



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 16/03/2024 a les 06:00

Les xarxes socials ens fan ser més autocrítics?

[inici centrareport] **Les persones tendim a comparar-nos per naturalesa.** És el que ens impulsa a créixer, canviar i ser millors. Però amb l'aparició de les xarxes socials, aquesta tendència s'ha descontrolat.

Ens passem el dia veient influencers amb una vida perfecta, amb un cos de revista i amb molts diners. I, tot i que sabem que **no tot el que veiem és real**, no podem evitar comparar-nos. Volem ser com ells/es i, per això, intentem copiar el seu estil de vida.

Això, moltes vegades, condueix a la frustració. Ens marquem objectius molt difícils d'assolir i ens sentim inútils. Això és degut al fet que les xarxes socials ens estan fent ser **més perfeccionistes i més autocrítics**. Tenim clars quins són els nostres objectius, però el camí no és fàcil.

El problema és que ens estem basant en **vides plenes de filtres**, la qual cosa afecta la nostra salut mental. Volem ser com les persones que veiem a través d'una pantalla i se'ns oblidat que **no és la vida real**. Molt poques persones tenen la sort de viure aquesta vida i, a més, no és tan maca com sembla.

Així doncs, els experts recomanen **disminuir les hores que passem davant d'una pantalla**. Els nostres telèfons mòbils ens fan estar desconnectats de nosaltres mateixos i de la realitat. Així que oblidat de les xarxes socials per un moment i **centra't en tu, és l'única manera de treballar la teva autoestima**.

[fi centrareport]