



A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO E AUTOESTIMA NA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS INDIVÍDUOS

Juliana Gelinski Lisboa¹
Aline Rayane da Silva Lima²
Andressa Menezes Reis da Silva³
Cristiane Costa⁴

INTRODUÇÃO: O autoconhecimento sempre foi considerado uma busca permanente, pois trata-se de um assunto por demais subjetivo, que está relacionado a um objeto em constante mudança: o homem. Além disso, a introspecção como método empregado na sua descoberta envolve elementos da consciência, construto sujeito a percepções distorcidas, dada a interferências inconscientes. Segundo Skinner (1993), o campo da consciência está no conhecimento de si. Assim, se o autoconhecimento está relacionado à consciência, é preciso verificar como esta consciência é abordada pelos diversos teóricos. Em primeiro lugar, "consciência" é uma metáfora, os termos mais corretos seriam comportamentos conscientes. A palavra "consciência" remete à ideia de uma instância psíquica, um *self* decisor, enquanto "comportamento consciente". **OBJETIVO:** demonstrar a importância do autoconhecimento e autoestima na saúde e bem-estar dos indivíduos. **MÉTODO:** Pesquisa de cunho bibliográfico. **RESULTADOS:** O termo autoestima não tem uma definição única, bem como não há unanimidade sobre o significado ou como se manifesta no ser humano, sabe-se que pessoas que têm um nível maior de estima de si mesmo, vivem melhor a sensação de bem-estar. Para a psicologia, autoestima parte do princípio da autoaceitação, que evidencia o quanto o ser humano conhece a si mesmo, desde suas fragilidades, até suas características positivas, isso o leva a ter autonomia, habilidades para dominar situações, sejam elas nos relacionamentos com pessoas, propósitos de vida, trabalho ou estudo, quando se possui autoconhecimento, conseqüentemente a essa estima por si próprio e evidenciada o que gera bem estar como um todo no indivíduo. Partindo dos conceitos e estudos referentes a autoestima e bem-estar, sugere-se que é algo que possa ser construído ao longo do tempo, levando em consideração diversos aspectos físicos, emocionais, ambientais e toda a experiência adquirida durante a vida. A construção da autoestima se dá desde a infância, por isso a importância de uma base sólida nessa etapa da vida, os impactos que as experiências vividas podem gerar na visão do indivíduo sobre si mesmo e os reflexos que são gerados na interação do ser humano tem resultado na interação com mundo externo. Em vista disso, pode-se compreender que esse processo está diretamente vinculado ao bem estar do indivíduo consigo mesmo, bem como, apesar de a autoestima estar associada ao que o indivíduo percebe sobre si mesmo, está

¹ Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. jgl_juliana@hotmail.com

² Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. lines.rayane@gmail.com

³ Acadêmica do 9º período de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. andressamenezes@gmail.com

⁴ Mestre de Educação pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), docente da Faculdade Sant'Ana. Criscosta16@yahoo.com.br

relacionada com fatores externos, que o influenciam, devido a isso percebe se a importância do ambiente, cuidados com o corpo, saúde mental e física, aspectos familiares para uma construção sólida do autoconhecimento.

Palavras-chave: Saúde mental. Autoestima. Auto conhecimento.
