

**Maximización, Uso y Abuso de las Redes Sociales y
Satisfacción Vital**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Jessica Silva Andrade

Tutorizado por Rosario J. Marrero Quevedo

Curso Académico 2020-21

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la maximización, uso y abuso de las redes sociales y la satisfacción vital. Los participantes fueron 278 universitarios ($M = 21.46$, $DT = 4.68$). Los resultados indicaron que la maximización y el abuso de las redes sociales se asociaron negativamente con la satisfacción vital. Se analizaron los grupos de maximización y se encontró mayor abuso de las redes y menor satisfacción vital en los maximizadores frente a los satisfactores y a los normativos. Los análisis de regresión mostraron que, el abuso de las redes era explicado por la búsqueda de alternativas y la dificultad en la toma de decisión, mientras que la satisfacción vital se predijo por los altos estándares. Además, el tiempo dedicado a las redes, el tipo de redes y las actividades realizadas online también explicaban parte de la varianza del abuso de las redes y de la satisfacción vital. Estos descubrimientos indican la importancia del uso de las redes sociales y su implicación en el bienestar, así como el tener en cuenta otros factores asociados, como la maximización.

Palabras clave: redes sociales, maximización, satisfacción vital, abuso

Abstract

The objective of this research was to analyze the relationship between the maximization, use and abuse of social networks and life satisfaction. The participants were 278 university students ($M = 21.46$, $SD = 4.68$). The results indicated that social media maximization and abuse were negatively associated with life satisfaction. Maximization groups were analyzed and greater abuse of the networks and less life satisfaction were found in the maximizers compared to the satisfiers and the normative ones. The regression analyzes showed that the abuse of the networks was explained by the search for alternatives and the difficulty in decision-making, while the life

satisfaction was predicted by the high standards. In addition, the time spent on the networks, the type of networks and the activities carried out online also explained part of the variance in the abuse of the networks and in life satisfaction. These findings indicate the importance of the use of social networks and its implication in well-being, as well as taking into account other associated factors, such as maximization.

Key words: social media, maximization, life satisfaction, abuse

Marco teórico

La maximización hace referencia a una toma de decisión entre las distintas elecciones que hace el individuo en su vida cotidiana, en la que pretende encontrar la mejor alternativa posible (Schwartz et al., 2002). Simon (1955, 1956, 1957), originalmente, propuso este enfoque para explicar la toma de decisión, es decir, a la hora de elegir, las personas tienen el objetivo de satisfacer determinadas necesidades, encontrar una opción lo suficientemente buena, en lugar de maximizar que se refiere a encontrar la mejor opción, buscando y comparando diversas alternativas, puesto que este último se considera inviable para el ser humano. Sin embargo, Schwartz et al. (2002) confirmaron que existían diferencias individuales a la hora de tomar decisiones, las personas podían tener tendencias maximizadoras o satisfactorias. Además, descubrieron que los maximizadores presentaban menor satisfacción vital, felicidad, optimismo y autoestima, y más arrepentimiento y depresión que los satisfactorios. Sin embargo, la relación entre maximizar y bienestar no es concluyente. Algunos estudios consideran que maximizar afecta negativamente al bienestar (Schwartz et al., 2002; Rim, et al., 2011; Turner et al., 2012; Rim, 2017; Ďuriník et al., 2018), mientras otros sugieren que la tendencia a maximizar no es negativa (Nenkov et al., 2008; Lai, 2010; Dalal et al., 2015). El efecto desadaptativo de la maximización parece depender de la conceptualización, de cómo se mida y del contexto cultural (Vargová et al., 2020).

La maximización, se ha medido a través de tres factores, la búsqueda de alternativas, la dificultad de decisión y los altos estándares (Nenkov et al., 2008). La búsqueda de alternativas hace referencia a buscar y comparar opciones, esto para los maximizadores conlleva un gran esfuerzo, puesto que querrán encontrar la mejor elección. A diferencia de lo que se creía, tener un amplio número de alternativas puede ser perjudicial para la motivación de la persona que toma la decisión (Iyengar y Lepper,

2000). Según Schwartz (2000) las personas podrían mostrar mejor ajuste con opciones restringidas que sin limitaciones. Las personas maximizadoras, al no poder valorar todas las alternativas, no llegan a considerar su elección como la más adecuada, generándoles insatisfacción y arrepentimiento. En cambio, el satisfactor no tendrá la misma sensación, puesto que este solo desea encontrar algo aceptable, y cuando lo encuentra puede ignorar las demás opciones sin verse afectado por estas (Schwartz et al., 2002). La búsqueda de alternativas y la dificultad en la toma de decisión ha mostrado relaciones negativas con el bienestar (Đurinik et al., 2018). Los altos estándares se refieren a querer lo mejor y tener altos estándares para ellos mismos (Schwartz et al., 2002). Algunos autores (Nenkov et al., 2008; Rim et al., 2011; Oishi et al., 2014) han encontrado que el factor de altos estándares mantiene una relación positiva con la satisfacción vital y el bienestar. Concretamente Kokkoris (2016) encontró que la maximización, comprendida como altos estándares, se asocia positivamente con el bienestar eudaimónico.

Además, Schwartz et al. (2002) encontraron que la comparación social es más frecuente en maximizadores que en satisfactores, influyendo negativamente en su estado de ánimo y en la evaluación de su capacidad para realizar la tarea. Según Lyubomirsky y Ross (1997), la comparación social ascendente tiene mayor repercusión en las personas infelices que en las felices.

Las redes sociales online han mostrado ser una fuente novedosa y reciente de comparación social, forman una parte esencial de la vida de las personas y son una herramienta fundamental para establecer y mantener relaciones (Elphinston y Noller, 2011). Las redes sociales basadas en la web permiten a las personas (Boyd y Ellison, 2007) (1) crear un perfil público o semipúblico en un sistema delimitado, (2) articular una red de contactos con los que comparten conexión y (3) ver y explorar su lista de

conexiones y las establecidas por otros en el sistema. No obstante, contar con una definición única de las redes sociales es complejo puesto que cada red social tiene una metodología y una finalidad diferente. La mayoría proporcionan información sobre la vida de las personas e imágenes de momentos felices (Chae, 2018). Las redes sociales brindan múltiples opciones para contactar e interactuar socialmente, que pueden aumentar los procesos de comparación social que causan estados afectivos negativos, como la envidia, la insatisfacción o el miedo a perderse algo (Müller et al., 2020).

Sin embargo, las redes pueden ser algo más que una inocente herramienta. Según Griffins (2005), estas figuras virtuales podrían ser peligrosas cuando se usan de modo compulsivo pudiendo generarse sintomatología similar a la que aparece en la adicción a sustancias. En este sentido, habría seis criterios básicos para que el uso de redes pueda considerarse una conducta problemática o adicción comportamental. La relevancia que tienen las redes sociales en la vida de la persona y como le afecta (prominencia). Utilizar la interacción cibernética para canalizar las emociones (modificación del estado de ánimo). La necesidad de pasar cada vez más tiempo haciendo uso de la navegación para conseguir los mismos efectos iniciales (tolerancia). La aparición de abstinencia cuando no se puede consumir la dosis diaria, acarreado cambios de humor bruscos y precipitando al usuario a conflictos intra e interpersonales (conflicto). Y, por último, un regreso reiterado a este tipo de comportamientos, aunque se hayan conseguido periodos de control (recaída).

Algunos estudios han encontrado que el abuso de las redes sociales tiene consecuencias psicológicas negativas (Longstreet y Brooks, 2017; Twenge et al., 2018; Wilczek, 2018, Kircaburun y Griffiths, 2018; Allcott et al., 2020; Yesilyurt et al., 2020). Twenge et al. (2017) encontraron que los adolescentes que pasaban más tiempo en las redes sociales mostraron más síntomas depresivos y riesgo de suicidio. Appel et al.

(2016) mostraron que usar Facebook se relacionaba con la comparación social y la envidia, afectando en un estado de ánimo deprimido. También se asociaba con una menor autoestima y satisfacción vital (Błachnio et al., 2016). Además, Bilgin y Taş (2018) observaron un efecto negativo entre el abuso de las redes sociales y el apoyo social percibido.

Por otro lado, algunos autores consideran positiva la relación entre las redes sociales, la satisfacción vital y el bienestar (Liu y Yu, 2013; Best et al., 2014; Chen et al., 2015). El bienestar subjetivo hace referencia tanto a las respuestas emocionales, positivas y negativas, como a nivel cognitivo, a los juicios globales y específicos sobre el grado de satisfacción con la vida (Diener et al., 1999). Allcott et al. (2020) apreciaron que el uso de Facebook podía mejorar la vida de las personas y tener grandes beneficios para ellas. También se encontraron niveles más bajos de depresión, ansiedad, soledad y una alta autoestima en las personas que utilizaban Instagram (Mackson et al., 2019). Otros autores informan de los beneficios de las redes sociales para aliviar la soledad incrementando la satisfacción con la necesidad de pertenencia y también beneficios en el estado de ánimo, la satisfacción con la vida y la felicidad mediante el apoyo y la retroalimentación positiva (Keep y Amon, 2017; Webster et al., 2020).

El objetivo principal de la presente investigación es averiguar cómo influye la maximización, el uso (tiempo que pasan en las redes, tipo de redes sociales que se utilizan y las actividades que se realizan en estos medios) y abuso de las redes sociales en la satisfacción vital, es decir, si realmente son variables que aumentan la satisfacción con la vida o por el contrario la disminuyen. Para ello se pretende: a) analizar la relación entre variables sociodemográficas (sexo y edad), la maximización, el uso y abuso de las redes sociales y la satisfacción vital. Se espera encontrar una relación negativa entre maximización y satisfacción vital, también negativa entre esta última y abuso de las

redes y una relación positiva entre abuso a las redes y maximización, b) examinar las diferencias que existen entre los grupos de maximización, es decir, satisfactores, grupo normativo y maximizadores en las distintas variables propuestas (uso y abuso de las redes sociales y satisfacción vital). Se espera encontrar mayor abuso de redes en los maximizadores y menor satisfacción vital. Por último, c) se pretende conocer que variables predicen el abuso de las redes sociales y la satisfacción vital. Se espera que los factores de maximización se asocien positivamente con el abuso de las redes y negativamente con la satisfacción vital.

Método

Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 278 participantes con edades comprendidas entre los 18 y 57 años ($M = 21.46$, $DT = 4.68$). El 73.8% fueron mujeres, el 25.1% hombres y el 0.07% prefirieron no decirlo. El único criterio de inclusión utilizado fue ser estudiante universitario.

Instrumentos

En esta investigación se utilizó un protocolo de evaluación compuesto por diferentes escalas que se describen a continuación:

En primer lugar, se registró la edad y el sexo. A continuación, se realizaron una serie de preguntas sobre el uso de redes: tiempo que dedicaban a las redes sociales, que tipo de redes usaban y el tipo de actividades que realizaban. En cuanto al tiempo se preguntó el número de horas al día que utilizaban las redes sociales durante la semana y durante el fin de semana, cuantas veces se conectaban a las redes (respuesta de cuatro alternativas: una o dos veces al día, entre tres y seis veces al día, entre siete y doce veces al día y permanece conectado/a constantemente) y el tiempo ininterrumpido que pasaban conectados a las redes (5-10 minutos, 10-30 minutos, 30-60 minutos y más de

60 minutos). También se identificó qué tipos de redes y cuáles se usaban con mayor frecuencia (Facebook, Instagram, WhatsApp, Telegram, Twitter, LinkedIn, Tiktok, Aplicaciones para ligar) con una escala de respuesta tipo Likert (0=nada, 1=algo, 2=bastante, 3=mucho); y por último se realizó una pregunta sobre el tipo de actividades que realizaban en las redes, se trataba de una respuesta de elección múltiple:

comunicarse con personas cercanas (amigos, familia...), tener más información sobre otras personas, promocionarse (contactos para emprender un negocio, publicitarse), compartir videos y fotografías, apoyar causas sociales, políticas, etc., encontrar nuevos amigos, seguir a personas con mucha audiencia (influencer), buscar empleo, ligar, entretenimiento (ver videos, historias, reels, tiktoks...) y pasar el tiempo.

En segundo lugar, para medir el nivel de abuso o comportamiento adictivo a las redes sociales se utilizó la escala “The Bergen Facebook Addiction Scale” (Andreassen et al., 2012). Se realizaron dos cambios en esta escala, la traducción de la misma puesto que no existía ninguna versión en castellano y la sustitución de la palabra “Facebook” por “redes sociales” ya que se pretendía evaluar el comportamiento abusivo de las redes sociales, en general. Se trata de una escala compuesta por 18 ítems, tres para cada una de las seis características fundamentales de la adicción: prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. Un ejemplo de ítem: *¿Sientes cada vez más la necesidad de usar las redes sociales?*, cada ítem se puntuó en una escala de 5 puntos siendo 1=Muy raramente y 5=Muy frecuentemente”. Las puntuaciones más altas indican un mayor abuso de las redes. En el estudio original la consistencia interna fue de .83 y de .92 en esta muestra.

En tercer lugar, se utilizó una versión abreviada de la escala Maximización (Schwartz et al., 2002) para medir la tendencia de maximización que fue traducida al español para esta investigación. Se trata de una versión de 6 ítems, dos para cada uno de

los factores: búsqueda de alternativas, dificultad de decisión y altos estándares. Un ejemplo de ítem “*A menudo me resulta complicado comprar un regalo para un amigo*”. Se respondía en una escala Likert de 7 puntos, siendo 1=totalmente en desacuerdo y 7=totalmente de acuerdo. Además, se puede obtener una puntuación global de maximización. De modo que las puntuaciones más altas indican una mayor tendencia a maximizar. La consistencia interna en el estudio original fue .70 y en este estudio de .63.

Por último, para evaluar la satisfacción vital se ha utilizado la Escala de Satisfacción con la Vida -SWLS- (Diener et al. 1985). Dicha escala está compuesta por 5 ítems, como, por ejemplo: *Las condiciones de mi vida son excelentes*. El formato de respuesta utilizado fue de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es igual a “totalmente en desacuerdo” y 7 a “totalmente de acuerdo”. A mayor puntuación, mayor satisfacción. En el estudio original la consistencia interna fue de .87 y en este trabajo de .88.

Procedimiento

Se elaboró un protocolo de evaluación a través de la plataforma Google Forms. Para ello primero se seleccionaron las preguntas sociodemográficas que se consideraron importantes para la investigación. Se añadió un apartado de preguntas sobre las redes sociales y se realizó una búsqueda de las escalas apropiadas para medir las variables de interés. Se distribuyó a través de las redes sociales durante el mes de febrero del 2021 y se pidió a los propios participantes que se lo enviaran a otras personas de su entorno con el único requisito de que fuesen estudiantes universitarios.

El cuestionario se cumplimentaba en, aproximadamente, 8 minutos y las instrucciones incluían una introducción en la que se explicaba que se trataba de una investigación para el TFG, además se garantizaba la confidencialidad de los datos y el

participante daba el consentimiento para emplear la información recabada con fines académicos.

Para realizar el análisis de datos, previamente a aplicar el MANCOVA, se dividió la muestra en tres grupos según la puntuación en maximización: el grupo de satisfactores tenía una puntuación por debajo de 15, el grupo normativo estaba entre 16 y 21, y el grupo de maximizadores obtuvo una puntuación superior a 22.

Análisis de datos

Se empleó el programa SPSS (versión 22). En primer lugar, se aplicó la correlación Pearson (para las variables continuas) y Spearman (para las variables dicotómicas y categóricas) para analizar la relación entre variables sociodemográficas, maximización, abuso de las redes sociales, satisfacción vital y cuestiones relacionadas con el uso de las redes (tiempo, tipo de redes y actividades realizadas). Se realizó un MANCOVA, controlando el sexo y la edad, para averiguar si había diferencias entre los grupos de maximización (satisfactor, normativo, maximizador) en las variables uso de redes (tiempo, tipo de redes y actividades realizadas), satisfacción vital y abuso de las redes. Por último, se aplicaron dos análisis de regresión múltiple, con método paso a paso, uno para la variable criterio abuso de las redes sociales y otro para la variable satisfacción vital. Las variables independientes incluidas fueron, en primer lugar, la variable sociodemográfica: sexo, seguidamente el tiempo de uso de las redes sociales (tiempo seguido, número de veces que se conecta, horas al día entre semana y fin de semana), después el tipo de redes sociales, y en el último paso, los factores de maximización (búsqueda de alternativa, dificultad de toma de decisión y altos estándares).

Resultados

En primer lugar, se observó el uso que las personas hacían de las redes sociales. En cuanto al tiempo la mayoría de las personas se pasaban 2 o 3 horas al día entre semana (43.1%), durante el fin de semana un 23.7% pasaba 2 horas al día, un 14% durante tres horas, un 13.6% 4 horas y por último un 12.5% 5 horas. La mayoría de las personas se conectaban entre 7 y 12 veces al día (40.1%), un 29.4% se conectaba entre tres y seis veces y un 22% permanecía siempre conectado. Además, un 51.6% solía estar entre 10 y 30 minutos seguidos. En cuanto a las redes sociales la mayoría de las personas utilizaban WhatsApp (89.6%) e Instagram (79.7%). Por último, las actividades más frecuentes fueron: comunicarse con personas cercanas (92.5%), entretenerse viendo videos, historias, tiktoks, etc. (89.6%), pasar el tiempo (72.4%) y compartir videos y fotografías (65.2%).

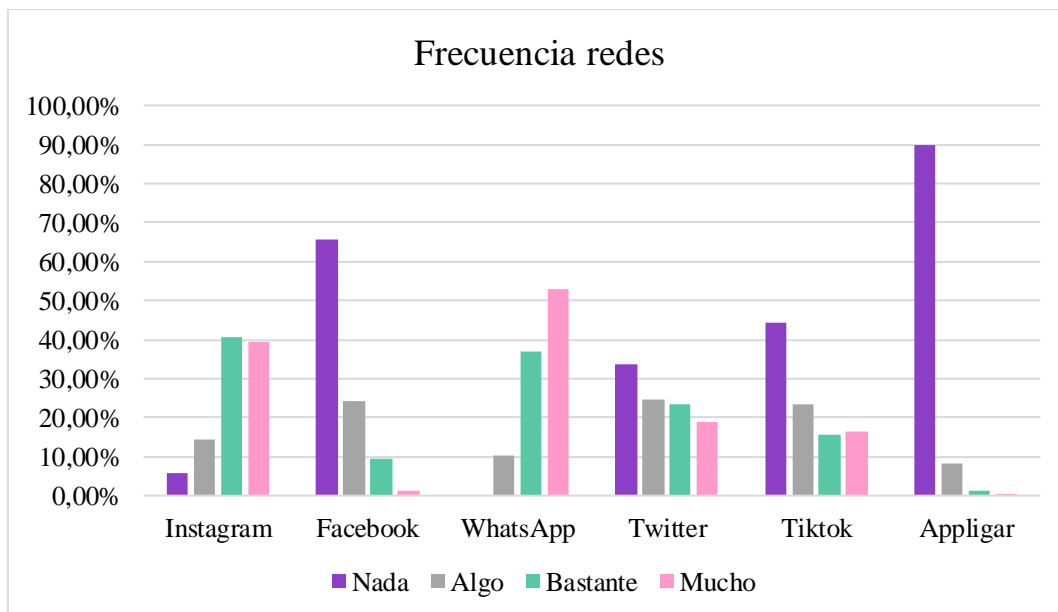


Figura 1. Porcentajes de frecuencia de uso de redes.

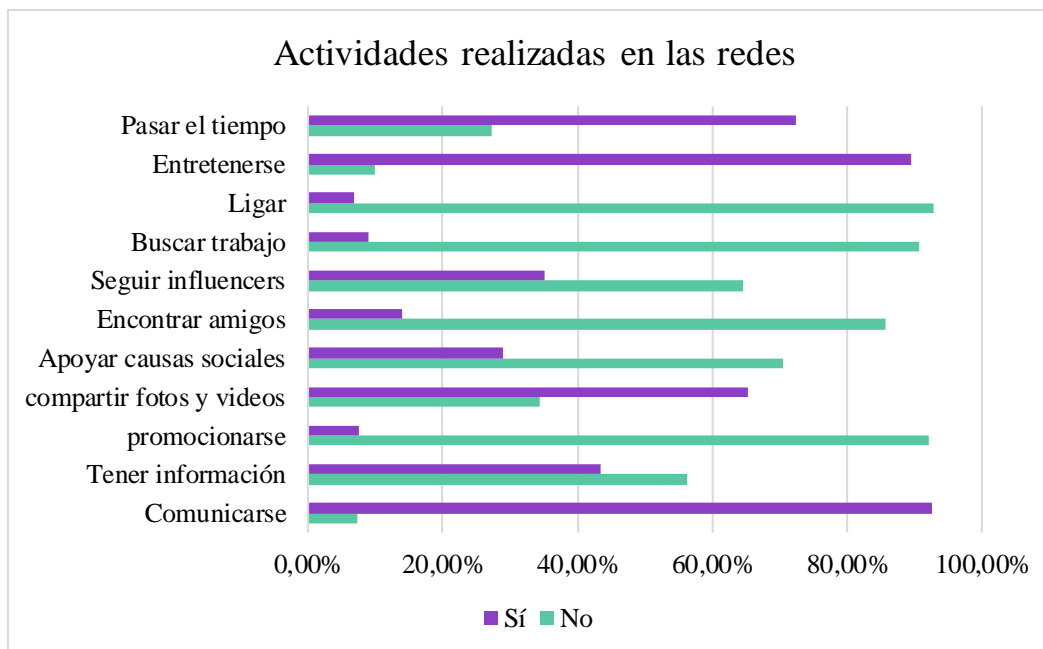


Figura 2. Porcentajes de actividades realizadas en las redes.

Asociación entre variables sociodemográficas y las restantes variables

A continuación, con el fin de conocer las asociaciones más destacadas entre las variables sexo, edad, uso y abuso de las redes, satisfacción vital y maximización, se realizaron análisis de correlación.

Se observó una relación negativa y baja entre sexo y abuso de las redes sociales ($r = -.18$), las mujeres presentaron mayor abuso de las redes. También hay una relación baja y negativa entre sexo y tiempo que se usaba al día las redes sociales los fines de semana ($r = -.12$), lo mismo pasaba con Instagram ($r = -.12$), WhatsApp ($r = -.19$) y Tiktok ($r = -.18$), las mujeres hacían más uso de estas y pasaban más tiempo en ellas los fines de semana. Las mujeres usaban más las redes para apoyar causas sociales ($r = -.22$), en cambio existió una relación positiva y baja entre ser hombre y ligar ($r = .14$), por tanto, los hombres utilizaban más las redes para ligar.

Existió una relación negativa y baja entre edad y tiempo de uso de redes durante la semana ($r = -.13$) y también durante el fin de semana ($r = -.14$). Las personas de menor edad se conectaban más veces al día a las redes sociales ($r = -.30$), también pasaban más

tiempo ininterrumpido en estas ($r = -.12$). Sin embargo, el uso de Facebook se asociaba a tener más edad ($r = .28$) pero el resto de redes eran más empleadas entre los más jóvenes: Instagram ($r = -.27$), WhatsApp ($r = -.14$), Twitter ($r = -.16$) y Tiktok ($r = -.15$). Tener menos edad se asociaba con compartir videos y fotografías ($r = -.21$), seguir a personas influencers ($r = -.14$), entretenerse usando las redes ($r = -.19$) y pasar el tiempo ($r = -.16$). Por el contrario, a mayor edad se usaban más las redes para buscar trabajo ($r = .22$). Además, también se encontró que las personas de menor edad tienden a maximizar ($r = -.16$).

Asociación entre abuso de las redes sociales y las restantes variables

Apareció una correlación positiva entre el tiempo que usaban las redes durante el fin de semana ($r = .23$), el número de veces que se conectaban a las redes sociales ($r = .35$) y el tiempo ininterrumpido que pasaban conectados a las redes ($r = .30$) con el abuso de las redes sociales. Se encontró que las redes que más se relacionaban con el abuso de estas fueron: Instagram ($r = .22$), Twitter ($r = .18$) y Tiktok ($r = .22$). Además, se observaron las actividades que se asociaban con un mayor uso de las redes: tener información de otras personas ($r = .18$), apoyar causas sociales ($r = .14$), seguir a personas influencers ($r = .19$), entretenerse ($r = .17$) y pasar el tiempo ($r = .22$). El abuso de las redes sociales tuvo una relación negativa y baja con la satisfacción vital ($r = -.12$) y una relación positiva y media con la maximización ($r = .33$).

Asociación entre satisfacción vital y las restantes variables

La satisfacción vital correlacionó de manera positiva y baja con la red social de WhatsApp ($r = .16$) y negativamente con las aplicaciones para ligar ($r = -.19$). También se encontró una relación negativa con usar las redes para encontrar amigos y tener satisfacción vital ($r = -.18$) y positiva pero baja con seguir a personas influencers ($r = .13$). La satisfacción vital se asoció negativamente a la maximización ($r = -.26$).

Asociación entre maximización y las restantes variables

Se observó que la maximización correlacionó de forma negativa y baja con la edad ($r = -.16$), es decir, las personas con menor edad se asociaban con mayor maximización. Se relacionaba de manera negativa y baja con la red social de WhatsApp ($r = -.13$) y de manera positiva con Tiktok ($r = .17$). También existió una relación positiva entre esta y usar las redes sociales para entretenerse ($r = .16$).

Tabla 1

Relaciones entre Sexo, Edad, Abuso de las Redes Sociales, Satisfacción Vital, Maximización y las Restantes Variables

	Sexo	Edad	Abuso de las redes	Satisfacción vital	Maximización
Sexo	1	.08	-.18**	.01	.02
Edad	.08	1	-.11	-.08	-.16**
Abuso de las redes	-.18**	-.11	1	-.12*	.33**
Satisfacción vital	.01	-.08	-.12*	1	-.26**
Maximización	.02	-.16**	.33**	-.26**	1
Tiempo en redes durante la semana	-.11	-.13*	.11	.04	.04
Tiempo en redes durante el finde	-.12*	-.14*	.23**	.01	-.02
N.º de veces que se conecta	-.07	-.13*	.35**	.07	.03
Tiempo ininterrumpido	-.11	-.10	.30**	.01	.09
Facebook	-.09	.34**	.02	.03	-.11
Instagram	-.12*	-.11	.22**	.05	.01
WhatsApp	-.19**	-.02	.11	.16**	-.13*
Twitter	-.01	-.09	.18**	.01	-.06
Tiktok	-.18**	-.18**	.22**	-.06	.17**
App ligar	.06	.18**	.02	-.19**	.01
Comunicarse	-.06	-.00	-.03	.09	-.04
Tener información	-.11	.04	.19**	.07	.06
Promocionarse	.08	.10	-.09	.04	.04
Compartir videos y fotos	-.06	-.07	.10	.08	-.01
Apoyar causas sociales	-.22**	.02	.14*	-.01	.03
Encontrar nuevos amigos	.05	-.02	.06	-.18**	.06
Seguir influencers	-.08	-.11	.19**	.13*	-.07
Buscar trabajo	-.07	.29**	.02	.04	.01
Ligar	.14*	.06	.00	-.10	.02
Entretenerse	-.07	-.17**	.17**	-.07	.16**
Pasar el tiempo	-.04	-.04	.22**	-.01	.09

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Se procedió a realizar un MANCOVA para analizar si existían diferencias entre los grupos de maximización (satisfactores, normativo y maximizadores) en las distintas variables propuestas: uso de las redes (tiempo, tipos de redes y actividades realizadas), satisfacción vital y abuso de las redes, controlando el sexo y la edad. En la tabla 2 se presentan las diferencias significativas únicamente.

Tabla 2

Diferencias entre los Grupos de Maximización

	Satisfactores <i>M (DT)</i> <i>N = 86</i>	Normativo <i>M (DT)</i> <i>N = 128</i>	Maximizadores <i>M (DT)</i> <i>N = 64</i>	<i>F</i>	Bonferroni Comparaciones
Abuso de las redes	33.62 (9.46)	38.30 (12.06)	46.20 (18.00)	17.21	1 < 2** 1 < 3*** 2 < 3***
Satisfacción vital	26.30 (5.60)	23.40 (6.55)	21.38 (6.72)	12.88	1 > 2*** 1 > 3*** 2 > 3*
Tiempo durante semana	4.02 (3.32)	3.42 (2.30)	5.13 (5.31)	5.37	2 < 3***
Facebook	.65 (.76)	.31 (.62)	.50 (.73)	4.06	1 > 2**
Tiktok	.84 (.98)	.99 (1.13)	1.44 (1.22)	5.36	1 < 3** 2 < 3**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; 1 = Satisfactores, 2 = Normativo, 3 = Maximizadores.

Al comparar los tres grupos de maximización (satisfactores, normativo y maximizadores) se encontraron diferencias significativas entre los tres grupos en abuso de las redes sociales $F(2,273) = 17.21$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$, $1-\beta = 1$ y en satisfacción vital $F(2,273) = 12.88$, $p < .001$, $\eta^2 = .09$, $1-\beta = 1$. El análisis par a par indicó que los maximizadores mostraron mayor abuso en comparación a los otros dos grupos, dándose una relación lineal. En cuanto a la satisfacción vital fueron los satisfactores los que informaron de mayor satisfacción y los maximizadores los que obtuvieron menor satisfacción. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en el tiempo de uso

diario de las redes sociales $F(2,273) = 5.37, p < .01, \eta^2 = .04, 1-\beta = .84$, los maximizadores pasaban más tiempo al día durante la semana en las redes sociales que el grupo normativo. Además, se encontraron diferencias significativas en la utilización de Facebook $F(2,273) = 4.06, p < .05, \eta^2 = .03, 1-\beta = .77$, siendo los satisfactores los que indicaron mayor uso de esta red frente al grupo normativo, y en usar Tiktok $F(2,273) = 5.36, p < .01, \eta^2 = .04, 1-\beta = .83$, donde los maximizadores tenían mayor preferencia por esta red social que los otros dos grupos. Por último, se encontraron diferencias marginalmente significativas en WhatsApp $F(2,273) = 2.85, p = .06, \eta^2 = .02, 1-\beta = 1$ y en Twitter $F(2,273) = 2.84, p = .06, \eta^2 = .02, 1-\beta = 1$, siendo los satisfactores los que realizaban un mayor uso de ambas redes que los otros dos grupos.

Por último, se realizaron los análisis de regresión múltiple paso a paso sobre la satisfacción vital y el abuso de las redes sociales. Estos resultados se muestran en la tabla 3 incluyendo las variables que entraron en el último paso de cada regresión.

Tabla 3*Análisis de Regresión de Abuso de las Redes Sociales y Satisfacción Vital*

Abuso de las Redes Sociales			
Variables	β	R^2	F
		.28	18.96***
Sexo	-.14**		
N.º de veces que se conecta a las redes	.29***		
Dificultad toma de decisión	.23***		
Tiempo ininterrumpido conectado	.18**		
Búsqueda de alternativas	.16**		
Tiktok	.11*		
Satisfacción Vital			
		.14	15.84***
Altos estándares	.31***		
WhatsApp	.15**		
Aplicación para ligar	-.15*		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Las variables que predijeron el abuso de las redes sociales fueron: el número de veces que se conectan a las redes ($\beta = .29$; $p = .000$), la dificultad de toma de decisión ($\beta = .23$; $p = .000$), el tiempo ininterrumpido que pasan conectados a las redes ($\beta = .18$; $p = .001$), la búsqueda de alternativas ($\beta = .16$; $p = .002$), el sexo ($\beta = -.14$; $p = .006$), y por último el uso de Tiktok ($\beta = .11$; $p = .046$). Todas ellas explicaron el 28% de la varianza de dicha variable [$F(6,271) = 18.96$; $p < .001$].

En cuanto a la satisfacción vital las variables que la predijeron fueron las siguientes: altos estándares ($\beta = -.31$; $p = .000$), el uso de WhatsApp ($\beta = .15$; $p = .008$), y las aplicaciones para ligar ($\beta = -.15$; $p = .010$). Las variables incluidas en las ecuaciones de regresión explicaron un 14% de la varianza [$F(3,274) = 15.84$; $p < .001$].

Discusión

El principal objetivo de esta investigación ha sido averiguar la relación entre maximización, uso y abuso de las redes sociales y satisfacción vital. Concretamente, se analizó qué tipos de redes y actividades online se asociaban a mayor maximización, abuso de las redes y satisfacción vital.

Se confirma la primera y segunda hipótesis sobre la relación entre las variables de maximización, uso y abuso de las redes y satisfacción vital. Se encontró que la maximización se asociaba negativamente con la satisfacción vital y positivamente con el abuso de las redes sociales. Además, esta última se relacionaba negativamente con la satisfacción vital. Estudios previos confirman estos resultados (Kircaburun y Griffiths, 2018; Yesilyurt et al., 2020; Rim, 2017; Ďuriníket al., 2018; Müller et al., 2020). De modo que una persona maximizadora y que abuse de las redes sociales se encontrará más insatisfecha con su vida. Müller et al. (2020) encontraron que las tendencias de maximización contribuyen al abuso de las redes sociales, especialmente si se refuerzan con miedos o expectativas de perderse algo mejor. Asimismo, se ha encontrado que las redes sociales tendrían efectos positivos o negativos en función de la utilización (Verduyn et al., 2017). El uso activo de las redes sociales podría aumentar los sentimientos de conexión teniendo un impacto positivo en el bienestar subjetivo (Verduyn et al., 2017) y aumentando la felicidad (Chae, 2018). Por el contrario, el uso pasivo de las redes incentiva las comparaciones sociales ascendentes y la envidia por lo que impacta negativamente en el bienestar subjetivo (Verduyn et al., 2017). Es probable que la maximización, en la que el individuo continuamente busca la mejor opción incentive esa comparación social.

Los maximizadores cuando hacen uso de las redes sociales para encontrar la mejor opción se exponen a las vidas felices e ideales de los demás pudiendo generar la impresión de que el resto tiene una mejor vida y sentirse insatisfechos en esa

comparación. De hecho, los resultados de este estudio indicaron que las redes que se asociaban positivamente con el abuso de estas fueron Instagram, Twitter y Tiktok que se emplean para publicar los mejores momentos por lo que puede promover la envidia y otros sentimientos negativos afectando al bienestar (Appel et al., 2016). Asimismo, las actividades que más se asociaban al abuso de las redes sociales fueron entretenerse, pasar el tiempo, obtener información de los demás, apoyar causas sociales y seguir a influencers, la mayoría relacionadas con la comparación social. También se ha encontrado que las personas que pasaban más tiempo en las redes sociales son más propensas al abuso de las redes sociales, coincidiendo con estudios previos (Kircaburun y Griffinhs, 2018)

Por otro lado, las investigaciones han informado que los jóvenes son los que tienden a usar de manera excesiva las redes sociales (Kuss et al., 2014). En este estudio no se encontró una relación significativa entre edad y abuso de las redes, pero sí una relación negativa, indicando que las personas de menor edad tendían a usar excesivamente las redes. Además, hubo diferencias en el tipo de redes y las actividades que realizaban jóvenes y mayores, las personas de mayor edad utilizaban más Facebook y las redes para encontrar trabajo o pareja. Sin embargo, los más jóvenes usaban las redes para entretenerse, actividad que se asocia positivamente con la maximización. En este sentido también se observó una relación significativa entre edad y maximización, por tanto, los de menor edad tendían más a buscar la mejor opción y a usar la comparación social. También se encontró que las mujeres mostraban mayor abuso de las redes sociales, coincidiendo con otros estudios (Andreassen, Pallesen y Griffiths, 2017).

Un resultado interesante fue que el uso de WhatsApp se asociaba negativamente con maximización y positivamente con satisfacción vital. Esto podría deberse a que

WhatsApp se usa con el fin de comunicarse con otras personas, facilitando la cercanía y el contacto, por tanto, no se encuentra relacionada con la comparación social. También se ha observado que usar las redes sociales para encontrar pareja y encontrar nuevos amigos tuvo efectos negativos en el bienestar. Quizás se podría explicar en base a la relación con la soledad, puesto que las personas que realizan un mayor uso de las redes sociales informan de niveles mayores de soledad y depresión (Huang, 2017).

Por último, se encontraron resultados que apoyaron la tercera hipótesis referida al papel que tienen los factores de maximización (dificultad de toma de decisión, búsqueda de alternativas y altos estándares) en la satisfacción y el abuso de las redes sociales. Los factores de maximización que explicaron mejor el abuso de las redes sociales fueron la alta dificultad en la toma de decisión y la alta búsqueda de alternativas, que en otros estudios han demostrado estar más asociados a arrepentimiento (Nenkov et al., 2008) y a tener un impacto negativo en el bienestar (Newman et al., 2018). Estos hallazgos pueden deberse a que las redes sociales proporcionan múltiples alternativas, lo que a su vez dificulta la toma de decisión, ocasionando arrepentimiento e insatisfacción con la decisión tomada. Sin embargo, fueron los altos estándares los que explicaron un decremento de la satisfacción vital. Tal vez, podría deberse a la comparación ascendente que estos provocan, por lo que la persona maximizadora se encontrará constantemente buscando algo mejor implicando insatisfacción ante cualquier decisión puesto que siempre habrá algo superior a lo que aspirar. Estos resultados van en contraposición con la idea de que los altos estándares tenían una asociación positiva o nula con el bienestar (Nenkov et al., 2008; Rim et al., 2011; Turner et al., 2012; Kokkoris, 2016; Newman et al., 2018).

Este estudio presenta ciertas limitaciones, por lo que los resultados se tienen que tomar con precaución. En primer lugar, ha participado una muestra de conveniencia

compuesta mayoritariamente por jóvenes, lo que limita la generalización de los resultados, quizá habría sido adecuado contar con una muestra más heterogénea de participantes y una mayor representación de personas maximizadoras. En segundo lugar, las medidas utilizadas, aunque poseen una buena consistencia interna, no son las únicas medidas, en futuras investigaciones sería conveniente medir la maximización como meta y como estrategia (Cheek y Schwartz, 2016). Tampoco se midió directamente la comparación social lo que sería de gran utilidad para la investigación, atendiendo a la comparación ascendente y descendente.

En el futuro, se recomienda indagar sobre el uso activo y pasivo de las redes sociales y su relación con la satisfacción vital y el bienestar en general, para saber cómo se podría intervenir para evitar un uso problemático de las redes que desencadene en problemas psicológicos. Además, podría ser de interés desarrollar un plan de prevención para el abuso de las redes sociales considerando la comparación social, el uso pasivo y activo de las redes y factores como la maximización. Este estudio ha permitido corroborar la relevancia del uso de las redes sociales y su implicación en la satisfacción vital, además de reflejar que existen factores como la maximización que pueden influir en el abuso de las redes sociales y en una disminución de la satisfacción vital.

Referencias

Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., y Gentzkow, M. (2020). The welfare effects of social media. *American Economic Review*, 110(3), 629-676.

<https://doi.org/10.1257/aer.20190658>

Andreassen, C. S., Tosheim, T., Brunborg, G. S., y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.

<https://doi.org/10.2466%2F02.09.18.PR0.110.2.501-517>

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., y Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Appel, H., Gerlach, A. L., y Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current opinion in psychology*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Best, P., Manktelow, R., y Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Bilgin, O., y Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Education Research*, 6(4), 751-758.
<http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., y Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.018>
- Boyd, D. M., y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656-1664.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>

Cheek, N., y Schwartz, B. (2016). On the meaning and measurement of maximization.

Judgment and Decision Making, 11(2), 126-146.

Chen, J. V., Widjaja, A. E., y Yen, D. C. (2015). Need for affiliation, need for popularity, self-esteem, and the moderating effect of Big Five personality traits affecting individuals' self-disclosure on Facebook. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 31(11), 815-831.

<https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1067479>

Dalal, D. K., Diab, D. L., Zhu, X. S., y Hwang, T. (2015). Understanding the construct of maximizing tendency: theoretical and empirical evaluation. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28(5), 437-450.

<https://doi.org/10.1002/bdm.1859>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Řuríník, M., Procházka, J., y Cígler, H. (2018). The Short Maximization Inventory. *Judgment and Decision Making*, 13(1), 123-136.

Elphinston, R. A., y Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction.

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(11), 631-635.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cyber.2010.0318>

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>

- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Iyengar, S. S., y Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995-1006. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.79.6.995>
- Keep, M., y Amon, K. L. (2017). Follow me: exploring the effect of personality and stranger connections on Instagram use. *International Journal of Virtual Communities and Social Networking*, 9(1), 1-16. <https://doi.org/10.4018/IJVCNS.2017010101>
- Kircaburun, K., y Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 158-170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Kokkoris, M. D. (2016). Revisiting the relationship between maximizing and well-being: an investigation of eudaimonic well-being. *Personality and Individual Differences*, 99, 174-178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.099>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., y Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Lai, L. (2010). Maximizing without difficulty: A modified maximization scale and its correlates. *Judgment and Decision Making*, 5(3), 164-175.
- Liu, C. Y., y Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(9), 674-678. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>

- Longstreet, P., y Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>
- Lyubomirsky, S., y Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.6.1141>
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., y Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? The application's association with psychological well-being. *New Media y Society*, 21(10), 2160-2182. <https://doi.org/10.1177%2F1461444819840021>
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., y Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Nenkov, G. Y., Morrin, M., Ward, A., Schwartz, B., y Hulland, J. (2008). A short form of the Maximization Scale: Factor structure, reliability and validity studies. *Judgment and Decision Making*, 3(5), 371-388.
- Newman, D. B., Schug, J., Yuki, M., Yamada, J., y Nezlek, J. B. (2018). The negative consequences of maximizing in friendship selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(5), 804-824. <https://doi.org/10.1037/pspp0000141>
- Oishi, S., Tsutsui, Y., Eggleston, C., y Galinha, I. C. (2014). Are maximizers unhappier than satisficers? A comparison between Japan and the USA. *Journal of Research in Personality*, 49, 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.12.001>

- Rim, H. B., Turner, B. M., Betz, N. E., y Nygren, T. E. (2011). Studies of the dimensionality, correlates, and meaning of measures of the maximizing tendency. *Judgment and Decision Making*, 6(6), 565-579.
- Rim, H. B. (2017). Impacts of maximizing tendencies on experience-based decisions. *Psychological Reports*, 120(3), 460-474.
<https://doi.org/10.1177%2F0033294117697086>
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American psychologist*, 55(1), 79-88. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.79>
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., y Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1178-1197.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1178>
- Simon, H. A. (1955). A behavioral model of rational choice. *The quarterly journal of economics*, 69, 99-118. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1884852>
- Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological review*, 63(2), 129-138. <https://doi.org/10.1037/h0042769>
- Simon, H. A. (1957). Models of man, social and rational: Mathematical essays on rational human behavior. New York: John Wiley & Sons.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1884852>
- Turner, B. M., Rim, H. B., Betz, N. E., y Nygren, T. E. (2012). The maximization inventory. *Judgment and Decision Making*, 7(1), 48-60.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., y Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical*

Psychological Science, 6(1), 3-17.

<https://doi.org/10.1177%2F2167702617723376>

Twenge, J. M., Martin, G. N., y Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-80.

<https://doi.apa.org/doi/10.1037/emo0000403>

Vargová, L., Zibrínová, L., y Baník, G. (2020). The way of making choices: Maximizing and satisficing and its relationship to well-being, personality, and self-rumination. *Judgment & Decision Making*, 15(5).

<https://doi.org/10.31234/osf.io/zav9t>

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., y Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.

<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Webster, D., Dunne, L., y Hunter, R. (2020). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210. <https://doi.org/10.1177%2F0044118X20919589>

Wilczek, B. (2018). Media use and life satisfaction: the moderating role of social events. *International Review of Economics*, 65(2), 157-184.

<https://doi.org/10.1007/s12232-017-0290-7>

Yesilyurt, F. y Solpuk Turhan, N. (2020). Prediction of the time spent on instagram by social media addiction and life satisfaction. *Cypriot Journal of Educational Science*, 15(2), 208-219. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>