



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 19/03/2020 a les 12:00

## Et passes massa estona a Instagram? Comprova-ho amb aquest test



**Aquests dies de confinament segurament et passes més estona mirant Instagram que de costum. Ara bé, l'estàs utilitzant massa? Hauries de dedicar-hi menys temps?**

Anem per parts. Primer de tot, vés al teu perfil i comprova quanta estona al dia estàs connectat a Instagram. **Pots fer-ho accedint a l'apartat «Tu actividad» que trobaràs al menú dret de la pantalla.**

**Si el teu consum diari sobrepassa els 30 minuts, has de saber que estàs superant el temps recomanat pels experts.** I és que un estudi publicat a la Journal of Social and Clinical Psychology va arribar a la conclusió que hauríem de dedicar només mitja hora al dia a aquesta xarxa social.

**I per què?** Al llarg de l'estudi van comprovar que aquelles persones que es passaven només 30 minuts diaris a les xarxes socials tenien uns nivells de depressió, soledat i ansietat molt més baixos. **Pot semblar contradictori el fet que com menys s'utilitza Instagram, menys sola se sent una persona. Però els investigadors van concloure que plataformes com Instagram promouen la comparació constant amb les vides dels altres. Una pràctica que acaba**



---

generant problemes de confiança i seguretat.

**I si em passo més de 30 minuts a Instagram què? Depèn, si hi dediques una estona més, no passa res, el preocupant és superar les dues hores al dia.** Així ho assegurava una investigació publicada el 2015 per la Biblioteca Nacional de Medicina. El líder de l'estudi explicava a la BBC que les persones que es passaven més de dues hores utilitzant les xarxes socials tenien més probabilitats de desenvolupar problemes de salut mental.

Tot i que la relació entre l'addicció a les xarxes i els problemes mentals encara no estigui clara, l'ús diari i d'almenys dues hores d'aquestes plataformes està vinculat als trastorns psicològics. **De fet, segons diversos psicòlegs podem intuir si som addictes a les xarxes socials sotmetent-nos a aquest breu test. Si contesteu que "sí" a la majoria de preguntes, hauríeu de disminuir el temps de connexió a les xarxes.**

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

```
[/playbuzz]
```