

## A baixa autoestima: impactos psicológicos e influência das redes sociais

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Juscimaria Silva Rocha

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

A baixa autoestima é uma avaliação psicológica que uma pessoa possui sobre ela mesma, ela possui a sensação de insuficiência, de não ter valor ou de não merecer amor e respeito. Isso gera um quadro psicológico onde a pessoa tem uma visão distorcida dela mesma, onde há uma auto sabotagem de seus pensamentos, focando somente em suas falhas e imperfeições, não permitindo enxergar suas conquistas e qualidades.

De acordo com a “Revisão técnica: equipe médica da Unimed do Brasil, 17/03/2022”

Os jovens que passam mais de 2 horas/dia em redes sociais têm uma probabilidade maior de ter problemas físicos e mentais, por conta de querer se encaixar em padrões estéticos e de vida de pessoas públicas, sendo assim é desenvolvido nos jovens baixa autoestima, depressão e ansiedade.

A comparação social é um risco enorme na adolescência, por ser uma fase crítica no desenvolvimento social, autoestima e autoimagem. dentre as causas que contribuem com a baixa autoestima: Críticas, vergonha, timidez, rejeição e abandono, possuem um grau alto para distorcer a autopercepção e assim gerar problemas diversos, devemos ficar atento aos sinais e sintomas, um profissional especialista ajuda a identificar o que fere a sua confiança em si mesmo e encontra uma maneira eficaz de trabalhar estas questões. Os principais sintomas são: Dificuldade de aceitar as próprias limitações; Timidez em excesso; Medo da rejeição; Falta de confiança em si mesmo; Hábito de se comparar com outras pessoas e dificuldade para reconhecer as próprias vitórias e conquistas. (Luiz, psicologosvilaolimpia, 11/04/2020)

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.