

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

Trabajo Fin de Máster

Máster en Intervención y Mediación Familiar, Social y Comunitaria

Curso: 2021-2022

Convocatoria: Julio

Autora: Estíbaliz O. Derteano Omaña.

Tutores: Juan Martínez Torvisco y Antonio Herrero Vázquez.

Dedicatoria

A todas las mujeres de mi vida, en especial a Naiara por ser el motor que impulsa cada una de las decisiones tomadas en mi camino.

A todas y cada una de ellas, mujeres guerreras, por enseñarme que la determinación de luchar por los sueños debe prevalecer antes que los impedimentos de las circunstancias pasajeras que nos hacen creer que debemos abandonar la ruta.

Gracias por cada discurso que servía de inspiración.

Índice

Resumen	4
1. Introducción.....	5
2. Antecedentes y Marco Teórico	6
2.1 Tecnoestrés.....	8
2.2 Síndrome de FoMO (fear of missing out).....	10
2.3 Satisfacción con la vida y bienestar.....	11
2.4 Miedo al Coronavirus	12
3. Objetivos e Hipótesis de la Investigación	13
3.1 Objetivo general	13
3.2 Hipótesis	13
4. Metodología	13
4.1 Participantes	13
4.2 Instrumentos.....	14
4.3 Procedimiento	15
4.4 Diseño	16
5. Resultados.....	16
6. Discusión y conclusiones.....	21
7. Referencias bibliográficas	24

Resumen

La pandemia global provocó cambios inesperados en la esfera de lo social en el siglo XXI, cambios en las rutinas de vida, se transformaron las relaciones y conexiones sociales debido al distanciamiento social y físico. Esta investigación surge de la necesidad de conocer cómo se relacionan el tecnoestrés, el bienestar o satisfacción con la vida, el síndrome FoMO y el miedo al contagio en los distintos ámbitos socio-culturales. Para conocer la relación entre estas variables se han realizado 85 cuestionarios y 8 entrevistas que exponen como principales resultados que a mayor tecnoestrés mayor síndrome de FoMO, mayor miedo al contagio y menor es la satisfacción con la vida. Y a mayor bienestar menos es el miedo al coronavirus. Este virus desencadenó nuevos estilos de vida y trajo consigo consecuencias como el miedo y la ansiedad, además dejó como principal secuela un cambio en el estilo de vida de las personas.

Palabras clave: pandemia, tecnoestrés, satisfacción, FoMO, miedo, cambios.

Abstract

The global pandemic caused unexpected changes in the social sphere in the 21st century, changes in life routines, transformed relationships and social connections due to social and physical distancing. This research arises from the need to know how techno-stress, well-being or life satisfaction, FoMO syndrome and fear of contagion are related in different socio-cultural environments. In order to find out the relationship between these variables, 85 questionnaires and 8 interviews were carried out, the main results of which show that the greater the technostress, the greater the FoMO syndrome, the greater the fear of contagion and the lower the satisfaction with life. And the greater the well-being, the less the fear of the coronavirus. This virus triggered new lifestyles and brought with it consequences such as fear and anxiety, and the main consequence was a change in people's lifestyles.

Key words: pandemic, techno-stress, satisfaction, FoMO (fear of missing out), fear, changes.

1. Introducción

Desde principios del año 2020 el planeta se vio inmerso en una pandemia sanitaria que ha obligado a que todos replanteemos nuestras dinámicas a la hora de relacionarnos en todos los ámbitos, laboral, social, económico, político, sanitario, etcétera. Todos estos cambios han afectado de manera colectiva a la sociedad y han producido nuevas realidades que merecen ser investigadas.

¿Qué ha sucedido durante estos años de pandemia respecto a la sociedad del siglo XXI?

Con el fin de averiguar cómo se ha visto influida la sociedad actual por el uso de las TIC, donde la virtualidad juega un papel fundamental surge esta investigación, que tiene como objetivo conocer la relación entre el miedo al coronavirus, el miedo a quedarse sólo, el tecnoestrés y la satisfacción con la vida y sus consecuencias en las personas y en la forma de relacionarnos. Debido a esta situación excepcional que vivimos a nivel global, es necesario investigar de qué forma ha afectado al bienestar social de las personas.

El tecnoestrés se genera como consecuencia del uso de las tecnologías de la información (TIC), ya que el ser humano no se adapta correctamente a esta forma de comunicación virtual. El uso de las TIC durante la pandemia se vio incrementada ya que debíamos mantener el distanciamiento social y físico. Al estar conectados tanto tiempo surge con fuerza el síndrome FoMO, al tener miedo a sentirnos excluidos por no estar enterados de todos los eventos que acontecen a nuestro alrededor. Somos seres programados para estar en grupo y la distancia y el miedo al virus nos obligó a cambiar nuestro comportamiento y actitudes. De esta forma, el bienestar psicológico se vio afectado al no poder desarrollarnos como individuos que forman parte de un todo y emociones como el miedo entendida como una sensación desagradable y de peligro fueron el eje principal de nuestra rutina durante el confinamiento y el post-confinamiento.

Esta investigación se compone de los siguientes apartados: antecedentes y marco teórico en el que se sustenta, donde se abordan los estudios previos. Posteriormente se definen en profundidad los distintos conceptos que miden las escalas. Seguidamente se establece el objetivo general y las cuatro hipótesis a comprobar. Emplea metodología cuantitativa y cualitativa, se realizaron ochenta y cinco cuestionarios que contenían las cuatro escalas que medían las diferentes variables a participantes elegidos aleatoriamente que fueron analizados con el paquete estadístico SPSS, se llevaron a cabo ocho entrevistas semi-estructuradas a sujetos entre veintidós y sesenta y cinco años para analizar sus discursos con el software

Iramuteq. Finalmente, se analizaron los distintos resultados para conocer la relación existente entre las variables.

Tras conocer los resultados y comprobar las hipótesis de la investigación, queda constatada la relevancia científica de la misma y su posible aplicación práctica, ya que es un posible punto de partida hacia la prevención y promoción del bienestar social y la calidad de vida en contextos comunitarios.

2. Antecedentes y Marco Teórico

En la actualidad el mundo real y el mundo online cada día se encuentran más integrados, de ahí que la vida virtual de los usuarios tenga efectos directos sobre la vida física. Trataremos a las redes sociales como reproductoras y generadoras de una realidad online paralela a la realidad offline, es decir, se mostrarán las funciones que realizan en el acontecer de la sociedad, ya que actúan y se proyectan sobre todos los ámbitos de la realidad. El espacio en el que nos relacionamos es portátil, es decir, allá donde vayamos y tengamos un dispositivo con conexión a internet podemos generar todo tipo de comunicación y relaciones (Gallego, 2016).

Según Gallego (2016) en un primer momento de esta evolución de la sociedad de la información el actor principal fue el crecimiento de la telefonía, en particular la telefonía móvil, después llegó internet que involucró y contagió a prácticamente toda la sociedad y actualmente lo que triunfa es la combinación de la telefonía móvil y el acceso a internet en un único dispositivo. En estos últimos años de evolución, las personas utilizamos la tecnología de forma que nos permite avanzar y utilizarla como herramienta para proveernos de ciertos servicios y aplicaciones para cubrir distintas necesidades.

La presencia de las nuevas tecnologías en un gran número de los puestos de trabajo actuales hace que se presenten nuevas situaciones y desafíos a los que hay que dar respuesta. Si el estrés ya forma parte de la vida de muchos trabajadores, la introducción de sistemas informatizados ha dado lugar a un nuevo tipo, el denominado tecnoestrés (Alfaro de Prado y Rodríguez, 2004).

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como herramienta de trabajo está teniendo un gran impacto en el mundo laboral. A pesar de que en sí misma la tecnología es neutra también puede generar consecuencias negativas en los usuarios de TIC quienes pueden sufrir el llamado tecnoestrés. Una definición de tecnoestrés según Salanova et al. (2003) es un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las

demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia éstas (Llorens et al., 2006).

Todas las personas podemos tener acceso a internet mediante un dispositivo y ese suele ser el teléfono móvil o Smartphone. Debido a su uso cotidiano, que nos proporciona acceso a la red desde cualquier parte del mundo surgen nuevas formas de relacionarnos mediante la virtualidad.

Es necesario considerar la importancia de las redes sociales en este contexto. Las TIC permiten estar constantemente conectados al grupo de amigos, familiares, y todo un conjunto de entornos sociales muy importantes para la persona y todavía más, permite estar pendientes de todas las actividades de tipo social que se están realizando a nuestro alrededor. De esta manera, las redes sociales inciden sobre dos de los aspectos más importantes desde el punto de vista de la motivación social. Por un lado, la de búsqueda de información que consiste en la necesidad imperiosa por parte de los sujetos de estar constantemente rastreando o indagando en su entorno. Por otro lado, suele asociarse a esta motivación social el deseo de explorar contactos que empuja a las personas a buscar relaciones sociales entre ellas (Cuesta y Gaspar, 2014).

Relacionado con las interacciones y las relaciones que se producen a través de las TIC se empieza a hablar del síndrome FoMO: fear of missing out que según Przybylski (2013) se trata del miedo a sentirse fuera, miedo a perder el contacto con los demás y con las actividades que estos organizan.

En 2013 Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell lo definen como la aprehensión que podemos sentir al saber que otros están teniendo experiencias en las cuales no estamos presentes y esto provoca la necesidad de estar continuamente conectado para saber lo que hacen los demás. Dichos autores crearon una escala que medía este constructo, FoMO-E, en la que se evalúan los miedos y las preocupaciones por no estar conectado, la cual validaron y con la que concluyeron que aquellos que obtenían una menor satisfacción de las necesidades básicas, bajos niveles de estado de ánimo y agrado con la vida presentaban mayores niveles de FoMO, asimismo, encontraron una asociación entre FoMO y mayores niveles de compromiso con los medios de comunicación social y, por último, una correlación con el malestar psicológico general (Torres-Serrano, 2020).

Como se cita en Torres-Serrano (2020) en una investigación reciente sobre las consecuencias negativas de un uso abusivo de la red se encontró que los resultados confirmaban el papel que jugaba FoMO en el desarrollo de consecuencias negativas debidas al uso de la tecnología.

Si existe un malestar psicológico general afectará a nuestra percepción sobre la satisfacción con la vida. La satisfacción con la vida es la percepción personal de bienestar o felicidad, dicho de otra forma, es la valoración de la vida propia en relación con los propios objetivos, expectativas o intereses mediados directamente por el contexto cultural en el que se habite (Diener et al., 1995 como se citó en Parada et al., 2019).

Según Pérez-González y Vázquez (2020) la situación vivida tras la COVID-19 replantea nuestra concepción sobre el desarrollo y la modernidad. Es necesario disponer de nuevas perspectivas y valores ante un mundo cambiante supeditado por distintos desórdenes. Los efectos económicos y sociales son rupturas que nos llevan a un nuevo orden, es decir, a nuevas estructuras sociales. Los efectos socializadores de la información y la respuesta de los/as ciudadanos/as ante esta amenaza también son palpables ya que, existen nuevos hábitos sociales y educativos, así como el uso de un neo-lenguaje que se ha impuesto con palabras como: pandemia, confinamiento, infectados, desescalada, etcétera.

A continuación, se explicarán los principales conceptos con los que se trabaja en esta investigación. Dichos conceptos son el tecnoestrés, el FoMO, la satisfacción con la vida y el miedo al contagio de Coronavirus.

2.1 Tecnoestrés

El término de tecnoestrés se refiere al estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (en adelante, TIC). Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable. El tecnoestrés está determinado, y va en aumento, por la invasión en la vida diaria de teléfonos móviles, e-mails, PDAs, etc. Como en otras situaciones de estrés, el tecnoestrés es resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos disponibles, que conlleva el desarrollo de actitudes negativas o perjudiciales hacia las TIC (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, s.f).

Según Cortés (2019) existen diferentes tipos de tecnoestrés y vienen determinados no sólo por el uso de las TIC sino también por su implantación, las nuevas exigencias que crean estos sistemas tecnológicos y el tiempo de exposición no sólo laboral sino fuera de él. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) diferencia tres tipos de tecnoestrés:

La tecno-ansiedad es el tipo de tecnoestrés más conocido, en donde la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, sintiendo tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC. La misma ansiedad lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías, a la vez que pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las TIC.

La tecno-fatiga se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debidos al uso de tecnologías, complementados también con actitudes escépticas y creencias de ineficacia con el uso de TIC. Un tipo específico de tecno-fatiga es el llamado: síndrome de la "fatiga informativa" derivado de los actuales requisitos de la Sociedad de la Información y que se concreta en la sobrecarga informativa cuando se utiliza internet. La sintomatología es: falta de competencia para estructurar y asimilar la nueva información derivada del uso de internet, con la consiguiente aparición del cansancio mental.

La tecno-adicción es el tecnoestrés específico debido a la incontrolable compulsión a utilizar TIC en "todo momento y en todo lugar", y utilizarlas durante largos períodos de tiempo. Los/as tecno-adictos/as son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo "dependientes" de la tecnología, eje sobre el cual se estructuran sus vidas.

Según el Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral (2020) en España se llevó a cabo un estudio antes del Covid-19 que elaboró el Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales cuyo objetivo es conocer la forma en la que se manifiesta el tecnoestrés en los/as trabajadores/as de distintas áreas derivado del uso de las TIC. La edad media son los 44 años y en la muestra según la variable género hay un 57% de mujeres y un 43% de hombres. Los ámbitos donde más se emplea el uso de las TIC es en el profesional y en el lúdico y se concluye entre otras cuestiones que cerca de la mitad de los encuestados ha tenido problemas de rendimiento tanto en el ámbito laboral como en el escolar.

La tecnología ha facilitado la vida a muchos/as usuarios/as y organizaciones, reduciendo costes operacionales, mejorando la eficiencia de los procesos, proporcionando nuevas alternativas estratégicas y posibilidades de innovación, pero la tecnología también puede generar problemas en el entorno cognitivo-laboral de las personas trabajadoras. El estrés se ha convertido en un riesgo frecuente en el lugar de trabajo, lo que ha hecho que el uso de las TIC comience a recibir más atención en el campo del estrés ocupacional. La introducción de una nueva tecnología en el entorno laboral es un problema multidimensional que puede abordarse desde varias disciplinas especializadas, como la gestión del cambio, la gestión de proyectos y la reingeniería, siendo un paso clave en esta introducción evaluar a quién y cómo será impactado/a directa o indirectamente por el cambio. Para mantenerse al día con el rápido avance de las TIC los/as trabajadores/as tienen que renovar constantemente sus habilidades técnicas, así como soportar la presión de sistemas más complejos y mayores expectativas de productividad. El concepto de tecnoestrés surge con fuerza en este contexto (Arce et al., 2018).

2.2 Síndrome de FoMO (fear of missing out)

Las redes sociales mediante la virtualidad ofrecen la ventaja de mantenernos al corriente de lo que hacen nuestros congéneres. Pero ello puede provocar un problema: el temor de estar perdiéndose alguna vivencia imprescindible o de no gozar de una vida tan magnífica como los demás. El síndrome FoMO (acrónimo en inglés de miedo a perderse algo) corresponde a la angustia que algunos usuarios de las redes sociales presentan por temor a no enterarse de informaciones o eventos, al parecer, trascendentales. Este tipo de miedo a la exclusión social, que siempre ha existido, puede causar frustración. El temor o la ansiedad social relacionada con el síndrome FoMO se fundamenta en un efecto paradójico de las redes sociales. Este provoca que el usuario o la usuaria tenga la impresión de que es menos popular y activo/a que sus amigos virtuales. Ello puede provocar frustración (Schaarschmidt, 2018).

El FoMO es la manifestación moderna de un miedo típico, el de la exclusión. Somos animales programados para formar parte de un grupo, y las redes sociales cumplen el papel que antes tenían las amistades físicas. En el mundo real, es fácil ignorar lo que ocurre fuera de nuestro campo de visión, pero en el digital estamos a un clic de saber qué hacen nuestras amistades en cualquier momento. La selección del contenido –por lo general solo compartimos lo agradable y llamativo– hace el resto. Un vistazo a las redes sociales te hace pensar que todo el mundo tiene vidas mucho más interesantes que la tuya y refuerza la idea de que te estás perdiendo cosas (Jiménez, 2016).

Como se cita en Torres-Serrano (2020) Puerta-Cortés y Carbonell (2014) observaron que aquellos que presentaban más problemas por el uso de internet navegaban durante más de cuatro horas diarias. Hoy en día, la mayoría de los/as adolescentes y jóvenes superan este tiempo de conexión a la red, ya sea navegando por internet, utilizando redes sociales o jugando a videojuegos, ya que el teléfono móvil permite realizar todas estas actividades en todo momento y bajo cualquier circunstancia. Así, Gil, Oberst, Del Valle y Chamarro (2015) constatan que FoMO y la conducta adictiva son predictores de malestar emocional y apuntan a que aquellos individuos con mayor FoMO pueden tener la necesidad de revisar constantemente sus redes sociales para no sentirse excluidos, lo que aumentará esta sensación y fomentará un uso intensivo de estas.

2.3 Satisfacción con la vida y bienestar

Las personas están implicadas en una cultura. Están insertas en un conjunto de instituciones, mantienen unos valores característicos, unos usos y unas costumbres. Es decir, ocupan unos papeles y unas posiciones determinados dentro de instituciones conformadas a su forma de vida y que, al mismo tiempo, están presentes en todas las manifestaciones de la vida de esa sociedad, y entre ellas la vida laboral. Por ello, es muy importante tener en cuenta la variable cultura en su relación con la actividad laboral, como base del bienestar. De esta forma, las teorías del desarrollo deben tener en cuenta no solamente los aspectos estratégicos a nivel de tecnología o ciencia, sino que tales situaciones estratégicas se encuentran, inevitablemente, implicadas en complejos procesos culturales y sociales de las sociedades y comunidades consideradas (Requena, 2000).

El estudio de las fuentes del bienestar necesita de la integración de las teorías económicas, psicológicas y sociológicas. De esta forma, el marco teórico para el estudio del bienestar se puede desarrollar con un conjunto de supuestos sobre cómo las personas generan su bienestar, cuáles son sus recursos y sus limitaciones, y cuáles son sus estrategias para optimizar su bienestar (Requena, 2000).

En términos generales, la satisfacción con la vida es la percepción personal de bienestar o felicidad, es decir, la valoración de la vida en relación con los objetivos propios, expectativas o intereses mediados por el contexto cultural (QuestionPro, s.f).

La humanidad se vio perjudicada a gran escala por los cambios que produjo el coronavirus a principios del año 2020. Estamos frente a un evento desastroso que ha y está transformado al mundo, por lo tanto, es imprescindible que los y las científicos/as sociales reflexionen al respecto para conocer las formas de actuar de la sociedad y así tener una visión más clara sobre las implicaciones que trae consigo esta pandemia (García, 2020).

2.4 Miedo al Coronavirus

Según Checa y Olmos (2020) desde que la Organización Mundial de la Salud declaró la pandemia el día 11 de marzo de 2020 la incertidumbre por parte de la población mundial ha sido enorme. La ciudadanía ha contribuido a crear y difundir todo tipo de teorías y razonamientos, por lo que el miedo colectivo se convierte en algo natural existiendo así una relación directa entre este miedo y los medios de comunicación que, ante la desorientación como respuesta de los/as ciudadanos/as, deriva en inseguridad.

El miedo es una emoción que se presenta de forma individual, pero también puede manifestarse simultáneamente en varios miembros de una comunidad, transformándose en lo que podríamos denominar como miedo colectivo. El siglo XXI, de la mano de la globalización, ha consolidado la integración global de las relaciones económicas, políticas y culturales, trayendo consigo algunas consecuencias adyacentes y colaterales, entre las cuales podemos afirmar, se halla la propagación mundial de los sentimientos de miedo e inseguridad. Como hemos afirmado, desde una mirada sistémica, nuestros temores se asocian a nuestras experiencias, pero también a lo “macro”, es decir a lo cultural e ideológico (Gottelli, 2020).

Desde una perspectiva *etnocentrista* y *antropocentrista* estamos habituados a considerarnos en la cima de cualquier cadena que seamos capaces de componer y diseñar. Cuestión que nos ha llevado a pensar que somos invulnerables, obviando la cruda realidad: somos un ente biológico más. Por eso la fragilidad que hemos mostrado ante un microorganismo que nos ha conquistado por sorpresa, desatando la alarma sanitaria y estadística, nos desestabiliza como sociedad; porque se ha puesto en evidencia la total vulnerabilidad humana (Vázquez, 2020).

Un evento, de características particulares como la pandemia actual, no ha tenido un símil a lo largo de la historia, y resulta imprescindible pensar en torno a ella, para generar respuestas, vías alternas y soluciones al respecto. Además de examinar si las medidas actuales son las óptimas, para de no ser así, transformarlas. Por tal razón, resulta ser la primera pandemia global del siglo XXI, que nos lleva a reflexionar sobre cómo ha trastocado la cotidianidad, recluyendo

a millones de personas en sus casas, sin importar sector social, nivel de ingreso o ejercicio de poder, y desatando con ello otras crisis que son claves para reflexionar qué tan vulnerables somos las personas frente a eventos de este tipo y que tan poco preparadas estábamos (García, 2020).

3. Objetivos e Hipótesis de la Investigación

3.1 Objetivo general

El objetivo de esta investigación es conocer la relación que existe entre el tecnoestrés, el FoMO, la satisfacción con la vida y el miedo al Coronavirus, y su repercusión en la esfera de lo social para las personas.

3.2 Hipótesis

1. Comprobar si a mayor tecnoestrés, mayor síndrome de FoMO y miedo al contagio.
2. Verificar si a mayor síndrome de FoMO mayor es el miedo al contagio.
3. Constatar si a mayor tecnoestrés menor satisfacción con la vida.
4. Analizar si a mayor satisfacción con la vida, menor es el miedo al contagio.

4. Metodología

4.1 Participantes

La muestra obtenida para la realización de esta investigación está formada por un total de 85 personas que han resuelto los distintos cuestionarios. La variable edad oscila entre los dieciocho y los setenta. La media de edad es 31,5 años. En cuanto a la variable género participaron un total de 74,12% mujeres y 25,88% hombres.

Por otro lado, se han entrevistado a ocho sujetos donde las variables que se tienen en cuenta son la edad, el género y la situación laboral.

Sujeto A: mujer de 22 años y estudiante universitaria.

Sujeto B: mujer de 26 años y estudiante universitaria.

Sujeto C: mujer de 44 años y trabajadora.

Sujeto D: mujer de 65 años y jubilada.

Sujeto E: hombre de 27 años, empleado y estudiante universitario.

Sujeto F: hombre de 24 años y trabajador.

Sujeto G: hombre de 40 años y trabajador por cuenta propia.

Sujeto H: hombre de 56 años y trabajador.

4.2 Instrumentos

Se elaboró un cuestionario (AD HOC) que fue enviado de forma telemática a los participantes y constaba de cuatro escalas. Además, se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas para analizar los diferentes discursos.

La primera escala diseñada por Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. y Nogareda (2007). Mide el tecnoestrés que está directamente relacionado con los efectos psicosociales negativos que provoca el uso de las TIC. Craig Brod (1984) lo define como "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable" (Cifre et al., 2004).

Está compuesta por dieciséis ítems y seis posibles respuestas tipo Likert según lo identificados/as que se sientan los/as encuestados/as. Las alternativas de respuestas varían de la siguiente manera: 0 = nunca a 6 = siempre.

La segunda escala es el cuestionario FoMO. Con la publicación de Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell ganó fuerza un nuevo término: fear of missing out (FoMO). Estos autores lo definen como la aprehensión que podemos sentir al saber que otros están teniendo experiencias en las cuales no estamos presentes y esto provoca la necesidad de estar continuamente conectado para saber lo que hacen los demás. Dichos autores crearon una escala que medía este constructo, FoMO-E, en la que se evalúan los miedos y las preocupaciones por no estar conectado (Torres-Serrano, 2020).

Está compuesta por diez ítems según lo identificados/as que se sientan los/as encuestados/as con las afirmaciones referidas a las experiencias personales diarias. Las alternativas de respuestas varían de la siguiente manera: 1= no coincide conmigo a 5= coincide totalmente conmigo.

La tercera escala mide la satisfacción con la vida y consta de cinco frases que reflejan cómo las personas pueden pensar respecto a su vida. El modelo de bienestar subjetivo es un constructo teórico desarrollado en los años ochenta por el psicólogo norteamericano Ed Diener que describe cómo es el proceso de las personas para alcanzar y experimentar bienestar.

Podemos definir el bienestar como el componente subjetivo de la calidad de vida. La satisfacción vital representa la dimensión cognitiva del bienestar que resulta de un balance entre expectativas y logros. Y la felicidad, constituye la dimensión afectiva del bienestar, y al mismo tiempo un indicador subjetivo de la calidad de vida (Caballero et al., 2019).

Está compuesta por cinco frases según el nivel de acuerdo o desacuerdo que se tenga con dicha afirmación. Las alternativas de posibles respuestas varían de la siguiente manera: 1= completamente en desacuerdo a 7= completamente de acuerdo.

La cuarta y última escala mide el miedo al Coronavirus, diseñada por Huarcaya-Victoria et al. (2020). Esta pandemia también ha generado un alto nivel de angustia en la población en general, que se manifiesta en síntomas de depresión y ansiedad. De hecho, se ha informado de que el temor al posible contacto con personas que pudieran estar infectadas aumenta el estigma y la discriminación y, a su vez, este miedo puede tener consecuencias negativas directas para el control de la enfermedad al aumentar ciertos comportamientos de pánico (Robles-Bello y Sánchez-Teruel, 2021).

La escala está compuesta por siete ítems cuyas alternativas de respuestas varían de la siguiente manera: 1= totalmente en desacuerdo a 5= totalmente de acuerdo.

4.3 Procedimiento

Esta investigación se llevó a cabo en tres fases: en primer lugar, se elaboró un cuestionario en *Google Forms* con los cuatro instrumentos a medir y cuyos datos quedaron recogidos en un fichero en el paquete estadístico SPSS, versión 15 para Windows en español y posteriormente ser analizados. Tras la obtención de estos datos cuantitativos, se analizan los resultados estadísticos para comprobar si se observa relación entre las variables, y/o si se cumple la hipótesis de la investigación.

Posteriormente, se procede a realizar las ocho entrevistas cuya duración es entre cuarenta y cinco minutos y una hora para interpretar los diferentes discursos. Para el análisis cualitativo se utiliza software libre de análisis multidimensional de textos llamado Iramuteq desarrollado por Pierre Ratinaud, es un programa creado para satisfacer las necesidades de las investigaciones sociales donde deben de analizarse materiales lingüísticos (Molina, 2017).

4.4 Diseño

En la investigación se emplea una metodología mixta. El enfoque cuantitativo nos permite realizar un análisis estadístico que nos da a conocer la relación entre las variables a analizar. Han sido utilizados cuestionarios para recoger la información mediante las diferentes escalas que contienen distintos ítems.

La técnica que usamos en la investigación cualitativa es la entrevista. La entrevista como diálogo formal se diferencia de las charlas espontáneas de carácter informal. La entrevista supone preguntas abiertas donde los entrevistados presentan sus puntos de vista con cierto detenimiento. Por tanto, las entrevistas apuntan más a un diálogo orientado entre el investigador y el entrevistado. Nos puede servir para comprender aspectos de la memoria colectiva de una población (Restrepo, 2016).

5. Resultados

Dotar de sentido al conjunto de datos obtenidos mediante las dos técnicas empleadas de distintas metodologías será la función de este análisis. A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos de los cuestionarios cuyos datos fueron analizados en el paquete estadístico SPSS y posteriormente se mostrarán los resultados obtenidos de las entrevistas en Iramuteq.

Tabla 1

Análisis de fiabilidad de las escalas utilizadas.

Nombre de la escala	Número de ítems	Alfa de Cronbach
Tecnoestrés	16	,868
Síndrome FoMO	10	,812
Satisfacción con la vida	5	.815
Miedo al contagio	7	,870

En primer lugar, se analiza el grado de fiabilidad o Alfa de Cronbach que toma valores entre el 0 y el 1, entre las cuatro escalas utilizadas como instrumentos. Este análisis nos permite conocer el grado en que los ítems de cada escala se relacionan y así obtener la consistencia interna en su conjunto y determinar si hay elementos que deberían ser excluidos. Podemos concluir que, para la escala de tecnoestrés, el Alfa de Cronbach dio como resultado 0,868. Para

la escala de FoMO dio 0,812. Para satisfacción con la vida el resultado fue de 0,815 y finalmente para miedo al contagio fue de 0,870.

Tabla 2

Análisis de correlación entre las escalas utilizadas.

Nombre de la escala	Media	Desviación típica	Tecnoestrés	FoMO	Satisfacción con la vida	Miedo contagio COVID-19
Tecnoestrés	1,814	,798		,413**	-,127	,552*
FoMO	1,855	,609			-,108	,337**
Satisfacción con la vida	4,414	1,234				-,152
Miedo al contagio COVID-19	1,956	,773				

En segundo lugar, se procede a calcular las medias de cada una de las escalas para cuantificar las correlaciones entre las mismas. La media de la escala de tecnoestrés es de 1,814. La de la escala del síndrome FoMO es de 1,855. La media de satisfacción con la vida es de 4,414 y del miedo al contagio es de 1,956. Respecto a la desviación típica, la primera escala tiene ,798. La segunda ,609. La tercera 1,234 y la última ,773.

La correlación de la escala de tecnoestrés con FoMO es de ,413**, con satisfacción con la vida es de -,127, con miedo al coronavirus es de ,552*. La correlación entre la escala de FoMO con satisfacción con la vida es de -,108, con la escala de miedo al coronavirus es de ,337**. La correlación entre satisfacción con la vida y miedo al coronavirus es de -,152.

De estos datos podemos deducir que, debido a los resultados de correlaciones positivas, a mayor tecnoestrés, mayor es el síndrome FoMO y mayor el miedo al contagio. A mayor síndrome de FoMO mayor miedo al contagio. A mayor tecnoestrés menos satisfacción con la vida.

Por otro lado, debido a la correlación negativa a medida que aumenta o disminuye la variable tecnoestrés, la satisfacción varía en sentido contrario con la misma magnitud. También

ocurre con el síndrome FoMO y la satisfacción con la vida y por último con ésta última y el miedo al contagio.

Tabla

Análisis de regresión lineal de las escalas.

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.
		B	Error típ.	Beta	t	
1	(Constante)	,345	,388		,888	,337
	FoMO	,333	,124	,254	2,697	,009
	Satisfacción	-,019	,058	-,029	-,322	,748
	Miedo al contagio COVID-19	,477	.098	,462	4,871	,000

Nota. Variable dependiente: tecnoestrés.

Por último, se mostrarán los resultados acerca de la regresión lineal, entendida como una relación de dependencia entre una variable dependiente y otra independiente, y se utiliza cuando queremos predecir el valor de una variable en función de otra. Se trata de una predicción del futuro donde tomaremos las variables significativas en más de un 95%. En este caso, podemos afirmar que el grado de predicción del tecnoestrés sobre el síndrome FoMO y el miedo al contagio es significativo.

A continuación, como parte del análisis cualitativo, se expondrán los datos obtenidos con Iramuteq.

Tabla 3

Resultados de análisis de frecuencia con Iramuteq.

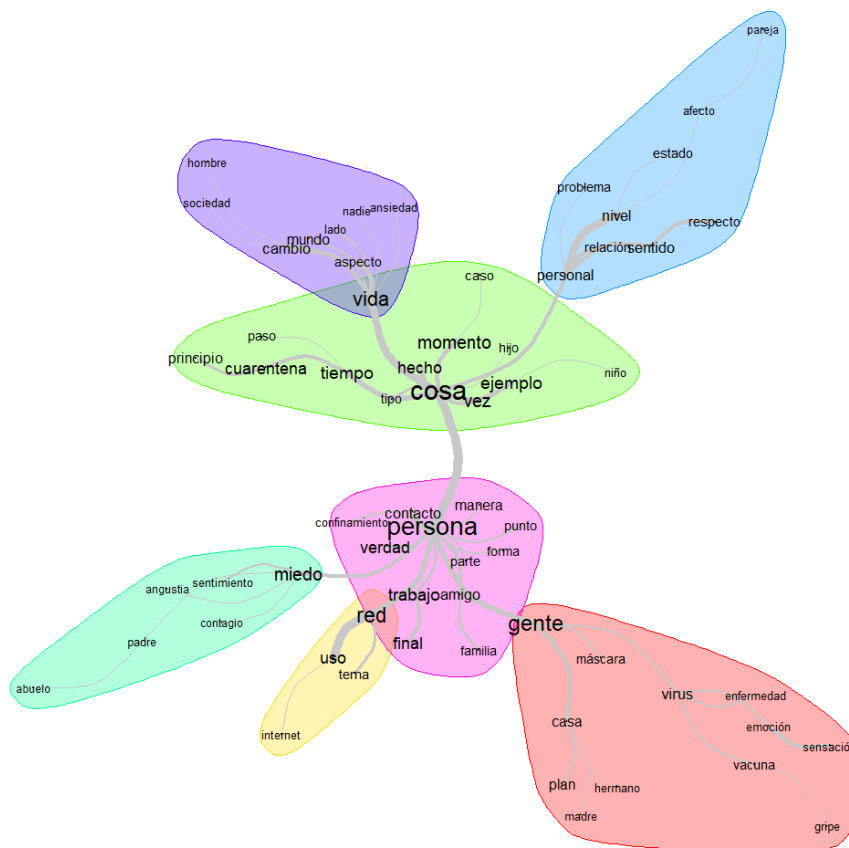
DISCURSOS de los SUJETOS	DATOS
Número de ocurrencias de palabras (N)	48.799
Número de formas (V)	2.876
Hápax (V ¹)	1.400
(V/N)*100 Riqueza léxica	5,89%
(V ¹ /V)*100 Refinamiento lingüístico	48,68%

En la tabla 4 podemos observar el número de palabras en el corpus, que es el conjunto de las ocho entrevistas, en total 48.799. El número de formas hace referencia al conjunto de palabras con una misma forma, ya sea verbo, sustantivos, adjetivos, etcétera. El Hápax son aquellas palabras que aparecen en el corpus una sola vez.

En primer lugar, se realiza el análisis de similitudes (ADS) que como se cita en Molina (2017), identifica las coocurrencias entre las palabras según sus conexiones en el texto, ayudando a identificar la estructura del contenido del corpus textual gracias a su visualización en forma de gráfico. Es decir, se representan las formas máximas y las afines donde los nodos son las formas y se visibiliza las clases constituidas y la intensidad de los vínculos entre los elementos que componen una representación sobre un objeto. Este análisis nos proporciona las relaciones entre las distintas formas del corpus y cabe destacar, dos nodos de mayor tamaño que, por un lado, habla del tiempo en cuarentena, donde las palabras con mayor frecuencia son: cosa, momento, tiempo, vez, vida, cuarentena. Y por otro, referente a personas, donde las palabras que más se repiten son: persona, verdad, red, miedo, gente.

Figura 1.

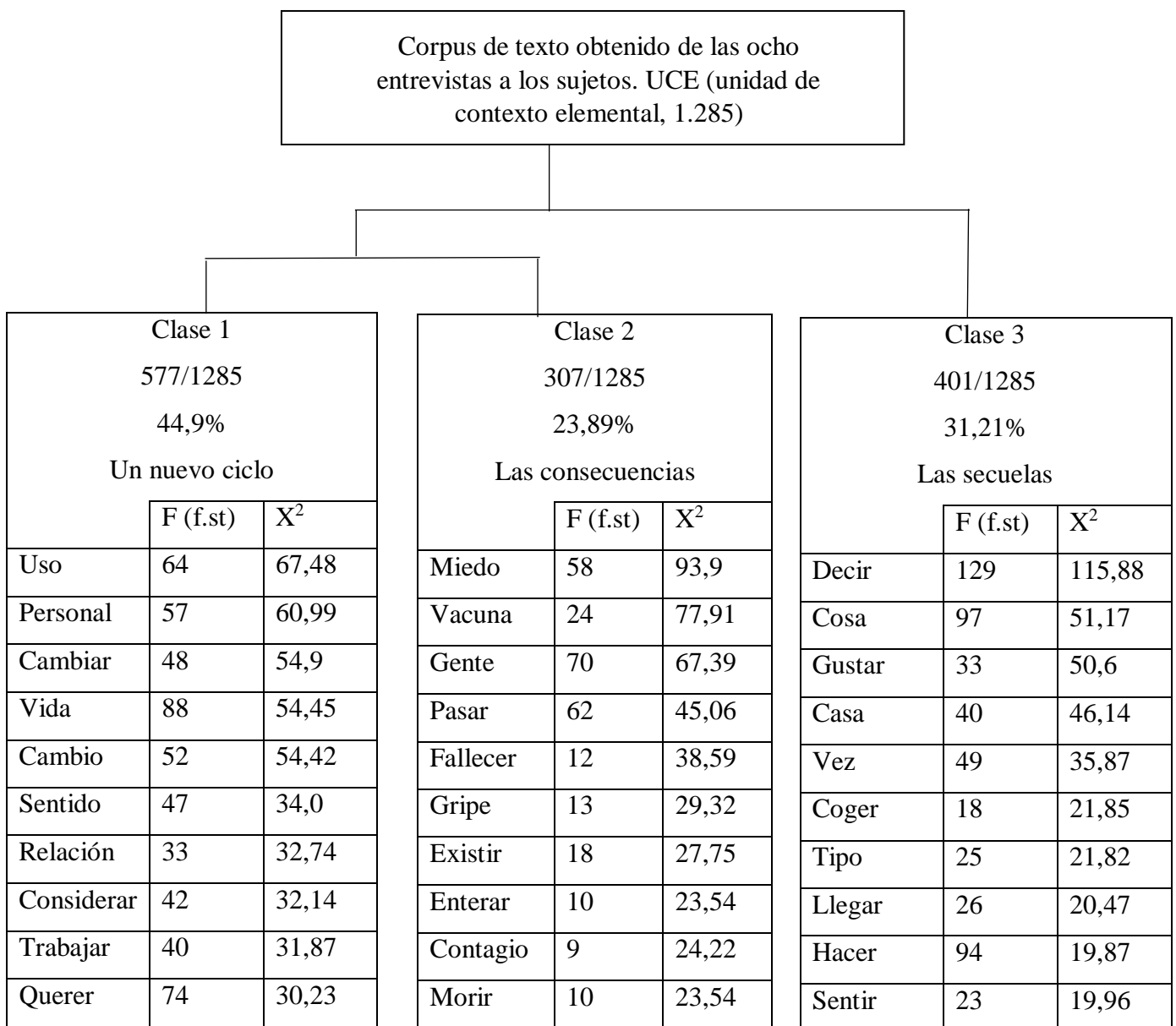
Análisis de similitudes.



Seguidamente, se realiza una clasificación jerárquica descendente (CHD). Molina (2017) afirma que este método propuesto por Reinert permite clasificar los datos en grupos en base a las semejanzas y desemejanzas en el uso de las formas que se da entre los diferentes componentes del corpus. Dicho análisis generó este dendograma en el que se pueden ver las clases léxicas o temáticas del corpus que el programa estableció después de haber analizado todo el texto y haber considerado un % del mismo (1.285 UCE). Donde F es la frecuencia de aparición en el corpus y X^2 (chi2) la fuerza relación de la palabra o forma con la temática (Molina, 2017).

Tabla 5

Dendograma obtenido después de realizar análisis CHD.



El corpus fue dividido en dos grandes sub-corpus. El primero compuesto por la clase 1 (577 uce) y la clase 2 (307 uce) y el segundo por la clase 3 (401uce).

Primer sub-corpus.

Un nuevo ciclo (clase 1)

Esta clase hace referencia a aquellas palabras que implican un cambio en la forma en la que vivimos los seres humanos tras la pandemia global. En cómo nos relacionamos, qué deseamos y en el nuevo modo de vivir. Las palabras más significativas son: vida, uso, querer, personal y cambio.

Las consecuencias (clase 2)

Esta temática hace referencia a las consecuencias que ha dejado los dos años de pandemia en la esfera de lo social. Han surgido nuevas preocupaciones e intereses tras un cambio global. Las palabras más significativas son: gente, pasar, miedo, vacuna y existir.

Segundo sub-corpus.

Las secuelas (clase 3)

Este contexto se refiere a las secuelas que dejó el confinamiento y cómo nos enfrentamos al post-confinamiento. Cómo ha cambiado nuestras formas de sentir, de vivir y de relacionarnos con el entorno y los demás. Las palabras más significativas son: decir, hacer, cosa, gustar y casa.

6. Discusión y conclusiones

Tras obtener los resultados cuantitativamente podemos afirmar que existe consistencia interna entre las cuatro escalas utilizadas ya que ha sido comprobado mediante el análisis de fiabilidad.

En primer lugar, la primera hipótesis se cumple puesto que, a mayor tecnoestrés, mayor síndrome de FoMO. Tiene sentido afirmar que el estrés derivado del uso de las tecnologías en todos los ámbitos genera la aparición de un temor de los/as individuos por no estar al corriente de lo que hacen los demás y, por tanto, de no disfrutar de las vivencias al no estar implicados y/o enterados de las mismas. También aumenta el miedo al contagio debido a que el estrés y el

miedo son emociones que aparecen de la mano cuando nos sentimos vulnerables. Además, se comprueba mediante regresión lineal la predicción entre estas variables.

En segundo lugar, se comprueba la segunda hipótesis, ya que los resultados concluyen que al aumentar el síndrome FoMO aumenta también el miedo al contagio. Al ser un tipo de miedo a la exclusión social o a la ansiedad social nos vemos con la necesidad de relacionarnos y de mantenernos en contacto con nuestro entorno social y el uso de las redes va en alza, esto implica a su vez que el contacto físico sea algo necesario y, por tanto, aparece el miedo al contagio que nos lleva a reflexionar sobre la vulnerabilidad del ser humano.

En tercer lugar, podemos afirmar el hecho de padecer tecnoestrés implica que la satisfacción con la vida sea menor. Evidentemente, estar continuamente conectado a la red implica una inversión de tiempo que si se prolonga nos impide realizar otro tipo de actividades para poder estar al día con la demanda técnica que necesitan las TIC, por tanto, la presión laboral aparece y la percepción personal de bienestar y felicidad disminuye.

Por último, se comprueba la cuarta hipótesis, a mayor satisfacción con la vida, menor es el miedo al contagio. Si las estrategias para optimizar el bienestar funcionan, valoramos la felicidad y los objetivos propios de forma positiva, por lo tanto, a pesar de que la pandemia fue un evento que transformó el mundo y el miedo era un sentimiento colectivo si la satisfacción aumenta dicho miedo disminuye.

Del análisis cualitativo podemos afirmar que, tras analizar el corpus del texto, elaborar un análisis de similitudes y una clasificación jerárquica descendente, los discursos de los distintos sujetos confirman que durante la pandemia causada por el virus llamado coronavirus se produjo un cambio en todas las formas de relacionarnos de las personas que provocó una serie de consecuencias y de secuelas a posterior.

Algunas de las palabras que más se repiten entre los/as entrevistados/as son: miedo, red, gente, trabajo, amigo, persona, vida, tiempo, momento, sentimiento, contagio, ansiedad y familia. Si analizamos los tres sub-corpus se observa que hay tres momentos, el referente a un nuevo ciclo que incluye las transformaciones que vivimos las personas tras la llegada de la pandemia, palabras como: uso, personal, cambio, sentido, querer o vida. Respecto a las consecuencias, aparece el miedo como emoción primaria que recoge vivencias comunes a los seres humanos, también la palabra gente ya que la forma de interactuar con los demás se ha visto afectada generando menos satisfacción personal y más ansiedad por el uso de las TIC y

finalmente otra consecuencia fundamental fue la vacuna como método preventivo para retomar en la medida de lo posible la normalidad previa a la pandemia. Finalmente, las secuelas se resumen en palabras como: hacer, sentir, gustar, llegar, decir y casa. Tanto en los momentos de confinamiento como los del post-confinamiento, los/as sujetos no sólo afirmaron sentir miedo o incertidumbre, también tuvieron la capacidad de replantear sus objetivos vitales y de reflexionar acerca de lo que les gustaría hacer y no hicieron, como disfrutar de su hogar (casa) y realizar otras actividades (cosas).

Según Fernández (2020) la pandemia ha puesto de manifiesto la dependencia que tenemos los humanos de nosotros mismos y de la naturaleza. La identidad personal ha sufrido una especie de vuelco. Las preocupaciones generales del comienzo de la pandemia eran: ¿qué estamos viviendo?, ¿cómo se ha producido esto? y ¿cómo y cuándo acabará y en qué medida me afectará a mí y a mi entorno afectivo? Esta experiencia se califica de situación excepcional y lo es debido a las diversas vivencias que las personas en un contexto sociocultural han experimentado hasta ahora.

A modo de conclusión, esta situación extraordinaria debe suponer un cambio real en todas las esferas de lo comunitario. Debemos replantearnos nuestra percepción acerca del desarrollo global y moderno del sistema económico actual. Esta pandemia ha afectado tanto a la ecología, como a la economía, la sanidad y a la política. Pasando por la educación y lo laboral y las nuevas adaptaciones de relacionarnos mediante la virtualidad.

Considero que el objetivo general de la investigación se ha podido llevar a cabo ya que se ha comprobado la relación entre las distintas variables mediante el análisis cuantitativo y también se ha podido analizar los discursos de los sujetos acerca de esta temática de manera cualitativa para explicar la causalidad entre las variables.

Como propuesta de mejora cabe destacar que la muestra de la investigación es pequeña (ochenta y cinco sujetos) para la comprobación de hipótesis. Está limitado a la población de la isla de Tenerife y no hay paridad de género ya que participan sesenta y tres mujeres y veintidós hombres. Las escalas en sí mismas están delimitadas y sólo reflejan los resultados que evalúan los ítems. Podría realizarse una investigación más amplia con un modelo teórico EQS (modelo de ecuaciones estructurales) que serviría para predecir en el futuro como se relacionan estas variables.

De cara al futuro, esta investigación puede ser el punto de partida para elaborar proyectos sobre la prevención en las áreas de bienestar social y comunitario y calidad de vida, ya que permitiría proveer de herramientas necesarias para la gestión del estrés, del miedo como emoción a quedarse fuera o la exclusión, a contagiarse del covid-19 y de la gestión del tiempo que permanecemos conectados a la red virtual.

7. Referencias bibliográficas

- Alfaro de Prado, A.M. y Rodríguez Sánchez-Collado, J. (2004). Estrés laboral y tecnoestrés: un nuevo reto para los recursos humanos. *Revista Iberoamericana de Relaciones Laborales*, (14), 171-190. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1146719>
- Arce García, S., Cuervo Carabel, T., Fernández Suárez, I. y Orviz Martínez, N. (2018). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: revisión bibliográfica a partir de la Web of Science. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21 (1). <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2018.21.01.4>
- Caballero, R.Y., Crespi, M. y Mikulic, I.M. (2019). Escala de satisfacción con la vida (swls): Estudio de las propiedades psicométricas en adultos de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, XXVI, 395-402. <https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433043/html/>
- Checa y Olmos, F. (2020). Miedo y comunicación en tiempo de pandemia: de las fake news al humor. En McGraw Hill (Ed.), *Cambio y coronavirus. Representaciones sociales. Burla, silencio y miedo* (65-92). Aula Magna.
- Cifre, E., Llorens, S., Nogareda, C., y Salanova, M. (2004). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a
- Cortés, N. (22 de junio de 2019). *Tecnoestrés: cuando el uso de la tecnología repercute negativamente en la salud*. Salud Digital. https://www.consalud.es/saludigital/161/tecnoestres-cuando-el-uso-de-la-tecnologia-repercute-negativamente-en-la-salud_64651_102.html

- Cuesta Cambra, U., y Gaspar Herrero, S. (2014). Análisis motivacional del uso del smartphone entre jóvenes: una investigación cualitativa. *Historia y Comunicación Social*, 18, 435-447. https://doi.org/10.5209/rev_HICS.2013.v18.44252
- Fernández Villanueva, C. (2020). Intersubjetividad en época del coronavirus. Desfondamiento de los anclajes de la subjetividad y recomposición de vínculos sociales. En McGraw Hill (Ed.), *Cambio y coronavirus. Representaciones sociales. Burla, silencio y miedo* (107-126). Aula Magna.
- Gallego Trijueque, S. (2016). Redes sociales digitales: información, comunicación y sociedad en el siglo XXI (2000-2010) [Trabajo de Investigación para la obtención del Grado de Doctor, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional de la UCM. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/44233/>
- García López, A.E. (2020). La Pandemia en la cotidianidad: El COVID-19 y las nuevas dinámicas globales. En AntropiQa 2.0 (Ed), *Covid-19 Caos 2.0 Ensayos desconfiados. Ideas de debate para la post pandemia* (35-50). AntropiQa 2.0
- Gotelli, B. (2020). La pandemia del miedo. Posibles efectos psico-sociales del miedo social y colectivo ante la inminencia del coronavirus. En AntropiQa 2.0 (Ed.), *Covid-19 Caos 2.0 Ensayos desconfiados. Ideas de debate para la post pandemia* (51-70). AntropiQa 2.0
- Instituto de Seguridad y Bienestar Laboral. (2020). *Informe ObservaPRL.org sobre Tecnoestrés*. <https://isbl.eu/observatorio-tecnoestres-2020/>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (s.f). *¿Qué es el tecnoestrés?* Ministerio de Trabajo y Economía Social. <https://www.insst.es/-/-que-es-el-tecnoestres->
- Jiménez de Luis, A. (18 de mayo de 2016). *¿Qué es el FoMO?*. Muy Interesante. <https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/que-es-el-fomo-751463552810>
- Llorens Gumbau, S., Salanova Soria, M. y Ventura Campos, M. (2006). *El tecnoestrés un estudio del desarrollo de diferentes instrumentos de medida*. Fórum de Recerca, (11). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6421330>

- Molina Neira, J. (05 de abril de 2017). Tutorial para el análisis de textos con el software iramuteq. https://www.researchgate.net/publication/315696508_Tutorial_para_el_analisis_de_textos_con_el_software_IRAMUTEQ
- Parada, N., Quiceno, J.M., Riveros M, F., Vera M, L.A. y Vinaccia A, S. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22 (42). <https://doi.org/10.17081/psico.22.42.3468>
- Pérez-González, A-Beatriz. y Vázquez Domínguez C. (2020). Años veinte del veintiuno. La incidencia en España de la pandemia. En McGraw Hill (Ed.), *Cambio y coronavirus. Representaciones sociales. Burla, silencio y miedo* (19-41). Aula Magna.
- Requena Santos, F. (2000). Satisfacción, bienestar y calidad de vida en el trabajo. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 92, 11-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=758093>
- Restrepo, E. (2016). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas*. Envión Editores.
- Robles-Bello, M.A y Sánchez-Teruel, D. (2021). Escala de miedo al COVID-19 (FCV-19S). Propiedades psicométricas e invariabilidad de la medida en la versión española. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 49 (3), 96-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7915986>
- Question Pro. (s.f). *Escala de satisfacción con la vida (swls): Qué es y cómo se usa*. <https://www.questionpro.com/blog/es/escala-de-satisfaccion-con-la-vida-swls/>
- Schaarschmidt, T. (noviembre-diciembre de 2018). *FOMO o el miedo a perderse algo*. Investigación y Ciencia. <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/contra-el-dolor-crnico-752/fomo-o-el-miedo-a-perderse-algo-16920>
- Torres-Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Revista de Psicología, Ciències de l'Eduació i de l'Esport*, 38 (1), 31-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7572414>
- Vázquez Atochero, A. (2020). Del COVID-19 al covid 2.0: el virus es el mensaje. En AntropiQa 2.0 (Ed.), *Covid-19 Chaos 2.0 Ensayos desconfiados. Ideas de debate para la post pandemia* (11-35). AntropiQa 2.0