



Si fas aquestes coses pots estar malmetent la teva autoestima

[inicentrareport]Tenir una bona autoestima és molt important per ser feliç, ja que **afecta la nostra manera de sentir, actuar i relacionar-nos**. Aquesta es construeix durant la infància i està formada pel conjunt de percepcions, pensaments i sentiments que tenim sobre nosaltres mateixos.

Tot i que les persones que ens envolten poden influir en la nostra autoestima, moltes vegades som nosaltres mateixos qui la danyem. Una manera de millorar-la és identificar aquelles conductes que ens estan perjudicant i deixar-les de banda per tal de sentir-nos millor amb nosaltres mateixos. **La psicòloga Maria Esclapez ha compartit a través del seu Instagram algunes conductes que ens baixen l'autoestima:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si t'has sentit identificat/da amb aquestes conductes, és important que en siguis conscient i intentis, de mica en mica, anar-les abandonant. No tot està a les teves mans i hi ha coses que, per molt que t'esforcis, no podràs canviar. **Centra els teus esforços en allò que depèn de tu i marcat objectius realistes**, veuràs com la teva autoestima anirà augmentant a poc a poc.

[ficentrareport]