

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO – FACE  
CURSO DE PEDAGOGIA – FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA AS SÉRIES  
INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL – PROJETO PROFESSOR NOTA 10

**CHRISTIANE RITA DE MELLO RAMOS**  
**CLÁUDIA ROSA DE ARAÚJO**  
**ELIZABETH FIGUEIREDO CAVALCANTE STORTI**

**ATUAÇÃO DO PROFESSOR:**  
**A BUSCA DA AUTO-ESTIMA**

BRASÍLIA  
2006

**CHRISTIANE RITA DE MELLO RAMOS  
CLÁUDIA ROSA DE ARAUJO  
ELIZABETH FIGUEIREDO CAVALCANTE STORTI**

**ATUAÇÃO DO PROFESSOR:  
A BUSCA DA AUTO-ESTIMA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Pedagogia – Formação de Professores para as Séries Iniciais do Ensino Fundamental – Projeto Professor Nota 10, da Faculdade de Ciências da Educação – FACE – do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, como parte das exigências para conclusão do curso.

Orientadora: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Eleusa Montenegro

Brasília  
2006

Dedicamos esta pesquisa a nossas famílias por estarem sempre conosco, auxiliando e dando apoio nos momentos necessários. E também aos nossos colegas que nos ensinam a todo instante.

## Agradecimento

Agradecemos a Deus que nos concede a vida, a alegria e a paz, agradecemos especialmente por mais esta realização em nossas vidas. E a todos aqueles que nos deram apoio nos momentos mais difíceis dessa caminhada.

“Amigos são como anjos que nos momentos mais difíceis nos abraçam e nos ajudam a voar”.

(Leonardo Boff)

## RESUMO

Por meio da vivência na escola, percebemos que o professor não é apenas aquele que transmite o conhecimento, mas, sobretudo, aquele que subsidia o aluno no processo de construção do saber. É importante que o professor trabalhe valores, fazendo seu aluno perceber o outro, perceber quem está a seu redor, formando crianças que saibam a importância de respeitar, ouvir, ajudar e amar o próximo. Cabe ao professor, também, observar a si próprio (autoconhecimento). Este trabalho objetivou colher informações pertinentes sobre a auto-estima do professor, no intuito de oferecer subsídios aos profissionais da educação, de modo a contribuir para a elevação da auto-estima. A pesquisa teve uma abordagem bibliográfica de cunho qualitativo, onde o instrumento de coleta de dados foi um roteiro de análise documental, buscando-se informações, em teóricos, de situações que podem ser utilizadas para a elevação da auto-estima do professor. Os principais resultados da pesquisa foram: a necessidade de conhecer a si próprio como meio de valorizar as qualidades e aprender com os erros; a importância de buscar mudanças no que se refere ao que incomoda ou considera errado; para que seja mais fácil aceitar-se a si próprio; e que todos os aspectos sociais, cognitivos, afetivos, físicos e comportamentais, exercem influência positiva ou negativa na auto-estima do indivíduo. Após a coleta e discussão dos dados, concluiu-se que é fundamental para o professor que o mesmo tenha uma auto-estima elevada, para que a segurança, capacidade e criatividade estejam afinadas e consigam contribuir para um melhor aprendizado do aluno. Ao final deste trabalho, concluímos que apesar deste ser um assunto recente, tem feito com que os profissionais de educação busquem informações e crescimento, tanto individual como profissional.

### **Palavras-chave:**

Auto-estima. Auto-estima do professor. Motivação.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	07
1.1	JUSTIFICATIVA	07
1.2	DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA	08
1.3	OBJETIVOS	08
1.3.1	Objetivo Geral	08
1.3.2	Objetivos Específicos	08
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b>	10
2.1	CONCEITO DE AUTO-ESTIMA	10
2.2	RELAÇÃO ENTRE AUTO-ESTIMA E O PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM	12
2.3	CAUSAS DA BAIXA AUTO-ESTIMA	16
2.4	CARACTERÍSTICAS DO INDIVÍDUO COM ELEVADA AUTO-ESTIMA	18
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b>	21
3.1	ABORDAGEM METODOLÓGICA	21
3.2	ESPECIFICAÇÃO DAS FASES DA PESQUISA	21
3.3	INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS	22
3.4	CATEGORIA, ORGANIZAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	22
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	33
	<b>REFERÊNCIAS</b>	35
	<b>APÊNDICE – ROTEIRO DE ANÁLISE DOCUMENTAL</b>	36

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Por meio da vivência na escola, percebemos que o professor não é apenas aquele que transmite o conhecimento, mas, sobretudo, aquele que subsidia o aluno no processo de construção do saber.

É importante que o professor trabalhe valores, fazendo seu aluno perceber o outro; perceber quem está a seu redor, formando crianças que saibam a importância de respeitar, ouvir, ajudar e amar o próximo. Cabe ao professor, também, observar a si próprio (autoconhecimento).

Nesse sentido, pode-se ler que “os relacionamentos mais desastrosos são aqueles entre pessoas que não se valorizam; a união de dois abismos não produz um gume”. (BRANDEN, 1996).

Com esta pesquisa, as professoras pesquisadoras buscaram informações e conhecimentos que pudessem contribuir para a elevação da auto-estima do professor; pretendeu, também, além de enriquecerem com os conhecimentos adquiridos no trabalho, auxiliar outros profissionais da área.

Todo processo de aprendizagem supõe a presença de três elementos: o professor, o aluno e a disciplina. O autoconhecimento e a autopercepção são muito importantes para que a pessoa e o profissional, reconheçam suas qualidades e potencialidades, fortalecendo a sua identidade e propondo metas futuras.

O professor deve estar pronto a trabalhar, expor suas idéias criativas, participar de dinâmicas e sem uma auto-estima elevada encontrará dificuldades em se integrar naturalmente.

Diante dessas necessidades, entende-se que o professor deva buscar conceitos e informações sobre a auto-estima que o auxilie na compreensão e na busca de mudanças que contribuam para a sua realização pessoal e profissional.

## 1.2 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

A auto-estima é um fator muito importante para a realização pessoal e profissional, e deve levar o professor, por si só, cada vez mais, a se conscientizar e procurar informações sobre o assunto, mesmo que não haja um suporte adequado aos mesmos, durante sua formação.

A auto-estima determina o fazer, tornando-se o elemento-chave para os resultados de várias propostas de vida e, em particular, para a obtenção da qualidade nos programas de muitas instituições, educacionais ou não. Assim, os problemas delineadores desta pesquisa são:

- Como a auto-estima do professor interfere no seu trabalho e na aprendizagem do aluno?
- O que leva o professor a se sentir desmotivado e desiludido com a educação?
- Qual a importância da auto-estima como um elo entre alunos e professor?
- Que contribuições podem melhorar a auto-estima do professor?

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo Geral

Oferecer aos professores informações e soluções que possam colaborar com a elevação de sua auto-estima, contribuindo assim para a melhoria de sua prática pedagógica.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Verificar as causas da baixa auto-estima dos professores;
- Levantar fatores que possam contribuir para a elevação da auto-estima do professor;

- Observar a importância de os professores estarem com a auto-estima elevada em prol dos alunos e de si mesmo;
- Oferecer subsídios aos profissionais da educação de modo a colaborar com o processo educativo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 CONCEITO DE AUTO-ESTIMA

A auto-estima, ou o “auto-respeito positivo”, como prefere Rogers (apud, GUSMÃO, 2006), refere-se valor que atribuímos a nós mesmos, ao conceito que temos sobre nossas limitações e potencialidades. A baixa auto-estima é um dos principais problemas médicos, posto que se insinua como o mais importante fator no desenvolvimento de patologias psicológicas, e é, sem dúvida, um dos maiores problemas educacionais.

Segundo a compreensão de Strocchi (2004, p.35), deve-se observar:

- O aspecto cognitivo, ou seja, as opiniões que cada um tem de si e que dizem respeito ao seu aspecto físico, às suas emoções, à sua vida efetiva e social, aos seus conhecimentos, à sua profissão, à sua moralidade, à realização dos seus objetivos profissionais, em suma, à sua auto-realização;
- O aspecto emotivo, isto é, o que a pessoa sente em seus próprios confrontos, por exemplo: afeto, indiferença, hostilidade;
- O aspecto comportamental que diz respeito à forma como a pessoa se comporta diante de si mesma, se tem respeito por si mesmo, se satisfaz suas necessidades, se sabe criar condições de satisfação para si.

Desta forma, em termos práticos, a auto-estima se revela como a disposição que temos para nos vermos como pessoas merecedoras de respeito e capazes de enfrentar os desafios básicos da vida.

Zago (2006) define ainda que a auto-estima é a opinião e o sentimento que cada um tem por si mesmo. É ter consciência de seu valor pessoal, acreditar, respeitar e confiar em si. Aspectos que a autora considera que nem sempre são tão simples assim. Para ela, a auto-estima, juntamente com o amor-próprio, é a base para o desenvolvimento do ser humano.

Esta autora, ainda revela que a construção da auto-estima inicia-se ainda na infância, a partir de como as outras pessoas que fazem parte de nossos relacionamentos sociais e afetivos nos tratam, ou seja, as experiências vividas quando crianças exercem influência significativa na auto-estima quando nos tornamos adultos. Entretanto, apesar da construção da auto-estima ocorrer desde a infância, ela pode e deve ser reconstruída durante nossa trajetória, ou seja, em todas as fases.

Moysés (2001, p.18) evidencia que a auto-estima exerce grande influência em tudo que fazemos, pois é o resultado de tudo que acreditamos ser. Por esse motivo, o autoconhecimento é de fundamental importância para aumentar a auto-estima, ou seja, confiar em si mesmo, ouvir sua intuição, acreditar em sua voz interior, respeitar seus limites, reconhecer seus valores, expressar seus sentimentos sem medo, sentir-se competente, capaz e se tornar independente da aprovação dos outros, tudo isso faz com que a auto-estima se eleve. Mas é um processo gradativo que exige trabalho e conscientização. Moysés (2001, p.18) relaciona o autoconceito com a auto-estima quando afirma que “formou-se um certo consenso de que o autoconceito é a percepção que a pessoa tem de si mesma, ao passo que a auto-estima é a percepção que ela tem do seu próprio valor”.

Esta autora evidencia que a auto-estima representa o nível de satisfação que a pessoa sente quando se confronta com o seu autoconceito. Entretanto, a autora revela que esse autoconceito pode ser multifacetado e, por esse motivo, certos ângulos podem ser mais elevados que outros, e a auto-estima acaba se calcando nas características que mais se destacam no indivíduo. A autora exemplifica sua teoria com a história da maioria dos jogadores de futebol:

Nossos craques de futebol que o digam. Sabemos de muitos que, na infância, a despeito de terem vivenciado o insucesso escolar e a discriminação social, destacavam-se de tal forma no futebol que passaram a erigir sua auto-estima baseados nessa imagem. Hoje, ricos e famosos, mostraram-se orgulhosos de si mesmo (MOYSÉS, 2001, p.27).

A partir daí, a autora elucida que a auto-estima deve ser construída com base no aspecto que a pessoa desenvolve com maior facilidade, naquilo que ela mais se admira. A atitude de se auto-aceitar é de fundamental importância para o desenvolvimento da auto-estima, uma vez que esclarece sobre o que pode ser mudado e leva a pessoa a empenhar-se para isso, dentro de suas possibilidades.

Sobre este aspecto, Branden (1996) afirma que os sucessos no campo pessoal e profissional são proporcionais ao nível de auto-estima. Todos os problemas de saúde afetam ou são afetados no seu prognóstico, pela auto-estima da pessoa. Desde o recebimento do diagnóstico e o engajamento no tratamento, até os níveis de depressão ou desistência do tratamento se correlacionam com a auto-estima.

O autor ainda afirma que a auto-estima é a base do julgamento que fazemos sobre nós mesmos. Não existe juízo mais importante do que a auto

avaliação. A auto-estima tem uma dimensão de sentir-se merecedor e também de ser competente. Portanto, segundo o autor, muito do nosso êxito ou fracasso depende diretamente da nossa auto-estima.

Voli (2002) se afirma que sobre auto-estima, pode-se ainda dizer que é a apreciação do próprio valor e importância, e compromisso do indivíduo em assumir a responsabilidade por si e por suas relações intra e interpessoais.

## 2.2 A RELAÇÃO ENTRE A AUTO-ESTIMA E O PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

Voli (2001) reconhece que hoje o perfil do professor atuante na educação é motivo de preocupação, uma vez que vários pontos negativos degradam e denigrem sua imagem, resultado de um contexto historicamente criado por acontecimentos inertes às mãos de quem realmente tem interesse em encontrar soluções reais para o problema.

O autor ainda denuncia que muitos discursos e promessas são feitos a fim de sanar o problema, mas não se observa nenhuma mudança significativa na esfera da educação brasileira, principalmente no que se refere às condições para a produção de ensino. “Entra governo, sai governo” e essas condições deterioram cada vez mais, aumentando o número de feridas do magistério e as dores do professorado.

Voli (2002) admite que na profissão-professor é inviável que falte uma elevação de auto-estima onde a capacidade, a segurança e a criatividade estejam afinadas, uma vez que ele lida com uma série de emoções, umas boas e outras nem tanto e, sempre, em todas as ocasiões, procura atuar com equilíbrio e bom senso. Assim, o professor cresce em sabedoria apesar de muitas vezes ficar esgotados emocionalmente, principalmente diante do caos social que o cerca, para não falar das políticas públicas que freqüentemente interferem em sua auto-estima.

De acordo com o autor, a baixa auto-estima do professor tem inúmeras causas, mas uma delas está também no desestímulo que envolve o professor. Quando se é pouco competente e muito mal pago, é difícil buscar razões para gostar do que se faz. Entretanto, não está em jogo apenas o direito do professor,

mas sobretudo o do aluno. Se cabe à escola promover aprendizagens significativas, formar cidadãos conscientes, dotados de criticidade, promover a criatividade, exaltar qualidades, acenar para o futuro, plantar competência humana, é necessário que o professor esteja não apenas qualificado, mas também estimulado para tal.

Ainda, segundo Voli, quando o indivíduo aprende a modificar de maneira positiva sua própria atuação e sua forma de realizar-se, o mesmo capacita-se a desenvolver mais ou menos satisfatoriamente sua própria auto-estima.

Entretanto, Arroyo (2004) denuncia que o que se procura afirmar hoje entre os educadores, são traços de um passado que mudou menos do que se esperava e imaginava, ou seja, não houve processo de mudança, uma vez que “continuamos tão iguais que poderíamos estar nas fotos no lugar dos mestres de outras décadas” (p.17).

O professor competente age de forma eficaz e consegue enfrentar e solucionar todos os obstáculos surgidos no processo de ensino-aprendizagem. Ensinar é o processo de instruir, dirigir e auxiliar o educando.

Nesse sentido, pode-se ler:

A tarefa de ser mediador entre o objeto e o sujeito do conhecimento exige do professor o desenvolvimento de certas atitudes: destacam-se, dentre essas, a de descobrir o que o aluno já sabe e a de organizar de forma coerente e articular o conteúdo a ser transmitido; a de criar condições para que ele possa passar do particular para o geral e deste para aquele, de tal forma que ele próprio reconstrua o conhecimento, (MOYSÉS, 1994, p. 22).

Diante dessa definição, pode-se afirmar que:

O professor pode projetar e ensinar auto-estima em aula apenas quando ele mesmo a tem em grau suficientemente elevado. Não sendo assim, estará ensinando e projetando uma imagem de insuficiência como pessoa a qual as crianças estão percebendo e integrando como exemplo de adulto, complementar a figura dos pais. (VOLI, 2002, p. 52)

De acordo com Vygotsky (1994), ao destacar a importância das interações sociais, traz a idéia da mediação e da internalização como aspectos fundamentais para a aprendizagem, defendendo que a construção do conhecimento ocorre a partir de um intenso processo de interação entre as pessoas. Destaca a importância do outro não só no processo de construção do conhecimento, mas também de constituição do próprio sujeito e de suas formas de agir.

Segundo este autor (1994, p. 75), o processo de internalização envolve uma série de transformações que colocam em relação o social e o indivíduo. Ele afirma que “todas as funções no desenvolvimento da criança aparecem duas vezes:

primeiro, no nível social e, depois, no nível individual; primeiro entre pessoas, e, depois, no interior da criança”.

Para Voli (2002), a compreensão que o professor tem do que venha a ser auto-estima é fundamental na orientação de sua prática. Percebê-la como algo que constrói dia-a-dia na intimidade das relações que ele mantém com seus alunos é o primeiro passo. Nada mais distante de um trabalho com a auto-estima do que imaginar que bastam alguns elogios para obter a sua elevação. O que verdadeiramente produz mudanças é a autopercepção de que se é capaz.

Baseando-se ainda em Voli (2002), percebemos que nenhuma metodologia, por mais brilhante que seja, fará sentido, se o professor não proceder a uma mudança interior, reavivando a crença em sua potencialidade. O educador deve estar atento de que todas as pessoas têm defeitos e qualidades; todos têm áreas de competência nas quais se saem bem e outras nas quais podem ser um “fracasso”, e quando os aspectos positivos são enfatizados ou encontram espaços para se mostrar, deixando os negativos em segundo plano, cria-se um clima propício ao aumento da auto-estima.

Tratando especificamente desse tema, Cury (2003, p.25) enfatiza os sete pecados capitais dos educadores:

- Corrigir publicamente – é o primeiro pecado capital da educação. Um educador jamais deveria expor o defeito, por pior que ele seja, diante dos outros. A exposição pública produz humilhação e traumas complexos difíceis de serem superados.
- Expressar autoridade com agressividade – o diálogo é uma ferramenta educacional insubstituível. Deve haver autoridade na relação professor-aluno, mas a verdadeira autoridade é conquistada com inteligência e amor.
- Ser excessivamente crítico: obstruir a infância da criança – não critique excessivamente. Cada um desses pecados capitais é universal, pois são um problema tanto numa sociedade moderna quanto numa tribo primitiva.
- Punir quando estiver irado e colocar limites sem dar explicações – jamais puna quando estiver irado, somos gigantes, e nos trinta primeiros segundos da raiva somos capazes de ferir as pessoas. Quando sentir que não pode controlá-la, saia de cena, pois, caso contrário, você reagirá sem pensar.
- Ser impaciente e deixar de educar – Todos querem educar jovens dóceis, mas são os que nos frustram que testam nossa qualidade de educadores. Paciência é o seu segredo, a educação do afeto é sua meta.
- Não cumprir com a palavra - as relações sociais são um contato assinado no palco da vida, não dissimule suas reações, cumpra o que prometer. Se não puder, diga “não” sem medo. E se você errar nessa área, volte atrás e peça desculpas.
- Destruir a esperança e os sonhos – o maior pecado capital que os educadores podem cometer é destruir a esperança e os sonhos dos jovens. O mundo pode desabar sobre uma pessoa, ela pode ter

perdido tudo na vida, mas, se tem esperança e sonhos, ela tem brilho nos olhos e alegria na alma.

O professor, desde a Educação Infantil até a universitária, representa um dos maiores elementos na formação acadêmica e na personalidade dos alunos.

De acordo com Voli (2002), um professor consciente de suas possibilidades transformadoras é a chave que a sociedade precisa para acionar o processo de mudanças nas novas gerações. Para isso, é necessário que cada professor tenha a oportunidade de fazê-lo, sinta prazer e receba o devido crédito pelo que faz e pelos resultados que obtém.

Para que isso seja possível, ainda segundo o autor, é preciso uma atuação como essa por parte do professor:

- Tomar contato com nossas possibilidades e potencialidades como pessoas e como educadores;
- Dar-nos conta do potencial realizador de nossa personalidade, apenas pelo fato de sermos pessoas;
- Elevar nossa auto-estima;
- Não colocar limites a nossas possibilidades de aprendizagem e conhecimento (VOLI, 202, p.29)

O professor com auto-estima elevada projeta nos alunos, segurança e interesse, mantendo um ambiente propício para a aprendizagem. Ensinar é auxiliar os alunos na construção de sua identidade, no seu projeto de vida, no desenvolvimento de suas habilidades e competências.

Para isso, entendemos que se faz necessário que os professores se encontrem numa situação psíquica aberta e positiva, como pessoas realizadas e de elevada auto-estima. Havendo o fato do professor não encontrar-se nessa situação é importante e prioritário que se motivem a realizarem um trabalho pessoal de conscientização e reinterpretarão de si mesmos como pessoas, que as levem a elevação de sua auto-estima. (VOLI, 2002, p.29).

Hay (2006) defende que é urgente restabelecer a auto-estima do professor, recuperando a coragem de ser exemplo, não apenas aquela de dar aula. De acordo com a autora, é fundamental que ele adote uma postura e metodologia com a finalidade de motivar no aluno a mesma aspiração emancipatória.

Como educadores, e baseados nos estudos apresentados por Voli (2002), reconhecemos que somos portadores de uma missão fundamental para a estruturação da sociedade; no entanto, não percebemos por parte das comunidades que atendemos, o devido respeito pelo nosso trabalho. É muito comum observar

que a maioria dos pais só se preocupa com o processo ensino-aprendizagem dos filhos nas reuniões bimestrais. Isso, muitas vezes acarreta encontros que são marcados por críticas e mais críticas ao trabalho dos professores. Poucos são os pais que se dispõem realmente a dialogar e conjuntamente descobrir as dificuldades e problemas gerais do processo de ensino-aprendizagem.

### 2.3 CAUSAS DA BAIXA AUTO-ESTIMA

Percebe-se a baixa auto-estima nos indivíduos quando algumas características comportamentais ficam em evidência como: insegurança, perfeccionismo, incapacidade na realização de qualquer tarefa.

De acordo com Zago (2006), a baixa auto-estima provoca uma sensação de incapacidade, rotina, falta de aceitação, complexo com o físico. Estes, entre outros, são alguns dos aspectos pessoais, comportamentos, idéias, atitudes e crenças que acabam com o amor próprio e comprometem a auto-estima, fazendo com que a pessoa esteja sempre contra seu corpo, apresente dificuldade em estabelecer relações afetivas, e reduza suas capacidades e habilidades de socialização.

A autora ainda esclarece que a auto estima baixa também surge a partir da insegurança em enfrentar os problemas da vida, da ausência de auto-confiança e confiança em suas próprias idéias. Ou, então, se falta ao indivíduo respeito por si mesmo, se ele se desvaloriza e não se sente merecedor de amor e respeito por parte dos outros, se acha que não tem direito à felicidade, se tem medo de expor suas idéias, vontades e necessidades, novamente veremos uma auto-estima baixa, não importa que outros atributos positivos ele venha a exhibir.

Zago (2006) revela que quando a auto-estima está baixa a pessoa se sente inadequada, insegura, com dúvidas, incerta do que realmente é, com um sentimento vago de não ser capaz. Não acredita ser capaz de ter alguém que a ame, de fazer aquilo que quer, de se cuidar, desenvolvendo assim um sentimento de insegurança muito profundo, desistindo facilmente de tudo que começa.

Um dos fatores que mais interferem na auto-estima é a dificuldade de aceitação de si mesmo. De acordo com Strocchi (2004, p.24), ninguém consegue se amar se não aprende a aceitar e compreender suas próprias fraquezas. Para a autora, a dificuldade em lidar com as emoções negativas, leva o indivíduo a reprimir

as emoções ligadas ao medo, à insegurança, à aflição, à dor e à raiva e isso evidencia suas fraquezas. A autora ainda afirma que:

Quem experimenta na própria carne estas emoções geralmente se sente culpado e se julga negativamente, dizendo: 'Sou um imbecil por ter medo e não sou suficientemente forte para enfrentá-lo'; ou: "Se tenho raiva de minha mãe, sou mau porque não reconheço tudo o que ela fez por mim".

Segundo Strocchi (2004, p.16), tanto os que se valorizam quanto os que assumem uma postura arrogante sofrem de baixa auto-estima. Ela ainda ressalta os indícios negativos: sintomas de baixa auto-estima

- A pessoa tende a se autocriticar por qualquer erro, imperfeição ou defeito;
- é hipersensível a críticas e se ofende por qualquer observação;
- é indecisa e nunca sabe o que fazer;
- sempre tem necessidade de ser aceita pelos outros, teme juízos alheios e, por isso, geralmente busca ser complacente;
- é perfeccionista e, por conseqüência, sempre está insatisfeita consigo;
- geralmente se sente culpada e exagera na natureza de seus erros.
- é hostil, irritada e facilmente explode;
- sempre tem necessidade de criticar e achar algo que não funcione no dia-a-dia ou nas pessoas com quem se relaciona;
- tende a ser depressiva, "pinta" a vida e o futuro com cores sombrias e se inclina a uma indiferença generalizada no tocante ao prazer de viver (STROCCHI, 2004, p.16).

Para Voli, (2002, p.103), as três causas mais importantes da baixa auto-estima são: pedagogia nociva, mecanismo de sobrevivência e condicionamento do meio. As três nascem de uma mesma motivação pretensamente positiva: moldar a criança para que se ajuste à sociedade em que vive, ainda que essa sociedade não agrade aos educadores.

A ação do professor tem sentido crítico e, portanto a alienação de seu trabalho ocorre quando ele ignora a realidade à sua volta e reduz seu trabalho a uma rotina de sala de aula. A baixa auto-estima do professor impede o desenvolvimento de suas potencialidades, reduzindo sua capacidade de agir porque o faz desacreditar de seu valor e da importância de seu trabalho, refletindo negativamente em todo processo educativo em que ele também está inserido.

Ao longo dos anos surgiram sistemas educativos que, ao invés de permitir a formação de seres realizadores e em contínua aprendizagem, impedem sua realização como pessoas. Em conseqüência, a sociedade está sendo composta, cada vez mais, de indivíduos de traços psíquicos limitados, incertos, assustados, envergonhados, intolerantes, autoritários e com outras características insatisfatórias (Voli, 2002, p. 105).

Infelizmente na profissão – professor se está exposto, a todo o momento, a situações que diminuem gradativamente a auto-estima. Críticas, culpa, rejeição, carência, frustração, insegurança e dependências, são fatores que contribuem para esse déficit.

## 2.4 CARACTERÍSTICAS DO INDIVÍDUO COM ELEVADA AUTO-ESTIMA

É necessário que a todo o momento se desenvolva o auto-conhecimento, a identificação de qualidades, tanto no campo pessoal quanto no pedagógico, aprendendo a esquecer os defeitos e acreditar que pode ser melhor, amado, fazendo algo todo dia que a deixe feliz.

Voli (2002, p.32), assim, relaciona as características de indivíduos com elevada auto-estima:

- Não tem medo de comunicar seus sentimentos, emoções, reações, opiniões, pensamentos, etc.
- Aceita as próprias realizações e as dos outros como resultado de trabalho e esforço pessoal, e como motivação para um crescimento contínuo.
- Aceita os erros e as críticas como instrumento de aprendizagem.
- Aceita-se como é, sem frustrar-se ou gastar energias em recriminações, mas utilizando-as para sua contínua superação.
- A curto prazo, não tem expectativas inatingíveis sobre si mesmo e sobre suas relações com os outros. Seu objetivo é a contínua separação, num limite aceitável e realista.
- Sabe escutar de forma ativa e empática, e está aberto a qualquer mensagem que se lhe transmita, inclusive críticas construtivas.
- Reconhece, assume, processa e integra seus sentimentos de origem infantil, como culpa, medo, vergonha, orgulho e ressentimento, a respeito de si e dos outros. Aceita que de sua autopercepção depende poder desativar a virulência desses sentimentos, em qualquer momento que surjam.
- É otimista, pois crê em sua capacidade de progresso e na dos outros e nas correspondentes relações. A partir dessa confiança, sua abertura à solução de problemas, situações e conflitos torna-se automática.
- É honesto e sincero. A honestidade e a sinceridade são conseqüências diretas da fé em si mesmo e nos demais.
- É tolerante e compreensivo. A tolerância e a compreensão são conseqüências diretas da empatia.
- Está aberto ao reconhecimento e à aceitação das diferenças pessoais de cada um, ao mesmo tempo em que reconhece e aceita suas semelhanças.
- Tem mente criativa, analítica e inquisidora na busca de novas idéias e soluções alternativas.
- Diante das dificuldades, não perde tempo nem energias preocupando-se ou queixando-se, mas buscando soluções.
- Não se deixa distrair ou imobilizar por sensações passadas de culpa, medo, ansiedade, insuficiência, vergonha, etc. integra-as e vive o aqui e agora, num clima de aceitação da realidade e de superação pessoal.

- Exige muito de si mesmo, considerando seus próprios limites e, ao mesmo tempo, a própria tendência e capacidade de superação pessoal

De acordo com o mesmo autor, a auto-estima do professor se projeta automaticamente em seus alunos, promovendo uma visão positiva de sua própria essência como pessoa e como profissional. Conseqüentemente, os alunos também formam um conceito positivo de si mesmos, pelo simples fato de serem tratados como pessoas que participam da descoberta e, como tais, com capacidade de aprendizagem e crescimento contínuos.

Para Voli (2002), uma pessoa com auto-estima elevada caracteriza-se por apresentar mais independência, segurança no que se refere às suas capacidades e idéias e persistência na busca de seus objetivos, além de ter mais capacidade e resistência para solucionar as dificuldades e um interesse constante por novas metas pessoais e profissionais. Ela procura afastar a sensação de baixa produtividade e cultivar o sentido de auto-eficácia, reconhecendo suas próprias qualidades, as potencialidades de sua conduta que permitam que ela se sinta bem consigo mesmo ao colocá-las em prática.

Strocchi (2003) admite que as pessoas que apresentam uma boa auto-estima não tem medo de errar, procuram relacionar-se bem com outras pessoas, além de saber enfrentar as dificuldades e os insucessos da vida com autonomia e independência. Também não atribui muito valor ao juízo de outros, uma vez que se fazem respeitar e desenvolvem suas potencialidades.

De fato, observa-se, segundo Strocchi (2003), que a auto-estima elevada promove no indivíduo um senso de importante valor em seu círculo de amizade, sem se deixar manipular pelos outros, buscando colaborar com eles. Outra característica importante é o fato de que ela confia plenamente em suas potencialidades, entretanto, se julgar necessário, não se envergonha, tampouco se culpa em pedir ajuda.

Bianchi (2006) acredita que um primeiro passo para elevar a auto-estima é o indivíduo estar sempre consciente de tudo que faz, respeitando sua realidade seja ela agradável ou dolorosa. Além disso, o autor orienta que é necessário ter respeito pela verdade, fazer o que realmente quer e pensa. Assumir riscos possíveis, agir com honestidade consigo mesmo e com os outros. Viver no presente e ser responsável apenas pelo que é de sua conta. Não assumir responsabilidade

dos outros. Enfrentar os próprios problemas sem adiá-los. Ter vontade de ver e corrigir os seus erros, enfim, agir com razão e inteligência.

Acreditamos que o primeiro passo é confiar em nós mesmos como seres humanos e em nossa possibilidade de crescer e aprender para desfazer condicionamentos que nos limitam.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA

O trabalho de pesquisa é muito importante, pois nele se encontra a expressão própria de quem o faz, assumindo assim o desafio de aprender. Neste sentido, RAMPAZZO (2002, p. 23) afirma que “a pesquisa é um procedimento reflexivo e sistemático, que permite descobrir novos fatos ou dados, soluções ou leis, em qualquer área do conhecimento”. Dessa forma, a pesquisa é uma atividade voltada para a solução de problemas por meio dos processos do método científico, sendo “o método de abordagem de um problema em estudo que caracteriza os aspectos científicos de uma pesquisa” (RUIZ, 1991, p. 48).

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo, tendo como foco de atenção as citações dos autores no que se refere às contribuições para o desenvolvimento da auto-estima do professor. Trata-se de uma pesquisa desenvolvida a partir de material já elaborado e constituído principalmente de livros e artigos científicos.

Segundo RAMPAZZO (2002), a pesquisa qualitativa:

Busca uma compreensão particular daquilo que estuda: o foco da sua atenção é centralizado no específico, no peculiar, no individual, almejando sempre a compreensão e não a explicação dos fenômenos estudados. É considerada, basicamente, descritiva, privilegia algumas técnicas que coadjuvam a descoberta de fenômenos latentes, tais como observação participante, história ou relatos de vida, entrevista, etc.

Ainda, segundo o mesmo autor, a pesquisa bibliográfica “procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas (em livros, revistas, etc). Pode ser realizada independentemente, ou como parte de outros tipos de pesquisa”. Qualquer área supõe e exige da questão, quer para fundamentação teórica, ou ainda para justificar os limites e contribuições da própria pesquisa.

#### 3.2 ESPECIFICAÇÃO DAS FASES DA PESQUISA

Este trabalho foi elaborado em diferentes etapas, sendo a primeira etapa, a escolha do tema e a elaboração da justificativa em novembro de 2005. A segunda

etapa, constituiu da fundamentação teórica, elaboração da metodologia e do roteiro de análise documental, realizadas no período de fevereiro a junho de 2006. Coleta de dados nas categorias propostas, análise e discussão dos dados, realizadas em maio e junho de 2006. Redação final da monografia em junho de 2006.

### 3.3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

De acordo com Andrade (2003, p. 124), ao se referir à análise documental, ele afirma que “[...] neste tipo de pesquisa, os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira neles”.

Gil (1996) esclarece que a pesquisa documental se utiliza de materiais que ainda não receberam uma abordagem analítica, ou que ainda podem ser reelaborados de acordo com os objetivos de pesquisa. O autor ainda afirma que as fontes que compõem a pesquisa documental são muito mais diversificadas e dispersas que as constituídas por material impresso, localizado nas bibliotecas.

Para compor a pesquisa, foi adotada a revisão da literatura para elaborar quadro comparativo, levantando-se dados e informações contextuais para dimensionar e qualificar a auto-estima, tema em estudo, atualizando-se na polêmica teórica, elaborando precisão conceitual e investindo na consciência crítica.

### 3.4 CATEGORIAS, ORGANIZAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A análise e discussão dos dados partiram de informações apresentadas nos materiais bibliográficos pesquisados sobre o foco do trabalho, qual seja: contribuições/sugestões para a elevação da auto-estima do professor. Os dados foram inicialmente categorizados, conforme descrição constante a seguir.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Contribuições/Sugestões para a elevação da auto-estima do professor</b>
ABRANCHES, 1997	“Melhorar a sua auto-estima é, antes de tudo, valorizar-se, descobrir-se forte e audaciosa, criar o seu presente, conhecer suas necessidades, empreender mudanças na forma de

<p>ABRANCHES, 1997</p>	<p>pensar e agir, tomar consciência do verdadeiro sentido da existência e triunfar”(p. 4).</p> <p>“- Sugestões benéficas produzem o que é bom e próspero. Recuse idéias pessimistas que a mente teima em usar”. (p. 17).</p> <p>“- Associe auto-sugestão para negar o destrutivo e para afirmar o construtivo” (p. 17).</p> <p>“- Quem cria novas formas de ação faz surgir o homem novo” (p. 18).</p> <p>“_ Tomar decisões implica delimitar e priorizar necessidades. Empregue sua mente para decidir o seu bem viver” (p. 18).</p> <p>“Uma vez que se constrói a confiança em si, um estado positivo é criado e abrange todas as áreas da atividade humana” (p.21).</p> <p>“Ao desenvolver a influência pessoal estamos produzindo possibilidade de êxito” (p.22).</p> <p>“Esperar confiando na realização do almejado é reunir forças, é criar esperança” (p.23).</p> <p>“Se você pensa de forma otimista constantemente, acaba acreditando no que pensa” (p.24).</p> <p>“Conheça as suas emoções. Compreenda as suas reações a elas. Ajuste-se. Elimine conflitos. Crie harmonia.” (p.25).</p> <p>“Tudo o que você faz é consequência do conceito que tem de si mesmo. Isto é uma decisão sua que ninguém pode mudar a não ser você” (p.33).</p> <p>“Afirmações positivas repetidas, após certo tempo, passam a fazer parte de sua mente inconsciente até que se tornam a sua própria realidade” (p.59)</p> <p>“Você pode se suggestionar para o bem (êxito, amor, prosperidade) ou para o mal (fracasso, depressão, infelicidade)” (p.59).</p> <p>“Aprender a pensar positivo também requer motivação (o querer); vencer as etapas do processo que é dinâmico; usar toda a sua capacidade de concentração e de exercício das etapas propostas” (p.61).</p> <p>“Todos os dias acontece algo bom que você pode valorizar e enriquecer; também ‘acontecem’ coisas ruins com as quais se pode aprender” (p.62).</p> <p>“Criar significa se abrir para o mundo. O ato criativo é sempre expositor, ele nos permite ver o mundo de forma diferente” (p.65).</p> <p>“Criando autocompreensão: Cada dia descubro novos meios para compreender o que acontece dentro de mim” (p.67).</p> <p>“Criando o processo da vida: Quando passo por situações difíceis, volto meu pensamento para dentro de mim mesmo e me espelho na verdade” (p.67).</p> <p>“Criando segurança: Eu me apóio quando aprendo a fazer coisas novas. Críticas nem sempre me ajudam a ser melhor” (p.67).</p> <p>“Criando amor incondicional: Culpar-me é o mesmo que</p>
------------------------	---

<p>ABRANCHES, 1997</p>	<p>desfazer-me da minha liberdade” (p.67).  “Criando atitudes positivas: Abro espaço na minha mente para idéias amorosas e otimistas que farão germinar cada vez mais atitudes positivas” (p.67).  “Criando meu próprio amor: Aprendo a cada dia que criticar-me pelos meus erros não ajuda. O certo é fazer uma análise dos pontos falhos e descobrir que atitudes diferentes podem ser tomadas. Assim, interrompem o curso da autopunição” (p.67).  “Se você trabalhar o seu pensamento e torná-lo deliberado para a realização dos seus anseios, qualquer coisa pode ser realizada” (p.69).  “Determinar as coisas a serem alcançadas é como concretizar os desejos que antes eram apenas sensações” (p.69).  “Saber fazer deliberações, escolhas, determinações e focalizá-las com interesse, vontade e prioridade é o meio de você empregar bem a sua mente para decidir sobre o seu próprio bem-estar” (p.70).  “É importante que não nos deixemos dominar pelos desejos ‘impossíveis’ que nos destroem e aumentam nossas dificuldades, impedindo que vivamos tudo que temos direito” (p.99).  “Encare todas as situações com um sentido firme de quem pode ver o lado bom de tudo” (p.100).  “Tome decisões de conseguir realizar, estabeleça os passos a seguir, diga a si mesmo aonde quer chegar e parta para a ação de acordo com os seus anseios” (p.104).  “Sempre acredite que as possibilidades existem para todos e, se você quiser realmente, também vai conseguir alcançá-las” (p.104).</p>
<p>STROCCHI, 2004</p>	<p>“Ter apreço por nossos talentos, nossas qualidades físicas e mentais, nos alegrando serenamente por nossos sucessos sem, contudo, nos vangloriar” (p. 22).  “Aceitar as emoções que se nos apresentam como modalidades de conhecimento de nós mesmos” (p. 24).  “Se aceitar e se conhecer como ser humano falível, não se impressionar e não se angustiar muito pelo fato de ter errado” (p. 25).  “A aceitação de si, acompanhada da perspectiva de sempre melhorar, é algo de fundamental importância para o crescimento pessoal” (p. 27).  “Para alcançar a auto-estima de si mesmo o indivíduo precisa aprender a ter uma disposição positiva, amigável, compreensiva e benévola em seus próprios confrontos” (p.27).  “Mensalmente se ofereça meio-dia ou um dia e faça o que mais lhe agrada” (p.30).  “Todos os dias faça algo que o satisfaça realmente, sobretudo</p>

STROCCHI, 2004	<p>naqueles dias em que as coisas não transcorrem bem. Lembre-se de que, apesar dos erros cometidos, você sempre será um ser humano falível e digno de respeito” (p.30).</p> <p>“É importante aprender a aceitar o que não pode ser mudado e empenhar-se em modificar o que está dentro de nossas possibilidades” (p.32).</p> <p>“Quando você comete um erro e se sente mal, busque se recompensar, fazendo algo de que mais gosta. Este procedimento não pretende reforçar seu comportamento incorreto, mas visa a fortalecer seu sentimento de dignidade, não obstante a insensatez daquele ato errado” (p.45).</p> <p>“Escreva uma carta para si mesmo, cheia de afeto e compreensão, acentuando suas qualidades e os melhores feitos de sua vida. Coloque-a no correio e, ao recebê-la, faça várias vezes a leitura da mesma” (p.45).</p> <p>“O sentimento do dever exacerbado não lhe permite descarregar as tensões e provoca-lhe tamanha insatisfação que gera mal-estar, inclusive nos familiares. Para se libertar da tirania do sentido do dever doentio é igualmente importante mudar nossa linguagem. A palavra ‘devo’ não deixa à pessoa nenhuma possibilidade de escolha. A palavra ‘prefiro’, porém, possibilita uma saída e tem menos impacto sobre o psíquico. Por isso, aprendamos a substituir a palavra ‘devo’ pelo termo ‘prefiro’” (p.59).</p>
VOLI, 2002	<p>“Não nos desmoralizar e perder a motivação quando descobirmos falhas, recaídas, fracassos ou resultados insatisfatórios” (p. 189).</p> <p>“Nos sentirmos abertos mais para nos auto-superar do que para nos acusar e nos compadecer” (p. 192).</p> <p>“Fazer um inventário de qualidades e de dons de qualquer tipo que, de alguma forma, detectamos em nós” (p. 192).</p> <p>“Mudar nossos hábitos definindo o que somos e nossos potenciais, e assim, definir a ação que queremos realizar” (p. 199).</p> <p>“Criar ocasiões para formar hábitos que nos demonstrem nosso valor e nossa importância” (p. 204).</p> <p>“É necessário evitar que nos frustremos se notamos ocasionalmente a volta de pensamentos ou comportamentos anteriores” (p.205).</p> <p>“Organizar dinâmicas lúdicas de busca, descobertas e reconhecimento do positivo em nós mesmos e nos outros” (p. 206).</p> <p>“Aprender a aceitar como normal e sem falsa modéstia qualquer cumprimento ou elogio que nos façam” (p. 207).</p> <p>“É preciso dar uma freada mental imediata quando nos descobrimos pensando, dizendo ou fazendo algo negativo” (p.210).</p> <p>“Motivemo-nos a utilizar o pensamento criativo reconhecendo</p>

<p>VOLI, 2002</p>	<p>situações e contextos em que ele tenha contribuído para o êxito de nossas convivências. Comprovar e reconhecer situações em que nosso pensamento ou visualização positivos nos permitiram obter resultados satisfatórios possibilitando-nos aceitar a importância de pensar positivamente” (p.215).</p> <p>“Reconhecer os aspectos positivos dos erros ou das coisas que rotulamos como negativos e desenvolvê-los” (p. 217).</p> <p>“Refletir sobre quão contraproducente é preocupar-se com o que os outros podem pensar de negativo nos ajudará a aumentar a auto-estima” (p. 219).</p> <p>“É importante que aceitemos e apreciemos o que somos, com nossas qualidades e potenciais, sem nos comparar com os demais” (p.222).</p> <p>“Acostumemo-nos, de vez em quando, a estar a sós com nós mesmos e apreciar nossa companhia, num clima de descontração, satisfação e lazer. Isso nos motiva a praticar a reflexão e chegar mais facilmente ao autoconhecimento que, como vimos, está na base do crescimento pessoal” (p. 223).</p> <p>“Utilizemos nosso tempo agindo (se possível de maneira agradável); não o desperdicemos duvidando ou desconfiando de nós mesmos e dos outros” (p.225).</p> <p>“Associar afirmações aos pontos de energia desperta em nós mesmos sentimentos e ação correspondentes de forma mais espontânea a cada dia, até tornar-se automática” (p.227).</p> <p>“A motivação, se não é posta em prática quando surge, não dura muito tempo. É preciso reforçá-la com a ação. Se deixarmos a ação para amanhã, na melhor das hipóteses será tarde para aproveitar plenamente o impacto e a boa disposição em que nos encontramos” (p.227).</p> <p>“Não se deixem inibir pelo fato de isso ser diferente do que estão acostumados a fazer! Se olharem bem, verão que não é tão diferente. E o mais importante: se trabalharem, funciona!” (p.228).</p> <p>“Todos, sem falsa modéstia, somos merecedores de apreço, respeito, elogios e apoio, sem necessidade de considerar medos, culpas, críticas, vergonha e ressentimento, próprios e alheios” (p.230).</p> <p>“Em nosso trabalho pessoal temos de superar hábitos e mecanismos aos quais estamos acostumados e que freqüentemente nos custa deixar de lado ou mesmo reconhecer não nos serem úteis. Por isso é importante não nos sentirmos isolados e buscar e encontrar o apoio e o <i>feedback</i> de outras pessoas que tenham as mesmas inquietudes, objetivos e interesses que nós” (p.232).</p> <p>“Compartilhando entre si suas próprias experiências, sentimentos e emoções, os indivíduos adquirem uma carga de energia, compreensão, motivação e conhecimentos que pode ser utilizada para o desenvolvimento de fins comuns” (p.233).</p>
-------------------	--

VOLI, 2002	<p>“Os resultados do trabalho de crescimento pessoal em indivíduos de qualquer classe, raça, gênero e idade são motivadores de esperança e consolo de que há uma saída efetiva para o ser humano. Essa saída é tornar-se novamente um ser humano feito à semelhança de Deus, em lugar de um ser condicionado e feito à semelhança de seres condicionados” (p.244).</p>
ZAGO, 2006	<p>“- Autoconhecimento;  - manter-se em forma física (gostar da imagem refletida no espelho);  - identificar as qualidades e não só os defeitos;  - aprender com a experiência passada;  - tratar-se com amor e carinho;  - ouvir a intuição (o que aumenta a autoconfiança);  - manter diálogo interno;  - acreditar que merece ser amado e é especial;  - fazer todo dia algo que o deixe feliz. Pode ser coisas simples como: dançar, ler, descansar, caminhar” (sd).</p>
WIESEL, 2006	<p>“ - Viver responsabilmente. Devemos assumir plenamente a responsabilidade por conquistar o que almejamos. Nada de esperar pelos outros para realizar nossos sonhos;  - Ser verdadeiro. Se tivermos a coragem de deixar que os outros vejam o que somos, estaremos reconhecendo os nossos valores;  - Compartilhar as conquistas. Toda vez que dividimos com os outros nossas conquistas, intimamente estamos reforçando nossas capacidades;  - Ser objetivo. Estabelecer objetivos de curto, médio e longo prazo permitirá a preparação de providências para a efetivação dos mesmos, além de contribuir para organização dos nossos comportamentos, valores e a correta avaliação das ações para conquistar os resultados desejados;  - Para sermos felizes, não podemos nos entregar à culpa, ao contrário, devemos nos libertar dela” (sd).</p>
PACCANARO, 2003	<p>“Prepare-se bem hoje, porque será o reflexo do que você vai ser amanhã” (p.11).  “Deixe-se inundar pela força poderosa do sorriso, da disposição de ânimo, da sede de viver bem” (p.15).  “Seja otimista diante dos entraves da vida; se você se portar com pessimismo, só estará atravancando mais suas possibilidades e ânsias de conquistar um melhor lugar ao sol ao qual tem direito” (p.15).  “A autovalorização é um ato de Amor para consigo próprio”</p>

PACCANARO, 2003	<p>(p.17).  “Através de leituras podemos encontrar palavras, situações, comentários que podem nos mostrar determinados caminhos quando achamos que tudo está terrivelmente bloqueado e sem um direcionamento a tomar” (p.20).  “Qualifique-se e vivencie palavras do bem, do amor, da justiça, da aspiração e galgar posicionamento melhor, porque você simplesmente merece” (p.24).  “O entusiasmo é necessário para enfrentarmos qualquer momento de dificuldade que se apresente” (p.37).  “Anime sua força interior e dessa forma você estará munido de um grande potencial” (p.38)  “Livre-se de preconceitos, respeite-se como ser oriundo e portador da graça divina. Considere-se a si mesmo.” (p.54).  “Perdoe-se e perdoe aos que o têm ofendido” (p.55).  “A prática do perdão quebra correntes de sofrimento que nos prendem, permitindo fluir em plena liberdade toda a natureza interior, deixando o coração aliviado” (p.57).  “Sua autovalorização e auto-estima lá em cima devem refletir energias poderosas para os que estão em grau inferior” (p.69).  “Fazer autocríticas sobre seus procedimentos” (p.165).  “Procure conhecer a si próprio” (165).  “Procure enfrentar o seu lado negativo” (p.165).</p>
OLIVEIRA, 2006	<p>“ -Confie na capacidade que você tem de aprender, julgar e decidir.  - Aceite a si mesmo com suas qualidades e limitações.  - Tenha o desejo de crescer, de melhorar e de evoluir.  - Procure ficar em paz consigo mesmo.  - Aceite a realidade, aprenda com ela, tire proveito todo momento” (sd).</p>
MONTEIRO, 2006	<p>“- Valorizem-se e busquem o autoconhecimento e amem-se acima de tudo;  - ter uma visão positiva de si mesmo e acreditar que somos os criadores de nossas próprias histórias e escolheremos ser ou não ser bem sucedidos;  - harmonize seu lar;  - coma bem;  - preste atenção em você. Perceba seus pensamentos, uma vez que eles têm uma enorme força sobre a sua vida;  - tenha objetivos materiais e espirituais;  - utilize seus talentos. Esse é um ótimo meio para encontrar prazer, harmonia e crescimento para sua vida;  - devemos buscar forças para mudar o que pode ser mudado e aceitação para o que não pode ser diferente” (sd).</p>

Os dados apresentados foram analisados e discutidos inicialmente de acordo com cada autor e, posteriormente, relacionados entre si, conforme pode-se perceber abaixo.

Abranches (1997) oferece uma série de sugestões para que o indivíduo possa elevar sua auto-estima, baseando-se principalmente no fato de que é preciso identificar o que está errado e incomodando e mudar, a partir de ações que promovam o surgimento de uma nova pessoa. De acordo Abranches (1997, p.11) “construir-se depende da sua capacidade para mudar seu modo de perceber as suas verdades e as do mundo que a cerca”. A autora orienta o indivíduo a adquirir uma visão otimista sobre si mesmo e a melhorar o próprio conceito e auto-estima, propondo vários pontos que precisam ser trabalhados, exercícios e experiências que podem ajudar as pessoas na ampliação de suas habilidades para obterem confiança em si mesmas.

Strocchi (2004), por sua vez, sugere que, para elevar a auto-estima, é necessário primeiramente uma aceitação de si próprio, incluindo virtudes e defeitos, assumindo que também é passível de erros. A partir dessa aceitação, a autora sugere que haja uma valorização das qualidades físicas e mentais identificadas em si próprio, uma vez que a mesma acredita que a auto-estima pode ser conquistada, sendo um dos principais fundamentos da auto-realização. Strocchi denuncia ainda, que a educação a que fomos sujeitos não favoreceu nossa auto-estima, sobretudo, porque deu mais atenção aos defeitos, às dificuldades, às carências, aos erros, minimizando assim o positivo, o que há de melhor em cada pessoa.

Voli (2002) acompanha a mesma linha de raciocínio que Strocchi (2004), uma vez que em suas sugestões, o autor indica que primeiro é necessário conhecer-se intimamente, depois se aceitar e então passar a valorizar-se, ignorando o que os outros podem pensar de negativo. Ainda, reforçando os fundamentos de Strocchi (2004) que denunciou que a educação oferecida até hoje comprometeu a auto-estima dos estudantes, Voli (2002) defende que é necessário educar para ampliar a auto-estima, valorizando o professor como um comunicador de valores e ponto de referência para alunos e alunas, uma vez que, segundo o autor, nas relações estabelecidas entre professor/aluno, não está presente apenas o caráter acadêmico e de transmissão de conhecimento, mas algo muito mais além, que envolve características afetivas e emocionais dos atores da relação pedagógica.

Zago (2006) sugere que a auto-estima deve ser trabalhada junto ao corpo e à mente, pois o autor apresenta em sua lista de sugestões, atividades físicas e reflexões (atividade mental), orientando que é necessário o indivíduo se sentir amado e merecedor desse amor. Esses conceitos são reforçados por Paccanaro (2003), que também acredita no fato de que, amar a si mesmo, é um ato de entrega, um momento de elevação do espírito. De acordo com o autor, amar a si próprio é o primeiro passo para se alcançar a felicidade, irradiando amor ao próximo e revelando que isso tem reflexos na saúde, no bem-estar, no trabalho e nas conquistas do indivíduo. Por esse motivo, o autor acredita que a auto-estima é um conjunto de fatores que envolve corpo e espírito, alma e coração. Seguindo as orientações de Zago (2006), que sugere momentos de reflexão e cuidados com o corpo, Paccanaro (2003, p.19) afirma que:

O nosso senso de autovalorização, mesmo no isolamento a que nos submetemos devido a circunstâncias e acontecimentos, aliado a uma palavra amiga, tem força suficiente para nos conectar ao mundo de forma que seja mais fácil enfrentar determinadas dificuldades e dissabores. Faça leituras sadias, ouça boas músicas, vista-se melhor, dance e cante. Quem canta seus males espanta, você sabe disso.

Paccanaro (2003) ainda apresenta sugestões mais reflexivas, voltadas para sentimentos nobres, como o amor, indicando que amar a si próprio é o caminho para a felicidade. O autor sugere que essas reflexões sejam feitas a partir de leituras diversas, conversas ou até mesmo uma simples palavra.

Monteiro (2006) indica que a pessoa deve se amar, ter uma visão positiva de si mesma, prestar atenção em suas qualidades e buscar forças para mudar o que for preciso, ou seja, o que não está lhe agradando. Nesse sentido, Paccanaro (2003, p.42) reforça o que diz Monteiro (2006) orientando sobre a busca dessa visão positiva quando sugere que o indivíduo “seja maleável sem perder a dinâmica. Seja corajoso sem ser precipitado. O equilíbrio é fundamental em todos os setores de nossa vida, e na expressão de nossa personalidade e temperamento, inclusive os desejos e vontades”.

Wiesel (2006) defende que é necessário estabelecer objetivos, buscar efetivá-los, compartilhar os resultados, isentando-se da preocupação de parecer ser o que não é para agradar os outros. Esse fator é confirmado por Moysés (2003, p.31) que se refere à auto-aceitação a partir de dois aspectos:

1) O primeiro diz respeito ao reconhecimento objetivo e sereno das características físicas e psíquicas que nos limitam e os comportamentos inadequados ou errados que nos pertencem.

2) O segundo aspecto se refere à consciência de nossa dignidade de pessoas que, por maiores que sejam nossos erros cometidos, sempre permanecemos seres humanos falíveis e dignos de respeito.

Oliveira (2006) considera que os erros são ótimos instrumentos para promover o crescimento pessoal do indivíduo, uma vez que acredita que é a partir deles que se aprende. Moysés (2003, p.34) também acredita na contribuição dos erros para o crescimento do indivíduo, quando afirma que:

Dois pressupostos indispensáveis para uma transformação pessoal são: a aceitação do erro e a mudança do diálogo interior. Isso pode ser conseguido com frases mais encorajadoras como, por exemplo: “Sei que nesta situação cometi um equívoco, mas na próxima me controlarei melhor”.

Diante da análise dos dados é possível perceber a coerência de sugestão entre os autores. Todos seguem a mesma linha de pensamento, da necessidade de conhecer a si próprio, identificando suas qualidades, valorizando-as e aprendendo com os erros. Nesse sentido, Zago (2006) define que a auto-estima é a opinião e o sentimento que cada um tem por si mesmo. É ter consciência de seu valor pessoal, acreditar, respeitar e confiar em si. Para ela, a auto-estima, juntamente com o amor próprio, é a base para o desenvolvimento do ser humano. Branden (1996) reforça os conceitos apresentados pelos demais autores, quando afirma que a auto-estima é a base do julgamento que fazemos sobre nós mesmos. Para o autor, não existe juízo mais importante do que a auto-avaliação. Voli (2002) ainda complementa quando afirma que a auto-estima é a apreciação do próprio valor e importância, e compromisso do indivíduo em assumir a responsabilidade por si e por suas relações.

Os autores também se assemelham nas sugestões referentes à necessidade de buscar mudanças do que “o incomoda ou do que o indivíduo considera errado”, não para agradar a terceiros, mas sim para se aceitar ainda mais. Reforçando esse conceito, Bianchi (2006) acredita que um primeiro passo para elevar a auto-estima é o indivíduo estar sempre consciente de tudo que faz, respeitando sua realidade, seja ela agradável ou dolorosa. Além disso, o autor orienta que é necessário ter respeito pela verdade, fazer o que realmente quer e pensa; assumir riscos possíveis, agir com honestidade consigo mesmo e com os outros; viver no presente e ser responsável apenas pelo que é de sua conta; não assumir responsabilidade dos outros; enfrentar os próprios problemas sem adiá-los; ter vontade de ver e corrigir os seus erros, enfim, agir com razão e inteligência.

Entretanto, algumas sugestões foram pouco salientadas, como a prática de exercícios físicos, que foi orientada apenas por um autor pesquisado. Outro aspecto inerente apenas a um autor, foi a orientação de realizar leituras e tirar algum aprendizado a partir da reflexão que ela promove. Por outro lado, segundo a compreensão de Strocchi (2004, p.35), sobre a auto-estima, deve-se observar:

- O aspecto cognitivo, ou seja, as opiniões que cada um tem de si e que dizem respeito ao seu aspecto físico, às suas emoções, à sua vida efetiva e social, aos seus conhecimentos, à sua profissão, à sua moralidade, à realização dos seus objetivos profissionais, em suma, à sua auto-realização;
- O aspecto emotivo, isto é, o que a pessoa sente em seus próprios confrontos, por exemplo: afeto, indiferença, hostilidade;
- O aspecto comportamental que diz respeito à forma como a pessoa se comporta diante de si mesma, se tem respeito por si mesmo, se satisfaz suas necessidades, se sabe criar condições de satisfação para si.

Nesse sentido, a autora orienta que todos os aspectos devem ser levados em conta e valorizados na construção e desenvolvimento da auto-estima. Branden (1996) também concorda com a influência da auto-estima nos problemas de saúde, que podem alterar os prognósticos dos pacientes. De acordo com o autor, desde o recebimento do diagnóstico e o engajamento no tratamento, até os níveis de depressão ou desistência do tratamento correlacionam-se com a auto-estima.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa apresentou pontos importantes que definem o desenvolvimento da auto-estima do indivíduo, identificando fatores que influenciam diretamente na ampliação ou no comprometimento da mesma, de acordo com teóricos que estudam e pesquisam sobre o assunto.

De acordo com os estudos realizados, concluímos que quem apresenta elevada auto-estima sente-se “merecedor da felicidade”, acolhe com tranquilidade as adversidades da vida e recebe críticas com uma atitude reflexiva. Em contrapartida, quem apresenta a auto-estima comprometida, portanto baixa, demonstra dificuldade em se relacionar com as outras pessoas, uma vez que atua como vítima das circunstâncias, se culpando pelas emoções negativas que também são inerentes aos seres humanos. É comum escutar, de pessoas com baixa auto-estima, frases do tipo: “Sou incapaz, não valho nada; devia me envergonhar disso”, assim que cometem um erro e não conseguem lidar com as conseqüências dele.

Diante dessas considerações, acreditamos que é necessário que haja uma aceitação de si mesmo, acompanhada da perspectiva de estar sempre buscando melhorar, uma vez que é de fundamental importância para o crescimento pessoal, além de apresentar uma disposição positiva, amigável, compreensiva e benévola em seus próprios confrontos.

A pesquisa projetou-se principalmente para a auto-estima do professor, uma vez que diariamente sofremos ou provocamos, como educadoras que somos, situações que comprometem nossa auto-estima. Não atribuímos à baixa auto-estima que assola a categoria apenas à remuneração, tão evidenciada por muitos professores, mas também associamos o comprometimento da auto-estima na insatisfação do professor com o não reconhecimento do seu trabalho, relacionado não somente ao salário, mas também às circunstâncias atuais da educação no país.

Acreditamos que a auto-estima dos professores fica comprometida a partir do momento em que se sentem desestimulados justamente porque não têm o devido respeito por sua dignidade profissional, empenho pessoal e vontade de mudar. Em todos esses casos, a auto-estima dos educadores reduz e, como conseqüência disso, suas aulas são muito inferiores ao que realmente poderiam ser.

Por esse motivo, é importante que o professor esteja constantemente motivado a um trabalho de crescimento pessoal, que reflita sua auto-estima elevada. A auto-estima do professor é percebida e integrada por seus alunos e, caso ela esteja comprometida, o resultado terá um significado negativo ou neutro.

Durante a pesquisa, algumas dificuldades foram identificadas pelo grupo, principalmente no que se refere à escassez de bibliografia referente ao assunto. A maioria dos estudos é apresentada em livros de auto-ajuda que visam atingir um público geral, sem contemplar especificamente o professor. Também consideramos importante ressaltar que grande parte dos conceitos apresentados entre os autores pesquisados é repetitiva ou muito semelhantes entre si. Outra dificuldade enfrentada foi a produção do trabalho em grupo, pela dificuldade dos componentes em conciliar horários de encontros para desenvolver pesquisas e produções inerentes ao trabalho.

Certamente a pesquisa contribuiu para nosso crescimento pessoal e profissional, uma vez que se refere diretamente à nossa atuação como educadoras. Os encontros e discussões promovidas também contribuíram para ampliar nosso conhecimento de mundo, além de oferecer um importante respaldo teórico sobre o assunto.

Esperamos que essa pesquisa possa se desdobrar em instrumento e projetos a serem desenvolvidos nas escolas que atuamos, além de servir como referencial para um posterior projeto de pesquisa de curso de Especialização, que porventura estaremos realizando.

## REFERÊNCIAS

- ABRANCHES, Neila. **Aumente sua auto-estima e transforme sua vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.
- ARROYO, Miguel G. **Ofício de mestre – imagens e auto-imagens**. 7.ed. São Paulo: Vozes, 2000.
- BIANCHI, José Rui. **Como ter elevada auto-estima**. Disponível em: <[www1.uol.com.br/colunas/040524\\_mtr\\_autoest\\_htm](http://www1.uol.com.br/colunas/040524_mtr_autoest_htm)>. Acesso em: 28 maio 2006.
- BRANDEN, Nathaniel. **Auto-estima: Como aprender a gostar de si mesmo**. São Paulo: Saraiva, 1996.
- CURY, Augusto Jorge. **Pais Brilhantes, Professores Fascinantes**. 16. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.
- GIL, Antônio Carlos. **Projetos de Pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.
- HAY, Cristiane. **Ao Professor**. Sociedade Literária. Disponível em: <<http://www.geocities.com/slprometheus/html>>. Acesso em: 30 maio 2006.
- MONTEIRO, VANDA. **Trabalhando sua auto-estima**. Disponível em: <<http://www.ameesp.org.br/colunistas/artigo.php?artigo=15>>. Acesso em: 04 jun. 2006.
- MOYSÉS, Lúcia. **A auto-estima passo a passo**. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2004.
- OLIVEIRA, Roseli Santos. **Ano Novo, Vida Nova!** Disponível em: <<http://www.copo-mente.hpg.com.br>>. Acesso em: 07 jun. 2006.
- PACCANARO, B. J. **O poder da auto-estima**. São Paulo: Matrix, 2003.
- RAMPAZZO, Lino. **Metodologia científica, para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. São Paulo: Loyola, 2002.
- GUSMÃO, Sônia Maria Lima de. **A natureza humana**. Disponível em: <<http://www.rogeriana.com/sonia/natureza.htm>>. Acesso em: 16 maio 2006.
- STROCCHI, Maria Cristina. **Auto-estima: Se não amas a si mesmo, quem te amará?**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.
- VOLI, Franco. **A auto-estima do professor**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2002.
- WIESEL, Gilberto. **Motivação**. Disponível em: <[http://www.gilbertowiesel.com.br/artigos/dicas\\_autoestima.htm](http://www.gilbertowiesel.com.br/artigos/dicas_autoestima.htm)>. Acesso em: 04 jun. 2006.
- ZAGO, Rosemeire. **O valor da auto-estima**. Disponível em: <[http://www1.uol.br/colunas/021120\\_psy\\_auto\\_estima.htm](http://www1.uol.br/colunas/021120_psy_auto_estima.htm)>. Acesso em: 30 maio 2006.

## APÊNDICE

**ROTEIRO DE ANÁLISE DOCUMENTAL**

<b>Autor/Ano</b>	<b>Contribuições/Sugestões para a elevação da auto-estima do professor</b>