

**LA RELACIÓN ENTRE EL TECNOESTRÉS, EL SÍNDROME FOMO, LA
SATISFACCIÓN CON LA VIDA, EL MIEDO AL CONTAGIO Y EL
MINDFULNESS DURANTE LA PANDEMIA MUNDIAL**

Trabajo de Investigación

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria

Universidad de La Laguna

Convocatoria: Septiembre

Curso académico: 2021-2022

Alumna: Yajaira Idaira Batista Brito.

Tutor: Juan Martínez Torvisco y Antonio Herrero Vázquez.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO	7
2.1 Tecnoestrés.....	7
2.2 Síndrome Fomo	10
2.3 Satisfacción con la vida	11
2.4 Miedo al contagio.....	12
2.5 Mindfulness.....	13
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos.....	15
3.3 Hipótesis	15
4. MÉTODO.....	15
4.1 Participantes	15
4.2 Instrumentos.....	16
4.3 Procedimiento.....	17
4.4 Diseño y análisis de datos	17
5. RESULTADOS	18
6. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES	24
7. REFERENCIAS Y DOCUMENTACIÓN.....	27

Resumen

La pandemia mundial produjo una serie de cambios inesperados en el estilo de vida de las personas. Esta investigación surgió de la necesidad de conocer la relación que existe entre el tecnoestrés, el síndrome Fomo (fear of missing out o miedo a quedarse apartado del grupo), la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness. Con el fin de conocer la relación entre estas variables se tomó como muestra a 91 personas (32 hombres y 59 mujeres). Los datos se recogieron en marzo de 2022 a través de diferentes instrumentos de medida relativos a cada una de las variables. En conclusión, los resultados apuntaron que: a mayor tecnoestrés mayor síndrome de Fomo. También, se observó una relación directa entre la satisfacción con la vida y el mindfulness (vivir el presente). De la misma manera, se muestra que a mayor tecnoestrés mayor miedo al contagio. Además, destacar que a mayor Fomo menor satisfacción con la vida y finalmente, a mayor satisfacción con la vida menor miedo a contagiarse del Covid-19. Por esto, se deduce que el virus desencadenó una cascada de consecuencias, entre ellas el miedo y la ansiedad, así como un cambio en las rutinas de las personas.

Palabras claves

Tecnoestrés, Fomo, satisfacción con la vida, miedo al contagio y mindfulness.

Abstract

The global pandemic produced a series of unexpected changes in people's lifestyle. This investigation arose from the need to know the relationship between technostress, Fomo syndrome (fear of missing out or fear of being left out of the group), satisfaction with life, fear of contagion and mindfulness. With the purpose of know the relationship between these variables 91 people were taken as a sample (32 men and 59 women). The data was collected in March 2022 through different instruments of measure relative to each of the variables. In conclusion, the results indicated that the greater the technostress the greater the Fomo syndrome. Also, a direct relationship is observed between satisfaction with life and mindfulness (living in the present). In the same way, it is shown that the greater the technostress the greater the fear of contagion. Moreover, it

should be noted that the higher the Fomo the lower the satisfaction with life and finally, the higher the satisfaction with life the lower the fear of contracting Covid-19. For this, it follows that the virus triggered a cascade of consequences, between them fear and anxiety, as well as a change in people's routines.

Key Words

Technostress, Fomo (fear of missing out), satisfaction with life, fear of contagion and mindfulness.

1. INTRODUCCIÓN

Desde el año 2020, la población se ha visto sometida a la expansión de un nuevo virus, denominado coronavirus (Covid-19). La presencia de esta enfermedad ha causado numerosos cambios en la vida de cada persona. A su vez, la gran mayoría de las empresas tuvieron que cerrar sus puertas, excepto las farmacias y los supermercados. Como consecuencia, algunas de ellas empezaron a trabajar de forma telemática desde su casa, provocando un elevado grado de estrés a los individuos que nunca se habían enfrentado a realizar su labor con las tecnologías.

Según Pascual (2021), el tecnoestrés es un fenómeno vigente que está muy presente en nuestra sociedad actual, debido a la aplicación y al uso de las nuevas tecnologías en el ámbito de trabajo. Sin embargo, este término no era muy común oírlo hasta el comienzo de la pandemia mundial de coronavirus (Covid-19) el trece de marzo de dos mil veinte. Tras imponer el estado de alarma en España por la alerta sanitaria, un gran número de personas tuvieron que adaptarse de manera repentina a una nueva forma de desempeñar su trabajo lo que originó una fuerte carga de estrés laboral.

A este suceso, se añade el surgimiento de las nuevas tecnologías y el contacto estrecho que guardan los individuos con estas, debido al uso de los dispositivos móviles y las redes sociales. Esto ha traído consigo un síndrome relativamente nuevo conocido como “síndrome Fomo” traducido del inglés “Fear of Missing Out”, caracterizado por un temor de que otras personas estén disfrutando de hechos felices mientras que uno/a está ausente y el deseo de querer estar siempre conectado/a a las redes sociales.

La introducción de TICs también ha afectado al bienestar psicológico de las personas. A la hora de hablar de la satisfacción con la vida, se pueden distinguir dos elementos fundamentales. El bienestar hedónico que es aquel que se asocia a la idea de conseguir el afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, mientras que la perspectiva eudaimónica se centra en obtener los objetivos personales de cada individuo.

Por otro lado, el treinta de enero de dos mil veinte, se declaró el inicio de la pandemia de Covid-19 en Wuhan, China, extendiéndose por todo el mundo. Este virus ocasionó serios daños físicos y sociales a las personas que lo padecieron y, además,

generó graves trastornos psicológicos a toda la población, debido a que sentían un profundo miedo a contagiarse del coronavirus, pudiendo llegar a provocar la muerte en los individuos más vulnerables.

Por último, en la sociedad actual se ha asentado una práctica de meditación muy novedosa denominada “mindfulness”. Esta trata de dirigir la mente de los sujetos a lo que está sucediendo en el aquí y ahora. En el día a día, las personas se preocupan por los hechos pasados o por los futuros que son impredecibles, lo que hace que no sean conscientes de los sucesos que se dan en el momento presente.

Cabe destacar, que la práctica del mindfulness ayuda a reducir la ansiedad y el estrés provocado en cierta medida por la introducción de las nuevas tecnologías y el uso significativo que hacen los individuos de ellas, bien durante la jornada de trabajo o en el tiempo de ocio.

Con respecto a los puntos del trabajo, en primer lugar, en el marco teórico se expondrá toda la información relativa encontrada acerca de las cinco dimensiones a estudiar que son el tecnoestrés, el Fomo (miedo a perderse algo), la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y, por último, el mindfulness (vivir el presente).

Este trabajo de investigación tiene como objetivo conocer si existe relación entre el tecnoestrés, el Fomo, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness.

Seguidamente, se pasará al punto de la metodología. El estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que se va a realizar un estudio estadístico sobre las variables comentadas con anterioridad. La muestra está conformada por 91 sujetos, de los cuales 32 son hombres y 59 mujeres con edades comprendidas entre los 13 y 66 años.

Para llevar a cabo la investigación, se suministrará cinco cuestionarios por vía telemática en el que se recoge la información de cada una de las escalas.

Tras obtener los datos de los participantes, se usará el programa SPSS para Windows con el fin de extraer los resultados. Se analizará la fiabilidad de las escalas utilizadas, se calculará la correlación de Pearson entre las cinco dimensiones y, por

último, se hará la regresión a la media entre aquellas variables que den resultados significativos.

Finalmente, se presentarán las discusiones a partir de los resultados y las conclusiones del presente trabajo.

2. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

2.1 Tecnoestrés

Este término está asociado al estrés que se produce por el uso de las nuevas tecnologías en el trabajo, la cual conlleva una serie de efectos psicosociales negativos originados por el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Fue diseñado por Craig Brod en 1984 en su libro "Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution". Este autor lo define como: "la mala adaptación de los individuos para manejar las nuevas tecnologías de manera adecuada" (Salanova et al., 2004).

Por su parte, el tecnoestrés sigue en crecimiento debido al aumento de los dispositivos móviles, los ordenadores, las redes sociales, entre otras. En la sociedad actual, la mayor parte de la ciudadanía utiliza las TIC en el trabajo, pero también se utilizan en el tiempo libre (Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales, 2020).

Según el Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales (2020), las TIC han entrado de lleno dentro de las empresas con el fin de mejorar, tanto su competitividad con otras empresas como su productividad. También, forman parte de nuestra vida; en este último caso, no se usan únicamente con un fin de desconexión, sino que es una herramienta que permite crear nuevas relaciones a través de las redes sociales.

A su vez, este es el resultado del desajuste entre las demandas de los usuarios y los recursos disponibles para satisfacer sus necesidades, implicando una serie de actitudes negativas hacia las tecnologías de la información y la comunicación (Salanova et al., 2004). Cabe destacar que "tres de cada diez españoles dicen que las nuevas tecnologías aumentan su nivel de estrés" (Cortés, 2019).

Por otro lado, el tecnoestrés está compuesto por diferentes tipos específicos de estrés, tales como:

- La tecnoansiedad.
- La tecnofobia.
- La tecnofatiga.
- La tecnoadicción.

La tecnoansiedad es la más conocida, donde las personas sienten niveles elevados de activación fisiológica incómodos y un malestar en el cuerpo por el uso de algún tipo de las tecnologías de la información y la comunicación (Salanova et al., 2004).

Dentro de la tecnoansiedad, se encuentra **la tecnofobia**, localizada en la dimensión de miedo y ansiedad hacia las TIC. Jay (1981, citado en Salanova et al., 2004, p. 2), define a la tecnofobia según 3 dimensiones: “resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella, miedo o ansiedad hacia la tecnología, y, por último, pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología”.

Además, las personas también pueden sentir otras emociones como la fatiga o el cansancio mental por el uso de las TIC. **La tecnofatiga** está caracterizada por sentimientos de cansancio tanto mental como cognitivo debido al uso de las nuevas tecnologías. También se añaden las creencias de estas personas que piensan que son nulas utilizando las TIC. Un tipo concreto de tecnofatiga es el conocido como “síndrome de la fatiga informativa”, producido por una sobrecarga de información a la hora de utilizar internet (Salanova, et al., 2004, p. 2).

La tecnoadicción es otro tipo específico de tecnoestrés, caracterizado por el uso incontrolable de las TIC. Las personas que tienen una adicción a las tecnologías de la información y la comunicación las utilizan en todo momento y en cualquier lugar, y además suelen emplearlas durante mucho tiempo (Salanova et al., 2004).

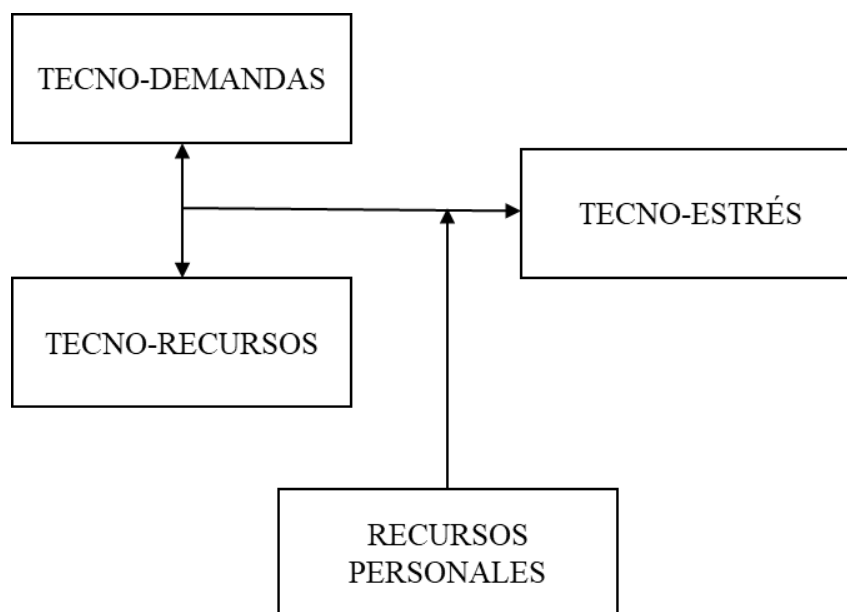
Ahora bien, el tecnoestrés tiene unos antecedentes bien definidos denominados tecnoestresores. Según Salanova et al. (2004), estos se organizan en dos bloques:

- **Demandas laborales:** se refieren a las demandas asociadas con aspectos físicos, sociales y organizaciones del trabajo con las TICs que requieren de un esfuerzo sostenido por parte del individuo. Por ejemplo, una excesiva carga de trabajo, el trabajo monótono y aburrido, la sobrecarga de información, etc.
- **Recursos laborales:** son el grado de autonomía que presenta el individuo al trabajar con las TICs. Por ejemplo, el feedback recibido de otras personas, el apoyo social recibido por parte de los compañeros y compañeras, así como de los y las supervisores/as respecto al uso de las tecnologías.

Estos antecedentes están relacionados entre sí junto a los recursos personales de los sujetos, lo que puede llegar a provocar tecnoestrés en las personas. Salanova et al. (2004), muestran claramente el proceso:

Ilustración 1

Proceso de Tecnoestrés



Fuente: Salanova et al. (2004)

2.2 Síndrome Fomo

Según Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013, citado en Baker, LeRoy y Krieger, 2016), el Fomo es el temor de que otros individuos estén disfrutando de momentos agradables mientras que uno/a está ausente.

Este síndrome también se caracteriza por la necesidad de querer estar siempre conectado/a a las redes sociales con la finalidad de saber qué cosas están haciendo las demás personas cuando no se está presente (Baker, LeRoy y Krieger, 2016).

Una consecuencia del Fomo puede ser el uso de las redes sociales. Por este motivo, destacar que aquellos individuos que siempre quieren permanecer conectados pueden tener una serie de efectos negativos, tanto en su salud física como mental (Baker, LeRoy y Krieger, 2016).

Según Fuster, Chamarro y Oberst (2017), el deseo de querer estar siempre conectado/a y ser parte de los momentos que viven las demás personas es una necesidad que está presente durante toda la vida, por lo que no se circunscribe sólo al uso de las redes sociales. Actualmente, se pueden hacer publicaciones desde cualquier lugar y momento, lo que incrementa las posibilidades de estar en contacto con otras personas.

Por su parte, Chou y Edge (2012, citado en Fuster, Chamarro y Oberst, 2017, p. 24), exponen que “cuanto más fácil es el acceso a este tipo de información, mayor es la posibilidad de que los usuarios comparen su vida con la de los demás, llegando a veces a creer que estos otros/as están mejor que ellos mismos”.

Cabe destacar que según Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010, citado en Yana et al., 2019), las personas jóvenes que tienen acceso a Facebook tienen más riesgos de padecer depresión, afectando a su vez a la calidad de las relaciones, tanto con sus familiares como con sus amistades. Además, a dichos individuos les cuesta más hablar en público que a las que no tienen tal adicción a esta red social.

Por otro lado, se destaca que aquellas personas que se percatan de que sus amistades realizan actividades sin ellos/as, son más propensas a vivir episodios de ansiedad y depresión. Según Ponce, Ponce y Hernández (2014, citado en Yana et al.,

2019), “esta situación provoca un problema en las capacidades académicas del alumnado, teniendo efectos diversos según su rango de edad”.

Del mismo modo, Knapp (2012, citado en Yana et al., 2019) señala que “una buena experiencia se quiebra cuando una persona se entera de que su amigo/a está disfrutando de algún momento que este/a no conocía”.

Finalmente, Ponce et al. (2014, citado en Yana et al., 2019, p.3), aseguran que un uso inadecuado de las redes sociales puede producir serias consecuencias en el sistema humano. Algunas de estas consecuencias son: “tumores, afecciones cognitivas, hipersensibilidad electromagnética, genotoxicidad, alteraciones del sueño, del sistema inmunológico y del ADN”.

2.3 Satisfacción con la vida

El modelo de Bienestar Subjetivo fue desarrollado en los años 80 por Diener que lo define como “el proceso que tienen que seguir las personas para lograr dicho bienestar”. Según Diener (2000, citado en Vinaccia et al., 2019, p. 2), este bienestar está formado por diferentes elementos: “la satisfacción por su propia vida, satisfacción por los diferentes ámbitos, las emociones positivas y un nivel bajo de emociones negativas”.

Cabe destacar que existen dos tipos de bienestar: Por un lado, el bienestar hedónico que lo define como la presencia de afecto positivo y la inexistencia de afecto negativo (Kahneman et al., 1999). Por otro lado, se encuentra la perspectiva eudaimónica que, según Ryan, Huta y Deci (2008, citado en Vázquez et al., 2009), se refiere a vivir al máximo o lograr los objetivos personales planteados.

En lo que respecta a la satisfacción con la vida, Diener, Wolsic y Frujita (1995, citado en Vinaccia et al., 2019), exponen que esta es la sensación que siente una persona de felicidad, o también puede ser entendida como la valoración que hacen las personas de su propia vida con respecto a sus objetivos personales, dependiendo del contexto cultural en el que se hallen.

Por otra parte, se destaca que el objetivo de toda persona es lograr el bienestar. A nivel personal, el bienestar puede ser evaluado por la propia persona o por otros individuos. Cuando la evaluación la realiza el propio sujeto se habla de bienestar subjetivo, mientras que si la realizan otros se considera calidad de vida (Requena, 2000).

Con respecto a la calidad de vida, se pueden distinguir dos tipos de indicadores (Requena, 2000): los objetivos y los subjetivos. Los indicadores objetivos aluden a aquellos que pueden ser medidos por un observador externo, mientras que los subjetivos se logran pidiendo a los sujetos que reflejen sus opiniones sobre una determinada situación que hayan experimentado o la de otras personas que se encuentren próximos de ellos/as.

Para finalizar, destacar que, dentro de un mismo país desarrollado, la población que tiene un mejor puesto de trabajo y mejores salarios tendrá una mayor calidad de vida frente a aquellas personas que no tienen estas características (Requena, 2000).

2.4 Miedo al contagio

La pandemia del coronavirus se ha extendido por todos los países del mundo. Según Velavan y Meyer (2020, citado en Huarcaya-Victoria et al. 2020), el treinta de enero de dos mil veinte, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominó como una emergencia sanitaria debido al aumento de casos en China, al igual que sucedía en otros países.

Tras ello, se originó en la población una sensación de miedo, que según Pakpour y Griffiths (2020, citado en Huarcaya-Victoria et al., 2020, p. 250), se define como “un estado emocional desagradable que se desencadena por la percepción de estímulos amenazantes”. Además, Duan y Shu (2020) exponen que tras el alza de los casos de personas contagiadas y los fallecimientos a causa del COVID-19, los pensamientos y emociones de las personas se han vuelto más negativos.

Cabe destacar que el miedo puede acarrear diversos problemas de salud mental. Algunos de estos son: la angustia, los comportamientos que tienen un elevado riesgo para

la salud (el consumo de sustancias), así como los trastornos mentales (la ansiedad, la depresión), entre otros (Shigemura et al., 2020, citado en Huarcaya-Victoria et al., 2020).

Del mismo modo, Santa-Cruz-Espinoza et al. (2022), destaca que los síntomas de las personas que han podido sufrir problemas en el pasado se agravaron durante la pandemia. Además, los individuos que se habían contagiado por el COVID-19 sufrían ansiedad, depresión y estrés postraumático. También, el personal sanitario sentían miedo de esparcir el coronavirus, depresión y un crecimiento en el consumo de sustancias.

Por otra parte, los medios de comunicación han sido la fuente principal de información sobre las cuestiones asociadas al COVID-19. Sin embargo, también ha surgido una sobrecarga de información acerca de este tema, la cual podía ser correcta o poco racional, conociéndose esta como infodemia (Santa-Cruz-Espinoza et al., 2022).

Para finalizar, según Santa-Cruz-Espinoza et al. (2022), la infodemia se caracteriza por la difusión de información no verificada y dudosa que se transmite al público con cierta rapidez, generando confusión en aquellas personas que no tienen las habilidades necesarias para entender el mensaje.

2.5 Mindfulness

Según Kabat Zinn (1990, citado en Barajas y Garra, 2014, p. 49), “la atención plena puede entenderse como la capacidad de prestar atención a propósito, en el momento presente, sin juzgar”.

Se deben destacar tres elementos fundamentales del mindfulness: en primer lugar, la atención que implica una elección de uno o más objetos entre los que puede escoger. En segundo lugar, el presente es el aquí y ahora. Por último, el no juzgar, entendiéndose este como no hacer juicios como “bueno o malo, feo o bonito, conveniente e inconveniente” (Acosta, 2014, p. 20).

Por otra parte, la atención plena cuenta con dos elementos principales (Bishop et al., 2004, citado en Calvete, Sampedro y Orue, 2014): por un lado, un componente de autorregulación que supone que la atención esté dirigida al momento presente, y también

una orientación especial, la cual predomina por la curiosidad, la apertura, y finalmente la aceptación.

Cabe destacar que el rasgo de conciencia plena está caracterizado por la presencia de atención en lo que está sucediendo en el mismo momento (Brown y Ryan, 2003, citado en Calvete, Sampedro y Orue, 2014).

Diversos estudios han demostrado que el rasgo de conciencia plena está asociado con síntomas psicológicos negativos, como la depresión, la ansiedad, el consumo de sustancias, entre otros. De igual modo, numerosas investigaciones señalan que estos síntomas pueden modificarse a través de la meditación.

Por otro lado, Brown y Ryan (2003) y Kabat Zinn (2003, citado en Cepeda-Hernández, 2015) declararon que la mayor parte de los individuos tienen la capacidad de prestar atención, pero esta puede variar dependiendo de la voluntad y el interés de cada sujeto.

Sin embargo, las personas no podrían vivir si no tienen la capacidad de estar en el presente: “es la que nos permite recordar a dónde estamos yendo mientras caminamos, aun cuando durante el trayecto nos hayamos perdido en miles de pensamientos” (Sociedad Mindfulness y Salud, 2020).

Por último, las personas piensan que tienen el control de su atención, pero la realidad es que la mayor parte del tiempo se está atendiendo a pensamientos sobre el pasado o el futuro, lo que no les permite reconocer la totalidad del acontecimiento que se está dando en el presente (Sociedad Mindfulness y Salud, 2020).

3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1 Objetivo general

Conocer la relación que existe entre el tecnoestrés, el Fomo, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness.

3.2 Objetivos específicos

- Estudiar si el tecnoestrés disminuye o aumenta con la satisfacción con la vida.
- Comprobar si el tecnoestrés produce un incremento del síndrome Fomo.
- Analizar si el tecnoestrés produce un aumento en la posibilidad de tener miedo al contagio del Covid-19 (Coronavirus Disease-19).
- Examinar si el tecnoestrés hace que el mindfulness (vivir el presente de manera consciente) se vea aminorado.

3.3 Hipótesis

Concretamente se espera aceptar o rechazar las siguientes hipótesis:

- H1. A mayor tecnoestrés, mayor síndrome de Fomo.
- H2. A mayor síndrome de Fomo, menor satisfacción con la vida.
- H3. A mayor tecnoestrés, mayor miedo al contagio.
- H4. A mayor tecnoestrés, menor mindfulness (vivir el presente).

4. MÉTODO

4.1 Participantes

Como se apuntó más arriba este estudio exploratorio tiene un enfoque cuantitativo puesto que el objetivo de esta investigación exige un análisis estadístico que permita conocer la posible relación entre las variables a estudiar, siendo estas el tecnoestrés, el Fomos, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y, por último, el mindfulness.

La muestra empleada para poder realizar la investigación está conformada por noventa y una persona (91), de las cuales cuarenta y ocho (48) trabajan frente a cuarenta y tres (43) individuos que no tienen empleo. Además, participaron tanto hombres (32) como mujeres (59). En cuanto a la edad de los participantes, se destaca que la mínima registrada es de 13 años y la máxima es de 66 años, con una media de 37,92 años y una desviación típica de 15,101.

4.2 Instrumentos

Para llevar a cabo el estudio de la muestra, se suministró un cuestionario por vía telemática, que recoge información demográfica y profesional de cada participante. Además, se amplió la información de los sujetos mediante el uso de cinco escalas.

La primera escala fue la de tecnoestrés originada por Salanova et al., en 2004. Para medirlo se cuenta con diferentes instrumentos. En España el equipo de Investigación “WONT Prevenció Psicosocial de la Universitat Jaume I de Castellón ha desarrollado el RED-TIC para diagnosticar el tecnoestrés” (Salanova et al., 2004, p. 3). Este evalúa la fatiga, la ansiedad, la ineficacia y el escepticismo. Cuenta con dieciséis ítems, con seis alternativas de respuesta en un formato de tipo Likert en el que 0 es nunca y 6 es todos los días.

La segunda escala que se utilizó fue la de Fomo creada por Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell en 2013 (citado en Varchetta et al., 2020), que “muestra una buena consistencia interna y validez”. Cuenta con diez ítems, con cinco alternativas posibles de respuesta que son: 1-No coincide conmigo. 2-Coincide un poco conmigo. 3-Coincide moderadamente conmigo. 4-Coincide mucho conmigo. 5-Coincide totalmente conmigo.

La tercera escala fue la de satisfacción con la vida (SLSW) inventada por Diener en 1996. Esta escala está formada por cinco ítems, en la que se utiliza un formato de respuesta tipo Likert en el que 1 es completamente en desacuerdo y 7 es completamente de acuerdo. Según Diener et al. (1985) y Pavot y Diener (1993, citado en Vinaccia et al., 2019), esta escala de satisfacción es el instrumento más usado en el mundo entero. Por último, señalar que esta escala sólo mide una única dimensión, debido a que es unidimensional.

La cuarta escala que se utilizó fue la de Miedo a la COVID-19 inventada por Huarcaya-Victoria et al., en el año 2020. Dicha escala es unidimensional, la cual contiene siete ítems utilizados principalmente para examinar los miedos del COVID-19 entre toda la población. Estos ítems tienen un tipo de respuesta Likert que va desde el 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Según Ahorsu et al. (2020, citado en

Huarcaya-Victoria et al., 2020, p. 251), “cuanto mayor sea la puntuación, mayor será el miedo al COVID-19”.

La quinta y última escala fue la de Mindfulness (MAAS) creada por Brown y Ryan en el año 2003. Esta escala se utiliza con la finalidad de “evaluar las diferencias individuales en la frecuencia de la atención plena durante un período de tiempo” (Barajas y Garra, 2014, p. 51). Está formada por quince ítems con seis posibles alternativas de respuestas en un formato tipo Likert en el que 1 es casi siempre y 6 es casi nunca. Además, destacar que cuanto más alta sea la puntuación, mayor atención plena tendrá el sujeto. Por último, señalar que esta escala ha sido traducida a diversos idiomas, lo que hace que sea una de las más utilizadas.

4.3 Procedimiento

Los datos fueron recogidos en el mes de marzo del año 2022. Los cuestionarios se entregaron mediante el medio telemático formulario de Google, instrumento que ofrece el sistema operativo Chrome, que permite que las personas tengan acceso directo al cuestionario elaborado previamente.

Cabe resaltar que se les informó a los sujetos cuáles eran los objetivos del estudio. Asimismo, se les pidió que contestaran el cuestionario con mucha atención, teniendo en cuenta que nos interesaba su valoración de los dos últimos años de pandemia. Además, se les recordó que la información recabada sería anónima y utilizada estrictamente para fines de investigación.

4.4 Diseño y análisis de datos

Para desarrollar el trabajo de investigación, se ha usado un diseño correlacional y no experimental debido a que no se han manipulado las variables empleadas en este estudio.

El análisis estadístico de los datos se realizó a través del programa informático SPSS en su versión 15.0 para Windows en el que se introdujo todas las respuestas de las personas encuestadas.

A través de este programa se hizo el análisis de fiabilidad de las escalas utilizadas en esta investigación, Además, se estudió la correlación de Pearson entre las cinco dimensiones a estudiar (tecnoestrés, Fomo, satisfacción con la vida, miedo al covid y mindfulness). Para finalizar, se realizó el cálculo de regresión a la media entre aquellas variables que mostraran resultados significativos.

5. RESULTADOS

Como se ha comentado anteriormente, la muestra utilizada para esta investigación está constituida por 91 personas, de las cuales 32 hombres son hombres y 59 son mujeres.

A continuación, se analiza la fiabilidad de las escalas empleadas a través del cálculo de Alfa de Cronbach. Se pretende conocer en qué medida los ítems están correlacionados entre sí, en el que se adquiere una consistencia interna de la escala en su conjunto. El Alfa de Cronbach abarca entre 0 y 1, por lo que cuanto más cerca de 1 esté, mayor consistente serán los ítems.

Tabla 1

Análisis de fiabilidad entre las escalas utilizadas

Escala	Alfa de Cronbach	Nº de ítems
Tecnoestrés (Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda)	,921	16
Fomo (Przybylski et al.)	,818	10
Satisfacción con la vida (SLSW, Diener)	,869	5
Miedo al contagio (Huarcaya-Victoria et al.)	,896	7
Mindfulness (Brown y Ryan)	,939	15

Fuente: Elaboración propia

Entre las variables estudiadas, el tecnoestrés con un total de 16 ítems obtiene un valor de ,921, lo que quiere decir que esta escala tiene un alto grado de fiabilidad puesto que el resultado del Alfa de Cronbach está muy cerca de 1.

En segundo lugar, el cuestionario Fomo cuenta con 10 elementos que compone la escala, siendo el valor obtenido de ,818.

En tercer lugar, para un total de 5 ítems en la escala de satisfacción con la vida, el valor conseguido es de ,869.

En cuarto lugar, la escala de miedo al contagio cuenta con 7 elementos, siendo el valor obtenido de ,896.

En quinto lugar, para un total de 15 ítems en la escala de mindfulness, el valor obtenido es de ,939, lo que quiere decir que tiene un alto grado de fiabilidad puesto que el resultado del Alfa de Cronbach está muy cerca de 1.

Por tanto, se puede comprobar que todas las variables estudiadas recogen valores con un alto nivel de fiabilidad, por lo que tienen una alta significatividad. Además, la consistencia interna de las escalas es elevada, debido a que los ítems de cada escala están relacionados entre sí, donde el Alfa de Cronbach está muy cerca de 1 en cada uno de los análisis de fiabilidad para las cinco variables.

Tabla 2

Análisis de correlación entre las escalas utilizadas

	Tecnoestrés	Fomo	SLSW	Miedo al covid	Mindfulness
Tecnoestrés	1	,396(**)	,012	,206	-,178
Fomo		1	-,049	,183	-,122
SLSW			1	-,119	,288(**)
Miedo al covid				1	-,107

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 presentada con anterioridad figura la correlación de Pearson entre la media del tecnoestrés, el Fomo, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness para una muestra de 91 personas.

Este coeficiente tiene como objetivo indicar en qué grado están asociadas las variables entre sí. En este caso se analiza la relación entre el tecnoestrés, el Fomo, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness a través de la media de las cinco variables, donde la significancia obtenida en la relación entre el tecnoestrés y el Fomo es de ,396(**) lo que supone que la correlación es positiva y directa.

Cabe destacar que, cuando se analiza la correlación entre el tecnoestrés, con respecto a la satisfacción con la vida, se observa que la relación es positiva perfecta (,012).

Asimismo, ocurre con el miedo al covid, dado que el resultado obtenido en el análisis para estas dos variables es ,206. Sin embargo, la correlación entre tecnoestrés y mindfulness no tiene relación, debido a que se aleja de 1 (-,178).

Por otro lado, en cuanto al análisis de la correlación entre el Fomo y la satisfacción con la vida, se observa que no existe relación entre estas variables (-,049).

A su vez, se observa que el Fomo no tiene relación con el mindfulness, puesto que el resultado obtenido en el análisis es -,122.

A la hora de analizar la correlación entre el Fomo, con respecto al miedo al covid, se observa que la relación es positiva perfecta (,183).

Con respecto a la correlación entre la satisfacción con la vida y el miedo al covid, se observa que no existe relación entre estas dos variables. Ahora bien, la significancia obtenida en la relación entre la satisfacción de la vida y el mindfulness es de ,288(**) lo que supone que la correlación es positiva y directa.

Por último, en cuanto al análisis de la correlación entre el miedo al covid y el mindfulness, se refleja que, la correlación de Pearson da un resultado de -,107, por lo que no existe correlación entre estas dos variables, debido a que se aleja de 1.

Una vez realizados los análisis de relación entre las distintas variables se consideró conveniente hacer una prueba predictiva que permitiera conocer cuál de las variables utilizadas predecía mejor la variable dependiente “satisfacción con la vida”.

Seguidamente, en la tabla 3 se presenta la regresión lineal múltiple entre la satisfacción con la vida como variable dependiente y como variable independiente el tecnoestrés, el Fomo, el miedo al covid y el mindfulness.

Se ha usado el método “intro”, ya que se introducen de un solo paso todas las variables en el programa y da un único modelo.

Tabla 3

Regresión lineal múltiple (método Enter)

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	17,149	4	4,287	2,356	,060 (a)
Residual	156,487	86	1,820		
Total	173,636	90			

Nota. a. Variables predictoras: (Constante), mindfulness, miedo al covid, Fomo y tecnoestrés.

Nota. b. Variable dependiente: Satisfacción con la vida.

Destacar que el valor que da la significancia es mayor a 0,05 (0,60), por lo que no se puede confirmar que todas las variables dependientes estén prediciendo la variable independiente satisfacción con la vida.

A continuación, se procede a interpretar los datos expuestos en la tabla 4, con el fin de conocer cuáles son las variables que realmente están prediciendo la satisfacción con la vida y cuáles no.

Tabla 4

Análisis de regresión lineal de las escalas

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1 (Constante)	3,258	,780		4,179	,000
Tecnoestrés	,143	,166	,098	,861	,391
Fomo	-,071	,239	-,033	-,289	,767
Miedo al covid	-,154	,160	-,101	-,961	,339
Mindfulness	,325	,117	,291	2,786	,007

Nota. a. Variable dependiente: Satisfacción con la vida.

Como se puede observar en la tabla 4, el tecnoestrés, el Fomo y el miedo al covid no predicen la satisfacción con la vida, ya que tienen unos valores muy elevados, siendo estos 0,391, 0,767 y 0,339 respectivamente. Pero, sin embargo, el mindfulness si predice la satisfacción con la vida con un valor de ,007.

Una vez conocida la significación de dichas variables, se utilizó el método por pasos (stepwise) que facilita las aportaciones al modelo predictivo formado por la variable independiente mindfulness que interviene sobre la variable satisfacción con la vida.

A continuación, en la tabla 5 se muestra la regresión lineal usando el método por pasos entre el mindfulness como variable independiente y la satisfacción con la vida como variable dependiente.

Tabla 5

Regresión lineal simple de la satisfacción con la vida y el mindfulness (método por pasos)

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado-corregida	Error típ. de la estimación
1	,288 (a)	,083	,073	1,33740

Nota. a. Variables predictoras: (constante), mindfulness

Tabla 6*ANOVA (b)*

Modelo	Suma de cuadrados	df	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	14,448	1	14,448	8,078	,006 (a)
Residual	159,188	89	1,789		
Total	173,636	90			

Nota. a. Variables predictoras: (Constante), mindfulness.

Nota. b. Variable dependiente: Satisfacción con la vida.

Se puede observar en la tabla 6 que el valor de significancia es de ,006. Este dato al ser menor a 0,05 permite construir un modelo de regresión con estas dos variables.

Además, en la tabla 7, se puede ver reflejado que esta relación es significativa, puesto que los dos valores tanto en la constante (,000) como el coeficiente para el mindfulness (,006) son menores a 0,05.

Tabla 7*Coefficientes (a)*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1 (Constante)	3,143	,466		6,742	,000
Mindfulness	,322	,113	,288	2,842	,006

Nota. a. Variable dependiente: Satisfacción con la vida.

6. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

El objeto de este estudio fue investigar la relación que existe entre el tecnoestrés, el Fomo, la satisfacción con la vida, el miedo al contagio y el mindfulness. Para ello se realizó un estudio transversal a 91 sujetos con edades comprendidas entre 13 y 66 años.

Tras el análisis de los datos obtenidos se ha demostrado una relación significativa directa entre el tecnoestrés y el Fomo, por lo que la primera hipótesis que se planteó, es decir, a mayor tecnoestrés mayor Fomo, ha sido confirmada.

Las TIC son una gran fuente de estrés para los sujetos, reflejando que “casi tres de cada diez españoles declaran que estas aumentan su estrés” (Cinfa, 2017, p. 31).

Además, como expone el VII Estudio CinfaSalud, siete de cada diez personas perciben que las tecnologías incrementan sus niveles de estrés, debido principalmente a no poder desconectarse de ellas (Cinfa, 2017).

Por otro lado, las personas exponen que se sienten atraídas por las nuevas tecnologías. La necesidad de estar siempre conectado a las redes sociales para saber que están haciendo las demás personas, conlleva un aumento del estrés (Cinfa, 2017).

En segundo lugar, se observa una relación entre la satisfacción con la vida y el mindfulness, ya que, como se ha podido observar con anterioridad a mayor satisfacción con la vida mayor mindfulness (vivir el presente).

Los estudios sobre estas variables han demostrado que las medidas del mindfulness están asociadas con un mayor nivel de satisfacción con la vida y con niveles más bajos de depresión, estrés, entre otros. Además, un aumento en las intervenciones de la atención plena contribuye a un mayor bienestar de los sujetos (Kong, Wang y Zhao, 2014).

Un estudio indicó que los adultos de China “con niveles más altos de atención plena tendían a tener autoevaluaciones centrales más altas, por lo tanto, resultó en un aumento en su satisfacción con la vida” (Kong, Wang y Zhao, 2014, p. 168).

En tercer lugar, los datos apuntaron a que a mayor tecnoestrés mayor miedo al contagio.

Diversos estudios han demostrado que la llegada de la pandemia mundial del Covid-19 ha supuesto un crecimiento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión, así como de estrés postraumático (Morales-Rodríguez, 2021).

Asimismo, otras investigaciones muestran que el miedo a contagiarse del coronavirus puede elevar significativamente el grado de ansiedad y estrés que experimentan los sujetos (Morales-Rodríguez, 2021).

Otro estudio también menciona que “puede haber un aumento en la presión relacionada con la mayor o menor capacidad para aprovechar las redes sociales y enfrentar los nuevos desafíos tecnológicos” (Morales-Rodríguez, 2021, p. 2).

En cuarto lugar, se observa que a mayor Fomo menor satisfacción con la vida, por lo que se cumple la hipótesis planteada anteriormente.

En un estudio realizado con 360 usuarios polacos de Facebook, se demostró que “el uso descomunal de esta red social conduce a una menor satisfacción con la vida” (Akin y Akin, 2015, citado en Blachnio y Przepiórka, 2018, p. 515).

En quinto lugar, tras el análisis de los datos obtenidos en el estudio, se ha demostrado que a mayor satisfacción con la vida menor miedo al contagio. Satici et al. (2020), confirman que el miedo al Covid-19 tiene una relación negativa con la satisfacción con la vida.

En lo referente a las conclusiones, es importante resaltar que el tecnoestrés supone un aspecto clave a la hora de desempeñar su labor, ya que, a partir de la pandemia mundial del coronavirus se ha asentado aún más en nuestros días. Muchas personas han empezado a realizar su trabajo a través de una pantalla por medio de las tecnologías, pero no todas tienen la misma capacidad para gestionarlo, por lo que puede influir negativamente en la salud de los sujetos, provocándoles estrés y ansiedad.

Por otro lado, el síndrome Fomo, a pesar de ser un concepto relativamente nuevo, lo padecen un gran número de personas, sobre todo, aquellas que usan las redes sociales, ya que sienten que otras personas están viviendo momentos agradables mientras que uno/a está ausente.

Como, se ha podido observar anteriormente las personas que sufren el síndrome Fomo tienen una menor sensación de satisfacción con la vida. Los individuos están tan pendientes de saber que están haciendo los y las demás, que no disfrutan de sus propios momentos felices.

Por otra parte, destacar que la limitación de esta investigación fue la edad y la amplitud de la muestra. Para que una investigación sea fiable se ha de tener, como mínimo, 100 participantes. Este estudio no llegó al mínimo de sujetos, contando con una muestra de 91 personas.

También, la edad jugó un papel importante, debido a que una parte de los sujetos tenían más de 60 años, por lo que en algunas ocasiones tuvieron dificultades para entender los términos empleados en este estudio.

Por último, este estudio se podría realizar en un futuro con más profundidad contando con una muestra más amplia. Asimismo, destacar que esta investigación puede servir como punto de salida para desarrollar diferentes proyectos de intervención y/o prevención en el ámbito social y comunitario.

7. REFERENCIAS Y DOCUMENTACIÓN

- Acosta, P. (2014). Consciencia para el mundo. Vivir en el Presente sin Juzgar. Editora Buho. Recuperado de: https://www.academia.edu/32118379/MINDFULNESS_PARA_EL_MUNDO
- Baker, Z., LeRoy, A., y Krieger, B. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, vol. 2(3), 275-282. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/308920651_Fear_of_missing_out_Relationships_with_depression_mindfulness_and_physical_symptoms
- Barajas, S. y Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, vol. 25(1), 49-56. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v25n1/original5.pdf>
- Blachnio, A., Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514-519. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178117311678?via%3Dihub>
- Calvete, E., Sampedro, A., y Orue, I. (2014). Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents (MAAS-A) to assess the mindfulness trait in Spanish adolescents. *Psicología conductual*, vol. 22(2), 275-289. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/272892566_Adaptation_of_the_Mindful_Attention_Awareness_Scale-Adolescents_MAAS-A_to_assess_the_mindfulness_trait_in_Spanish_adolescents
- Cepeda-Hernández, S. (2015). El Mindfulness Disposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional. *Revista Internacional de Psicología*, vol. 14(2), 1-31. Recuperado de: <https://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/135/81>

- Cinfa (2017). VII Estudio CinfaSalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”. Recuperado de: <https://cdn-cinfasalud.cinfa.com/wp-content/uploads/2019/03/Dossier-Estudio-CinfaSalud-Estres.pdf?x73017>
- Cortés. N. (2019). Tecnoestrés: cuando el uso de la tecnología repercute negativamente en la salud. *Salud Digital*. Recuperado de: https://www.consalud.es/saludigital/161/tecnoestres-cuando-el-uso-de-la-tecnologia-repercute-negativamente-en-la-salud_64651_102.html
- Fuster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, vol. 35(1), 23-30. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/317167392_Fear_of_Missing_Out_online_social_networking_and_mobile_phone_addiction_A_latent_profile_approach
- González, M., Landero, R., y Quezada, L. (2021). Tolerancia al estrés y satisfacción con la vida como predictores del impacto por el confinamiento debido al COVID-19. *Ansiedad y Estrés*, vol. 27(1), 1-6. Recuperado de: <https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/2021/anyes2021a1.pdf>
- Huarcaya-Victoria, J., Villarreal-Zegarra, D., Podestá, A., y Luna-Cuadros, M. (2020). Psychometric Properties of a Spanish Version of the Fear of COVID-19 Scale in General Population of Lima, Perú. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 249-262. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00354-5>
- Kong, F., Wang, Z., y Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, vol. 56(1), 165-169. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/260908962_Dispositional_mindfulness_and_life_satisfaction_The_role_of_core_self-evaluations
- Morales-Rodríguez, F. (2021). Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability*, 13, 5824. Recuperado

de: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/68800/sustainability-13-05824.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales (2020). Observatorio – Tecnoestrés – 2020. Recuperado de: <https://isbl.eu/observatorio-tecnoestres-2020/>

Pascual, V. (2021). El tecnoestrés, una actualidad silenciosa. Proyecto Hombre. Recuperado de: <https://proyectohombre.es/articulos/el-tecnoestres-una-actualidad-silenciosa/>

Requena, F. (2000). Satisfacción, bienestar y calidad de vida en el trabajo. Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 92, 11-44. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=758093>

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Nogareda, C. (2004). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Recuperado de: [https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a#:~:text=El%20tecnoestr%C3%A9s%20como%20da%C3%B1o%20psicosocial,el%20uso%20de%20la%20tecnolog%C3%ADa\).7](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a#:~:text=El%20tecnoestr%C3%A9s%20como%20da%C3%B1o%20psicosocial,el%20uso%20de%20la%20tecnolog%C3%ADa).7)

Santa-Cruz-Espinoza, H., Chávez-Ventura, G., Domínguez-Vergara, J., Araujo-Robles, E., Aguilar-Armas, H., y Vera-Calmet, V. (2022). Fear of COVID-19 infection, as a mediator between exposure to news and mental health, in the Peruvian population. Enfermería Global, vol. 21(65), 271-294. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100271&lng=es&nrm=iso&tlng=en

Sociedad Mindfulness y Salud (2020). ¿Qué es Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente. Recuperado de: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, vol.

14(1), 2223-2516. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7495258>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, vol. 5, 15-28. Recuperado de:
<https://campusdoctoradoyposgrado2122.ull.es/mod/resource/view.php?id=40501>

Vinaccia, S., Parada, N., Quinceno, J., Riveros, F., y Vera, L. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. Psicogente, vol. 22(42), 1-20. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n42/0124-0137-psico-22-42-00001.pdf>

Yana, M., Sucari, W., Adco, V., Alanoca, R., y Yana, N. (2019). El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, vol. 10(2), 131-139. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v10n2/a04v10n2.pdf>