



Com t'afecta el contingut de les xarxes socials?



Segons els resultats dels estudis de la "Royal Society For Public Health" de Londres, Instagram, Twitter, Facebook i Snapchat, són les xarxes socials que tenen un impacte més negatiu en la salut de les persones. La salut es pot veure afectada pel que fa a patir una major ansietat, depressió, trastorns relacionats amb la son i també una baixa autoestima.

Instagram és la xarxa social més influent dins la població adolescent i juvenil, i per tant és el sector més vulnerable a patir depressió i ansietat.

Per què? Bé, creiem que pot estar relacionat amb la importància que li donem a l'opinió i acceptació dels altres (likes, comentaris i seguidors), a la tendència a comparar-nos amb el contingut que es penja, i al postureig, que fa que es mostri una vida ideal, allunyada de la realitat.

I tu? Et sents identificat?

Què pots fer per evitar-ho? Seguir a comptes d'Instagram diverses i amb continguts diferents. Si només seguim a models amb cossos perfectes i/o influencers de moda que viuen del postureig, idealitzem els cossos que ens agradaria tenir, o els bolsos que ens agradaria poder pagar, i al no tenir-ho ens frustrem i ens baixa l'autoestima.

Si pel contrari, **seguim comptes d'Instagram amb continguts variats (receptes de cuina, humor, dibuix, etc.)**, ampliem la mirada i centrem l'atenció en altres temàtiques que no tinguin a veure amb un simple cos o diners.



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=y4emfpAsKeQ>

La youtuber **Alex Gibert**, visita AdolescentsiCat. Es va fer famosa parlant de moda i de tendències, fent hauls i unboxings de roba i complements. Ara, però, ja no només és una influencer de moda, sinó que penja tot tipus de continguts al seu canal: challenges, covers i tota mena de tips i lifehacks. Com sempre, li farem respondre l'interrogatori íntim i li farem superar les proves del programa!