



¿Publicas fotos con tu pareja en redes sociales? Estudio afirma baja autoestima tras esa práctica

Un estudio realizado por la Universidad de Brunel en Londres, determinó que las personas que constantemente proyectan la felicidad de la pareja en las redes sociales tienen baja autoestima y son narcisistas. Para llegar a esa conclusión, los investigadores entrevistaron a 555 personas. Durante la conversación fueron examinados rasgos de personalidad y las cosas que los motivaba a publicar en Facebook.

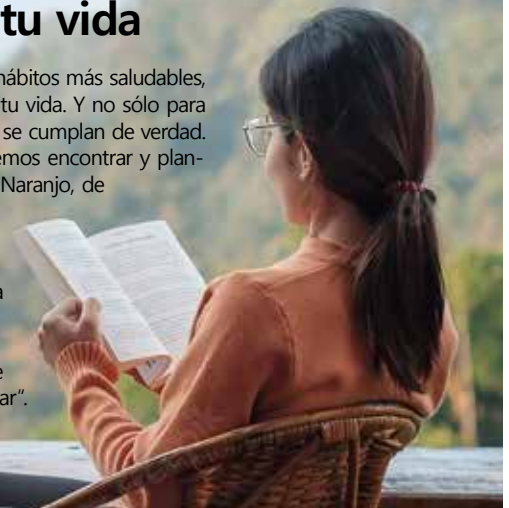
Después de analizar los resultados de la investigación, los psicólogos dividieron a las personas en cinco categorías relacionadas con rasgos generales de personalidad como extraversión, neuroticismo (inestabilidad emocional), franqueza, amabilidad y estado consciente. Fue entonces que determinaron que las personas con baja autoestima publicaban con mayor frecuencia estados sobre sus relaciones, mientras que los narcisistas compartían publicaciones constantemente sobre sus logros y mostraban su "bonita relación de amor".(Fuente: RT)



Psico-Dato: Las redes sociales, en algunos casos, se transforma en mostrar algo que no somos. Trabaja siempre tu autenticidad, evitando exponer tu vida si no es necesario.

El hábito diario que puede cambiar tu vida

Escribir, poner por escrito aquello que sentimos o lo que nos proponemos hacer es uno de los hábitos más saludables, ya que te ayuda a cumplir tus propósitos, mejorar tu autoestima y aportar serenidad y cura en tu vida. Y no sólo para aclarar nuestras ideas, también para que aquellos propósitos que tenemos de cara al nuevo año se cumplan de verdad. "Nos servirá para reflexionar si es lo que queremos, valorar cuáles son los obstáculos que podemos encontrar y planear qué estrategias podemos llevar a cabo para superarlos", así lo propone la psicóloga María Naranjo, de Mundopsicólogos. La experta nos detalla cuáles son los beneficios de poner por escrito nuestros propósitos, por ejemplo, de año nuevo: "Mejora nuestra motivación para cambiar, nos ayuda a tomar control sobre nuestra vida en pasos pequeños y manejables y nos proporciona una sensación de logro al haber completado un objetivo". La experta también nos da algunos consejos para escribirlos y aumentar las probabilidades de que podamos, al fin, alcanzar nuestras metas. "Usar palabras que te hagan sentir poder como podrían ser 'hacer, conseguir, realizar, etc'. También es recomendable analizar las facetas de nuestra vida y plantear un solo propósito para cada una de ellas. Y enumera cuáles deberían ser estos aspectos que nos ayudarán a mejorar nuestro bienestar". (Fuente: Hola.com)



Psico-Dato: Escribir es un hábito que nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa, ayuda a mejorar nuestra autoestima y estimula nuestras habilidades cognitivas. Te invitamos a que tengas tu propio diario de vida, y así expreses lo que sientas.

