



## 22 senyals per saber si tenim problemes d'autoestima

[inicentrareport]Els problemes d'autoestima són cada cop més freqüents en la societat moderna occidental i les xarxes socials hi han tingut un impacte més que evident. Si sospites que pots estar patint problemes d'autoestima aquí sota et compartim senyals de psicòlegs/es experts/es que t'ho poden confirmar:

1. No tens seguretat en tu mateix/a
2. No expresses els teus gustos o opinions per por a ser rebutjat/da o perquè penses que no tenen el mateix valor que les opinions dels altres
3. Penses que no mereixes les coses bones de la vida
4. No t'esforces per aconseguir el que vols perquè penses que igualment no ho aconseguiràs
5. No et relaciones com t'agradaria perquè tens por que et deixin de banda
6. Necessites l'aprovació dels altres molt freqüentment
7. Et deixes trepitjar fàcilment perquè no t'atreveixes a imposar-te
8. Veus a la resta de persones superiors a tu i t'agradaria ser com ells/es
9. Tens por de dir el que sents per si no agrada als altres
10. Acostumes a atribuir els mèrits a factors externs i no a tu mateix/a
11. Gairebé mai estàs content/a amb el que fas
12. No et sents feliç
13. Et costa acabar el que comences perquè et desmotives molt fàcilment
14. Et costa barbaritats prendre decisions i acabes deixant que els altres decideixin per tu
15. Penses molt en les teves debilitats i poc en les teves forteses
16. Et sents nerviós/a la major part del dia
17. Et costa molt tenir iniciativa
18. Et sents evaluat gairebé constantment en situacions socials
19. Et sents culpable
20. Et sents poc atractiu/va
21. Enveges la vida d'altres
22. Sents que no tens res a aportar

Sobretot, si veus que et costa posar-hi remei per tu sol/a, demana ajuda a una persona adulta de confiança i/o a algun/a professional de la psicologia.[ficientrareport]