

Estratégias de TCC para Fortalecer sua Autoestima com Base Científica



**DOWNLOAD
GRATUITO**

Dr. Osvaldo Marchesi Junior

Psicólogo - CRP/ SP - 06/186.890

Cel.: (+5511) 96628-5460

osvaldomarchesijunior@gmail.com

<https://neuroflux.com.br>

Espelho Quebrado

*Você aprendeu a se olhar por espelhos trincados,
a enxergar falhas onde havia apenas feridas,
a chamar de fraqueza o que era dor calada,
e a duvidar de si, dia após dia.*

*Te disseram que não era o bastante,
que precisava ser mais, fazer mais, sorrir mais.
E assim, aos poucos, você se encolheu
para caber em expectativas que não eram suas.*

*Mas nenhuma voz externa
é mais poderosa que a que mora em você.
É essa voz – sufocada, esquecida –
que a psicologia ajuda a renascer.*

*Autoestima não nasce do aplauso,
mas do encontro com quem você é, de verdade.
É quando você aprende a se ver com compaixão,
em vez de julgamento ou crueldade.*

*Não se trata de virar alguém novo,
mas de reconectar com o que já existia.
A psicologia não inventa um novo “eu” –
ela te devolve a autoria da própria história.*

Oswaldo Marchesi Junior

7 Estratégias de TCC para Fortalecer sua Autoestima com Base Científica

Ferramentas práticas e acessíveis para mudar a forma como você se vê e se trata no dia a dia

A baixa autoestima não é apenas “achar que está em um dia ruim”. Ela costuma ser sustentada por crenças negativas sobre si mesmo, pensamentos automáticos de autocrítica e comportamentos de auto-sabotagem – que se repetem e se reforçam com o tempo.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece estratégias estruturadas e cientificamente validadas para ajudar você a identificar, questionar e transformar esses padrões internos.

Neste material, você encontrará 7 estratégias práticas, explicadas passo a passo, para começar a fortalecer sua autoestima desde hoje – mesmo fora da terapia.

1. DIÁRIO DE AUTOVALIDAÇÃO

Para que serve:

Reforça o reconhecimento de qualidades, esforços e pequenas vitórias que costumam passar despercebidas.

Como fazer:

1. Ao final do dia, anote ao menos 3 coisas que você fez bem ou que demonstram esforço/autenticidade.
2. Pode ser algo simples, como: “fui gentil com alguém”, “cumpri uma tarefa difícil”, “me respeitei ao dizer não”.
3. Evite julgamentos (“foi pouco”, “qualquer um faria”) – registre como se fosse para um amigo que você admira.

Com o tempo, esse exercício ajuda a mudar o foco da autocrítica para o autovalor.

2. QUESTIONAMENTO DE CRENÇAS NEGATIVAS

Para que serve:

Ajuda a desmontar ideias antigas e rígidas sobre si mesmo que sustentam a baixa autoestima.

Como fazer:

1. Identifique uma crença negativa comum (ex: “Não sou bom o suficiente”, “Ninguém gosta de mim”).
 2. Pergunte-se:
 - Essa crença é um fato ou uma conclusão baseada em experiências passadas?
 - Existem evidências contrárias?
 - Essa visão é justa ou distorcida?
 3. Reformule com mais equilíbrio (ex: “Tenho dificuldades em algumas áreas, mas também tenho qualidades reais”).
-

3. TÉCNICA DA CADEIRA INVERTIDA

Para que serve:

Ajuda a mudar o tom interno de diálogo e criar uma relação mais compassiva consigo mesmo.

Como fazer:

1. Imagine que você está sentado diante de si mesmo, como se fosse uma outra pessoa.
2. O que você diria a essa pessoa se ela estivesse se criticando ou se sentindo mal?

3. Escreva ou diga em voz alta essas frases de acolhimento, incentivo ou realidade (ex: "Você está fazendo o melhor que pode. Isso já é muito.")

Essa técnica ativa uma perspectiva externa que pode suavizar o julgamento interno.

4. IDENTIFICAÇÃO DE PADRÕES DE AUTOSSABOTAGEM

Para que serve:

Ajuda a perceber comportamentos que mantêm o ciclo da baixa autoestima.

Como fazer:

1. Liste atitudes que você repete mesmo sabendo que fazem mal (ex: se calar por medo de errar, evitar desafios, aceitar menos do que merece).
2. Reflita:
 - Que pensamento está por trás disso?
 - O que eu temo que aconteça se eu agir diferente?
3. Planeje uma forma pequena e realista de agir de forma oposta (ex: dizer uma opinião simples, tentar algo novo, se posicionar gentilmente).

5. REESTRUTURAÇÃO DE PENSAMENTOS AUTOCRÍTICOS

Para que serve:

Ajuda a reconhecer o tom interno de crítica excessiva e substituí-lo por alternativas mais equilibradas.

Como fazer:

1. Anote frases críticas que surgem no seu pensamento (ex: "Você é um idiota", "Você sempre estraga tudo").

2. Reescreva-as como se falasse com alguém que ama:
 - De “Você falhou de novo” para “Você tentou, e pode aprender com isso.”
 - De “Ninguém vai te querer” para “Você tem valor, mesmo com imperfeições.”

A forma como você fala consigo mesmo molda diretamente sua autoestima.

6. EXPOSIÇÃO AO RECONHECIMENTO PESSOAL

Para que serve:

Ajuda a desenvolver tolerância ao reconhecimento, elogios e ao sucesso — que, paradoxalmente, podem gerar desconforto em quem tem autoestima baixa.

Como fazer:

1. Ao receber um elogio ou reconhecimento, não o descarte. Apenas diga: “Obrigado(a)” — sem justificar ou minimizar.
2. Anote esses feedbacks positivos (mesmo que pequenos) e revise quando duvidar de si.
3. Pratique se reconhecer em voz alta por atitudes do dia (ex: “Fui corajosa hoje ao me posicionar”).

Reconhecer o próprio valor é um treino, não um dom.

7. TÉCNICA DOS VALORES PESSOAIS

Para que serve:

Ajuda a reconectar sua identidade com o que realmente importa, fortalecendo a autoestima por consistência interna — não por comparação externa.

Como fazer:

1. Liste 5 valores que são fundamentais para você (ex: respeito, criatividade, autonomia, cuidado, autenticidade).
2. Pergunte-se:
 - Tenho vivido de acordo com eles?
 - Em que momentos fui fiel a esses valores, mesmo com medo?
 - O que posso fazer nos próximos dias para me alinhar ainda mais com esses valores?

A autoestima cresce quando você vive de acordo com quem realmente é — e não com quem acha que “deveria” ser.

Essas estratégias são mais do que exercícios: são formas de iniciar uma nova relação consigo mesmo — mais realista, compassiva e fortalecedora.

Com prática, elas ajudam a quebrar o ciclo da autodepreciação e a desenvolver um senso mais profundo de valor pessoal.

Quer aprofundar?

Se você sente que vive se sabotando, se diminuindo ou se comparando o tempo todo, a TCC pode ajudá-lo(a) a reconstruir sua autoestima com base em ciência, clareza e autocompaixão.

Você não precisa continuar acreditando em tudo que a voz interna negativa diz. É possível mudar o tom — e mudar de direção.



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.