das visões de nós mesmos. Ao enfrentarmos desafios nossa autoestima eleva-se, nos capacitando aos desafios da vida, contribuindo para que se possa discernir e dominar os problemas, e supostamente viabilizar possíveis soluções. Branden (1998, p. 8) comenta que “a autoestima é a confiança em nosso direito de ser feliz, a sensação de que temos valor, de que somos merecedores, de que temos o direito de expressar nossas necessidades e desejos e de desfrutar os resultados de nossos esforços”. Ter e manter a autoestima elevada é sentir-se completo e ajustado à vida. É necessário descobrir-se para que os anseios mais íntimos se realizem, pois, a partir desse momento, o ser humano se descobre, passando a ser o próprio criador de seus atos.
- ✘ Autoestima é a somatória de autoconfiança, de auto respeito e de autoconhecimento. Para Abranches (1997, p.11) “Os ambientes positivos são próprios de pessoas com mente determinada para a construção e o triunfo no amor, nos negócios ou sobre si mesmas”. Quanto maior for a autoestima, mais preparado o ser humano estará para enfrentar as dificuldades da vida, a medida que se torna mais flexível, mais se torna ambicioso, resistindo muitas vezes à pressão do desespero e à derrota.



**"OS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOESTIMA NO DIA-DIA PROFISSIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS".**



Não necessariamente somos lapidados na carreira ou assuntos financeiros, mas em experiências emocionais e criativas, aumentando assim as probabilidades de mantermos relações mais saudáveis, inclinados para tratarmos os outros com respeito e boa vontade. Quando estamos bem conosco mesmo, tudo ao nosso redor reflete ou não, a produção do trabalho é maior, e a carga horária irá passar sem perceber, e os colaboradores não estarão ansiosos de chegar o horário para retirar-se do ambiente de trabalho.

**"OS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOESTIMA NO DIA-DIA PROFISSIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS".**



Desenvolver a autoestima é aumentar a nossa capacidade de ser feliz. Ponto necessário e essencial para a realização de cada um. Todo ser humano é importante e precisa valorizar-se. Assim sendo, transmite confiança ao seu redor, passando sentimentos de respeito, de atenção e carinho. Há duas maneiras por meio das quais é possível elevar a autoestima, gerando mais autoconfiança e autorespeito: vivendo conscientemente, tendo em mente o que se faz para poder crescer profissionalmente e pessoalmente e analisando sempre o próprio comportamento. Uma vida bem sucedida depende do uso adequado de nossa inteligência, isto é, do conjunto de metas que estabelecemos e dos desafios que enfrentamos.



“Uma atitude de auto aceitação é precisamente o que o psicoterapeuta eficiente tenta despertar mesmo nas pessoas que tenham a pior autoestima possível”. (Branden, 1998, p.82). Pode-se aumentar a autoestima, com auto aceitação, autenticidade, responsabilidade, benevolência e integridade; deve-se lembrar que autoestima não é determinada pelo mundo ou pela aparência física, pela popularidade ou por qualquer outro valor, independente de nossa vontade; e sim em função da racionalidade, honestidade e integridade que nos possibilita relações interpessoais saudáveis.

Saber fazer está intimamente ligado aos passos necessários para as pessoas aprenderem mais. Quando se fez bem, então ela sabe fazer. Querer fazer vincula-se à nossa motivação, ao nosso interesse, à nossa vontade. Quando isso acontece, superamos os obstáculos.

Ao agirmos na direção de fazer aquilo que é necessário, que vem da vontade, a autoestima imediatamente flui, revigora e nos deixa fortes, potentes. Todos podem e devem progredir melhorando a qualidade do pensamento, da fala, das ações e do direcionamento de suas potencialidades. Acontecendo isso, se observa o sentido do conhecimento, do interesse pelo progresso, do sucesso das pessoas. É necessário aprender ou estar consciente de que somos responsáveis pelo que queremos, pelo que sentimos e pelo que somos.

“A motivação se refere ao comportamento que é causado por necessidades dentro do indivíduo, e que é dirigido em direção dos objetivos que possam satisfazer essas necessidades”. (Chiavenato 2002, p. 161)

## "OS ASPECTOS POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS À AUTOESTIMA NO DIA-DIA PROFISSIONAL DOS SERVIDORES PÚBLICOS".

---

“O êxito da vida não se mede pelo caminho que você conquistou, mas sim pelas dificuldades que superou no caminho.”

Abraham Lincoln

“As coisas podem chegar até aqueles que esperam, mas são somente sobras deixadas por aqueles que lutam.”

Abraham Lincoln

**“Todos tem o direito de querer e ser o que outras pessoas são porém, todos tem a obrigação e o dever de lutar e de criar mecanismos se utilizando das ferramentas que tem e do meio em que vivem para tornar isso possível. ”.VALDNEY R. D. ALVES**

### REFERÊNCIAS

ABRANCHES, N. Aumente sua autoestima e transforme sua vida. São Paulo: Paulinas, 1997.

BRANDEN, N. O poder da autoestima. 8ª ed. São Paulo. Saraiva, 1998.

CHIAVENATO, Idalberto. Introdução à teoria geral da Administração. 6ª ed. São Paulo. Campus, 2000.