

---

Personas que dedican más tiempo a Facebook son menos felices

28/12/2016



¿Pasas demasiado tiempo mirando lo que los demás cuelgan en su perfil de Facebook? Esto podría repercutir en tu salud emocional sin que te des cuenta, aseguró un estudio de la Universidad de Copenhague, en Dinamarca.

El estudio, publicado en la revista *Cyberpsychology, Behavior and social Networking*, reveló que es altamente perjudicial para la salud emocional conectarse a la red social solo para mirar y no participar activamente dejando comentarios o iniciando conversaciones.

Los efectos positivos de no usar Facebook durante una semana se manifestaron con mayor intensidad en los usuarios más adictos a la red y en aquellos que confesaron sentir envidia de sus amigos en Facebook. Estos usuarios manifestaron haber sentido mayor satisfacción con su vida y experimentar una sensación de bienestar más intensa en comparación con la semana previa al estudio.

El 13 por ciento de los que participaron en el estudio admitieron haberse conectado a la red a pesar de las restricciones, informó el director de la investigación, Morten Tromholt.

Los individuos que participaron en el estudio tenían una edad media de 34 años, más de 300 amigos en Facebook

y pasaban al menos una hora al día navegando entre las publicaciones de sus amigos.

---