



LIÇÃO 10 HUMILHADOS, PORÉM EXALTADOS

#conectou?

Diferença entre autoconfiança, autoestima e autocontrole

As três palavras acima tem algo em comum, todas se referem a relação intrapessoal do ser humano, isto significa que são sentimentos que estão sendo trabalhados internamente em cada indivíduo, porém esta é única similaridade entre elas.

Autoconfiança - Sentimento de individualidade, confiança em suas próprias forças e independência de outras pessoas. Geralmente pessoas muito autoconfiantes acabam se colocando em um lugar de superioridade diante de outras, e que se não for tratado de forma adequada, ela transpõe os muros do intrapessoal e começa a causar efeito nas relações interpessoais (relação com outras pessoas). O reconhecimento da necessidade de outras pessoas para as nossas conquistas não é demérito, e sim compreender que vida só faz sentido se vivemos de forma social e coletiva.

Autoestima - significa o quanto estimamos nós mesmos, ou seja o quanto gostamos de ser quem somos, a autoestima é uma avaliação interna diante de nossas qualidades que nos capacita e encoraja para enfrentar o cotidiano.

A baixa autoestima pode ser um grande problema para o

ser humano, pois ele só consegue fazer uma avaliação negativa da própria vida, trazendo sentimentos prejudiciais, como a insegurança, rejeição, medo, vergonha, frustração, culpa e tantos outros, podendo transpor as paredes do emocional e se transformando em doenças psicossomáticas como o estresse e a depressão.

A autoestima deve ser trabalhada no indivíduo desde sua infância, demonstrando a ele que tem qualidades, e as deficiências podem ser tratadas e melhoradas com o acompanhamento correto de forma gradativa, o afeto é uma forma muito eficaz de combater a baixa autoestima.

Autocontrole - é a capacidade humana de controlar a nossa conduta, de reagir de forma racional diante dos estímulos externos do dia-a-dia, ele é fundamental para equilíbrio do nosso comportamento.

O autocontrole trata de forma positiva as nossas relações intra e interpessoais, pois diante das situações adversas e inesperadas, termos reações pensadas, calmas e não impulsivas, fazendo com que vivamos de forma mais acertada.

