



Cada dia hi ha més gent que s'uneix a Finstagram: ets un d'ells sense saber-ho?



Més de 60% dels adolescents es passen entre 30 minuts i 2 hores diàries utilitzant Instagram, és a dir, al llarg de l'any dediquen més de 600 hores a aquesta xarxa social! Segons publiquen diversos estudis, el fet que aquesta plataforma sigui tan "addictiva" es deu als likes i als followers: dos factors, que malgrat ser abstractes, ens fan sentir acceptats i ens aporten la sensació de formar part d'un grup social.

I és que cada vegada que a algú li agrada una fotografia que publiquem, el nostre cervell rep una dosi de dopamina, fet que ens produeix una sensació de benestar de la qual no ens volem desfer. És per aquest motiu que moltes persones publiquen imatges amb l'únic objectiu d'obtenir *likes*. **És a dir, es passen hores fent-se fotos, buscant el paisatge ideal, cercant els millors filtres...i tot per projectar una imatge "positiva" que aconseguixi "m'agrades".**

Aquest fenomen, cada cop més estès, es coneix com a **Finstagram (paraula que neix d'ajuntar Fake+Instagram)**. Com el seu nom indica, els usuaris que tenen "finstagram", creen un compte pensat per agradar el seu entorn, encara que el que hi publiquin sigui mentida o poc realista.



Segons alerten els experts, aquesta tendència és perillosa no només perquè perjudica la persona que fingeix, sinó també perquè mostra una imatge poc realista del nostre món **que pot impactar de manera negativa en l'autoestima dels altres.**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=2XSig83pB5A>

Des d'@AdolescentSiCat parlem amb la **Miri Pérez-Cabrero** de Masterchef ?@mirimchef5?.

Comentarem la seva evolució al llarg dels últims mesos i el seu pas pel programa que l'han portat a ser una de les cares més populars del moment. També li preguntarem sobre l'amor o què mira a Netflix i què escolta a Spotify.