



ACTUALITAT | Sara Bujalance | Actualitzat el 01/06/2019 a les 10:00

3 pautes a seguir perquè les xarxes socials no afectin negativament la nostra autoestima



Les xarxes socials són una part força important de la nostra vida social avui dia. Qui més qui menys té algun **perfil a Instagram, Twitter...** i encara que hi publiquem poques coses, el que segur què fem és mirar els perfils dels altres.

Les xarxes socials tenen multitud de beneficis, ens permeten estar en contacte amb familiars i amics, conèixer coses noves, escoltar opinions de tota mena, estar al dia de les novetats a l'instant però com bé sabem, també impliquen algunes coses negatives com no sentir-se prou guap@ veient les fotos d'altres persones (influencers i celebrities...). **Què podem fer per potenciar la nostra autoestima en temps de likes i xarxes? Tingues en compte aquestes pautes:**

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

[/playbuzz]



Versió sense playbuzz

Molt important, NO et comparis amb ningú, ni a xarxes ni fora de xarxes. Les comparacions són odioses i el nostre cervell sovint s'encarrega que ens comparem amb aquells que creiem millors, fet que afecta el nostre estat d'ànim i autoestima. Així que quan el teu cap comenci a comparar-te amb altres persones, talla d'arrel aquest pensament! (Un truc és buscar un pensament alternatiu que t'agradi prou per a oblidar-ho o si això no et funciona, posa't a fer alguna activitat).

Recorda que les xarxes socials estan plenes de postureo. Per cada foto que veus, n'hi ha aproximadament 50 prèvies que han estat descartades. A això suma-li filtres i, a vegades, també Photoshop o coses similars....

Encara que la temptació és gran, no segueixis només, o principalment, gent i influencers de postureo. Segueix també altres perfils que no tinguin res a veure i que també t'agradin com, per exemple, animals, natura, paisatge, cinema.... El que sigui que t'agradi. I una bona idea és seguir perfils com el de @celesteb barber que amb una bona dosi d'humor ironitza precisament sobre el postureo a les xarxes socials.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=YjmyJ9yooM0>

L'exconcursant d'OT, **Carlos Right**, visita AdolescentsiCat. Ve a presentar-nos el seu primer àlbum: 'Atracción'. Carlos Right ens cau molt bé i ens enamora amb el seu somriure, però no s'escapa dels jocs que li tenim preparats ni de respondre TOTES les preguntes del nostre temut interrogatori íntim.