
BIENESTAR EUDAIMÓNICO Y EL USO DE REDES SOCIALES VIRTUALES

García Mazzieri

Facultad Regional Trenque Lauquen, Universidad Tecnológica Nacional

Silvia_mazzieri@yahoo.com.ar

RESUMEN

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, se considera los niveles de bienestar percibido se asocia no sólo a variables personales, sino también a las interacciones que realiza personas insertas dentro de una red de relaciones interpersonales e inter-grupales y que el auge de Internet y la telefonía celular, configura un nuevo paradigma denominada cultura cibernética, que configura nuevos espacios de intercambios, de entretenimiento e información, de relacionarse socialmente y crear conductas, opiniones y movimientos sociales que caracterizan el funcionamiento psicosocial actual. Atento a ello, este estudio, de naturaleza empírica, de diseño descriptivo correlacional de diferencias de grupos, tiene como objetivo conocer las relaciones entre el uso de redes sociales de internet y el bienestar eudaimónico; así como indagar en perfiles diferenciales en función de aspectos socio-demográficos y psicosociales. La muestra, no probabilística intencional, estuvo compuesta por 322 sujetos de ambos sexos, (49% hombres y 51 % mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 65 años; mediana= 29 años), residentes de Trenque Lauquen, Buenos Aires, Argentina. Los resultados en consonancia con estudios previos realizados en Trenque Lauquen y la región (García Mazzieri, 2010; García –Mazzieri, 2012; García- Mazzieri & Zubieta, 2012b), indican que, los participantes, se describen a si mismos con niveles medios-altos de bienestar psicológico, especialmente, en las dimensiones de propósito y crecimiento vital, mientras que el mayor déficit se observó en las dimensiones de autonomía y auto-aceptación Los niveles en el bienestar social, son medios, sobresaliendo la contribución e integración social con las puntuaciones más altas, mientras que a la hora de evaluar el grado de disfrute de aquella pertenencia, la percepción positiva decrece cuando se considera la confianza, aceptación y actitudes



positivas, en donde surgen más aspectos negativos que los positivos. En relación al uso de redes sociales, la mayoría de los participantes se describen como usuario habitual de Internet, refiriendo que la frecuencia de uso de las redes sociales, oscila entre siete y catorce horas semanales. El 9,6% uso excesivo de las redes sociales, es decir refirió una frecuencia de uso que oscila entre 21 y 30 horas semanales y, por último un 3,9% dijo no utilizar las redes sociales de internet. En lo que respecta a la finalidad de uso, en su mayoría los participantes (47%), dice que mayoritariamente utilizan las redes sociales para actividades lúdicas y de entretenimiento (38 %), para tener relaciones interpersonales y en último lugar para el trabajo o el estudio (15%). Al introducir al análisis variables socio-demográficas, se encontró que, los más jóvenes y quienes se perciben en estratos sociales más favorecidos, también reportan un uso más frecuente de las redes sociales de internet, tanto para realizar actividades de esparcimiento, para mantener relaciones interpersonales o como herramienta para la búsqueda de información, para el trabajo y/o el estudio. Mientras que el género de los participantes, no muestra diferencias estadísticamente significativas, ni en lo que respecta a la frecuencia de uso, ni tampoco en lo que refiere al tipo de actividad que realizan los participantes en el uso de las redes sociales. Por otra parte, un uso excesivo de redes sociales, se asocia a menores niveles de autoestima (auto-aceptación), a niveles más bajos en las actitudes positivas hacia los otros (aceptación social); a menores niveles de auto-determinación y de recursos para soportar la presión del entorno (autonomía) y, a percepciones de la dirección e intencionalidad vital positiva, asociada a sentir que su vida es productiva, creativa y emocionalmente integrada (sentido vital); así como a una mayor presencia de actitudes negativas hacia los otros (aceptación social) y evaluaciones negativas de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad (integración social).

En cuanto a las asociaciones entre el tipo de uso de redes sociales virtuales y el bienestar psicológico, se encuentra, que un mayor uso de las redes para realizar actividades de ocio o entretenimiento, se asocia de manera negativa y significativa con las dimensiones de auto-aceptación, de relaciones positivas, de autonomía y, de propósito vital; al igual que el uso de redes para estar conectados con otros. Por el contrario, las relaciones entre el uso de las redes sociales, para el trabajo o estudio y el bienestar psicológico son en sentido positivo con el crecimiento personal y las relaciones positivas; así como también con los otros del bienestar psicológico y con la actualización del bienestar social.

Palabras claves: redes sociales- bienestar eudaimónico