GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Síntomas de baja autoestima

Actualidad Empresarial | 20/09/2022 | 00:00

La baja autoestima es la evaluación negativa que una persona hace de sí misma, por lo que se trata de una percepción subjetiva que está supeditada al propio criterio. Cuando dicha valoración es pesimista y se prolonga en el tiempo, se puede estar frente a un problema que debe tratarse de forma efectiva con terapia y ayuda profesional.

En este sentido, la consulta de asesoramiento psicológico Baleares Psicología, fundada por Óscar Remiro Esteban, Psicólogo General Sanitario colegiado, presta sus servicios en Palmanyola, a 5 minutos de Palma de Mallorca.

Síntomas de alerta que indican que una persona padece de baja autoestima

Existen factores de alerta que pueden indicar que una persona sufre de baja autoestima. Para Óscar Remiro, estos suelen estar vinculados a la falta de seguridad en uno mismo, sentimientos de inferioridad que promueven que se vea a los demás como superiores en todo y dificultad para tomar decisiones. También es común que quienes padecen este problema necesiten constantemente la aprobación de los demás, procrastinen con frecuencia y sientan un temor excesivo respecto a la opinión de los demás.

Otras señales de una autopercepción negativa están ligadas a exigirse demasiado, a cambios de estado de ánimo en los que predominan la tristeza y el enfado, a comparaciones constantes con los demás y a una sensación de incompetencia que hace que las personas se sientan invalidadas e incapacitadas para desarrollar posiciones que supongan liderazgo y visibilidad.

Cómo tratar la baja autoestima de forma efectiva

El primer paso para elevar la autoestima hasta niveles saludables es cambiar el concepto que se tiene de uno mismo. Para conseguirlo, es conveniente implementar estrategias para minimizar el sentimiento de inferioridad y potenciar las cualidades y virtudes de cada persona.

Dichas estrategias pueden plantearse en una consulta psicológica como la ofrecida por Óscar Remiro en Baleares Psicología. Su carrera profesional en psicología lo ha consolidado como un referente en las Islas Baleares, y su propuesta para tratar la baja autoestima destaca por su efectividad y enfoque integral que tiene en cuenta todos los factores que inciden en el correcto desarrollo de una personalidad sana y libre de complejos de inferioridad. Los pacientes que visitan su consulta obtienen resultados a corto plazo que les permiten modificar su percepción negativa y mejorar su calidad de vida.

Los problemas de autoestima hacen que las personas sufran ansiedad, estrés y un temor constante al fracaso. También es frecuente que sean influenciables, pesimistas, indecisas y dependientes. Por ello, resulta conveniente acudir a los servicios de un especialista que ofrezca soluciones que faciliten la correcta gestión emocional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/184977-sintomas-de-baja-autoestima.htm