

## **AUTO-IMAGEM, AUTO-ESTIMA E AUTO-REALIZAÇÃO: QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE**

Juan José Mouriño Mosquera\*, & Claus Dieter Stobäus

Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, Brasil

---

**RESUMO:** O estudo analisa as relações entre auto-imagem, auto-estima e auto-realização de alunos e seus professores universitários, com conseqüências em sua auto-realização e qualidade de vida, através da aplicação de questionário e entrevistas e posterior análise. Não ocorrem diferenças significativas nas médias, entre os alunos, ao longo dos semestres pesquisados, podendo revelar que manifestam níveis semelhantes ao longo do tempo. Tentamos estabelecer também coincidências entre os dados qualitativos das entrevistas de alunos e seus professores.

*Palavras chave:* Auto-estima, Auto-imagem, Auto-realização, Qualidade de vida.

---

### **SELF-IMAGE, SELF-ESTEEM, SELF-REALIZATION: LIFE QUALITY AT THE UNIVERSITY**

**ABSTRACT:** Abstract-The investigation analyses the relations between self-image, self-esteem, self-realization of students and his/her university teachers, with consequences in self-realization and life quality, applying questionnaires and interviews and its analysis. There are no significative differences in averages, between students, along the semesters, revealing possible avsd b the time. We intended establish coincidences between students and their teachers qualitative data.

*Key words:* Life quality, Self-esteem, Self-image, Self-realization.

---

Recebido em 30 de Novembro de 2005 / aceite em 5 de Janeiro de 2006

Nosso trabalho sobre auto-imagem, auto-estima e auto-realização retoma elementos já bastante investigados na década de 70 e 80, quando se demonstrou haver relações fortes entre aspectos pessoais e profissionais, com repercussões em sala de aula e fora dela. A literatura que utilizamos é, em especial, de autores do humanismo existencial, entre eles Jersild (1952), Jourard (1974) e Maslow (s.d., 1982, 2000), complementadas por leituras de autores clássicos como Burns (1990), Erikson (1998), Mead (1972) e Smelser e Erikson (1983). Mais contemporaneamente inclui também aspectos de saúde e doença da Psicologia da Saúde e da Psicologia Positiva, bem como mal-estar e bem-estar docente, elementos sobre atuação profissional e interação escolar na universidade, como André e Lelard (2000), Lerner (2003), Mruk (1999), Paz Bermúdez (2003) e Polaino-Lorente (2003, 2004).

---

\* Contactar para E-mail: [stobauss@pucrs.br](mailto:stobauss@pucrs.br)

### Revisando os autores

No ensino superior, além do conhecimento, trabalha-se com aspectos da subjetividade e da afetividade humana. Aqui encontramos, então, os temas auto-imagem, auto-estima e auto-realização. A dinâmica que acontece no entrelaçamento destes três componentes, dentro de determinados contextos de tempo e espaço, faz com que o processo de ensino e o processo de aprendizagem, desejados na universidade, sejam particularmente importantes de serem pesquisados hoje, mais ainda para um futuro já bem próximo, em especial para as pessoas envolvidas nestes processos, mormente nos planos psicológico e social. Já haveria também relevância no plano de desenvolvimento cognitivo, posto que está intrinsecamente unido a dimensões mais afetivas e mais sociais, no desenvolvimento da personalidade humana, ao reconhecermos aspectos da afetividade e subjetividade em das manifestações como auto-imagem e auto-estima, repercutindo na auto-realização.

A auto-imagem surge na interação da pessoa com seu contexto social, conseqüência de relações estabelecidas com os outros e para consigo mesmo. Deste modo, o ser humano pode entender e antecipar seus comportamentos, cuidar-se nas relações com outras pessoas, aprende a interpretar o meio ambiente em que vive e tentar ser o mais adequado às exigências que lhe são feitas e que ele propõe para si mesmo. A linguagem (língua) seria a conexão entre o Eu e a sociedade na qual vive, entendendo melhor o processo de comunicação entre ele mesmo e os outros.

Por outro lado, entretanto, a pessoa tem uma tendência à auto-realização, chegando mesmo a diferenciar-se do meio, em especial através de transações e transições nele. Por isto, destacamos que a auto-imagem é uma espécie de organização da própria pessoa, é composta de uma parte mais real e de outra mais subjetiva, convertendo-se em uma forma determinante e de grande significado para poder entender o meio ambiente em que vive, tentando perceber significados antes atribuídos ao meio, que depois são seus.

Sempre dizemos que todo ser humano tem necessidade de valorização positiva, ou auto-estima positiva, no sentido de mais real, e esta é aprendida mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros para ela. Como nosso organismo é um todo integrado, com possibilidades dinâmicas de auto-realização, é muito importante relacionar entre si auto-imagem, auto-estima e auto-realização, como ser humano.

Mosquera (1983) relata que, ao perguntarmos a uma pessoa reflexiva, que tipos de experiências puseram em sério risco sua auto-estima e auto-imagem, provavelmente descreverá alguma combinação algo em que tenham fracassado ou comentários muito negativos dos outros. A auto-imagem, diz ele, é mais o (re)conhecimento que fazemos de nós mesmos, como sentimos nossas potencialidades, sentimentos, atitudes e idéias, a imagem o mais realista possível, enfim, que fazemos de nós mesmos. A auto-estima é o quanto gostamos de nós mesmos, realmente nos amamos, nos apreciamos; auto-

-imagem é o quanto nos vemos, sabemos que somos capazes de, o como realmente somos. Ambas surgem no processo de atualização continuada na nossa interação em grupo, isto é, são interinfluências constantes que nos levam a nos entender e entender os outros, de modo o mais real possível.

A auto-estima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas. Não é estática, pois apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos (psicossomáticos), emitindo sinais detectáveis em vários graus. Ninguém deixa de pensar em si mesmo, todos temos tendência a nos avaliar, porém o fazemos de um modo diferente, distinto, cada um à sua maneira, levando em conta o mundo ao meu redor, mas ela de ser bem realista. Aí o papel de um educador ou *cuidador* (amplo sentido), enquanto da área de Pedagogia, Psicologia, Medicina, Serviço Social, Psicopedagogia, entre outros tantos profissionais de ajuda.

As pessoas podem vivenciar experiências que redundem em auto-imagem e auto-estima positivas, outras em negativas. Acrescenta este autor que o ideal seria poder chegar a sermos o mais objetivos possíveis, quer dizer, realistas, em relação à nossa pessoa, quer aceitando nossas qualidades boas, com a finalidade de poder cultivá-las, quer criticando-nos realisticamente em nossas limitações, e nossos defeitos, tentando superá-los.

São traços do que seria uma auto-estima positiva: ter segurança e confiança em si mesmo; procurar a felicidade; reconhecer nossas qualidades sem maiores vaidades; não considerar-se superior e nem inferior aos outros; saber admitir limitações e aspectos menos favoráveis da personalidade; ser aberto e compreensivo; ser capaz de superar os fracassos com categoria; saber estabelecer relações sociais saudáveis; ser crítico construtivo; e, principalmente, ser coerente e conseqüente consigo mesmo e com os outros.

Ao possuir melhor (mais real) e coerentes auto-imagem e auto-estima, temos a tendência a gostar mais dos outros seres humanos, somos mais afetuosos e tentaremos *trabalhar* ou mesmo *cuidar* muito mais de aspectos que considerarmos mais positivos em nós mesmas e nos outros. Baixa auto-estima e auto-imagem se constituem em uma doença grave, que favorece o egoísmo e tende a criar dependência, minando as relações interpessoais. Não é uma regra, mas possuir auto-imagem e auto-estima mais positivas nos deixa bastante mais livres de tensões, frustrações e intranqüilidades, portanto seríamos capazes de ir mais além.

Auto-imagem e auto-estima realistas, no *educador* e no *cuidador*, são fundamentais para auxiliar nossos educandos em desenvolvimento, pois podemos acreditar mais em suas potencialidades, ao propor mais motivação em sala de aula, na situação de cuidado, ao colocar mais de nós mesmos no ambiente de trabalho/ cuidado, ao sermos mais reais e parecermos menos o que não somos. É a proposta de sermos verdadeiros animadores sócio-culturais,

estimulando, motivando e, principalmente, sabendo ver, ouvir e entender, atender e cuidar.

Professores universitários são tidos como e se tornam formadores de opinião. De certa maneira, servem e são modelos de identidade para seus educandos, especialmente se estes estiverem no final da adolescência ou princípio da vida adulta, quando se sabe que têm muito ainda a aprender, em termos de si próprio, sobre seus valores, seus sentimentos e suas expectativas, sobre interações relações com os outros. Profissionais *cuidadores* o são também.

Temos (Mosquera & Stobäus, 2003; Stobäus & Mosquera, 2005) dito que o papel de um professor/profissional mais saudável, que tenha melhores relações interpessoais mais sadias, deve, sem dúvida, levar (a si) educandos/ /pessoas por ele *cuidadas* à auto-realização, para chegar a ser e realizar-se e ajudar outros, em direção à Educação (mais) Inclusiva.

Acreditamos que o conhecimento destes temas e seu estudo possa auxiliar para o melhor desenvolvimento do processo de ciclo vital de seus componentes, na sua Saúde e na sua Educação, levando a uma melhor qualidade de vida.

## MÉTODO

### Participantes

Pesquisamos (Mosquera & Stobäus, 2005) quanti-qualitativamente os níveis de Auto-imagem (AI), Auto-estima (AE) e Auto-Realização (AR) com seis professores e alunos ( $n=50$ , Graduação, e  $n=125$ , Pós-Graduação), na Faculdade de Educação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul -PUCRS, e Porto Alegre, Brasil, comparando dados longitudinalmente. Nossas Questões de Pesquisa são: Que níveis de AI-AE-AR manifestam professores e seus alunos?; Que satisfações/problemas relatam professores e alunos sobre relações interpessoais, ensino e aprendizagem?

### Material

Coletamos os dados dos Instrumentos (Questionário de Auto-imagem, Auto-estima e Auto-Realização de Stobäus, 1983, mais Questionário baseado em Maslow), analisando os dados quantitativamente, através de Estatística Descritiva e Estatística Inferencial, para a detecção dos níveis de AI-AE-AR

## RESULTADOS

Encontramos médias entre 176,86 (mínimo de 140 e máximo de 222, na Graduação) e 180,71 (mínimo de 138 e máximo de 224, na Pós-Graduação),

assim como um índice de Correlação de 0,08 (para nível de significância de 0,05): no teste *t* de Student, portanto não há diferença significativa nas médias entre a pré e pós-testagem, dos alunos. Nos dados houve mais oscilação individual nos inícios dos semestres, as *curvas* e suas inclinações modificam-se pouco, portanto são semelhantes longitudinalmente, quer para alunos de Graduação, quer para os de Pós-Graduação.

Qualitativamente, ao realizar entrevistas semi-estruturadas complementares com professores e alguns de seus alunos, trabalhadas com Análise de Conteúdo (Bardin, 2004), constatamos, nas falas, que os participantes (tanto docentes como alunos) estão em relações interpessoais iniciais, segundo eles mesmos ‘*em ajustamentos*’; que os docentes com maior tempo e que conhecem seus alunos manifestam menos oscilações, pois AI-AE-AR são um pouco maiores (mais reais) que os daqueles que atuam há pouco tempo/ têm alunos novos. Alunos em momentos mais avançados do curso tendem a manifestar níveis um pouco mais elevados, especialmente quando estão com professores com que tiveram contato anterior e se relacionam bem. Enquanto elementos que possam indicar uma melhor qualidade de vida, estes índices de AI, AE e AR mais elevados, portanto mais realistas, indicam que provavelmente estes docentes ou alunos têm mais saúde mental, portanto teriam maior auto-conhecimento, o que lhes possibilita maior auto-controle e uma maior auto-educação, mais amplo sentido.

## REFERÊNCIAS

- André, C., & Lelard, F. (2000). *A auto-estima. Aprender a gostar de si para melhor viver com os outros*. Lisboa: Presença.
- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Burns, R. (1990). *El autoconcepto*. Bilbao: Ediciones EGA.
- Erikson, E.H. (1998). *O ciclo vital de vida completo*. Porto Alegre: Artmed.
- Jersild, A.T. (1952). *In search of Self*. New York: Bureau of Publishing, Teachers College, Columbia University.
- Jourard, S.M. (1974). *Healthy personality*. New York: MacMillan.
- Lerner, L. (2003). *Del maltrato a la autestima. En busca de la Salud*. Buenos Aires: Lugar.
- Maslow, A.H. (s.d.). *Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro: Eldorado.
- Maslow, A.H. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Maslow, A.H. (2000). *Maslow no gerenciamento*. Rio de Janeiro: Qualitymack Editora.
- Mead, G.H. (1972). *Espíritu, persona e sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Mosquera, J.J.M. (1983). *Vida Adulta. Personalidade e desenvolvimento* (2ª ed.). Porto Alegre: Sulina.
- Mosquera, J.J.M., & Stobäus, C.D. (2003). O Professor, Personalidade Saudável e Relações Interpessoais. In D. Enricone (org.), *Ser Professor* (pp. 91-107). Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Mosquera, J.J.M., & Stobäus, C.D. (2005). Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na Universidade. *IberPsicología*, 10(3.9) from <http://fs-morente.filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>

Mruk, Ch. (1999). *Auto-estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Paz Bermúdez, Maria. (2003). *Déficit de autoestima*. Madrid: Pirámide.

Polaino-Lorente, A. (2003). *En busca de la autoestima perdida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Polaino-Lorente, A. (2004). *Familia e auto-estima*. Barcelona: Ariel.

Smelser, N.J., & Erikson, E.H. (Eds.). (1983). *Trabajo y amor en la edad adulta*. Barcelona: Grijalbo.

Stobäus, C.D. (1983). *Desempenho e auto-imagem em amadores e profissionais de futebol: Análise de uma realidade e implicações educacionais*. Dissertação de Mestrado em Educação. Porto Alegre: Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Stobäus, C.D., & Mosquera, J.J.M. (Orgs.). (2004). *Educação Especial. Rumo à Educação Inclusiva* (2ª ed.). Porto Alegre: EDIPUCRS.