



¿Cuál es el tiempo máximo que deberías pasar en Instagram?

[inicentrareport][noautor]¿Cuánto tiempo pasas en Instagram a lo largo del día? Lo puedes comprobar yendo a tu perfil y buscando «Tu actividad». Sabrás cuánto tiempo has estado conectado y, una vez sepas la cifra, sabrás si tu consumo puede ser perjudicial para tu salud mental.

Un estudio publicado en *Journal of Social and Clinical Psychology*, ha llegado a la conclusión de que **hace falta limitar las horas que nos pasamos conectados a Instagram** y a las redes sociales. Si controlamos las horas de uso, tendremos una mejor salud psicológica.

Los responsables de la investigación han presentado unos resultados en los que recomiendan limitar el consumo de Instagram a **30 minutos al día**.

¿Y por qué 30 minutos?

A lo largo del estudio, han podido comprobar que esas personas que pasan un máximo de 30 minutos al día en las redes sociales tienen unos niveles de depresión, soledad y ansiedad mucho más bajos.

El hecho de que cuanto menos utilizamos Instagram, menos solos nos sentimos puede parecer contradictorio, pero los investigadores han llegado a la conclusión de que plataformas como Instagram promueven la comparación constante con las vidas de los demás. Una práctica que acaba generando problemas de confianza y seguridad.

[fcentrereport]