



Os 3 Pilares da Autoestima



Amor por Si

É o amor incondicional que nos protege do desespero independentemente dos nossos sucessos ou falhas.



Visão de Si

O olhar subjetivo que lançamos sobre as nossas capacidades e limitações; é a força interior que nos permite projetar o futuro.



Confiança em Si

Aplica-se aos nossos atos, é a convicção de que somos capazes de agir de forma adequada em situações importantes.

As 9 Chaves



1. Conhecer-se

Observar com curiosidade as nossas capacidades, limites, defeitos e qualidades.



2. Aceitar-se

Assumir as falhas em vez de sentir vergonha delas. É o silêncio e o medo de ser descoberto que transformam um simples defeito num complexo doloroso.



3. Ser honesto consigo

Evitar o uso excessivo de mecanismos de defesa ou negação para proteger a autoestima a curto prazo.



4. Agir

A ação é a ginástica da autoestima. Mesmo sucessos pequenos reforçam o sentimento de controlo e eficácia.



5. Calar o crítico interior

Lutar contra pensamentos automáticos de autodesvalorização que surgem perante dificuldades.



6. Aceitar o fracasso

Ver o erro como fonte de informação e aprendizagem e não como uma prova definitiva de incapacidade.



7. Afirmar-se

Afirmar o que se pensa, o que se sente, respeitando ao mesmo tempo os direitos e os sentimentos dos outros.



8. Ser empático

Saber escutar os outros de forma genuína.



9. Apoiar-se nos outros

Pedir ajuda quando necessário e cultivar uma rede de suporte.

66

Ser humano não significa ser de uma maneira específica. Significa ser como a vida te cria - com as tuas próprias forças e fraquezas, dons e desafios, peculiaridades e excentricidades (Kristin Neff, 2021)

66

RECURSOS DISPONÍVEIS NA TUA UNIVERSIDADE

Healthy Campus

Skills4U

Projeto Well Be

Side by side: Mentoria Interpares

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD (Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**)

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde:

Cíntia Cruz, Mariana Camboa, Paula Silva, Vânia Barros.

Ano letivo: 2025-2026