



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria  
**Relación entre el uso de Apps de citas y la  
satisfacción sexual y bienestar mental de  
los usuarios.**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Lidia Pereira Ruiz
Línea de investigación:	Evaluación y psicodiagnóstico en psicología general sanitaria
Director/a:	Óscar Sánchez Hernández
Fecha:	20 de diciembre de 2023

## Índice de contenidos

Resumen .....	7
Abstract.....	8
1. Marco teórico .....	9
1.1. Las aplicaciones de citas .....	9
1.1.1. Perfil de usuario y motivaciones de uso.....	12
1.2. Salud sexual y satisfacción sexual.....	14
1.2.1. Definiciones de satisfacción sexual .....	14
1.2.2. Modelos teóricos de la satisfacción sexual .....	16
1.2.3. Variables personales y sociodemográficas asociadas a la satisfacción sexual: evidencias empíricas .....	17
1.2.4. Variables interpersonales y relacionales asociadas a la satisfacción sexual: evidencias empíricas .....	19
1.3. Bienestar mental .....	20
1.3.1. Evidencias empíricas sobre bienestar mental y aplicaciones de citas .....	22
2. Justificación .....	23
3. Objetivos.....	24
4. Hipótesis .....	25
5. Marco metodológico .....	26
5.1. Diseño .....	26
5.2. Participantes .....	26

5.3. Instrumentos .....	26
5.4. Procedimiento .....	30
5.5. Análisis de datos .....	31
6. Resultados .....	32
6.1. Análisis de la normalidad.....	32
6.2. Estadísticos descriptivos.....	33
6.3. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según el sexo .....	36
6.4. Comparación de los niveles de satisfacción según la edad.....	37
6.5. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según la orientación sexual .....	39
6.6. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según la estabilidad de la relación de pareja .....	41
6.7. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según el uso o no uso de las aplicaciones de citas .....	42
6.8. Comparación de los niveles de bienestar mental según el uso o no uso de las aplicaciones de citas .....	44
6.9. Asociación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y la satisfacción sexual	45
6.10. Asociación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental de los usuarios .....	45
7. Discusión.....	46
7.1. Limitaciones .....	49
7.2. Prospectiva .....	49

Referencias bibliográficas.....	52
Anexo A. Compromiso de confidencialidad de datos.....	60
Anexo B. Informe favorable del comité de ética. ....	61
Anexo C. Consentimiento informado. ....	62

## Índice de figuras

Figura 1. Distribución de la muestra .....	29
Figura 2. Distribución de puntuaciones en satisfacción sexual según el sexo .....	33
Figura 3. Distribuciones en las puntuaciones en satisfacción sexual según la edad .....	34
Figura 4. Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual según la orientación sexual .....	36
Figura 5. Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual en función de la orientación sexual .....	37
Figura 6. Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual en función del uso de Apps de citas .....	38
Figura 7. Distribución de las puntuaciones en bienestar mental en función del uso de Apps de citas .....	40

## Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos .....	30
Tabla 2. Estadísticos descriptivos .....	31
Tabla 3. Frecuencias de rangos de satisfacción sexual .....	32
Tabla 4. Frecuencias de rangos de bienestar mental .....	32
Tabla 5. Frecuencias de satisfacción sexual en función de sexo .....	33
Tabla 6. Frecuencias de satisfacción sexual en función de la edad .....	34
Tabla 7. Frecuencias de satisfacción sexual en función de la orientación sexual .....	35
Tabla 8. Frecuencias de satisfacción sexual en función de la estabilidad de la pareja .....	37
Tabla 9. Frecuencias de satisfacción sexual en función del uso de Apps de citas .....	38
Tabla 10. Frecuencias de bienestar mental en función del uso de Apps de citas .....	39

## Resumen

**Introducción:** El uso de las aplicaciones de citas ha modificado sustancialmente la forma de relacionarnos y de buscar parejas sexuales, pero este uso frecuente puede estar afectando tanto a la satisfacción sexual como al bienestar mental de las personas. No existe mucha información sobre esta relación, pero en estudios anteriores se concluye la necesidad de profundizar en el tema.

**Objetivo:** Estudiar la relación entre el uso de aplicaciones de citas y la satisfacción sexual y el bienestar mental de los usuarios.

**Metodología:** la muestra fue de 203 sujetos españoles, con una media de edad de 33,73 años (DT=11,39). Se les pasó un cuestionario online con datos sociodemográficos, la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) y la Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo (EBMWE).

**Resultados:** No se encontraron relaciones significativas entre el uso de aplicaciones de citas y su frecuencia de uso con la satisfacción sexual. Sin embargo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en satisfacción sexual en función de la orientación sexual y en bienestar mental en función de ser o no usuario de aplicaciones de citas. De igual manera, se encontraron relaciones significativas entre las variables satisfacción sexual y edad y las variables bienestar mental y frecuencia de uso de aplicaciones de citas, siendo ambas correlaciones negativas.

**Conclusiones:** Los resultados del estudio son congruentes con estudios anteriores, aunque es necesario seguir investigando sobre el tema con el fin de conocer mejor estos constructos y su impacto en la salud mental.

**Palabras clave:** Aplicaciones, Citas, Satisfacción sexual, Bienestar mental.

## Abstract

**Introduction:** The use of dating apps has substantially changed the way we relate to each other and search for sexual partners, but this frequent use may be affecting both sexual satisfaction and people's mental well-being. There is not much information on this relationship, but previous studies conclude the need to delve deeper into the subject.

**Objective:** To study the relationship between the use of dating apps and users' sexual satisfaction and mental well-being.

**Methodology:** the sample was 203 Spanish subjects, with an average age of 33.73 years (SD=11.39). They were given an online questionnaire with sociodemographic data, the New Sexual Satisfaction Scale (NSSS) and the Edinburgh Warwick Mental Wellbeing Scale (EBMWE).

**Results:** No significant relationships were found between the use of dating applications and their frequency of use with sexual satisfaction. However, statistically significant differences were found in sexual satisfaction depending on sexual orientation and in mental well-being depending on whether or not they are a user of dating applications. Similarly, significant relationships were found between the variables sexual satisfaction and age and the variables mental well-being and frequency of use of dating applications, both of which were negative correlations.

**Conclusions:** The results of the study are consistent with previous studies, although it is necessary to continue researching the topic in order to better understand these constructs and their impact on mental health.

**Keywords:** Apps, Dating, Sexual satisfaction, Mental well-being.



## 1. Marco teórico

### 1.1. Las aplicaciones de citas

En los años 90, el desarrollo y crecimiento de internet permitió la interacción entre personas de una manera no presencial, en simultáneo y en tiempo real, generando así grandes avances en el campo de la comunicación y las relaciones. Actualmente el uso de internet se ha convertido en una práctica diaria incorporada al repertorio de conductas de la mayoría de las personas, y una herramienta de uso imprescindible dado los múltiples beneficios que aporta a la sociedad (Pineda- Rodríguez, 2018), ofreciendo no solo acceso a la comunicación, sino también a la información y el entretenimiento. Un estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE) publicado en el 2022, explica que el 96,1% de los hogares españoles cuenta con acceso a internet y el 84,2% de la población de entre 16 y 74 años se conecta a internet diariamente. Con la difusión de estos nuevos medios de comunicación se han generado una amplia variedad de modos de establecer relaciones interpersonales.

Para el año 2000 se empieza a nombrar el término redes sociales haciendo referencia a estructuras formadas en internet como plataformas de interacción social. Estas plataformas están compuestas por individuos que se conectan a partir de intereses o valores comunes, y en las que se permite interactuar y crear relaciones, facilitando la socialización de sus usuarios desde cualquier dispositivo que tenga acceso a internet (Málaga, 2017). En este sentido, los datos de la encuesta del INE (2022) revelan que el 67,6% de los usuarios de internet en España había participado en redes sociales en el último trimestre y, que el 90,4% de los individuos encuestados había accedido a internet mediante el teléfono móvil.

La difusión y el uso generalizado de los teléfonos inteligentes o *smartphones* ha permitido a la sociedad crear una identidad *online* que siempre está disponible y ubicable (Caballero y Herrero, 2017), proporcionando una gran facilidad para conocer y contactar, de forma prácticamente constante con otras personas. Esta continua disponibilidad hace que los

*smartphones* estén integrados en nuestro día a día, haciendo que se generen a través de ellos, no solo relaciones sociales, sino también relaciones sentimentales. Con este panorama actual, lo social y lo virtual parecen prácticamente inseparable haciendo que las redes sociales se conviertan en el espacio de socialización por excelencia (Del Petre y Redon, 2020), y extendiéndose el fenómeno al ámbito de la interacción con nuevas parejas románticas o sexuales a través de las web o aplicaciones de citas.

El uso y avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para conocer posibles parejas sentimentales o sexuales recibe el nombre de citas online (Wu, 2019). Se distinguen tres métodos diferentes para tener citas a través de internet: (a) las páginas web basadas en la publicidad personal, (b) las páginas web basadas en los algoritmos y (c) las aplicaciones móviles basadas en sistemas de geolocalización (Finkel et al., 2012). Estas últimas facilitan a los usuarios perfiles cercanos a ellos en función de la ubicación actual, ofreciendo la posibilidad de que el encuentro no solo sea online, sino que se produzca en la vida real (Wu, 2019). Una investigación del Pew Research Center muestra que el 30% de los adultos de Estados Unidos ha utilizado un sitio web o aplicación de citas en alguna ocasión (Anderson et al., 2020). A este respecto, en España una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) en 2019 reveló que uno de cada diez españoles utiliza una aplicación o web de citas de forma habitual y el 21% la ha utilizado en alguna ocasión. Por su parte, Giménez-García et al. (2020) en un estudio con población LGB (Lesbianas, Gais y Bisexuales) encontró que el 63,1% utiliza aplicaciones de citas frente al 23,2% de la población heterosexual. Las aplicaciones de citas llegaron para quedarse y han dejado relegadas las viejas costumbres como, conocer a alguien en un bar o dejar el número de teléfono en una servilleta. Han generado un cambio crucial en la forma de buscar pareja, encontrándose su atractivo en los encuentros sexuales casuales que permiten (Caballero y Herrero, 2017) y haciendo que los individuos se relacionen y vinculen de otra manera.

Actualmente se conoce una amplia variedad de aplicaciones de citas, una de las más populares es Tinder. Tinder surge en 2012 en un campus universitario y a día de hoy está presente en más de 190 países y más de 40 idiomas (Tinder, s.f.). Por otro lado, Grindr nace en 2009 y se ha convertido en la aplicación para ligar más usada en la comunidad LGTBIQ+. Actualmente Grindr cuenta con más de dos millones de usuarios en todo el mundo (Grindr, s.f.). Así mismo, Adopte es una de las aplicaciones de citas más usadas en España con más de 3 millones de inscritos y 30 millones en todo el mundo (Adopte, s.f.).

Todas estas aplicaciones de citas funcionan de una manera similar. Al descargarse la aplicación, los usuarios crean un perfil que incluye fotos, una descripción breve de sí mismos e información sobre edad, género y zona geográfica que facilita la compatibilidad con otros usuarios. Al terminar de completar esta información, el algoritmo selecciona por perfiles que se ajustan en función de los criterios anteriores, y los usuarios pueden decidir si les gusta (deslizándolo hacia la derecha) o no (deslizándolo a la izquierda). El *match* se produce cuando los dos usuarios han deslizado hacia la derecha y es entonces cuando puede comenzar la interacción. Cabe resaltar que esto no ocurre exactamente así en la aplicación Bumble, a diferencia de las demás, aplica un requisito exclusivo cuando se produce el *match* entre mujer y hombre, permitiendo solo a la mujer iniciar la conversación. Esta aplicación se creó en 2014 con el fin de reinventar las normas heterosexistas a la hora de conocer gente. Poco a poco ha ido ganando protagonismo y actualmente cuenta con 34 mil usuarios en España (Bumble, s.f.).

Siguiendo las palabras de Collera (2015), este nuevo panorama y el desarrollo de una gran cantidad de aplicaciones de citas, ha cambiado de manera fundamental la forma de relacionarnos y con ello la forma de buscar parejas sexuales. Las aplicaciones de citas ofrecen un nuevo lugar fácil, accesible y rápido para la búsqueda de relaciones de pareja y prácticas sexuales. Según el INE (2023), en España la población soltera ha pasado de 12,6 millones en 2010 a 14,6 millones en 2023. Esta creciente individualidad, el estrés y la rutina diaria dificultan el encuentro de parejas o citas. De esta manera, Mayorga (2018) proponen una

visión comercial de las aplicaciones de citas, en las que, a solo un clic en la pantalla del teléfono, puedes elegir posibles parejas con las que tener un encuentro o una cita, de una forma fácil y rápida.

### 1.1.1. Perfil de usuario y motivaciones de uso

El interés científico por conocer como son los usuarios de las aplicaciones de citas, así como cuáles son los motivos u objetivos de su uso, ha crecido como consecuencia de la expansión del uso de este tipo de aplicaciones.

En cuanto al perfil de usuario, la literatura ha confirmado que el uso de aplicaciones de citas está asociado a diferentes factores sociodemográficos (Castro et al., 2020). Una gran cantidad de estudios acota el rango de edad a población universitaria, encontrando un elevado porcentaje de usuarios de aplicaciones de citas dentro de esta población (Shapiro 2017; Fernández-Fernández et al., 2018; Castro et al., 2020). Estos datos irían en la línea de lo que revela una encuesta del INE (2022) afirmando que en el rango de edad de 16 a 24 años el uso de internet es del 99,8% siendo prácticamente un uso absoluto. El Portal UNAM Global Noticias, revela el promedio de edades que utilizan las aplicaciones de citas: los jóvenes de entre 26 y 30 años son los que hacen un uso mayoritario (32,8%), seguidamente el grupo de 31 a 40 años (32,1%), de 21 a 25 años (31,3%) y por último el grupo de 41 a 50 años y mayores de 50 años (9,7%) (Corral y Espinoza, 2020). En España, según datos de la OCU (2019), el 15% de los españoles entre 46 y 55 años están familiarizados con este tipo de aplicaciones. A este respecto, aunque el uso de aplicaciones de citas parece ser más popular entre los jóvenes, estos datos podrían estar sesgados debido a que la mayoría de los estudios ponen el foco de atención en población universitaria.

En cuanto al sexo, los estudios parecen ir en la misma línea. Se ha considerado que los hombres utilizan más las aplicaciones de citas que las mujeres (Castro et al., 2020; Fernández-Fernández et al., 2017; Corral y Espinoza, 2020), además son los hombres los más consumistas, haciendo un uso de mayor intensidad (Fernández-Fernández et al., 2017; Castro et al, 2020).

Sin embargo, Pineda- Rodríguez (2018) no encontró diferencias con respecto al sexo, demostrando una participación igualmente activa de la mujer y el hombre en las aplicaciones de citas. Con respecto al colectivo LGB en España, los hombres parecen realizar un mayor uso que las mujeres (Giménez-García et al.,2020).

En lo referente a la orientación sexual, el perfil está claro, la población LGB utiliza en mayor medida las aplicaciones de citas que la población heterosexual (Pineda-Rodríguez, 2018; Giménez-García et al., 2020).

Si nos centramos en los motivos o intereses que llevan a los usuarios a utilizar este tipo de aplicaciones, podemos observar que existe en la sociedad un estereotipo generalizado: “las aplicaciones de citas solo se utilizan para encuentros sexuales sin compromiso”, pero la literatura ofrece una visión contraria a este estereotipo. En un estudio de Carpenter y McEwan (2016) sobre quienes usan las aplicaciones de citas y cuáles son sus motivaciones, estos autores establecieron cuatro motivos diferentes para usar estas aplicaciones: establecer relaciones interpersonales, llevar a cabo algún tipo de actividad sexual, entretenimiento y diversión y conseguir una mayor aprobación social. Mas tarde, un estudio realizado por Fernández- Fernández et al. (2017) sobre los motivos por los que los usuarios descargaron Tinder, encontró motivos muy diferentes y variados: conocer gente, tener encuentros eróticos, mejorar la autoestima y el estado de ánimo, encontrar pareja, diversión, curiosidad, etc. Posteriormente, una encuesta de la OCU realizada en 2019, revela que el 36% de los encuestados utilizan estas aplicaciones para conocer gente nueva y hacer amigos, el 33% las utiliza para encontrar pareja estable y el 31% busca tener encuentros sexuales sin compromiso. Estos resultados indican que el sexo es uno de los motivos principales, pero no el único ni tampoco el prioritario. Encontrar pareja y tener sexo podrían ser motivos íntimamente relacionados y no mutuamente excluyentes.

## 1.2. Salud sexual y satisfacción sexual

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 definió la salud como “un estado de bienestar físico, mental y social completo y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Se crea así un nuevo concepto positivo de salud que promueve el bienestar general y valora la calidad de vida de las personas, alejándose de la concepción de la salud como el tratamiento o la evitación de la enfermedad.

Varias décadas más tarde, en 1975, la OMS teniendo en cuenta la calidad de vida de las personas considera necesario incorporar al concepto de salud, la definición de salud sexual: “estado de bienestar físico, mental y social que requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras (OMS, 2006, p.5). En dicha definición, podemos observar tres principios básicos necesarios para considerar la presencia de salud sexual: (a) que exista un equilibrio entre el disfrute de la actividad sexual y los valores personales y sociales; (b) que factores psicológicos como el miedo, la vergüenza, la culpa o las falsas creencias no interfieran en la práctica sexual y (c) vivir la actividad sexual libre de trastornos orgánicos, enfermedades o alteraciones que puedan entorpecerla. Estos tres elementos conforman la definición de lo que hoy conocemos como satisfacción sexual (González-Rivera y Hernández - Gato, 2019).

### 1.2.1. Definiciones de satisfacción sexual

En la literatura hay muchas definiciones sobre satisfacción sexual teniendo en cuenta cada una de ellas diferentes factores y que han evolucionado a lo largo de la historia del estudio del concepto. La mayoría de las definiciones tiene en común considerar la satisfacción sexual como un constructo multidimensional, constituido por aspectos físicos, emocionales y relacionales, y que afecta a la valoración de la salud, la calidad de vida, así como al bienestar físico y mental de las personas (Ahumada et al, 2014).

Se puede observar cómo ha evolucionado el concepto de satisfacción sexual a través de sus definiciones. Byres, Demmons y Lawrance (1998) definen la satisfacción sexual como “la respuesta afectiva que surge de la evaluación de los aspectos positivos y negativos asociados a las propias relaciones sexuales”. Por otro lado, la satisfacción sexual se conceptualiza como la última fase del ciclo de la respuesta sexual, en la que le anteceden la fase de deseo, excitación y orgasmo (Sierra y Buela-Casal, 2001), un derecho humano (OMS, 2010) y un factor clave en la calidad de vida de las personas asociado a la salud sexual, física y psicológica (Henderson et al., 2009; Sánchez-Fuentes et al., 2016).

Una conceptualización más completa es la de Carrobles et al. (2011) que considera la satisfacción sexual como el grado de bienestar y plenitud de la vida sexual de la persona, incluyendo variables como el compromiso de la relación, la consistencia del orgasmo, la calidad y frecuencia de las relaciones y la respuesta sexual. Concluyendo que los factores que explican la satisfacción sexual son múltiples y muy variados.

Pascoal, Narciso y Pereira (2014) hacen referencia a dos componentes principales de la satisfacción sexual: uno personal y otro diádico. El componente personal hace referencia a la excitación o placer como características positivas de las relaciones sexuales. Por otro lado, el componente diádico se refiere a aspectos de la relación como el placer mutuo o la intimidad. En esta línea, una revisión sistemática sobre el concepto de satisfacción sexual (Sánchez-Fuentes et al., 2014) destaca la complejidad del constructo y determina las variables relacionadas con la satisfacción sexual refiriéndose a variables individuales, variables relacionales y añade además variables del entorno social y cultural. Cabe destacar, que Sánchez-Fuentes et al. (2014) señalan que la mayoría de las investigaciones se centran en el estudio de la influencia de variables individuales y relacionales, por tanto, este será el concepto que se tomará como perspectiva para el presente trabajo.

### 1.2.2. Modelos teóricos de la satisfacción sexual

Para poder incrementar la comprensión sobre los factores que afectan a la satisfacción sexual, es necesario guiarse por un modelo teórico. Sin embargo, apenas existen modelos teóricos desarrollados que expliquen la satisfacción sexual.

Uno de los modelos teóricos más investigados es el Modelo de Intercambio Interpersonal de Satisfacción Sexual, IEMSS. Sus autoras, Lawrence y Byers (1995) explican las relaciones en función de intercambios. Los intercambios son situaciones, pensamientos y comportamientos que se realizan para influir en la pareja y que pueden ser considerados positivos, -(beneficios)- o negativos, -(costes)- (Sánchez-Fuentes,2015). Las personas estarán más satisfechas si los beneficios superan a los costes. Sin embargo, este modelo dirigido únicamente a población heterosexual con pareja se considera reduccionista, ya que la conceptualización de la satisfacción sexual demuestra que existen variedad de factores que influyen en esta (Sánchez-Fuentes et al., 2016).

Otro de los modelos teóricos más referenciados en la literatura es Modelo Ecológico de Satisfacción Sexual, que permite explicar las diferentes variables asociadas a la satisfacción sexual en el marco de la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (1994). Este modelo clasifica las diferentes variables asociadas a la satisfacción sexual en cuatro categorías: (a) variables microsistema o individuales, (b) variables mesosistema o variables interpersonales, (c) variables exosistema o variables sociales y (d) variables macrosistema o culturales (Henderson et al., 2009).

Bancroft et al. (2003) desarrollan el modelo de las Tres Ventanas de la Satisfacción Sexual. La primera ventana se refiere al componente personal, entendido como las características individuales y hábitos sexuales de cada persona (capacidad para concentrarse en el estímulo sexual y los sentimientos, las reacciones fisiológicas y psicológicas, así como la percepción y sentimientos de naturaleza sexual). La segunda ventana la conforma el componente interpersonal, es decir, el intercambio emocional que se produce durante el acto sexual. Y,



por último, la tercera ventana que se refiere a duración, variedad, frecuencia e intensidad de las actividades sexuales.

Posteriormente, Stulhofer et al. (2010) establecieron que la satisfacción sexual está compuesta por cinco factores o dimensiones que se corresponden con las ventanas descritas por Bancroft et al. (2003). Estas dimensiones abarcarían el componente individual, interpersonal y del comportamiento sexual y han sido identificadas como: (a) excitación sexual como la presencia o ausencia de placer, (b) conciencia sexual como la capacidad para concentrarse en las sensaciones sexuales y eróticas que determinarían que la relación sexual sea placentera, (c) intercambio sexual se refiere a la percepción de reciprocidad de la relación sexual, (d) apego emocional se refiere a la confianza y cercanía emocional y (e) actividad sexual que subraya la importancia de variables como la frecuencia, duración, variedad e intensidad de las actividades sexuales. Este modelo es el marco conceptual de la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) creada por Stulhofer et al. en 2010, dicha escala se utilizará en el presente estudio para evaluar la satisfacción sexual de los participantes.

### 1.2.3. Variables personales y sociodemográficas asociadas a la satisfacción sexual: evidencias empíricas

Sánchez-Fuentes et al (2014) en una revisión sistemática de la satisfacción sexual identificaron las variables edad, sexo y orientación sexual como las variables individuales y sociodemográficas que más interés habían recibido en la investigación sobre satisfacción sexual.

Con respecto a la influencia de edad en la satisfacción sexual, parece existir cierto acuerdo en afirmar que los niveles de satisfacción sexual disminuyen con el paso de los años (Sánchez-Fuentes, 2015; Luttges et al., 2019; Bocanegra-García, 2019) y es a partir de la adultez media cuando la acusación es más evidente (Bocanegra-García, 2019). A este respecto, en un estudio comparativo de mujeres adultas y adolescentes, Luttges et al. (2019) concluyen que, además de la edad, los factores asociados a la satisfacción sexual de mujeres adultas y adolescentes

son diferentes, siendo más importantes variables asociadas a la relación de pareja y la frecuencia de las relaciones. Estos resultados podrían estar relacionados con características como la baja frecuencia de actividad y pensamientos sexuales y una mayor presencia de disfunciones sexuales y enfermedades crónicas que se hacen más frecuentes conforme avanza la edad (Sánchez-Fuentes et al. 2014).

Sobre cómo influye la variable sexo en la satisfacción sexual, la investigación ofrece resultados contradictorios. Por un lado, hay investigaciones que afirman que la satisfacción sexual es más elevada en hombres (Ahumada et al., 2014). En el mismo sentido, una encuesta llevada a cabo en España por el Ministerio de Sanidad y Política Social (2009) reveló que los hombres estaban más satisfechos (42,3%) frente a las mujeres (37,7%). Otras investigaciones demuestran que son ellas las más satisfechas (Durex,2007; Perez-Triviño,2013). Un tercer grupo de estudios no encuentra diferencias significativas al respecto (Sánchez-Fuentes y Sierra, 2015; Sánchez-Fuentes et al.,2016; Santos-Iglesias et al., 2009).

Esta disparidad de resultados podría ser explicada por la Teoría del Guion Sexual de McCornick, la cual expone que las mujeres y los hombres socializan según esquemas impuestos por la sociedad en la que viven, ajustándose a roles de género en muchos aspectos diferentes de su vida, entre los cuales está el comportamiento sexual (McConick, 2010). Otras investigaciones sugieren que las diferencias en satisfacción sexual entre hombres y mujeres se deben a aspectos subjetivos de esta y a como cada uno de ellos otorga diferentes definiciones sobre que es la satisfacción sexual (Valdés-Rodríguez et al., 2003).

Por otro lado, existe controversia con respecto a la variable orientación sexual. Encontramos investigaciones como la de Henderson et al. (2009) que sugieren que la homosexualidad se asocia a niveles más elevados de satisfacción sexual. Por el contrario, existen estudios que no encuentran diferencias significativas con respecto a la influencia de esta variable sobre la satisfacción sexual (Sánchez-Fuentes et al., 2015). Cabe señalar que no existen muchas

investigaciones que incluyan en la muestra diferentes orientaciones sexuales o que estén enfocadas a población homosexual.

#### 1.2.4. Variables interpersonales y relacionales asociadas a la satisfacción sexual: evidencias empíricas

Entre las variables interpersonales más estudiadas con respecto a su influencia sobre la satisfacción sexual, encontramos las referentes al ámbito de la relación de pareja. Existe cierto consenso en afirmar que una alta satisfacción en la relación de pareja conduce a una alta satisfacción sexual (Henderson et al.,2009 Theiss,2011; Sánchez-Fuentes y Sierra,2015; Calvillo et al.,2018). En esta línea, Moral-Rubia (2011) llevó a cabo un estudio sobre la satisfacción sexual en mujeres y hombre casados y concluyó que el enamoramiento y la satisfacción marital se relacionan positivamente con la satisfacción sexual. A este respecto, según Barrientos y Páez (2006) existen ciertas características propias de la relación de pareja que se relacionan de manera positiva con la satisfacción sexual, tales como: estar enamorado, sensaciones y sentimientos después del acto sexual, iniciativa para tener relaciones sexuales, deseo de tener relaciones o la comunicación.

Con respecto a la duración y estabilidad de la relación de pareja, los resultados en investigación ofrecen resultados contradictorios. Encontramos estudios que evidencian que la satisfacción sexual correlaciona negativamente con la duración de la relación (Sánchez-Fuentes y Sierra, 2014). En esta línea, Jiménez (2010) encuentra niveles más elevados de satisfacción sexual en sujetos solteros o con relaciones de pareja ocasionales. Por el contrario, existen estudios que concluyen que la satisfacción sexual aumenta conforme aumenta la duración de la relación de pareja y la exclusividad sexual de esta (Ahumada et al.,2014).

La falta de comunicación en la pareja influye negativamente tanto a la satisfacción sexual como en la satisfacción con la relación (Theiss, 2011; Ahumada et al,2014).

Otra de las variables que ha sido objeto de estudio en el campo de la satisfacción sexual, es la incertidumbre relacional, entendida esta como la falta de confianza sobre la participación en la relación (dudas sobre la propia participación en la relación, dudas sobre la participación de la pareja y dudas sobre el estado de la relación en general). Esta variable correlaciona de manera negativa con la satisfacción sexual, es decir, a mayor incertidumbre relacional menor satisfacción sexual. La incertidumbre relacional es más característica de las etapas iniciales de la relación y tiende a disminuir conforme la relación se vuelve más íntima y estable (Theiss, 2011).

Algunas características propias de la práctica sexual como son el deseo, la excitación, la consistencia del orgasmo, la frecuencia de las relaciones, y una mayor variedad de las prácticas sexuales, también se asocian a una mayor satisfacción sexual (Ahumada et al., 2014; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

### 1.3. Bienestar mental

El estudio del bienestar mental ha suscitado interés en los últimos años, aunque aún existen pocas investigaciones que incluyan este constructo entre sus variables de estudio. La OMS lo define como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. El bienestar psicológico pertenece a las variables de estudio de la psicología positiva de Seligman, entendida esta como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos”, sin centrarse en la psicopatología sino en el estudio del bienestar y el desarrollo humano (Contreras y Esguerra, 2006). En la literatura podemos encontrar que existen diferentes aproximaciones a los términos salud mental, bienestar subjetivo o bienestar mental, y aunque parecen referirse al mismo constructo, actualmente no podemos afirmar que sea un concepto

integral (Carvajal et al., 2015), debido, entre otras cosas, a que las definiciones que existen del constructo incluyen muy diferentes dimensiones.

El concepto de bienestar subjetivo actual está estrechamente ligado al concepto de autopercepción, refiriéndose a los niveles de satisfacción que tiene la persona con su propia vida. En este sentido se evidencian tres componentes principales: la frecuencia de afecto positivo, la baja frecuencia de afecto negativo y la satisfacción con la vida (Suriá-Martínez, 2016), convirtiéndose esta última en un balance entre las expectativas (futuro) y los logros (presente) (García-Viniegras, 2010).

Para otros autores, el bienestar psicológico subjetivo sería concretamente un estado de ánimo positivo, un sentimiento de bienestar que va acompañado de una satisfacción general con la vida (Rojas- Marco, 2000).

Ryan y Deci (2001) de los estudios realizados sobre el bienestar psicológico extraen dos perspectivas diferenciadas: la hedónica y la eudaemónica. La primera se refiere a generar bienestar a través de la evitación del dolor y el mantenimiento del placer, es decir, la experiencia subjetiva de felicidad. Por otro lado, la perspectiva eudeamónica, se refiere al bienestar en términos de autorrealización personal. A este respecto, la Escala de Bienestar Mental de Warwick- Edimburgo (EBMWE) para la evaluación del bienestar mental, incluye entre sus variables, no solo las perspectivas hedónica y eudeamónica, sino que añade además la evaluación del afecto positivo, la satisfacción con las relaciones interpersonales y el funcionamiento positivo (Carvajal et al., 2015). Esta escala será la utilizada para la evaluación del bienestar mental en el presente estudio.

Hay autores que se han centrado en estudiar y describir las dimensiones que conforman el bienestar mental, con el fin de obtener un mayor entendimiento del concepto debido a la naturaleza subjetiva de este (Valerio-Ureña y Serna-Valdini, 2018). A este respecto, Keyes et al. (2002) proponen seis dimensiones del bienestar mental: (a) la autoaceptación o apreciación positiva de sí mismo, (b) desarrollo personal, (c) creencia de que la vida tiene un

significado, (d) las buenas relaciones interpersonales, (e) la capacidad para manejar la vida y el contexto de uno mismo y (f) el sentido de autodeterminación.

En el modelo anterior, es en la variable de las relaciones personales donde podemos ubicar el uso de las aplicaciones de citas como base del establecimiento de relaciones satisfactorias con otros.

### 1.3.1. Evidencias empíricas sobre bienestar mental y aplicaciones de citas

Existen muy pocos estudios que relacionen el bienestar mental o psicológico con redes sociales o aplicaciones de citas. Aunque en primera instancia, las aplicaciones de citas pueden tener grandes beneficios para la obtención de relaciones románticas o sexuales con otras personas, también pueden ayudar a generar problemas psicológicos o físicos en la población general (Pineda- Rodríguez, 2018).

En referencia a lo anterior, una encuesta llevada a cabo en España por la OCU (2019) afirma que dos de cada diez usuarios de citas sienten frustración habitual o permanente derivada del uso. Además, Ribes- Hernández (2016) sugiere que un uso demasiado frecuente y un manejo inadecuado de estas aplicaciones puede provocar en los usuarios estados de ansiedad, depresión, baja autoestima o incluso llevar a la persona a estados de aislamiento.

Por otro lado, Castro et al. (2020) en un estudio llevado a cabo con universitarios usuarios de Tinder, concluyen que el uso de este tipo de aplicaciones de citas no tiene repercusiones negativas sobre el bienestar psicológico de los jóvenes y que estos se relacionan a través de estas aplicaciones de una manera similar a como lo hacen en la vida real. Sin embargo, un estudio sobre redes sociales y bienestar mental subjetivo encuentra relación entre la alta frecuencia de uso de la red social (Facebook) y la percepción negativa de bienestar (Valerio-Ureña y Serna-Valdini, 2018).

## 2. Justificación

La velocidad de los avances de las nuevas tecnologías en los últimos 25 años ha tenido una influencia muy significativa en la comunicación, con ello ha cambiado sustancialmente la forma de relacionarnos y establecer vínculos interpersonales. En la actualidad, el uso generalizado de internet y los teléfonos móviles ha propiciado el desarrollo de redes sociales y aplicaciones móviles las cuales se convierten en el nuevo tablero de juego donde buscar posibles parejas románticas o sexuales (Bryant y Sheldon, 2017).

Con respecto a las aplicaciones de citas parece existir un estereotipo generalizado en la sociedad que afirma que las aplicaciones de cita solo se utilizan para encuentros sexuales, y aunque la literatura ofrece resultados contrarios a este estereotipo, el sexo casual se encuentra entre unos de los motivos principales de su uso (Carpenter y McEwan, 2016; Fernández-Fernández et al., 2017; Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), 2019).

La satisfacción sexual es parte de la salud de la persona, entendido como la consecución de un estado de bienestar físico, emocional, mental y social con respecto a la sexualidad (OMS, 2015). Con el panorama actual, generado por uso constante de aplicaciones de citas con fines de búsqueda de pareja, cabe preguntarse cómo está afectando esto a la satisfacción sexual de las personas que usan estas aplicaciones de citas. La mayoría de las investigaciones que relacionan la satisfacción sexual con este tipo de aplicaciones, se han centrado en describir un perfil de usuario en base a características sociodemográficas (Sánchez-Fuentes et al., 2015; Barrada y Castro, 2020; Ahumada et al., 2014; Henderson et al., 2009). Sin embargo, parecen ser las variables interpersonales las más determinantes en el grado de satisfacción sexual de los usuarios.

Por otro lado, podemos definir el bienestar psicológico como una dimensión subjetiva que incluye, tanto calidad de vida como percepción de satisfacción con la propia vida, que tiene

una vivencia relativamente estable y donde predominan los estados emocionales positivos (García-Viniegas, 2005). En relación a esto, se hace importante evaluar el bienestar mental de las personas que usan aplicaciones de citas para saber si el uso o el abuso (uso de alta intensidad) está afectando a la percepción de bienestar psicológico de los usuarios. Existen muy pocas investigaciones al respecto y las que se han llevado a cabo ofrecen resultados contradictorios (Ribes-Hernández, 2016; Barrada y Castro, 2020; Valerio-Ureña y River-Serna, 2018).

### 3. Objetivos

Partiendo de este marco teórico, el presente trabajo tiene como objetivo general determinar si existe relación entre el uso de aplicaciones de citas y el grado de satisfacción sexual y bienestar mental de los usuarios.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Determinar diferencias respecto a la satisfacción sexual según el sexo.
- Determinar diferencias respecto a la satisfacción sexual según la edad.
- Determinar diferencias respecto a la satisfacción sexual según la orientación sexual.
- Determinar diferencias respecto a la satisfacción sexual según la estabilidad de la relación de pareja.
- Determinar la existencia de relación entre el grado de satisfacción sexual y el uso de aplicaciones de citas.
- Determinar la existencia de relación entre el grado de bienestar mental y el uso de aplicaciones de citas.
- Determinar si existe relación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y la satisfacción sexual.
- Determinar si existe relación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental



## 4. Hipótesis

Las hipótesis que se proponen en esta investigación son las siguientes:

Hipótesis 1: se encontrarán diferencias significativas en el grado de satisfacción sexual entre hombres y mujeres.

Hipótesis 2: se encontrará una relación significativa en el grado de satisfacción sexual en participantes con distinta edad. En concreto, en participantes de mayor edad el grado de satisfacción sexual será menor.

Hipótesis 3: se encontrarán diferencias significativas en el grado de satisfacción sexual entre los participantes de distinta orientación sexual.

Hipótesis 4: se encontrarán diferencias significativas en el grado de satisfacción sexual entre los usuarios con diferente estatus de pareja.

Hipótesis 5: se encontrarán diferencias significativas en el grado de satisfacción sexual con respecto a ser usuario o no de aplicaciones de citas.

Hipótesis 6: se encontrarán diferencias significativas en el grado de bienestar mental con respecto a ser usuario o no de aplicaciones de citas. En concreto, en usuarios de aplicaciones de citas el grado de bienestar mental será menor.

Hipótesis 7: existirá relación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el grado de satisfacción sexual.

Hipótesis 8: existirá una relación negativa entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental.

## 5. Marco metodológico

### 5.1. Diseño

La siguiente investigación utiliza un estudio no experimental correlacional trasversal. Se pretende analizar la asociación entre el uso de aplicaciones de citas y la satisfacción sexual y bienestar mental de sus usuarios.

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia, en este caso, todos los sujetos que realizaron el estudio fueron voluntarios de población general y la recogida de información no estuvo adherida a ningún centro.

### 5.2. Participantes

El estudio se dirigió a población general, de nacionalidad española y con edades comprendidas entre los 18 y los 59 años (media= 33,73 y DT= 11,39). El número final de participantes que completaron el cuestionario fue de 203, de los cuales el 73,9% fueron mujeres frente al 26,1% de hombres.

### 5.3. Instrumentos

#### 5.2.1 Variables sociodemográficas y del uso de aplicaciones de citas

Las variables sociodemográficas y del uso de las aplicaciones de citas se evaluaron mediante 8 ítems que fueron diseñados ad hoc para el presente estudio. Las variables sociodemográficas y del uso de aplicaciones de citas que se recogieron en el presente trabajo fueron las siguientes:

- (a) Sexo: pregunta cerrada masculino o femenino.
- (b) Edad: pregunta abierta. El criterio de división de la muestra se hizo en base a cuatro rangos de edad: (a) sujetos de 18 a 28 años, (b) sujetos de 29 a 39 años, (c) sujetos de 40 a 49 años y (d) sujetos de 50 a 59 años.

- (c) Nacionalidad: pregunta cerrada en la que las opciones de respuesta eran nacionalidad española y otra nacionalidad.
- (d) Orientación sexual: pregunta cerrada heterosexual, homosexual, bisexual y otro. El criterio de división de la muestra en base a la orientación sexual se realizó según los acrónimos de la comunidad LGTBQI+ y sujetos de orientación heterosexual.
- (e) Estabilidad de la relación de pareja, pregunta cerrada con las siguientes opciones de respuesta:
  - Si tengo pareja estable (más de 6 meses)
  - No tengo pareja estable (menos de 6 meses)

El criterio de división de la muestra en base a la estabilidad de la relación se realizó en función de un criterio temporal de 6 meses relacionado con características y acontecimientos que tienen lugar dentro de la relación de pareja (Mach, s.f.; Sánchez-Fuentes et al., 2014).

(f) actividad sexual, pregunta cerrada con dos opciones de respuesta en función de si el sujeto había mantenido o no relaciones sexuales en los últimos 6 meses.

(g) uso de aplicaciones de citas: pregunta cerrada con dos opciones de respuesta, si o no.

(h) frecuencia del uso de las aplicaciones de citas, en las que las posibles respuestas eran: nunca, rara vez, una vez a la semana, muchas veces a la semana, una vez al día, muchas veces al día.

### 5.2.2 Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS)

El instrumento psicométrico original, “New Sexual Satisfaction Scale” (NSSS) de Stulhofer et al. (2011), mide la satisfacción sexual entendida como la capacidad para lograr el equilibrio del placer consecuencia de la actividad sexual. La escala consta de 20 ítems agrupados en dos dimensiones, por un lado, el enfoque personal de la satisfacción sexual y por otro, el enfoque relacional o de pareja. Esta escala fue validada en inglés en 2000 participantes de Croacia y

Estados Unidos. La fiabilidad obtenida fue alta y aceptable con una puntuación alfa de Cronbach de 0,94 y 0,96.

Para el presente estudio se utilizó la Nueva Escala de Satisfacción sexual (NSSS) validada al español por Pérez Triviño (2013) que evalúa la satisfacción sexual en personas de entre 18 y 40 años. La fiabilidad de la escala es considerada adecuada y aceptable con una puntuación alfa de Cronbach de 0,93.

La versión española de la NSSS mide realmente la satisfacción sexual, no posicionándose sobre la orientación sexual de los sujetos lo que permite ser aplicada a individuos con diferentes orientaciones sexuales y con diferentes estatus de pareja (Pérez Triviño, 2013). La escala consta de 20 ítems tipo Likert con respuestas: nada satisfecho, poco satisfecho, satisfecho, muy satisfecho, extremadamente satisfecho. La instrucción que se da a los sujetos antes de ser evaluados es: "Piense en su vida sexual durante los últimos seis meses y valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos". La corrección se realiza sumando las puntuaciones directas de cada ítem, que se mueven en un rango de 0 a 100: nada satisfecho 0-20, poco satisfecho 21-40, satisfecho 41-60, muy satisfecho 61-80 y extremadamente satisfecho 81-100.

La NSSS está dividida en 5 subescalas de la satisfacción sexual:

- (a) Excitación sexual: se refiere a las sensaciones sexuales placenteras como principal motivación para la repetición de los contactos sexuales. Calidad y frecuencia de los orgasmos durante el coito. Se identifica en los ítems 1,2,6,9.
- (b) Conciencia sexual: como la capacidad para concentrarse en las sensaciones sexuales para que estas sean placenteras. Se mide en los ítems 3,4,5,15.
- (c) Intercambio sexual: la reciprocidad de los contactos sexuales. Medido en los ítems 10,11,13,14,16,17 y 18.
- (d) Apego emocional: como la entrega y cercanía emocional con la pareja sexual. Ítems 7,8 y 12.

- (e) Actividad sexual: se refiere a la frecuencia, duración, variedad e intensidad de las actividades sexuales propiamente dichas. Ítems 19 y 20.

### 5.2.3 Escala de Bienestar Mental de Warwick – Edimburgo (EBMWE)

El instrumento psicométrico original “Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale” (WEMWBS) de Tennant et al. (2007) evalúa el bienestar mental centrándose en aspectos positivos de la salud mental. Consta de 14 ítems agrupados en dos dimensiones que comprenden aspectos hedónicos (experiencia subjetiva de felicidad y satisfacción con la vida) y aspectos eudamónicos (funcionamiento psicológico y la relación con uno mismo). La WEMWBS fue originalmente validada en Reino Unido obteniendo una fiabilidad aceptable con un alfa de Cronbach de 0,89 y 0,91.

Para el presente estudio se utilizó la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (EBMWE) validada al español por Castellví et al. (2013) en una muestra de 1900 participantes entre 15 y 70 años, obteniendo una adecuada fiabilidad con un alfa de Cronbach de 0,93.

El cuestionario consta de 14 ítems redactados en forma de afirmaciones sobre los pensamientos y sentimientos que ha tenido el sujeto durante las últimas dos semanas. Cada ítem se responde sobre la base de una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 indica que la experiencia no ocurre nunca y 5 que ocurre siempre. El resultado final se obtiene de la suma de todos los ítems (rango de 14 a 70 puntos). Todas las afirmaciones están redactadas en la misma dirección por lo que a mayor puntuación, mayor bienestar mental. Las puntuaciones menores a 40 corresponden a un bajo bienestar mental, puntuaciones de 41 a 58 se corresponden con un bienestar mental normal y puntuaciones mayores a 59 indican un alto bienestar mental.

## 5.4. Procedimiento

El tamaño muestral inicial fue de 214 participantes de los cuales 11 fueron eliminados por no cumplir con los criterios de inclusión. Por lo tanto, la muestra final quedó reducida a 203 participantes.

Los criterios de inclusión fueron: (a) cualquier sexo; (b) cualquier orientación sexual; (c) tener una edad entre 18 a 59 años; (d) nacionalidad española; (e) ser activo sexualmente (haber mantenido relaciones sexuales en los últimos 6 meses).

Los criterios de exclusión fueron: (a) no tener una edad entre 18 a 59 años; (b) no ser de nacionalidad española y (c) no ser activo sexualmente (no haber mantenido relaciones sexuales en los últimos 6 meses).

Antes de la administración de los cuestionarios, la autora del presente estudio firmó un documento de confidencialidad (véase anexo A) y el estudio fue aprobado por el comité de ética de TFM de la UNIR (véase anexo B).

La difusión del estudio se llevó a cabo mediante WhatsApps y se publicó en Instagram, realizando así un muestreo por conveniencia con el fin de que la muestra fuese lo más heterogénea posible. Una vez los participantes completaran el cuestionario, se les pedía que lo enviaran a otros participantes.

Se creó un mensaje de texto de presentación indicando los criterios de inclusión, la finalidad del estudio y el tiempo aproximado de duración (15 minutos aproximadamente). El formulario se realizó en la plataforma comercial Google Forms. Se dieron instrucciones para responder y se especificó la necesidad de responder a todas las preguntas.

En la primera página del formulario se incluyó el consentimiento informado (véase anexo C), en el cual se indicaba el propósito del estudio, el procedimiento, los riesgos y beneficios derivados de este, la confidencialidad y el anonimato, así como los costes y compensación, la participación voluntaria y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento.

Posteriormente, se solicitó a los participantes la aceptación de las condiciones y términos del estudio para poder continuar con el formulario. La aceptación implicaba que firmaran el consentimiento y continuaran con el resto de la evaluación.

Las preguntas del cuestionario estaban en el mismo orden para todos los participantes: datos sociodemográficos, uso de aplicaciones de citas, 20 ítems del cuestionario NSSS Y 14 ítems del cuestionario EBMWE. Al terminar se les agradecía la participación en el estudio.

Los datos obtenidos se guardaron en una base de datos de Excel para ser exportados posteriormente al paquete estadístico SPSS. La recogida de datos se realizó en octubre de 2023.

### 5.5. Análisis de datos

El análisis de los datos del presente estudio se llevó a cabo a través del programa informático de estadística SPSS en su versión 25.0 para Windows.

Se calculó la media y la desviación típica para la variable sociodemográfica edad, así como para las variables cuantitativas bienestar mental y satisfacción sexual.

Para las variables cualitativas: sexo, orientación sexual, estabilidad de la relación y uso de aplicaciones de citas se calculó el número (n) de personas y las frecuencias, al igual que para las variables cuantitativas frecuencia de uso de aplicaciones de citas.

Seguidamente se realizaron las pruebas de normalidad para determinar la distribución de la muestra mediante la prueba Kolmogorov Smirnow.

Para llevar a cabo los análisis estadísticos se realizaron pruebas no paramétricas. Chi cuadrado entre las variables sexo, orientación sexual, estabilidad de la relación y uso de aplicaciones de citas con la satisfacción sexual y también para el uso de aplicaciones de citas y el bienestar mental. Se consideró una relación significativa para valores menores a 0,05 (asumiendo un riesgo del 5% de concluir que las variables son independientes cuando en realidad no lo son). De igual manera, se utilizó Rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables

edad y satisfacción sexual y las variables frecuencia de uso de las aplicaciones de citas con la satisfacción sexual y el bienestar mental, considerando una probabilidad significativa para valores iguales o inferiores a 0,05.

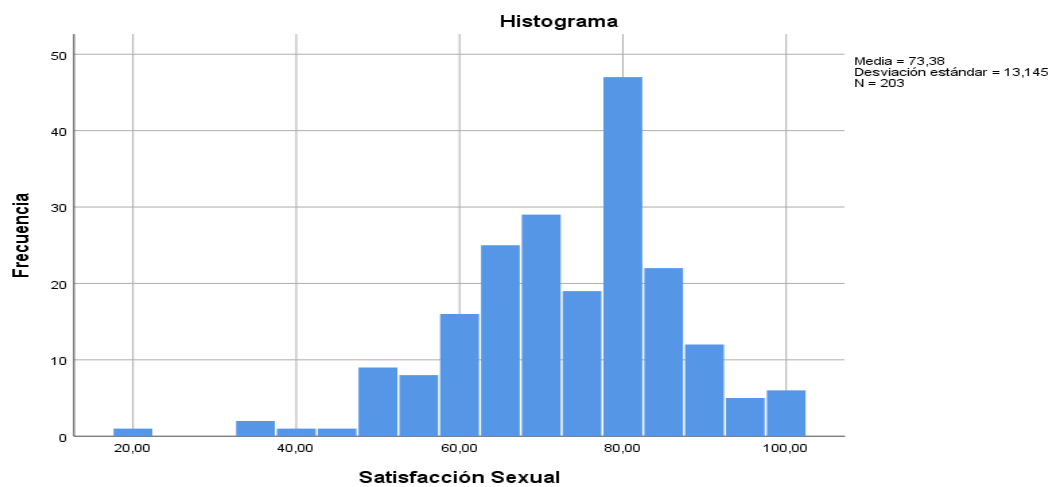
## 6. Resultados

### 6.1. Análisis de la normalidad

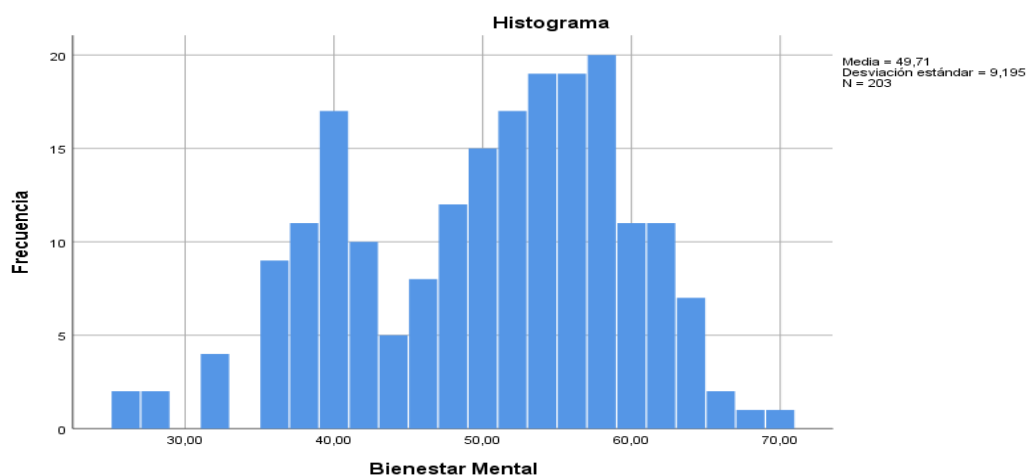
Se llevó a cabo la prueba de Kolmogorov Smirnov para examinar la normalidad de la muestra ( $n=203$ ). Para la variable satisfacción sexual el resultado fue  $p=0,000$ , al igual que para la variable bienestar mental,  $p=0,000$ . Los valores  $p$  de ambas variables con inferiores a 0,05 por lo que se determina que los datos no siguen una distribución normal y por lo tanto se utilizarán estadísticos no paramétricos.

**Figura 1**

*Distribución de la muestra*







## 6.2. Estadísticos descriptivos

Del total de participantes ( $n=203$ ), el 73,9% eran mujeres, frente al 26,1% de hombres, con edades comprendidas entre los 18 y los 59 años. La media de edad fue de 33,7 años ( $DT=11,39$ ).

Por otro lado, el 87,2% de los sujetos se declara de orientación heterosexual mientras que el 12,8 % restante pertenecen al colectivo LGTBIQ+.

En cuanto al tipo de relación en función de la estabilidad de esta, el 76,8% de los sujetos mantienen actualmente una relación estable (de más de 6 meses de duración) frente al 23,2% que no tienen una relación o esta no es estable (duración menor a 6 meses).

En lo referente al uso de las aplicaciones de citas, el 73,9% del total de la muestra afirmó no usar aplicaciones de citas frente al 26,1% restante que si las usa. De este 26,1% de los sujetos que usan aplicaciones de citas, la frecuencia de uso más significativa fue “varias veces a la semana” con un 8,7%, seguida de “una vez a la semana” con un 8,2%.

### Tabla 1

#### *Estadísticos descriptivos*

		<b>n=203</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>	Mujer	150	73,9%
	Hombre	53	26,1%
<b>Orientación sexual</b>	Heterosexual	177	87,2%
	LGTBIQ+	26	12,8%
<b>Estabilidad de la relación</b>	Estable (>6 meses)	156	76,8%
	No estable (<6 meses)	47	23,2%
<b>Uso de Apps de citas</b>	Si	53	26,1%
	No	150	73,9%
<b>Frecuencia de Uso de Apps de citas</b>	Nunca	150	73,9%
	Rara vez	8	3,9%
	Una vez a la semana	17	8,4%
	Varias veces semana	18	8,9 %
	Una vez al día	7	3,4%
	Varias veces al día	3	1,5%

Mas de la mitad de los sujetos de la muestra (54,2%) obtuvieron puntuaciones altas en la Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS), con valores correspondientes al nivel de satisfacción sexual alto, con una media de 73,38 (DT=13,14) encontrándose el rango de satisfacción sexual alto entre las puntuaciones 61 y 80. El 29,6% de los sujetos informaron de niveles muy altos de satisfacción sexual.

Los niveles de satisfacción sexual asignados a cada rango de puntuaciones siguiendo los valores de la NSSS fueron: nivel de satisfacción sexual bajo, rango de 20 a 40; nivel de satisfacción sexual medio, rango de 41 a 60; nivel de satisfacción sexual alto, rango de 61 a 80 y nivel de satisfacción sexual muy alto de 81 a 100.

**Tabla 2***Estadísticos descriptivos*

	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DT</b>
<b><i>NSSS. Puntuaciones</i></b>	20,00	100,00	73,38	13,14
<b><i>EBMWE. Puntuaciones</i></b>	26,00	70,00	49,70	9,19
<b><i>Edad</i></b>	18,00	59,00	33,73	11,39

Nota. DT, desviación típica. NSSS, Nueva Escala de Satisfacción Sexual. EBMWE, Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo.

**Tabla 3***Frecuencias de los rangos de satisfacción sexual*

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	<b>Muy alto</b>
<b>n=203</b>	4	29	110	60
<b>Porcentaje</b>	2%	14,3%	54,2%	29,6%

En cuanto a las puntuaciones obtenidas por los sujetos en la Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo (EBMWE), la media fue de 49,7 (DT=9,19) que se corresponde con un nivel de bienestar mental normal (el punto de corte la de EBMWE para el nivel de bienestar mental normal es 41- 58). Además, el 62,6% de los sujetos de la muestra mostraron un nivel de bienestar mental medio.

**Tabla 4**

*Frecuencias de los rangos de bienestar mental*

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
<b>n=203</b>	46	127	30
<b>Porcentaje</b>	22,7%	62,6%	14,8%

### 6.3. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según el sexo

El 42% de las mujeres comunicaron un nivel de satisfacción sexual muy alto y un 28,7% alto, en comparación con el 32,1% de los hombres con nivel de satisfacción sexual muy alto y seguido de un 22,6% alto. Estos datos pueden sugerir que las mujeres presentan una mayor satisfacción sexual.

**Tabla 5**

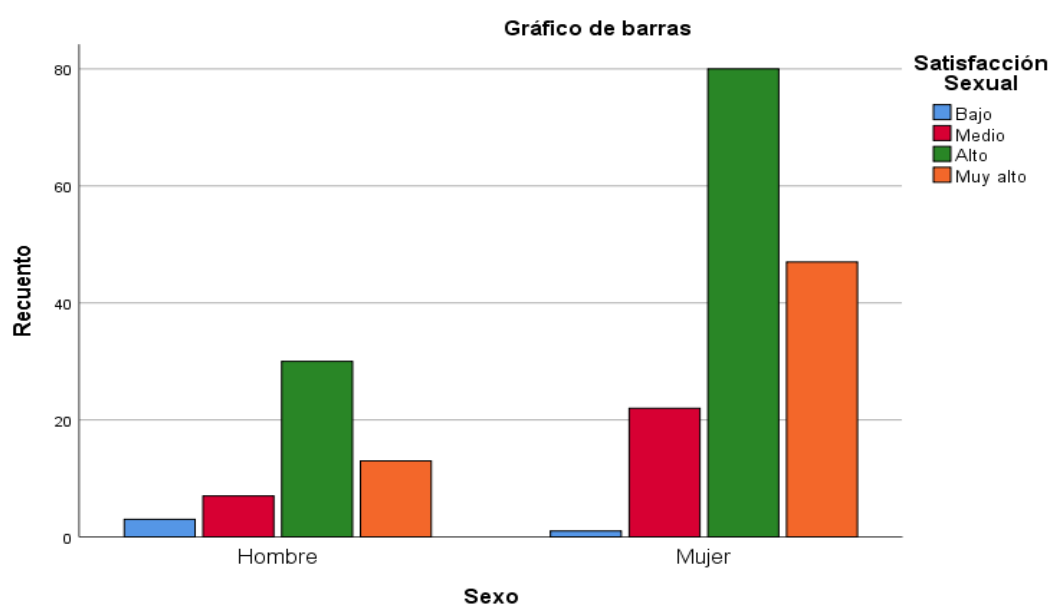
*Frecuencias de satisfacción sexual en función del sexo*

	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
<b>Mujer</b>	1	22	80	47	150

	0,7%%	14,7%	53,3%	31,3%	100%
<b>Hombre</b>	3	7	30	13	53
	5,7%	13,2%	56,6%	24,5%	100%

**Figura 2**

*Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual según el sexo*



Para saber si existían diferencias en la variable satisfacción sexual en función del sexo de los sujetos, se llevó a cabo el análisis de chi cuadrado ( $\chi^2$ ). Se obtuvo  $\chi^2 (3,202)$ ;  $p = 0,12$  por lo que  $p > 0,05$ . Con estos datos podemos concluir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las variables sexo y satisfacción sexual.

#### 6.4. Comparación de los niveles de satisfacción según la edad

La variable edad se dividió en cuatro rangos diferentes: de 18 a 28 años, de 29 a 39 años, de 40 a 49 años y de 50 a 59 años. El 48,7% y el 43,6% de los sujetos de edades comprendidas

entre los 18 y los 28 años, mostraban un nivel alto y muy alto respectivamente. Al aumentar la edad (de 29 a 39 años) los niveles altos y muy altos se encuentran el 60% y el 29,3% respectivamente. En el rango de edad de los 40 a los 49 años, el 28,6% de los sujetos se encuentra en un nivel de satisfacción medio, aunque siguen prevaleciendo los niveles de satisfacción altos. Los datos parecen sugerir una disminución de la satisfacción sexual según aumenta la edad.

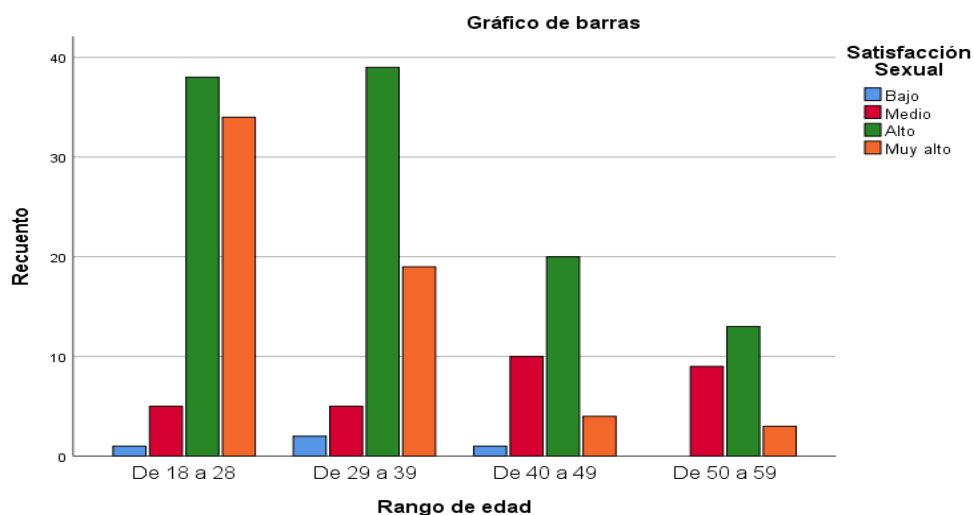
**Tabla 6**

*Frecuencias de satisfacción sexual en función de la edad*

	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
<b>De 18 a 28 años</b>	1	5	38	34	78
	1,3%	6,4%	48,7%	43,6%	100%
<b>De 29 a 39 años</b>	2	5	39	19	65
	3,1%	7,7%	60%	29,3%	100%
<b>De 40 a 49 años</b>	1	10	20	4	35
	2,9%	28,6%	57,1%	11,4%	100%
<b>De 50 a 59 años</b>	0	9	13	3	25
	0%	36%	52%	12%	100%

**Figura 3**

*Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual según la edad*



Se realizó el análisis de correlación entre las puntuaciones totales de la NSSS con los diferentes rangos de edad, mediante el análisis no paramétrico Rho de Spearman. Los resultados ( $Rho = -0,33$ ) indicaron que, si existe una relación estadísticamente significativa entre la edad y la satisfacción sexual, y que esta correlación es pequeña y negativa.

## 6.5. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según la orientación sexual

El 55,4% de los sujetos de orientación heterosexual mostraron un nivel de satisfacción alto, seguido de 27,7% con un nivel de satisfacción muy alto. Por su lado, en población LGTBIQ+ el porcentaje de sujetos muy satisfechos asciende al 42,3%, seguido del 46,2% con una satisfacción alta. Estos datos parecen sugerir una satisfacción sexual más elevada en sujetos con orientación no heterosexual.

**Tabla 7**

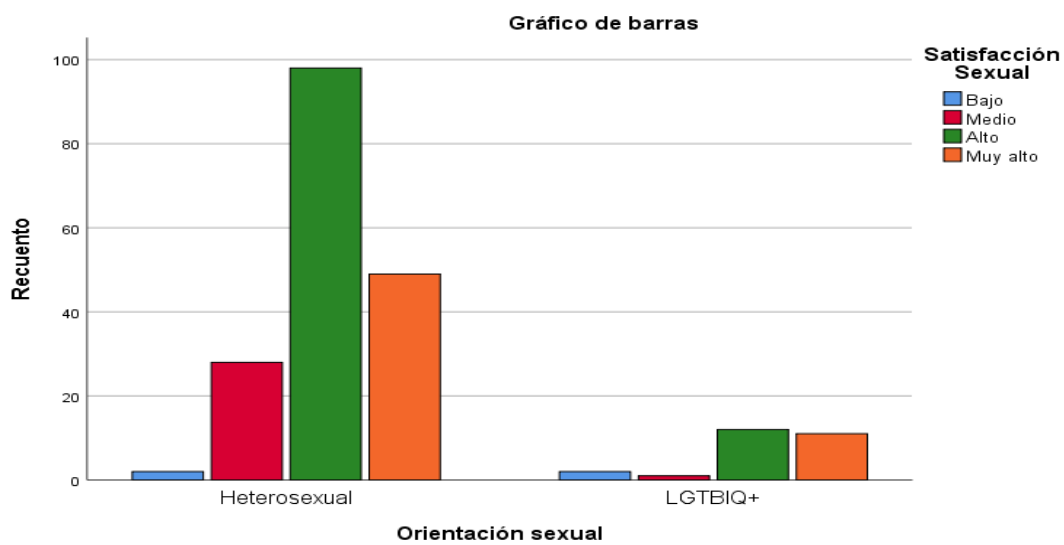
*Frecuencias de satisfacción sexual en función de la orientación sexual*

	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
--	------	-------	------	----------	-------

<b>Heterosexual</b>	2	28	98	49	177
	1,1%	15,8%	55,4%	27,7%	100%
<b>LGTBIQ+</b>	2	1	12	11	26
	7,7%	3,8%	46,2%	42,3%	100%

**Figura 4**

*Distribución de las puntuaciones de satisfacción sexual en función de la orientación sexual*



Para saber existían diferencias en la variable satisfacción sexual en función de la orientación sexual de los sujetos de la muestra, se realizó el análisis de chi cuadrado ( $X^2$ ). De este análisis se obtuvo que  $X^2 (3,203)$ ;  $p= 0,026$ , por lo que  $p < 0,05$ , pudiendo concluir que si existen diferencias estadísticamente significativas entre estas dos variables.



## 6.6. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según la estabilidad de la relación de pareja

El 52,6% de los sujetos que se encuentran en una relación estable muestran un nivel de satisfacción alto y el 31,4% informan de un nivel muy alto. Los datos son muy similares a los encontrados en sujetos con una relación no estable. El 59,6% informa de una satisfacción alta y 23,4% de satisfacción muy alta. Estos datos parecen indicar que la estabilidad de la pareja no determina el grado de satisfacción sexual.

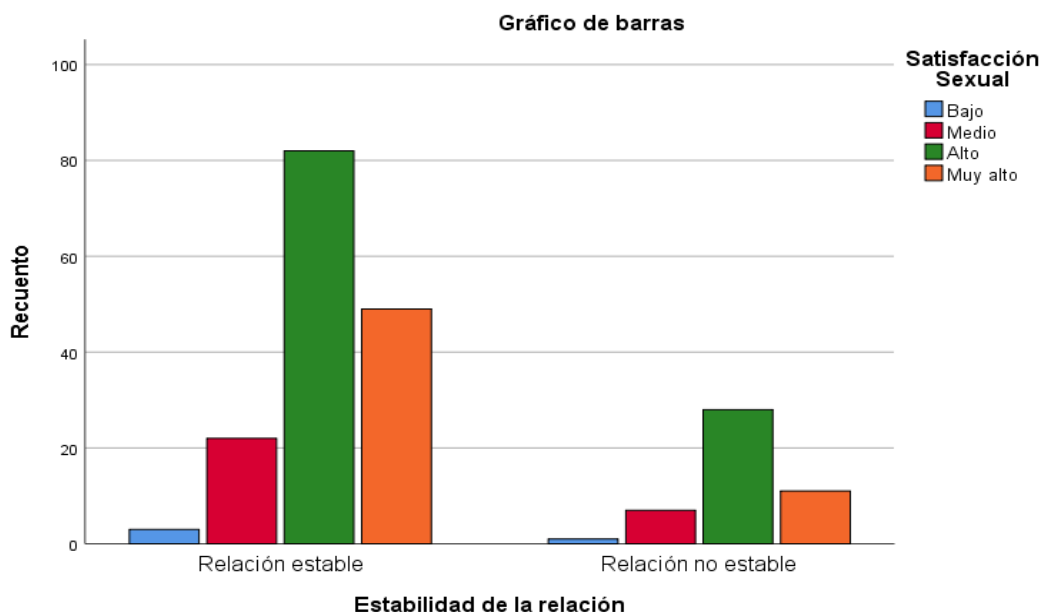
**Tabla 8**

*Frecuencias de satisfacción sexual en función de la estabilidad de la pareja*

	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
<b>Relación estable</b>	3	22	82	49	156
	1,9%	14,1%	52,6%	31,4%	100%
<b>Relación no estable</b>	1	7	28	11	47
	2,1%	14,9%	59,6%	23,4%	100%

**Figura 5**

*Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual en función de la estabilidad de la relación*



Se volvió a realizar el análisis de chi cuadrado ( $\chi^2$ ) para determinar si existían diferencias entre las variables estabilidad de la relación de pareja y la satisfacción sexual. Los datos obtenidos,  $\chi^2$  (3, 203);  $p= 0,76$ , por lo que  $p>0,05$ , pudiendo concluir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las dos variables estudiadas.

### 6.7. Comparación de los niveles de satisfacción sexual según el uso o no uso de las aplicaciones de citas

El 30,2% junto con el 29,3% de los sujetos que usan y no usan aplicaciones de citas respectivamente, presentan niveles muy altos de satisfacción sexual. Se puede observar, además, que el 5,7% y el 18,9% de los usuarios de aplicaciones de citas muestran niveles medios y bajos de satisfacción sexual. Los datos parecen mostrar una leve menor satisfacción sexual en usuarios de aplicaciones de citas.

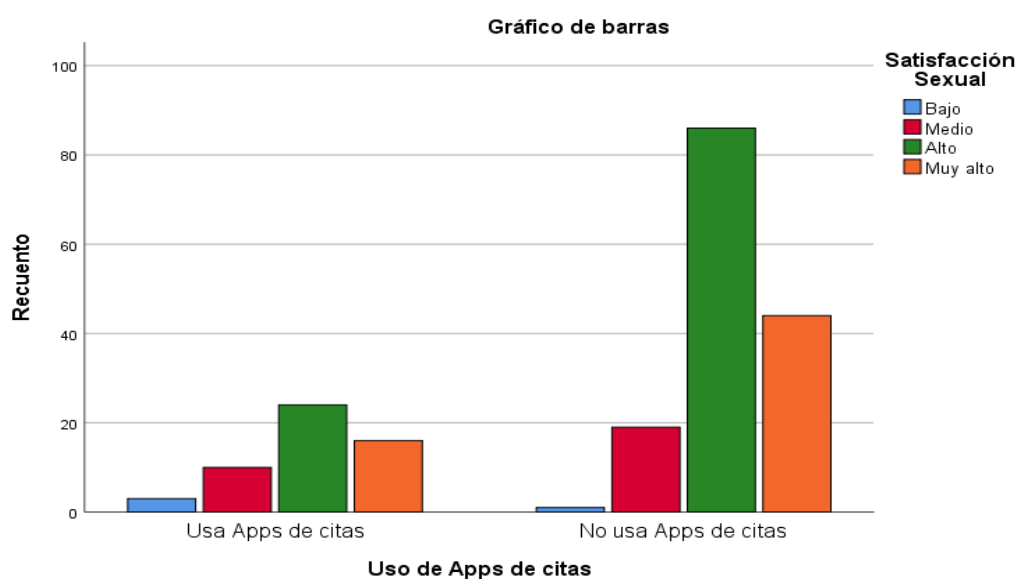
#### Tabla 9

*Frecuencias de satisfacción sexual en función del uso o no de Apps de citas*

	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	Total
<b>Uso de Apps de citas</b>	3	11	24	16	53
	5,7%	18,9%	45,3%	30,2%	100%
<b>No usa Apps de citas</b>	1	19	86	44	150
	0,7%	12,7%	57,3%	29,3%	100%

**Figura 6**

*Distribución de las puntuaciones en satisfacción sexual en función del uso de Apps de citas*



Se realizó el análisis de chi cuadrado ( $X^2$ ) con la finalidad de determinar si existían diferencias entre estas dos variables. Los resultados obtenidos fueron  $X^2 (3,203)$ ;  $p= 0,07$ , por lo que  $p>0,05$ . Se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las variables uso de aplicaciones de citas y satisfacción sexual.

## 6.8. Comparación de los niveles de bienestar mental según el uso o no uso de las aplicaciones de citas

De la muestra, el 54,7% de los usuarios de aplicaciones de citas informan de un bajo bienestar mental. Sin embargo, al observar las puntuaciones de los no usuarios de aplicaciones de citas, el 70,7% presenta un nivel de bienestar medio.

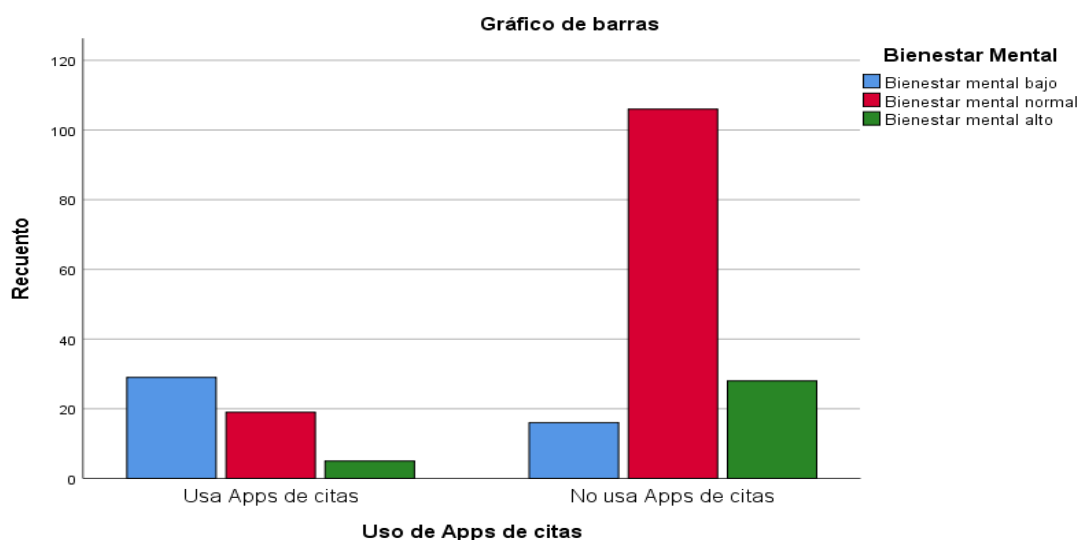
**Tabla 10**

*Frecuencias de bienestar mental en función de uso de Apps de citas*

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	<b>Total</b>
<b>Usa Apps de citas</b>	29	19	5	53
	54,7%	35,8%	9,4%	100%
<b>No usa Apps de citas</b>	16	106	28	150
	10,7%	70,7%	18,7%	100%

**Figura 7**

*Distribución de las puntuaciones en bienestar mental en función del uso de Apps de citas*



Para comprobar si existían diferencias en la variable bienestar mental en función de si los sujetos usaban o no aplicaciones de citas, se realizó el análisis de chi cuadrado ( $X^2$ ), obteniéndose  $X^2 (2,203)$ ;  $p = 0,00$ ,  $p < 0,05$  por lo que se puede concluir que si existen diferencias estadísticamente significativas entre ambas variables.

#### 6.9. Asociación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y la satisfacción sexual

Correlación entre las puntuaciones totales de la NSSS con la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas: se llevó a cabo el análisis no paramétrico Rho de Spearman para la correlación entre las puntuaciones en satisfacción sexual y la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas. Los resultados  $Rho = -0,07$ , indicaron que no existe una correlación estadísticamente significativa entre estas dos variables.

#### 6.10. Asociación entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental de los usuarios

Se realizó un análisis de la correlación entre las puntuaciones totales de la EBMWE con la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas, mediante el análisis no paramétrico Rho de

Spearman. Los resultados ( $Rho=-0,39$ ) indicaron que, si existe una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental, y que esta correlación es pequeña y negativa. Por lo que podemos concluir que, a mayor frecuencia de uso de las aplicaciones de citas menor bienestar mental.

## 7. Discusión

El objetivo general del presente estudio fue determinar si existía relación entre el uso de aplicaciones de citas y el grado de satisfacción sexual y bienestar mental de los usuarios de población española. El rango de edad de los participantes estaba comprendido entre los 18 y los 59 años, se evaluaron diversas orientaciones sexuales y diferencias con respecto al tiempo en pareja.

Las mujeres puntuaron más alto que los hombres con respecto a los niveles de satisfacción sexual y, aunque los resultados no fueron estadísticamente significativos, y por tanto no se pudo confirmar la hipótesis 1, cabe señalar esta diferencia. Estos resultados van en la línea de los obtenidos en investigaciones anteriores como la Encuesta de Durex (2007) y Pérez Triviño (2013). A este respecto, Pérez Triviño (2013) hacía referencia en su estudio a que las personas que viven su sexualidad de una forma más positiva tienen una mayor predisposición a hablar e informar de ello, lo cual explicaría porque la participación de las mujeres (150 mujeres) en este estudio ha sido bastante superior a la de los hombres (53 hombres). La inclusión de nuevas formas de relacionarnos y de encontrar parejas sexuales, tales como las aplicaciones de citas, ha producido un cambio de mentalidad en muchos países haciendo que se viva la sexualidad de una manera más liberal y que se aleja cada vez más de los estereotipos de género preestablecidos, haciendo que las mujeres vivan su sexualidad de una forma mucho más abierta y sin tapujos (Coronado-González, 2021).

Con respecto a la hipótesis 2, esta establecía que se encontrarían diferencias en cuanto a la satisfacción sexual en función de la edad de los sujetos y, los datos arrojaron que si existía una

relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Los resultados parecen indicar una cierta tendencia de la satisfacción sexual a disminuir según avanza la edad. Los sujetos con edades comprendidas entre los 18 y los 28 años y comprendidas entre los 29 y los 39 años parecen ser los más satisfechos sexualmente, manteniéndose la mayoría en niveles altos o muy altos de satisfacción sexual. La disminución se hace más acusada en el rango de edad comprendido entre los 40 y los 49 años. En la línea de estos resultados, están otras investigaciones anteriores como las de Sánchez Fuentes y Sierra (2015), Luttges et al. (2019) y Bocanegra García (2019), en las que los resultados indicaban que los niveles de satisfacción sexual disminuyen con los años y que esta disminución se hace más patente a partir de la adultez media (entre los 40 y 50 años). Esta disminución de la satisfacción sexual en función de la edad podría explicarse por una disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales y los pensamientos sexuales, además, a medida que avanza la edad son más frecuentes las enfermedades crónicas o las disfunciones sexuales que dificultarían los encuentros sexuales (Sánchez Fuentes et al., 2014).

Los resultados con respecto a la hipótesis 3 que preveía diferencias en referencia a la satisfacción sexual en función de la orientación sexual, han podido ser confirmados ya que se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estas dos variables. Existen estudios en la línea de estos resultados como el de Herderson et al. (2009) quien afirma que la homosexualidad se asocia niveles más elevados de satisfacción sexual debido, entre otras cosas, a una vivencia más libre de su sexualidad, o Sánchez (2015) quien también encuentra diferencias en este colectivo. Pero lo cierto es que, al hacer una revisión de la literatura existente al respecto, hay pocos estudios que se centren en evaluar la satisfacción sexual en población no heterosexual.

En cuanto a la estabilidad de la relación, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción sexual. Por tanto, la estabilidad de la relación no parece ser un factor determinante en la satisfacción sexual, o al menos, definida de la forma en que se ha

hecho en el presente estudio, en contraposición a estudios previos que si encontraban diferencias en satisfacción sexual en función de la estabilidad de la pareja (Sánchez-Fuentes y Sierra, 2014; Jiménez, 2010 y Ahumada et al., 2014).

Por otro lado, los resultados desconfirman la hipótesis 5 y la hipótesis 7 que hacían referencia a las diferencias en satisfacción sexual en función de ser o no usuario de aplicaciones de citas y de la frecuencia de uso de dichas aplicaciones. Estos resultados corroboran la idea de que la satisfacción sexual es un concepto compuesto por factores múltiples y muy variados (Carrobles et al., 2011), haciendo referencia a características individuales, características propias de la relación y características del acto sexual en sí. El que no se encuentren diferencias estadísticamente significativas entre sujetos usuarios y no usuarios de aplicaciones de citas, contribuiría a deshacer el estereotipo generalizado de que las Apps de citas solo se utilizan para encuentros sexuales sin compromiso y únicamente como búsqueda de placer sexual. Si así fuese, solo se estaría teniendo en cuenta uno de los componentes de la satisfacción sexual, el relativo al acto sexual, y se estarían dejando de lado otros componentes que también parecen estar presentes en los encuentros sexuales que se producen a través de las Apps de citas.

En cuanto al bienestar mental, los datos confirmaron la hipótesis 6 que predecía diferencias significativas en el grado de bienestar mental con respecto a ser o no usuario de aplicaciones de citas. Los datos arrojan que más de la mitad de los sujetos que usan aplicaciones de citas tienen un nivel de bienestar mental bajo. De igual manera, los datos confirman una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental (hipótesis 8) y que esta relación es negativa, es decir, a mayor frecuencia de uso, menor bienestar mental. Estos resultados irían en la línea de los encontrados por Pineda Rodríguez (2018) quien afirmó que las aplicaciones de citas podían generar problemas psicológicos en la población general. Además, Ribes Hernández (2016) matizó que el uso frecuente de estas aplicaciones puede provocar ansiedad, depresión, baja autoestima o



estados de aislamiento, junto con una percepción negativa del bienestar (Valerio Ureña y River Serna, 2018).

### 7.1. Limitaciones

En el presente estudio se encuentran diferentes limitaciones que conviene tener en cuenta a la hora de interpretar los resultados: (1) el tamaño muestral ( $n=203$ ) es reducido para poder generalizar los resultados encontrados a la población general; (2) el tipo de diseño no permite establecer causalidad entre las variables, sino asociaciones; (3) el 73,8% de la muestra estaba formado por mujeres, por lo que la variable sexo no estaba equilibrada y esto podría interferir a la hora de generalizar los resultados del estudio; (4) de igual manera, los rangos de edad en los que se encontraron los niveles de satisfacción sexual más bajos, son los menos representativos de la muestra lo cual también podría limitar la generalización de resultados; (5) no se encontraron los sujetos necesarios para obtener representatividad para las diferentes orientaciones sexuales y por ello la muestra se dividió en sujetos heterosexuales y LGTBIQ+, siendo aun así, el porcentaje de sujetos no heterosexuales bastante menor (12%) que el de heterosexuales (88%); (6) la evaluación online a través de WhatsApp o Instagram, puede provocar en los sujetos cierta tendencia a responder de forma rápida y automática sin terminar de leer los ítems o detenerse en su comprensión; (7) por último, cabe nombrar que el hecho de evaluar variables tan complejas como la satisfacción sexual o el bienestar mental con tan solo un instrumento con un número reducido de ítems podría no estar recogiendo la complejidad de ambos constructos, a pesar de que los instrumentos utilizados presentan una elevada validez estadística.

### 7.2. Prospectiva

En cuanto a las variables sociodemográficas que se han incluido en el presente estudio, encontramos la variable sexo de los sujetos, observando que existían mínimas diferencias en la satisfacción sexual entre hombres y mujeres, aunque estas no fueron significativas. Pero

debido a la elevada controversia que existe con respecto a la variable sexo con respecto a la satisfacción sexual, en investigaciones posteriores sería interesante incluir aspectos subjetivos a los que parecen hacer referencia hombres y mujeres para definir la satisfacción sexual, ya que podrían estar interfiriendo en los resultados tal y como apuntan autores como Valdés-Rodríguez et al., (2003).

Con respecto a las diferentes orientaciones sexuales, se hace necesario que en futuras investigaciones este estudio pudiera ser replicado con una muestra representativa de cada orientación sexual. Existen actualmente muy pocos estudios que tengan en cuenta todas las orientaciones sexuales y que den cabida a minorías sexuales, por lo cual, replicar el estudio incluyendo a grupos representativos de estos colectivos podría ayudar a desmontar ciertos mitos sexuales de esta población.

De igual manera sería interesante poder profundizar en nuevas variables relacionales y de la relación de pareja que puedan interferir en la satisfacción sexual y que pudieran estar presentes en las parejas formadas en aplicaciones de citas. Haciendo referencia a variables tales como: las expectativas sobre el sexo, la importancia que la pareja da a la sexualidad, la calidad de las relaciones o la comunicación de la pareja, más allá de tener en cuenta únicamente un criterio temporal para determinar la estabilidad de la pareja.

Para finalizar, con respecto al bienestar mental, sería de gran interés poder estudiar variables sociodemográficas como la edad, el sexo o la orientación sexual (entre otras) en referencia a este constructo, para poder determinar si estas variables son influyentes o determinantes en el bienestar mental de la población general. Actualmente existen muy pocos estudios que incluyan este constructo entre sus variables de estudios, a pesar del gran impacto que el bienestar mental parece tener en nuestra forma de pensar, sentir o actuar.

El presente estudio no encontró diferencias en cuanto a la satisfacción sexual de los usuarios o no usuarios de aplicaciones de citas y tampoco relación con la frecuencia de uso. Sin

embargo, esta relación si fue significativa entre la frecuencia de uso de las aplicaciones de citas y el bienestar mental de los usuarios.

Debido a la complejidad que parece tener el constructo bienestar mental, los resultados sugieren seguir investigando sobre el tema, indagando, entre otras cosas, si el uso de las aplicaciones de citas provoca en los usuarios un menor bienestar mental o si, por el contrario, son los usuarios con menor bienestar mental lo que utilizan más estas aplicaciones de citas y con qué motivaciones.

## Referencias bibliográficas

- Anderson, M., Vogels, E.A., y Turner, E. (2020). *The virtues and downsides of online dating*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/02/06/the-virtues-and-downsides-of-online-dating/>
- Ahumada, S., Luttgés, C., Molina, T. y Torres, S. (2014). Satisfacción Sexual: revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Revista Hospital Clínico Universidad de Chile*, 25 (1), 278-284. <http://dx.doi.org/10.4067/50717-75262019000400287>
- Bancroft, J., Loftus, J. y Long, J.S. (2003). Angustia por el sexo: una encuesta nacional de mujeres en relaciones heterosexuales. *Archivos de Comportamiento Sexual*, 32, 193-208. <https://doi/10.1023/A:1023420431760>
- Barrientos, J.E. y Páez, D. (2006). Psychosocial variables of sexual satisfaction in Chile. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 32 (5), 351-368.
- Bocanegra-García, E. (2019). Satisfacción sexual en España: Estudio de la influencia de variables relacionales y sociodemográficas. [Trabajo Final de Máster, Universitat Jaume I]. Repositori UJI.
- Byers, E.S., Demmons, S. y Lawrance, K. (1998). Sexual Satisfaction with dating relationships: A test of the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 257-267. <https://doi.org/10.1177/026540758152008>
- Caballero, A.A. y Herrero, B. (2017). Representaciones de género en las redes móviles de contactos, cuerpo e identidad en “adopta un tío”. *Prisma Social*, (2), 31-56. <https://revistaprismasocial.es/article/view/1549/1749>
- Calvillo, C., Sánchez-fuentes, M.M. y Sierra, J.C. (2018). Revisión sistemática sobre la satisfacción sexual en parejas del mismo sexo. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9 (2), 115-136. <https://doi.org/10.23923/jr.rips.2018.02.018>

Carvajal, D., Aboaja, A. y Avarado, R. (2015). Validación de la Escala de Bienestar Mental de Warwick- Edimburgo en Chile. *Revista de Salud Pública*, 19(1), 13-21.

Carrobbles, J.A., Gámez-Guadix, M. y Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de Psicología*, 27(1), 27-34. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/113441>

Carpenter, C. y McEwan, B. (2016). The players of micro-dating: Individual and gender differences in goal orientations toward micro-dating apps. *First Monday*, 21 (5). <http://dx.doi.org/10.5210/fm.v21i5.6187>

Castro, A., Barrada, J.R., Ramos-Villagrasa, P.J. y Fernández- Del Rio, E. (2020). Profiling Dating Apps Users: Sociodemographic and Personality Characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (10). doi: [10.3390/ijerph17103653](https://doi.org/10.3390/ijerph17103653)

Collera, V. (2015, noviembre 6). Ligar en tiempos modernos. El País. [https://elpais.com/elpais/2015/10/23/eps/1445602424\\_708600.html?event=go&event\\_log=go&prod=REGCRART&o=cerrado](https://elpais.com/elpais/2015/10/23/eps/1445602424_708600.html?event=go&event_log=go&prod=REGCRART&o=cerrado)

Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011)

Coronado-González, B. (2021). Impacto del uso de aplicaciones de citas en la vivencia de la sexualidad. [Trabajo Final de Máster, Universidad de Comillas]. Repositorio Comillas.

Corral, G.A. y Espinoza, J. (2020). Love apps: cambios y continuidades en el imaginario de las relaciones de pareja. *Anuario de Investigación CONEICC*, 1 (27), 51-60. <https://doi.org/10.38056/2020aiccXXVII202>

Del Petre, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales online. Espacio de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 19 (1).

<http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

Durex (2007). Informe Durex sobre Bienestar Sexual. <https://www.durex.co.uk/>

Fernández- Fernández, D., Calvo-González, S., Rodríguez-Pérez, S. y Rodríguez- Menéndez, M.C. (2018). ¡Tienes un Mach! Autorrepresentaciones y rasgos comunicativos de las interacciones de jóvenes en Tinder. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 9 (2) 173-187.

Finkel, E.J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T. y Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13 (1), 3-66. DOI:[10.1177/1529100612436522](https://doi.org/10.1177/1529100612436522)

García- Viniegras, C.R.V. (2010). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2).

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19260>

Giménez-García, C., Martínez-Gómez, N. y Elipe-Miravet, M. (2020). ¿Chateamos? Motivaciones del uso de las apps de citas en el colectivo LGB. *Información Psicológica*, 120,50-64. doi: [dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2020.120.4](https://doi.org/10.14635/IPSIC.2020.120.4)

González-Rivera, J.A. y Hernández-Gato, I. (2019). Validación de una versión breve de la Escala de Satisfacción Sexual Subjetiva (ESSS-B) en Puerto Rico. *Evaluar*, 19(2), 43-57.

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>

Henderson, A.W., Lehavot, K. y Simoni, J.M. (2009). Modelos Ecológicos de Satisfacción Sexual entre mujeres lesbianas/bisexuales y heterosexuales. *Archivos de Comportamiento Sexual*, 38, 50-65. <https://doi.org/10.1007/510508-008-9384-3>

<https://www.adoptauntio.es/>

<https://bumble.com/es/>

<https://www.grindr.com/>

<https://tinder.com/es-ES>

Instituto Nacional de Estadística (2022, noviembre 29). Encuesta sobre el equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación (TIC) en los hogares. [Nota de prensa].

[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608)

Instituto Nacional de Estadística (2023, febrero 22). Encuesta de características esenciales de la población y viviendas. [Nota de prensa].

[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736177092&menu=ultiDatos&idp=1254735572981](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177092&menu=ultiDatos&idp=1254735572981)

Jiménez, O.R.R. (2010). Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. *Pensamiento psicológico*, 7(14), 41-52.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80113673003>

Keyes, C., Shmotkin, D. y Riff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (22), 1007-1022.

Luttges, C., Torres, S., Molina, T. y Ahumada, S. (2019). Satisfacción sexual en mujeres adultas y adolescentes chilenas usuarias de dos centros de salud universitarios. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 84 (4), 287-296. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262019000400287&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262019000400287&script=sci_abstract)

Málaga, J.L. (2017). *Uso de las redes sociales en el sur de Europa. Género y adolescencia*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/22066>

Mayorga, S. (2018). *Branding digital. Relato, contenidos y comunicación de marca a través de dispositivos móviles* (Introducción, pp. 9-12). Egregius Ediciones.

McCormick, N.B. (2010). Sexual scripts: Social and therapeutic implications. *Sexual and Relationships Therapy*, 25, 96-120.

Ministerio de Sanidad y Política Social (2009). Resultados de la Encuesta Nacional de Salud Sexual.

<https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/equidad/saludGenero/saludSexualReproduccion/encuestasSaludSexual2009.htm>

Moral-Rubia, J. (2011). Predicción de la satisfacción sexual en mujeres y hombres casados. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 3(1).

Organización de consumidores y usuarios (2019, octubre 23). Uno de cada tres usuarios de aplicaciones de citas se considera adicto a este tipo de servicios. [Nota de prensa].

<https://www.ocu.org/organizacion/prensa/notas-de-prensa/2019/appscitas231019>

Organización Mundial de la Salud (2006). Definición de salud sexual: Informe de Consulta Técnica. <https://www.who.int/es/publications>

Organización Mundial de la Salud (2010). Measuring sexual health: conceptual and practical considerations and related indicators.

Pascoal, P.M., Narciso, I.D.S.B. y Pereira, N.M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51, 22-30.

<https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>

Pérez- Triviño, F. (2013). Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) en usuarios de redes sociales. [Tesis de Máster en Sexología, Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Almería]. Repositorio UA. <http://hdl.handle.net/10835/2366>

Pineda-Rodríguez, C. (2018). *Perfil diferencial entre usuarios y no usuarios de las aplicaciones de citas móviles*. [Trabajo final de máster, Universitat Jaume I]. Repositorio UJI.



[https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177288/TFM\\_2018\\_PinedaRodriguezCarolina.pdf?sequence=1](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177288/TFM_2018_PinedaRodriguezCarolina.pdf?sequence=1)

Ribes-Hernández, C. (2016). Análisis del comportamiento de los adolescentes desde el punto de vista del sexting en Snapchat. [Trabajo Final de Máster, Universidad Politécnica de Valencia]. UPV.

Rojas-Marcos, L. (2000). Nuestra Felicidad. Editorial ESPASA. Madrid.

Ryan, R.M. y Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 5, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Sánchez-Fuentes, M.M., Santos-Iglesias, P. y Sierra, J.C. (2014). Una revisión sistemática de la satisfacción sexual. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 14(1), 67-75. [https://doi.org/10.1016/51697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/51697-2600(14)70038-9)

Sánchez-Fuentes, M.M. (2015). Satisfacción sexual: análisis de factores asociados e implicaciones clínicas. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Digibug. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40973>

Sánchez-Fuentes, M.M., Salinas, J.M. y Sierra, J.C. (2016). Uso de un modelo ecológico para estudiar la satisfacción sexual en una muestra española heterosexual. *Archivos de Comportamiento Sexual*, 45(8), 1973-1988. <https://doi.org/10.1007/S10508-016-0703-9>

Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P., y Sierra, J.C. (2014). Equivalence and standard scores of the Hulbert Index of Sexual Assertiveness across Spanish men and women. *Anales de Psicología*, 30, 232-237.

Shapiro, G., Tartar, O., Sutton, A., Fisher, W., Naz, A., Pérez, S. y Rosberger, Z. (2017). Correlates of Tinder Use and Risky Sexual Behaviors in Young Adults. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20 (12). <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0279>

Sierra, J.C. y Buela-Casal, G. (2001). Evaluación y tratamiento de las disfunciones sexuales. En G. Buela-Casal y J.C. Sierra (Eds): *Manual de evaluación y tratamientos psicológicos*, (pp 439-486). Madrid: Biblioteca Nueva.

Stulhofer, A., Busko, V. y Brovillard, P. (2010). Desarrollo y validación Bicultural de la Nueva Escala de Satisfacción Sexual. *Revista de Investigación Sexual*, 47 (4), 257-268. <http://www.jstor.org/stable/25701767>

Suria-Mártinez, R. (2016). Bienestar subjetivo, resiliencia y discapacidad. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 36, 113-140. [https://doi.org/10.26754/ojs\\_ais/ais.2016361490](https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2016361490)

Theiss, J.A. (2011). Modeling dyadic effects in the associations between relational uncertainty, sexual communication and sexual satisfaction for husbands and wives. *Communication Research*, 38, 565-584.

Valdés-Rodríguez, M.P., Sapien-López, J.S. y Córdoba-Basulto, D.I. (2003). Significados de satisfacción sexual en hombre y mujeres de la zona metropolitana. *Psicología y ciencia Social*, 6(1), 35-48.

Valerio-Ureña, G. y Serna-Valdini, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Wu, O. (2019). Tinder y conductas de riesgo en jóvenes españoles. *Aloma. Revista de Psicología, Ciències de l' Educació y de l'Esport*, 37 (1), 35-42. <https://doi.org/10.51698/aloma.2019.37.1.35-42>

