

Editorial

Autoestima: o que é e qual a sua importância no ambiente de trabalho



Autoestima significa o valor que uma pessoa confere a si mesma com base em alguns aspectos que ela julga importantes, sendo que eles podem ser negativos ou positivos. É a imagem que cada um tem de si.

Você sabia que as questões relacionadas com as emoções, crenças e valores influenciam o comportamento dos colaboradores? Elas norteiam suas ações e decisões, além de comporem sua personalidade e impactarem seu [bem-estar](#) e qualidade de vida, por que afetam a autoestima deles.

Esse último aspecto faz toda diferença no ambiente corporativo, uma vez que o profissional precisa estar satisfeito consigo mesmo para que tenha, também, autoconfiança e segurança para interagir em equipe e explorar ao máximo o seu potencial.

Quer entender melhor como se dá essa relação? Então continue leitura e saiba mais sobre o conceito de autoestima, a importância dela dentro da organização e de que maneira trabalhá-la com sua equipe e colher os melhores resultados.

O que é autoestima?

Embora não se tenha chegado ainda a um consenso da definição precisa, podemos nos referir a autoestima como sendo o valor que um indivíduo confere a si mesmo. Assim, ele trata de acreditar ter mais ou menos valor em função de certas características, sejam elas físicas, emocionais, profissionais ou outras.

Considerando a pirâmide da Teoria de Maslow, encontramos a autoestima no quarto nível da hierarquia, sendo, portanto, uma das necessidades do ser humano. Em seus estudos, Freud definiu que ela está ligada ao desenvolvimento do ego, núcleo de personalidade da pessoa. Então, o indivíduo é aquilo que ele acredita ser com base em seus próprios julgamentos.

Esse é um tema muito complexo porque a imagem que o indivíduo cria tem como base os aspectos que ele julga importantes. Assim, uma pessoa pode acreditar que é inferior em função da sua aparência, porque se julga menos inteligente, por ter uma condição financeira modesta, ocupar um cargo que não tenha muito status e assim por diante.

Com base na Psicologia Positiva de Martin Seligman, vemos a importância da realização para que o indivíduo se sinta satisfeito consigo mesmo. Isso porque quando ele consegue conquistar objetivos, concretizar planos e atingir o sucesso vivencia um aumento do bem-estar.

Para entender a relevância que isso tem, basta analisarmos o [levantamento realizado](#) pelo SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito) e a CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas). Esse levantamento mostrou que 56% dos brasileiros que perderam seus empregos tiveram abalos na autoestima e 45% deles sentiram vergonha diante dos amigos e da família.

Portanto, o ambiente de trabalho tem um papel fundamental para que o indivíduo perceba e construa o seu valor. Ao mesmo tempo, quando se sente bem onde está trabalhando, isso se reflete na contribuição que oferece para a empresa.

Qual a importância da autoestima no ambiente de trabalho?

Um estudo sobre a [importância da autoestima e autoimagem no desenvolvimento humano](#) diz que a ausência da primeira pode provocar sentimentos de insegurança, incapacidade, timidez e [depressão](#). Inclusive, é um dos pontos de partida para problemas psicológicos em decorrência do agravamento desses fatores.

Sendo assim, quando o indivíduo dá mais atenção para os aspectos que ele julga como negativos em si mesmo ele sofre perdas nos demais aspectos da sua vida, inclusive no ambiente de trabalho. Isso porque deixa de acreditar que é capaz e não consegue mostrar a sua melhor versão, não explorando o próprio potencial.

Por isso, é fundamental que os profissionais consigam perceber as suas qualidades para que estejam mais engajados com o negócio, tomem decisões mais acertadas e desenvolvam comportamentos produtivos, apresentando novas ideias e aproveitando oportunidades.

Quando um colaborador não acredita em seu próprio potencial, cultiva o pensamento de que alguém sempre pode fazer mais, ou melhor, do que ele. Com isso, se retrai e não consegue evoluir, consequentemente, deixa de contribuir com a empresa.

Como trabalhar a autoestima dos colaboradores?

É válido ressaltar que a autoestima tem um grande impacto no bem-estar do indivíduo de um modo geral. Portanto, ela vai além do ambiente organizacional afetando o modo como a pessoa se relaciona com seus familiares, amigos, as atividades que executa, seus momentos de lazer, entre muitos outros.

Podemos dizer que são diversos aspectos que se relacionam e influenciam mutuamente. Assim, quando a empresa contribui com a elevação da autoestima do seu colaborador ela proporciona mais [qualidade de vida](#) para ele, isso se reverte em um melhor engajamento e produtividade que, por sua vez, elevam ainda mais a autoestima.

A seguir, apresentamos algumas estratégias para que você possa ajudar seus profissionais a terem mais satisfação consigo mesmos.

Veja!

Estimular o exercício do autoconhecimento

Conhecer a si mesmo permite entender pontos fortes e fracos. A pessoa entende que existem aspectos que precisa melhorar, mas valoriza suas qualidades. Compreende suas emoções e descobre como reagir melhor em diferentes situações. Portanto, é fundamental estimular esse exercício do autoconhecimento entre a sua equipe.

Incentivar o desenvolvimento pessoal e profissional

Boletim Informativo CIPA



Ano 8 - Nº 32 - Junho de 2020

Permanecer em uma zona de conforto faz o profissional ver nos demais evoluindo e ele continuar estagnado, e isso provoca um sentimento de inferioridade. Então, incentive seus colaboradores a desenvolverem diferentes aspectos em âmbito pessoal e profissional, o que pode ser feito por meio de um novo curso ou uma especialização, por exemplo.

Manter uma comunicação constante

Uma boa comunicação é fundamental para que o colaborador perceba que a presença dele é reconhecida naquele espaço. Esse processo desperta um sentimento de pertencimento e permite que expresse o que pensa. Sente que tem abertura para fazer perguntas e que há interesse por quem ele é, não apenas pelos resultados que produz.

Oferecer apoio psicológico

Pode ser difícil para uma pessoa lidar com seus conflitos internos e superar os estereótipos que internalizou. Assim, é interessante que a empresa também ofereça apoio psicológico aos colaboradores para que eles tenham a oportunidade de falar sobre aquilo que pensam, o que sentem, suas dúvidas e questionamentos.

Criar ações que fomentem a saúde mental

As ações em prol da saúde mental são uma excelente estratégia para aliviar o [estresse](#) e promover o bem-estar do indivíduo, inclusive no ambiente de trabalho. Nesse sentido, é possível implementar soluções como yoga, mindfulness e quickmassage, além de realizar um diagnóstico para identificar os [fatores de risco psicossociais](#) e controlá-los.

Também não se esqueça da importância do líder para promover a autoestima entre seus colaboradores. Isso significa oferecer feedbacks construtivos e motivar por meio do reconhecimento do trabalho com elogios. Dessa forma, você terá não apenas excelentes profissionais, mas pessoas saudáveis em sua empresa.

Aprenda um pouco mais sobre esse assunto. Veja este artigo que mostra a [relação entre a autoestima e a produtividade no trabalho](#).

Luíza Terra
Especialista de Marketing BeeCorp

Fonte: <https://beecorp.com.br/blog/autoestima/>

CAMPANHA VOLTADA A SAÚDE

Dando continuidade as campanhas voltadas à saúde dos trabalhadores, esse mês divulgamos aqui as que fazem parte do mês de Junho...

Campanhas:



Começa o [Junho Vermelho](#) - uma campanha nacional para incentivar a doação de sangue. Menos de 2% da população brasileira é doadora, quando a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é entre 3% e 5% para que um país tenha um estoque seguro. E, com a

pandemia de covid-19, os bancos de sangue tiveram redução significativa nos estoques. Para incentivar a doação, um projeto de lei de iniciativa popular e apresentado pelo senador Irajá (PSD-TO) prevê atendimento prioritário em repartições a doadores de sangue e de medula óssea ([PL 1.855/2020](#)) - como já acontece com idosos, gestantes e pessoas com deficiência. Reportagem, Iara Farias Borges.

Ainda se colore de Laranja para [conscientizar sobre o combate à leucemia e anemia](#).



Você também pode ver sobre as campanhas acessando: <http://www3.eca.usp.br/cipa/campanhas>

Humor! FELIZ DIAS DOS NAMORADOS



Esse boletim tem o intuito de dinamizar as ações da CIPA. Se você tem sugestões para palestras, quer informar sobre alguma situação de risco, envie-nos um mail para:

cipaeca@usp.br

Devido a pandemia de covid-19 e o isolamento social, fazendo com que trabalhemos em nosso domicílio, respeitando a quarentena decretada pelo Governo do Estado de São Paulo e, claro acatado pela Universidade de São Paulo, não foi possível a nova gestão da CIPA tomar posse e por isso não temos um calendário definido. Assim que voltarmos a nova gestão tomará posse e definirá o calendário de reuniões.