



Així és la perillosa nova tècnica per lligar

[inicentrareport]El "gatsbying" és una tendència inspirada en la pel·lícula 'El Gran Gatsby'. En ella, el protagonista, Jay Gatsby, organitzava festes extravagants amb l'objectiu de poder veure a la Daisy i aconseguir que s'enamorés d'ell.

Avui dia, en l'entorn digital, hi ha una tendència que equival a aquesta: **publicar una story a Instagram d'un moment divertit amb l'esperança que la persona que t'agrada la vegi i et respongui**. No t'amaguis, tots ho hem fet alguna vegada.

Aquesta pràctica, tot i que et sembli divertida, és molt perillosa. Com explica el psicòleg Alejandro Pereira a *Cosmopolitan*, **cal anar amb compte amb el benestar que et produeix**, ja que si prolongues aquesta tendència, es pot tornar addictiva.

Quin és el problema?

Quan aconsegueixes l'objectiu, és a dir, que el teu *crush* et respongui la història, **?els teus nivells de dopamina s'incrementen**. Això és degut a que estàs posant la teva felicitat en mans de la reacció d'una altra persona i això pot provocar-te molta **inestabilitat emocional**.

És important que la teva felicitat depengui únicament de tu. Per tant, abans de publicar certs continguts, pregunta't amb quin objectiu ho fas i sigues conscient d'això. **La reacció dels altres no està a les teves mans**, així que no esperis res de ningú.

[ficentrareport]