

**Certamen literari Santa Jordina 2023**  
**Títol: "L'autoestima"**  
**Categoria: Poesia en llengua catalana, 1r ESO**  
**Pseudònim: Lila**

## L'autoestima

Hi ha gent que somia que té autoestima,  
però en despertar, es topen amb la realitat i veuen que no és veritat.

“Vesteixes molt malament, el teu estil del meu és diferent”,  
i això, després, la gent s’ho acaba creient.

“Ets molt baixa”, “Estàs molt grassa”  
i el que diuen no t’hauria d’importar massa.

“El teu cabell i la teva roba és horrible”  
però aquí, l’única persona terrible és la que critica.

“El teu cos és molt lleig i la teva cara també”,  
però després t’adones que la persona que et diu això, enveja et té.

“No m’agrada com ets, el teu estil és molt lleig”,  
doncs si no t’agrada com soc, sigues llest, i no em molestis més.

Això es diu criticar el físic de la gent,  
i al final la persona a qui li fas, el que li dius, s’ho acaba creient  
i l’autoestima va perdent.

Però per evitar aquesta realitat, deixeu que la gent sigui com sigui,  
i no la critiqueu més pel seu físic.

O si no, també, el que podríeu fer és ajudar  
a aquella persona que ho està passant malament,  
i que no perdi l’autoestima mai més.

Ajudar l’altra, preocupar-se, i posar-se en el seu lloc,  
és una cosa que somio que es fa dia a dia,  
i aquesta paraula es diu empatia.