

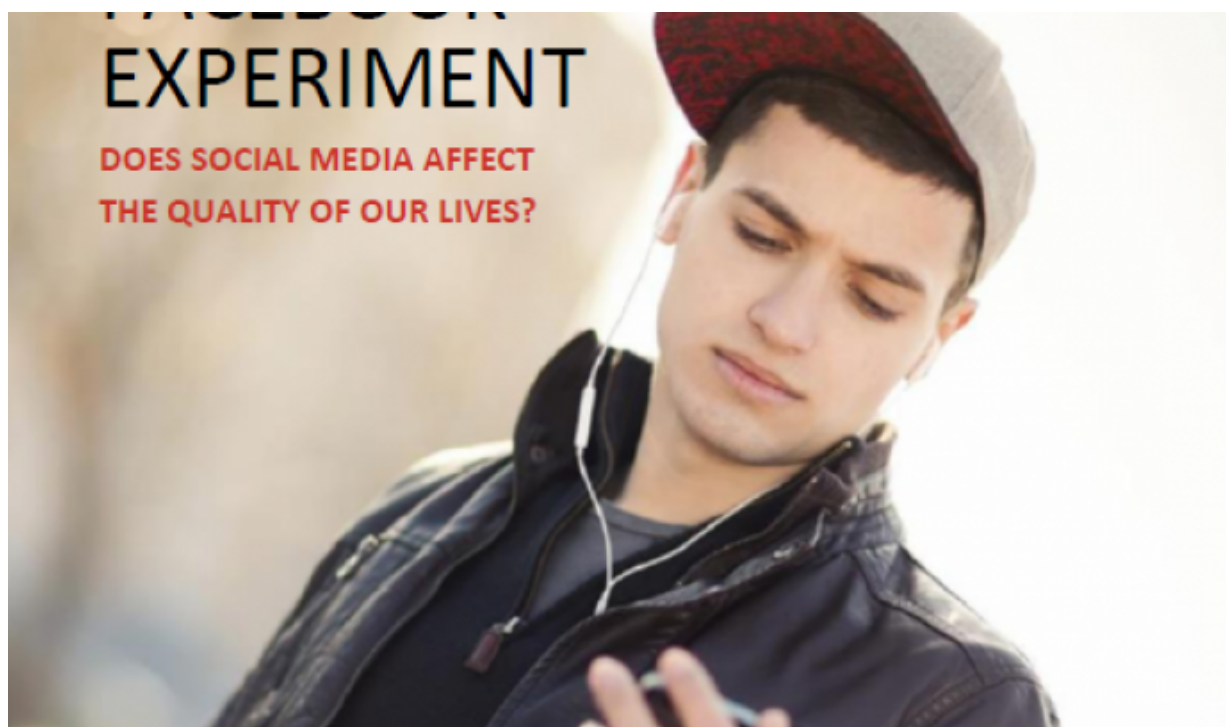
[Social](#)

Un experiment observa què passa quan no es fa servir Facebook durant una setmana

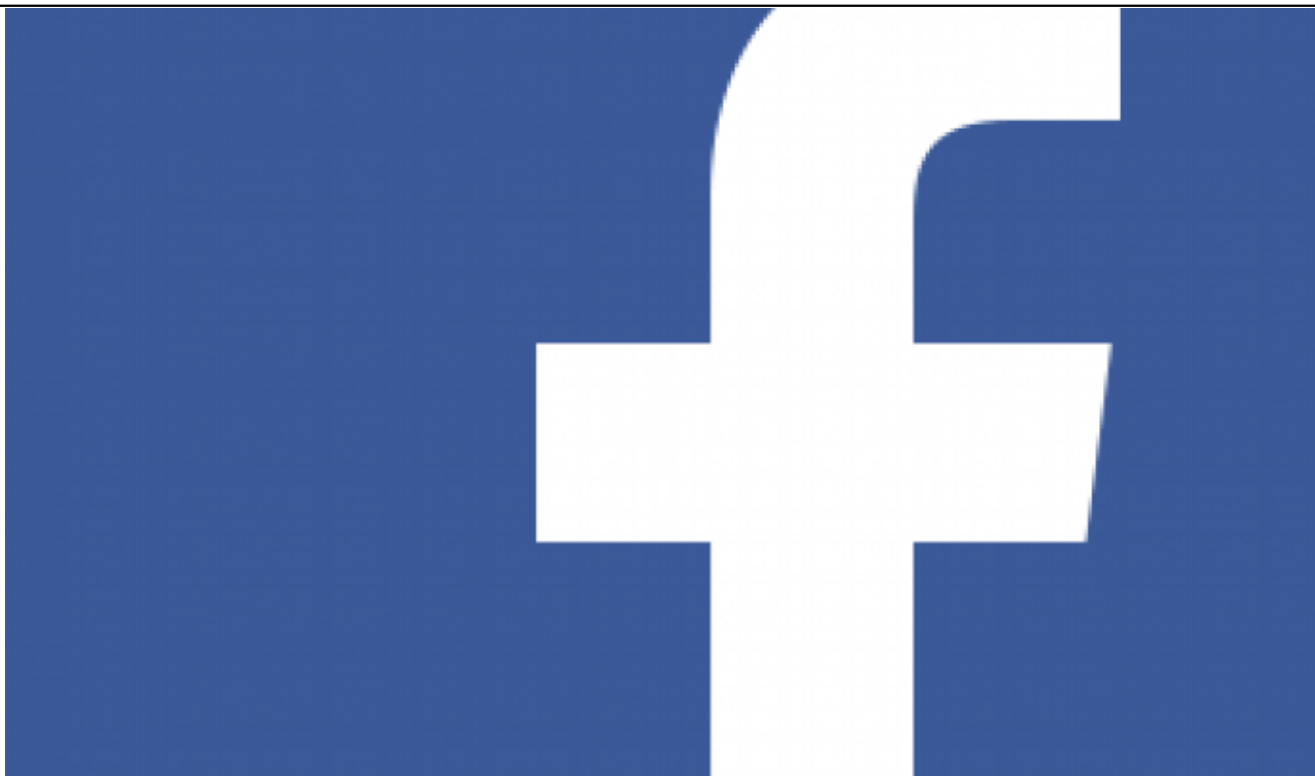


28/12/2015

Associació per a Joves Teb



Font:



Font:

Un experiment observa què passa quan no es fa servir Facebook durant una setmana

28/12/2015

Associació per a Joves Teb



Resum:

L'experiència ha tingut lloc a Dinamarca per comprovar si el fet de no fer servir temporalment aquesta xarxa social millora la qualitat de vida de les persones.

Aquesta investigació l'ha duta a terme el [Happiness Research Institute amb un grup](#) de **1.095 persones**

escollides de manera aleatòria. Es va demanar a la meitat dels i de les participants que deixessin de realitzar accions en el seu perfil de Facebook durant set dies i l'altra meitat es va fer servir com a grup de control per comparar resultats.

Totes les persones que van participar en l'experiment són **usuaris i usuàries habituals** d'aquesta xarxa social que en fan un ús diari. Els següents percentatges mostren el seu comportament en Facebook:

- El 94% diu que forma part de la seva **rutina diària**.
- El 86% explora la seva **secció de notícies** amb molta freqüència.
- El 78% visita la pàgina web de Facebook **com a mínim mitja hora cada dia**.
- El 61% prefereix **fer posts** sobre com es troba en aquesta xarxa social.
- El 69% se l'estima més per **pujar-hi fotografies** que troba interessants.

En finalitzar la setmana sense fer servir Facebook, les persones que van participa en aquests estudi van manifestar que després d'haver-se "aïllat virtualment" **es sentien més feliços** i que **s'enfadaven amb menys freqüència**. No es trobaven tan solitaris ni preocupants, sentien menys estrès i tenien menys dificultats de concentració.

Sembla ser que la causa d'això està en el fet que **havien incrementat la seva activitat social presencial** i la satisfacció amb la seva vida social. També deien trobar-se més productius i aprofitar més el temps, llegint o conversant cara a cara, per exemple.

Si vols llegir l'informe, en anglès, està adjunt en aquesta notícia.

Etiquetes: [comunicació associativa](#), [xarxes socials i internet](#), [Facebook](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/social/noticies/un-experiment-observa-que-passa-quan-no-es-fa-servir-facebook-durant-una-setmana>