

Está bien NO estar bien



REDUCIR EL USO DE RRSS A 15 MINUTOS AL DÍA MEJORARÍA LA SALUD

Esto propone un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Swansea, quienes buscan demostrar que al reducir el uso de Redes sociales [RRSS], habrá una mejora en:

- ✓ La función inmunológica, con menos resfriados y gripe.
- ✓ Mejora del 50% en la calidad del sueño.
- ✓ Mejora en un 30% de síntomas depresivos.

Si quieres saber más ingresa a <https://www.futuro360.com/>

Pd: Las RRSS nos permiten conectar con los demás, descubrir cosas nuevas, entre otros. No se trata de eliminarlas, sino que de reflexionar cómo las uso y cuánto tiempo les doy.

POST FAVORITO DEL MES

Cuando una persona está atravesando por un momento difícil, a veces se usan consejos, recomendaciones o frases tales como "ponle un poco de empeño", "anímate y relájate".

Lo que esa persona necesita es empatía, "estoy aquí para ti" o "te escucho".

"No me siento bien..."

¿Te han respondido con consejos o deberías...?

Frasas comunes que NO ayudan

