



Ter a autoestima elevada é fundamental para qualquer pessoa, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Ser confiante, se valorizar e se aceitar são características de pessoas com uma boa autoestima.

Em um ambiente de trabalho, as pressões sofridas e o estresse podem abalar o lado emocional, psicológico e físico de qualquer profissional. Em consequência, ele perderá inúmeras chances e oportunidades de crescer na carreira. Estas, no entanto, não são as únicas consequências de uma autoestima baixa.

## CONSEQUÊNCIAS DA BAIXA AUTOESTIMA

As consequências de uma baixa autoestima são muitas. Para um profissional, as consequências incluem uma produtividade menor, a falta de capacidade de atender às demandas e cumprir os prazos estabelecidos, além do sentimento de incapacidade de exercer determinada função.

Neste cenário, é comum que o profissional fique insatisfeito com seu potencial, sua vida e seu desempenho profissional. A soma de todos os fatores já citados tendem a piorar ainda mais a baixa autoestima.

Quem sofre desse mal também pode desenvolver algumas doenças causadas pela baixa autoestima, como a depressão. Esta doença possui consequências que podem acabar prejudicando fortemente a vida pessoal e profissional de qualquer pessoa. Por isso, é fundamental não negligenciar os sintomas de autoestima baixa.

## QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS DE UM PROFISSIONAL COM BAIXA AUTOESTIMA?

Um profissional com problemas de autoestima apresenta um comportamento diferente em relação aos demais profissionais. Uma das características mais evidentes é a seguinte: ele acaba se sabotando em relação às tarefas.

Isso se deve porque, primeiramente, ele não confia no seu trabalho. Além de não conseguir lidar com críticas, ele tenta arrumar desculpas para qualquer situação, o que acaba afetando seus colegas e a empresa na qual trabalha.

Para evitar problemas maiores, é preciso identificar quais são as características do profissional com baixa autoestima. E, em seguida, propor ações para ajudá-lo (iremos falar sobre elas mais à frente), seja você um gestor, dono do negócio ou apenas um colega de trabalho.

# COMO A AUTOESTIMA BAIXA PODE SER RUIM PARA A SUA CARREIRA?

Confira uma lista com as características apresentadas por quem tem problemas de autoestima.

## Características de pessoas com baixa autoestima

1. O profissional tem receio de ser desaprovado ou rejeitado;
2. A procrastinação é seu pior inimigo;
3. Ele se compara com as outras pessoas;
4. Sente necessidade de competir com outras pessoas;
5. Inferioriza seus colegas;
6. Busca reconhecimento, constantemente;
7. Tende a observar as situações somente pelo lado negativo;
8. Ele reclama muito;
9. Não se sente capaz de expressar suas ideias;
10. Não confia em suas próprias habilidades;
11. Tem sérias dificuldades em reconhecer suas conquistas pessoais.

## DEPRESSÃO X BAIXA AUTOESTIMA

Há muito confusão em relação aos termos depressão e baixa autoestima. Apesar de uma ser consequência da outra, elas são bem diferentes, na maioria dos casos.

A autoestima baixa não é uma doença, mas sim um sentimento no qual você confia menos em você e naquilo que pensa ou faz, como você se sentir mais inferior do que determinado colega ou desmotivado no trabalho. Já a depressão é uma doença que só pode ser diagnosticada por um profissional adequado. É ele que indicará o melhor tratamento para cada caso.

Apesar de a autoestima baixa não ser uma doença, ela pode sim levar a um quadro de depressão, a partir do momento que esta influencia negativamente o seu cotidiano. Ou seja, quando não sente ânimo de sair para ver os amigos, para ir a um encontro ou para sair de casa para exercer suas atividades profissionais, você pode estar sendo influenciado por este problema.

Além da depressão, a baixa autoestima pode influenciar no surgimento de outros problemas/doenças emocionais, como fobias, ansiedades, transtornos alimentares, transtornos de aprendizagem, dependências, entre outros.

Depois de compreender as diferenças entre a depressão e a baixa autoestima, veja algumas dicas que poderão lhe ajudar a melhorar sua autoestima no âmbito profissional.

## COMO UM PROFISSIONAL PODE MELHORAR SUA AUTOESTIMA?

### Autoconhecimento

Entenda sua história, personalidade, seus defeitos, seus pensamentos e a maneira que lida com eles. Dessa forma, você se conhecerá melhor e conseguirá superar qualquer situação e contornar suas características negativas.

### Não cobre tanto de si mesmo

Não se critique ou se condene pelos erros e falhas que cometeu. Errar é humano. É a partir dos erros que aprendemos e desenvolvemos habilidades para lidar com diferentes situações. Além disso, não seja perfeccionista ao extremo e não tente agradar a todos.

Também evite competições desnecessárias. Cada pessoa é única e se desenvolve de uma forma diferente. Se ainda não chegou ao lugar que tanto almeja, não significa que “fulano é melhor que você” e que você é um fracassado.

Vocês dois apenas estão em momentos diferentes. Foque em fazer seu trabalho corretamente para alcançar os seus objetivos.

### Reconheça suas conquistas e seu potencial

Por fim, reconhecer seus acertos e seu potencial é uma ótima dica para aumentar a sua autoestima. Além disso, reconheça suas principais qualidades e coloque-as em prática no seu trabalho. Dessa forma, você estará mais apto a conseguir inúmeras conquistas na sua vida profissional.

E, falando em conquista, não se esqueça de valorizar todas as suas realizações e se orgulhar de ocupar o espaço em que está atualmente. Afinal, você lutou bastante para chegar até ele.

Agora que já compreendeu como a baixa autoestima pode prejudicar sua vida profissional, é hora de rever seus conceitos e comportamento e colocar em prática o que aprendeu. Aproveite e compartilhe este artigo para que outras pessoas também possam ser ajudadas!