



Redes sociales y satisfacción sexual: el papel modulador de la comparación social y la asertividad sexual

Autor: María de Pablo Bilbao

Tutor: Mar Fernández Ollero

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

Mayo de 2026

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, examinando el papel mediador de la comparación social corporal/sexual y el papel moderador de la asertividad sexual en población adulta. Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional-explicativo, con una muestra de 157 participantes de entre 18 y 65 años. Las variables fueron evaluadas mediante instrumentos de autoinforme validados (PAUM, INCOM-E, SAS y NSSS-S) y se estimaron modelos de mediación y mediación moderada. Los resultados mostraron que el uso pasivo de redes sociales se asoció positivamente con la comparación social corporal/sexual, la cual se relacionó negativamente con la satisfacción sexual. Asimismo, se observó un efecto indirecto significativo del uso pasivo sobre la satisfacción sexual a través de la comparación social, mientras que el efecto directo no resultó significativo, evidenciando una mediación total. No se encontró evidencia de un efecto moderador de la asertividad sexual. En conjunto, estos hallazgos sugieren que la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual se explica principalmente a través de procesos de comparación social.

Palabras clave: uso pasivo de redes sociales, satisfacción sexual, comparación social corporal/sexual, asertividad sexual, mediación

Abstract

The present study examines the relationship between passive social media use and sexual satisfaction, exploring the mediating role of body/sexual social comparison and the moderating role of sexual assertiveness in an adult population. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational-explanatory design was employed, with a sample of 157 participants aged between 18 and 65 years. Variables were assessed using validated self-report instruments (PAUM, INCOM-E, SAS, and NSSS-S), and mediation and moderated mediation models were estimated. Results showed that passive social media use was positively associated with body/sexual social comparison, which in turn was negatively related to sexual satisfaction. Additionally, a significant indirect effect of passive use on sexual satisfaction through social comparison was observed, while the direct effect was not significant, indicating full mediation. No evidence was found for a moderating effect of sexual assertiveness. Overall, these findings suggest that the relationship between passive social media use and sexual satisfaction is primarily explained through social comparison processes.

Key Words: passive social media use, sexual satisfaction, body/sexual social comparison, sexual assertiveness; mediation

Índice

Introducción.....	5
Objetivos e hipótesis.....	9
Método.....	11
Diseño del estudio.....	11
Participantes.....	12
Instrumentos.....	13
Procedimiento.....	16
Análisis de datos.....	16
Resultados.....	17
Estadísticos descriptivos y fiabilidad de las medidas.....	17
Correlaciones entre variables.....	21
Modelo de mediación moderada.....	22
Discusión.....	25
Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación.....	28
Referencias.....	34
Apéndice A. Consentimiento Informado.....	41
Apéndice B. Formulario realizado.....	42
Apéndice C. Declaración de uso de la IA.....	75

Redes sociales y satisfacción sexual: el papel modulador de la comparación social y la asertividad sexual

La satisfacción sexual se refiere a la evaluación subjetiva que las personas realizan de sus experiencias sexuales, integrando aspectos emocionales, relacionales y contextuales. Es un componente central de la salud ya que la evidencia empírica ha mostrado de manera consistente que una mayor satisfacción sexual se asocia con niveles más elevados de autoestima, mejor funcionamiento emocional y una percepción más positiva del bienestar general (Sánchez-Fuentes et al., 2014). Asimismo, las experiencias sexuales satisfactorias se han relacionado con mayores niveles de afecto positivo y con un mejor ajuste psicológico, mientras que una baja satisfacción sexual se ha vinculado con mayor malestar emocional y menor autoestima (Davison et al., 2009; Velten & Margraf, 2017). Además, la satisfacción sexual se ha asociado con comportamientos protectores de la salud física y sexual, como una mayor adopción de conductas sexuales seguras, un uso más consistente de métodos anticonceptivos y, por tanto, una menor vulnerabilidad a infecciones de transmisión sexual y a embarazos no deseados, lo que refuerza su consideración como un componente integral de la salud global (World Health Organization, 2010).

La relevancia de la satisfacción sexual resulta especialmente significativa durante la adultez joven, una etapa en la que las relaciones íntimas adquieren un papel central en el ajuste psicológico y relacional, ya que en este periodo, la calidad de la intimidad, la comunicación y la vinculación afectivo-sexual se ha asociado con el bienestar individual y relacional (Sprecher & Cate, 2004; Davison et al., 2009). En este sentido, la vivencia de la sexualidad no cumple únicamente una función de placer, sino que se relaciona con indicadores de bienestar emocional y ajuste psicológico (Velten & Margraf, 2017). En el ámbito interpersonal, la satisfacción sexual desempeña un papel relevante en el funcionamiento de las relaciones de pareja, asociándose con mayores niveles de satisfacción, compromiso relacional y una comunicación más eficaz (Byers, 2005; Sprecher & Cate,

2004). Por el contrario, niveles más bajos de satisfacción sexual se han vinculado con una menor calidad relacional y mayores dificultades en la relación de pareja (McNulty & Fisher, 2008).

No obstante, la satisfacción sexual no se desarrolla de manera aislada, sino que se ve influida por un conjunto amplio de variables individuales, relacionales y contextuales. La literatura ha señalado que estos factores influyen en la forma en que las personas evalúan sus experiencias sexuales, estableciéndose como un fenómeno complejo y multidimensional (Sánchez-Fuentes et al., 2014; Velten & Margraf, 2017).

En la esfera específicamente sexual, factores como la capacidad para comunicar deseos y límites y la asertividad sexual, se han asociado de manera consistente con mayores niveles de satisfacción sexual. En este sentido, una vivencia sexual caracterizada por una mayor apertura comunicativa y una expresión más clara de preferencias tiende a relacionarse con experiencias sexuales más satisfactorias y ajustadas (Ménard & Offman, 2009; Santos-Iglesias & Sierra, 2010, 2012).

Desde una perspectiva interpersonal, la satisfacción sexual se encuentra estrechamente vinculada al funcionamiento de las relaciones íntimas, tanto en el marco de relaciones de pareja como en encuentros sexuales fuera de ella. Variables como la calidad de la comunicación, la intimidad y la satisfacción relacional se han asociado de manera consistente con mayores niveles de satisfacción sexual, mientras que dificultades en estos ámbitos se han relacionado con una mayor probabilidad de insatisfacción sexual y malestar en la relación (Byers & Demmons, 1999; Sprecher & Cate, 2004). En este contexto, la asertividad sexual, entendida como la capacidad para expresar de manera clara y respetuosa deseos, preferencias y límites, se ha señalado como un factor especialmente relevante, al facilitar una comunicación sexual más eficaz. Estudios previos han mostrado que niveles más elevados de asertividad sexual se asocian con una mayor satisfacción sexual y con una menor

probabilidad de experimentar situaciones sexuales coercitivas o insatisfactorias (Ménard & Offman, 2009; Santos-Iglesias & Sierra, 2010, 2012). Asimismo, una comunicación sexual abierta y asertiva se ha vinculado con experiencias sexuales más satisfactorias y con una vivencia más autónoma de la sexualidad (Byers & Demmons, 1999; Impett et al., 2014).

A nivel individual, factores como la autoestima, la imagen corporal y la percepción del propio atractivo o desempeño sexual también desempeñan un papel relevante en la satisfacción sexual. En este sentido, la evidencia empírica ha mostrado que una evaluación negativa del propio cuerpo se asocia con menores niveles de satisfacción sexual (Woertman & Van den Brink, 2012), mientras que una menor percepción de competencia sexual y autoeficacia se relaciona con experiencias sexuales menos satisfactorias y mayor malestar emocional (Ménard & Offman, 2009; Davison et al., 2009).

Además, la satisfacción sexual se encuentra profundamente condicionada por el contexto sociocultural en el que se desarrolla, puesto que las normas sociales, los valores culturales y los discursos predominantes sobre el cuerpo, el género y la sexualidad influyen en la forma en que las personas interpretan, expresan y viven sus experiencias sexuales. Estudios previos han mostrado que la vivencia de la sexualidad varía significativamente en función del momento histórico y del contexto cultural, siendo España un ejemplo paradigmático de los profundos cambios experimentados en las actitudes y prácticas sexuales en las últimas décadas (Establés et al., 2017). En esta línea, el contexto sociocultural contemporáneo se encuentra en constante transformación, especialmente a partir de la expansión de las tecnologías digitales y el uso generalizado de redes sociales, lo que ha modificado los modos de interacción y representación de la sexualidad.

En las últimas décadas, los cambios socioculturales asociados a la globalización, la digitalización y la expansión de las tecnologías de la comunicación han modificado los modos en que las personas construyen y expresan su sexualidad. En tales circunstancias, los

entornos digitales actúan como espacios de socialización y representación en los que se configuran valores, normas y expectativas en torno al cuerpo y la sexualidad (García et al., 2017). El uso generalizado de redes sociales ha intensificado estas dinámicas, especialmente en población joven-adulta, favoreciendo un flujo constante de imágenes idealizadas y contenidos centrados en la apariencia física, lo que puede incrementar la atención sobre la autoimagen y favorecer procesos de comparación social. En este marco, la investigación ha mostrado que el uso intensivo de redes sociales se asocia con una mayor focalización en la apariencia, mayores niveles de insatisfacción corporal y una tendencia a la comparación social ascendente, particularmente en jóvenes y adultos jóvenes (Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016).

Desde esta perspectiva, la comparación social emerge como un mecanismo relevante para comprender el impacto de las redes sociales en la vivencia de la sexualidad. La comparación social corporal y sexual hace referencia al proceso mediante el cual los individuos evalúan su propio cuerpo, atractivo o desempeño sexual en relación con los estándares percibidos en otras personas (Festinger, 1954). En el contexto digital, la investigación ha señalado que este proceso puede verse favorecido por el tipo de uso que se haga de las redes sociales. En concreto, se ha distinguido entre un uso pasivo, caracterizado por el consumo de contenidos y la observación de perfiles ajenos, y un uso activo, basado en la interacción directa y la producción de contenidos (Verduyn et al., 2017). La comparación social puede adoptar distintas formas en función de la dirección de la comparación: ascendente, cuando las personas se comparan con otros percibidos como superiores; descendente, cuando la comparación se realiza con otros percibidos como inferiores; y lateral, cuando se establece con iguales (Festinger, 1954). La evidencia empírica sugiere que el uso pasivo se asocia de manera más consistente con mayores niveles de comparación social, especialmente en relación con la apariencia física, debido a la exposición reiterada a

imágenes idealizadas (Fardouly et al., 2015; Krasnova et al., 2013). Estas comparaciones pueden generar discrepancias entre la autoevaluación personal y los ideales internalizados, lo que se ha relacionado con la vivencia de la sexualidad y las expectativas en torno a la misma (Doornwaard et al., 2015).

Las investigaciones sugieren que la comparación social corporal y sexual podría constituir un mecanismo relevante para comprender la relación entre el uso de redes sociales y la satisfacción sexual, al influir en la autoimagen, la autoestima sexual y las expectativas en torno a la sexualidad, con posibles repercusiones sobre el bienestar psicológico y la calidad de vida. Sin embargo, el impacto de estos procesos comparativos no es homogéneo en todas las personas, puesto que la teoría de la comparación social señala que las diferencias individuales influyen en la forma en que los sujetos procesan la autoevaluación comparativa y en el efecto que esta tiene sobre el bienestar (Buunk & Gibbons, 2007).

Además de la influencia de la comparación social, la asertividad sexual podría desempeñar un papel relevante en la forma en que las personas afrontan y gestionan estos procesos comparativos, favoreciendo una vivencia de la sexualidad menos dependiente de estándares externos e ideales internalizados. En este sentido, aunque la evidencia ha mostrado relaciones consistentes entre el uso de redes sociales, la comparación social, la asertividad sexual y la satisfacción sexual, son escasos los estudios que han integrado conjuntamente estas variables dentro de un mismo modelo explicativo.

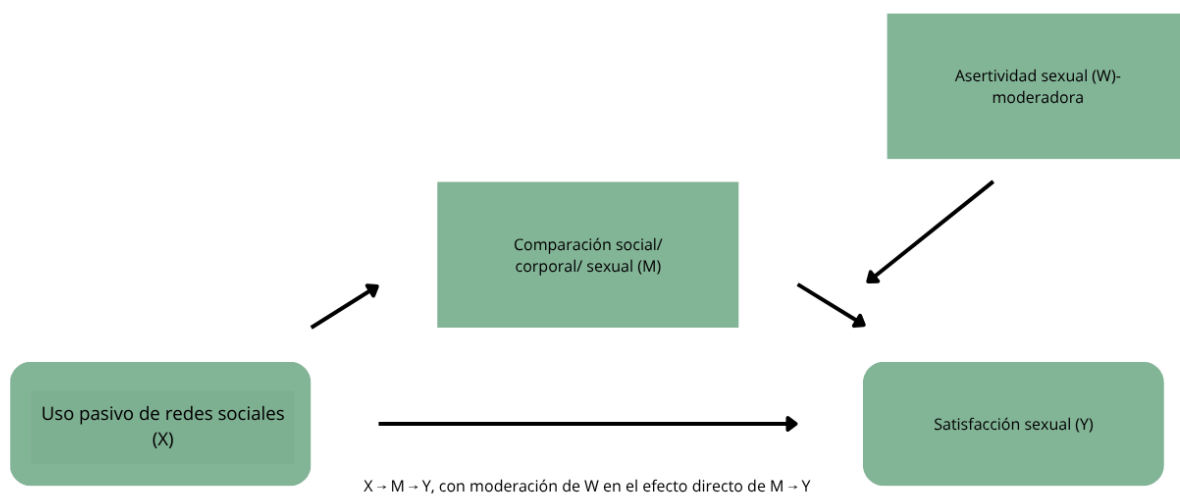
Objetivos e hipótesis

A partir de estas consideraciones, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, examinando el papel mediador de la comparación social corporal/sexual y el papel moderador de la asertividad sexual en dicha relación en población adulta. Este estudio se articula en torno a un modelo conceptual de mediación moderada, en el que el uso pasivo de redes sociales actúa

como variable independiente, la comparación social corporal/sexual como variable mediadora, la satisfacción sexual como variable dependiente y la asertividad sexual como variable moderadora del efecto de la comparación sobre la satisfacción sexual (véase Figura 1).

Figura 1

Modelo de mediación moderada hipotetizado



Nota. X = Uso pasivo de redes sociales (variable independiente); M = Comparación social corporal/sexual (mediadora); Y = Satisfacción sexual (variable dependiente); W = Asertividad sexual (moderadora en el camino M → Y).

En concreto, se formulan las siguientes hipótesis:

H1: El uso pasivo de redes sociales se asociará positivamente con la comparación social corporal/sexual, de modo que un mayor uso pasivo de redes sociales implicará mayores niveles de comparación social corporal/sexual.

H2: La comparación social corporal/sexual se asociará negativamente con la satisfacción sexual, de modo que mayores niveles de comparación social corporal/sexual se relacionarán con una menor satisfacción sexual.

H3: La comparación social corporal/sexual mediará la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, de modo que un mayor uso pasivo de redes sociales se asociará con mayores niveles de comparación social corporal/sexual, lo que a su vez se relacionará con una menor satisfacción sexual.

H4: La asertividad sexual moderará la relación entre la comparación social corporal/sexual y la satisfacción sexual, de modo que el efecto negativo de la comparación será menor en personas con mayores niveles de asertividad sexual.

Método

Diseño del estudio

El presente trabajo se enmarca dentro de un diseño cuantitativo, no experimental (ex post facto), retrospectivo y transversal, de tipo correlacional-explicativo. Al tratarse de un estudio no experimental, no se llevó a cabo ninguna manipulación deliberada de las variables, sino que estas fueron evaluadas a partir de la información proporcionada por los participantes mediante un cuestionario online.

El diseño transversal implica que la recogida de datos se realizó en un único momento temporal, lo que permite analizar las relaciones existentes entre las variables objeto de estudio, aunque no posibilita establecer relaciones de causalidad. Asimismo, el carácter retrospectivo del estudio implica que la información se recoge a partir del autoinforme de los participantes sobre sus experiencias previas, sin manipulación ni control temporal de las variables, lo que limita la posibilidad de establecer la direccionalidad de las relaciones observadas. Desde una perspectiva correlacional y explicativa, el objetivo principal fue examinar la asociación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, así como analizar el papel mediador de la comparación social corporal/sexual y el papel moderador de la asertividad sexual en dicha relación, si bien esta intención explicativa se encuentra limitada por la naturaleza transversal del diseño y el uso de medidas de autoinforme.

Este tipo de diseño resulta adecuado para los objetivos planteados, dado que permite explorar modelos complejos de relación entre variables psicológicas, incluyendo efectos de mediación y moderación, sin alterar el comportamiento natural de los participantes, aunque presenta limitaciones metodológicas que serán abordadas en el apartado de discusión.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por jóvenes adultos de entre 18 y 65 años, que participaron de manera voluntaria en el estudio mediante la cumplimentación de un cuestionario online. El reclutamiento se realizó a través de difusión online, principalmente mediante redes sociales, contactos personales y universitarios. La selección de los participantes fue no probabilística mediante un procedimiento de muestreo por bola de nieve y no incluyó población vulnerable.

Como criterios de inclusión se establecieron: (a) tener entre 18 y 65 años, (b) comprender el castellano y (c) haber tenido al menos una experiencia sexual previa. Asimismo, todos los participantes otorgaron su consentimiento informado de forma previa a la participación en el estudio.

Inicialmente participaron 162 personas en el estudio. Tras aplicar los criterios de inclusión, se excluyeron 5 participantes debido a no haber mantenido relaciones sexuales previas, por lo que la muestra final estuvo formada por $N = 157$ (68.8% mujeres) participantes, con edades comprendidas entre 18 y 65 años ($M = 31.9$; $DT = 14.4$). Las variables sociodemográficas recogidas incluyeron la edad, el género, la orientación sexual, la nacionalidad, la duración de la relación de pareja en caso de tenerla y la convivencia, las cuales fueron consideradas posteriormente como variables descriptivas en los análisis estadísticos.

Instrumentos

Las variables del estudio se evaluaron mediante instrumentos de autoinforme estandarizados y validados en población española, que fueron administrados en formato online. Las variables e instrumentos utilizados se describen a continuación.

Cuestionario sociodemográfico

Se elaboró un cuestionario ad hoc para la recogida de información sociodemográfica y contextual relevante para el estudio.

La edad se recogió mediante una pregunta de respuesta cerrada con opciones comprendidas entre los 18 y los 65 años, mientras que el resto de variables se evaluaron a través de preguntas de selección única. Las variables sociodemográficas recogidas se emplearon con fines descriptivos.

Uso de redes sociales

El uso de redes sociales se evaluó mediante un cuestionario de autoinforme diseñado a partir de la Passive and Active Use of Social Media Scale (PAUM; Gerson et al., 2017), siguiendo planteamientos similares a investigaciones previas los ítems han sido adaptados para su administración en formato online y al contexto actual de uso de distintas plataformas digitales, como Instagram, TikTok, X/Twitter o Facebook. En concreto, se seleccionaron los ítems del instrumento original dirigidos a evaluar conductas de uso pasivo y activo, adaptando su redacción al contexto actual de uso de redes sociales y al formato online.

El cuestionario consta de 18 ítems que evalúan la frecuencia con la que los participantes realizan diversas actividades en redes sociales, incluyendo conductas de uso pasivo (por ejemplo, navegar por el feed u observar publicaciones sin interactuar) y de uso activo (por ejemplo, publicar contenido propio, comentar publicaciones, reaccionar a contenidos o enviar mensajes privados). Las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila entre 1 (nunca) y 5 (muy frecuentemente).

Aunque el instrumento permite diferenciar entre conductas de uso pasivo y activo, en el presente estudio se empleó exclusivamente la dimensión de uso pasivo como variable independiente principal. La puntuación de uso pasivo se obtuvo mediante la suma de los 9 ítems correspondientes a conductas de consumo y observación de contenido sin interacción directa. Puntuaciones más elevadas indican una mayor frecuencia de uso pasivo de redes sociales.

Asimismo, se calcularon puntuaciones descriptivas para el uso activo, aunque esta dimensión no se incluyó en el modelo de mediación moderada.

Comparación social corporal/ sexual

La comparación social corporal/sexual se evaluó mediante la Iowa- Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM- E; Gibbons y Buunk, 1999), utilizando la versión española validada por Buunk et al. (2005). Esta escala evalúa la tendencia general de las personas a compararse con otras en distintas áreas, incluyendo características físicas, sociales y de rendimiento.

La escala consta de 11 ítems y no se divide en subescalas formalmente establecidas, aunque recoge distintos tipos de comparación social, como la comparación ascendente, descendente y evaluativa. Las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo).

La puntuación total se obtuvo mediante la suma de los 11 ítems, de modo que las puntuaciones más elevadas indican una mayor orientación a la comparación social. Esta puntuación total se empleó como variable mediadora en el modelo de análisis.

Asertividad sexual

La asertividad sexual se evaluó mediante la Sexual Assertiveness Scale (SAS; Morokoff et al., 1997), utilizando la versión española validada por Sierra, Vallejo-Medina y

Santos-Iglesias (2011). Esta escala evalúa la capacidad de las personas para expresar, iniciar, rechazar y negociar conductas sexuales de forma acorde con sus propios deseos y límites.

La escala consta de 18 ítems, distribuidos en tres subescalas: iniciativa sexual (6 ítems), rechazo sexual (8 ítems) y prevención de riesgos sexuales (4 ítems). Las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila entre 0 (nunca) y 4 (siempre).

Asimismo, se calculó una puntuación total de asertividad sexual mediante la suma de los 18 ítems, utilizándose esta puntuación global como variable moderadora en los análisis estadísticos.

Satisfacción sexual

La satisfacción sexual se evaluó mediante la New Sexual Satisfaction Scale- Short Form (NSSS-S; Štulhofer, Buško y Brouillard, 2010), utilizando la versión española validada por Strizzi et al. (2015). Esta escala evalúa el grado de satisfacción de las personas con distintos aspectos de su vida sexual, tanto a nivel individual como interpersonal. La escala está compuesta por 12 ítems, organizados en dos dimensiones: satisfacción sexual individual, que evalúa aspectos personales como la calidad del orgasmo, el funcionamiento sexual o el estado de ánimo tras la actividad sexual y satisfacción sexual interpersonal, que incluye elementos relacionados con la interacción con la pareja, como el placer proporcionado, la creatividad sexual, la conexión emocional y el equilibrio en la interacción sexual.

La escala consta de 12 ítems y las respuestas se registraron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila entre 1 (nada satisfecho/a) y 5 (muy satisfecho/a).

Con esto, se calculó una puntuación global de satisfacción sexual mediante la suma de los 12 ítems, utilizándose esta puntuación total como variable dependiente en los análisis estadísticos.

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario online, elaborado y administrado a través de la plataforma Google Forms. La difusión del cuestionario se realizó de forma online, principalmente a través de redes sociales, así como mediante contactos personales y universitarios, siguiendo un muestreo no probabilístico por bola de nieve.

Antes de acceder al cuestionario, los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario y anónimo de la participación, el tratamiento confidencial de los datos y la posibilidad de retirar el consentimiento en cualquier momento, sin consecuencias. Asimismo, se informó de que el cuestionario incluía preguntas relacionadas con la vida sexual e íntima, y de que la participación sólo es posible tras la aceptación expresa del consentimiento informado.

El cuestionario incluyó, en primer lugar, las preguntas relativas a los criterios de inclusión y al consentimiento informado, seguido del cuestionario sociodemográfico y de los distintos instrumentos de evaluación del estudio: uso de redes sociales, comparación social corporal/sexual, asertividad sexual y satisfacción sexual. El tiempo estimado para la cumplimentación del cuestionario fue de aproximadamente 7 a 10 minutos.

La participación fue voluntaria y no remunerada, y no se recogieron datos identificativos directos que permitieran la identificación de los participantes. Los datos obtenidos se utilizaron exclusivamente con fines académicos y de investigación en el marco del Trabajo Fin de Máster. Asimismo, se facilitó a los participantes información de contacto de la investigadora responsable y de la tutora del estudio, a fin de que pudieran resolver cualquier duda o solicitar la retirada de su participación en cualquier momento.

Análisis de datos

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante el programa estadístico Jamovi (versión 2.6.44; The Jamovi Project, 2023). En primer lugar, se realizaron análisis

descriptivos de las variables sociodemográficas y de las variables principales del estudio con el objetivo de caracterizar la muestra, empleando frecuencias absolutas (n) y porcentajes (%) para las variables categóricas, y media (M) y desviación típica (DT) para las variables continuas.

Posteriormente, se examinó la distribución de las variables mediante índices de normalidad y se evaluó la consistencia interna de las escalas empleadas mediante el coeficiente alfa de Cronbach. A continuación, se calcularon correlaciones de Pearson entre las principales variables del estudio con el fin de explorar las asociaciones entre el uso pasivo de redes sociales, la comparación social corporal/sexual, la asertividad sexual y la satisfacción sexual. Además, se incluyeron de forma exploratoria el uso activo de redes sociales y la edad, con el objetivo de examinar su posible relación con el resto de variables.

Finalmente, para contrastar las hipótesis planteadas se estimó un modelo de mediación moderada mediante el módulo *medmod* del programa Jamovi (The Jamovi Project, 2023; Selker, 2017), basado en análisis de regresión lineal. En este modelo, el uso pasivo de redes sociales se incluyó como variable independiente, la satisfacción sexual como variable dependiente, la comparación social corporal/sexual como variable mediadora y la asertividad sexual como variable moderadora en la relación entre comparación social y satisfacción sexual. Se estimaron los efectos directos, indirectos y de interacción, así como los intervalos de confianza al 95 %. Asimismo, se examinaron los efectos indirectos condicionados en distintos niveles de la variable moderadora (-1 desviación estándar, media y +1 desviación estándar). En todos los análisis se consideró un nivel de significación estadística de $p < .05$.

Resultados

Estadísticos descriptivos y fiabilidad de las medidas

La muestra final estuvo compuesta por 157 participantes, con edades comprendidas entre 19 y 65 años ($M = 31.9$, $DT = 14.4$). La mayoría de la muestra se identificó como mujer

($n = 108$, 68.8%) y heterosexual ($n = 137$, 87.3%). En cuanto a la situación sentimental, la categoría más frecuente fue la de relación estable sin convivencia ($n = 51$, 32.5%). Entre los participantes que respondieron a la duración de la relación ($n = 103$, 65.6%), predominaban las relaciones de más de tres años ($n = 60$, 58.3%). Asimismo, la mayor parte de la muestra contaba con estudios universitarios ($n=87$, 55,4%) y era de nacionalidad española ($n = 156$, 99.4%).

El resto de las características sociodemográficas pueden consultarse en la Tabla 1.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Variable	n	%
Género		
Hombre	48	30.6
Mujer	108	68.8
No binario/ género fluido	1	0.6
Orientación sexual		
Heterosexual	137	87.3
Bisexual	17	10.8
Homosexual	2	1.3
Tengo dudas	1	0.6
Situación sentimental		
Casado/a	28	17.8
Conociendo a alguien	1	0.6
Divorciado	1	0.6
En fase de conocimiento con actividad sexual exclusiva	1	0.6
En relación abierta o no monógama	2	1.3
En relación estable	17	10.8

(convivencia)		
En relación estable (no convivencia)	51	32.5
Soltero/a con relaciones esporádicas o casuales	15	9.6
Separado/a	1	0.6
Soltero/a sin vida sexual activa	39	24.8
Viuda	1	0.6
Duración de la relación		
Entre 1 y 3 años	18	17.5
Entre 6 meses y 1 año	9	8.7
Menos de 6 meses	16	15.5
Más de 3 años	60	58.3
Nivel de estudios		
Bachillerato o formación profesional	23	14.6
Estudios de posgrado	47	29.9
Estudios universitarios	87	55.4
Nacionalidad		
Española	156	99.4
Europea (no española)	1	0.6

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables del estudio, junto con los resultados de las pruebas de normalidad (Shapiro-Wilk). Los análisis mostraron que, en general, las variables se ajustan a una distribución normal, con excepción de la variable de uso pasivo de redes sociales, que presentó desviaciones significativas de la normalidad, no obstante, dado el tamaño muestral y que la mayoría de las variables cumplen

el supuesto de normalidad, se asumió normalidad en los análisis posteriores, aplicándose pruebas paramétricas.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables del estudio

Variable	<i>M</i>	<i>DT</i>	Min	Máx	<i>SW</i>
Uso pasivo de redes sociales	31.90	6.91	9	45	.957***
Uso activo de redes sociales	22.7	5.87	9	38	.992
Comparación social corporal/sexual	35.30	6.40	16	50	.990
Asertividad sexual	43.50	11.40	13	63	.954
Satisfacción sexual	45.70	8.32	18	60	.978

Nota. *M* = media; *DT* = desviación típica; Min = mínimo; Máx = máximo; *SW* = estadístico de Shapiro-Wilk. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Para examinar la consistencia interna de las escalas utilizadas, se calcularon los coeficientes alfa de Cronbach, cuyos resultados se presentan en (Tabla 3). Todas las escalas mostraron niveles adecuados de fiabilidad interna, con valores de α comprendidos entre .82 y .92, lo que indica una consistencia interna elevada, al situarse todos los coeficientes por encima del criterio recomendado de .80 (Nunnally & Bernstein, 1994).

Tabla 3*Fiabilidad interna de las escalas utilizadas en el estudio*

Escala	α
Uso pasivo de redes sociales	.88
Comparación social corporal/sexual	.82
Asertividad sexual	.83
Satisfacción sexual	.92

Nota. α = alfa de Cronbach.

Correlaciones entre variables

Con el fin de evaluar las relaciones entre las variables del estudio, se calcularon correlaciones de Pearson, cuyos resultados se presentan en la Tabla 4. Los resultados mostraron que el uso pasivo de redes sociales correlacionó positivamente con la comparación social corporal/sexual ($r = .385, p < .001$), de forma que una mayor puntuación en uso pasivo de redes sociales se asocia con una mayor tendencia a la comparación social corporal/sexual.

Por su parte, la comparación social corporal/sexual no mostró una relación significativa con la satisfacción sexual ($r = -.152, p = .057$), aunque el signo del coeficiente sugiere que mayor tendencia a la comparación social podría asociarse con menores niveles de satisfacción sexual. No se observaron correlaciones significativas entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, ni entre la asertividad sexual y el resto de variables del estudio.

Además, se observó que la edad se correlacionó negativamente tanto con el uso activo ($r = -.460, p < .001$) como con el uso pasivo de redes sociales ($r = -.544, p < .001$), lo que indica que los participantes de mayor edad tendían a utilizar menos las redes sociales.

Además, el uso activo de redes sociales se asoció positivamente con el uso pasivo ($r = .260, p < .001$) y con la comparación social corporal/sexual ($r = .187, p = .019$).

Tabla 4*Matriz de correlaciones entre las variables del estudio*

Variable	<i>M</i>	<i>DT</i>	1	2	3	4	5	6
1. Edad	31.90	14.40	—					
2. Uso pasivo de redes sociales	31.90	6.91	-.544***	—				
3. Uso activo de redes sociales	22.70	5.87	-.460***	.260***	—			
4. Comparación social corporal/sexual	35.30	6.40	-.403***	.187*	.385***	—		
5. Asertividad sexual	43.50	11.40	-.136	.152	.141	-.029	—	
6. Satisfacción sexual	45.70	8.32	-.097	.147	.032	-.152	.101	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Modelo de mediación moderada

Para contrastar el modelo hipotetizado, se estimó un modelo de mediación moderada en el que el uso pasivo de redes sociales se incluyó como variable independiente, la satisfacción sexual como variable dependiente, la comparación social corporal/sexual como variable mediadora y la asertividad sexual como variable moderadora. Los resultados de este análisis se presentan en la Tabla 5.

En este modelo, la comparación social corporal/sexual mostró un efecto negativo significativo sobre la satisfacción sexual ($B = -0.24$, $SE = 0.11$, $\beta = -.19$, $p = .029$), mientras que el uso pasivo de redes sociales no presentó un efecto directo significativo sobre la satisfacción sexual ($B = 0.11$, $SE = 0.10$, $\beta = .11$, $p = .282$).

Asimismo, la interacción entre comparación social corporal/sexual y asertividad sexual no resultó significativa ($B = 0.00$, $SE = 0.00$, $\beta = .04$, $p = .275$), lo que indica que no

hay evidencia de que la asertividad sexual modere la relación entre la comparación social corporal/sexual y la satisfacción sexual. En consecuencia, no se encontró evidencia de un efecto de mediación moderada en el modelo estimado.

Tabla 5

Mediación moderada: efecto de la asertividad sexual en la relación entre comparación social y satisfacción sexual

Predictor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
Comparación social corporal/sexual	-0.24	0.11	-.19	.033
Uso pasivo de redes sociales	0.11	0.11	.10	.263
Comparación social corporal/sexual × Asertividad sexual	0.00	0.00	.04	.275

Nota. *B* = coeficiente no estandarizado; *SE* = error estándar; β = coeficiente estandarizado.

Dado que no se encontró evidencia de un efecto moderador, se procedió a estimar un modelo de mediación, excluyendo la asertividad sexual, con el fin de examinar el papel mediador de la comparación social corporal/sexual en la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual. Los resultados de este modelo se presentan en la Tabla 6.

Los resultados mostraron que el uso pasivo de redes sociales predijo positivamente la comparación social corporal/sexual ($B = 0.36$, $SE = 0.07$, $\beta = .38$, $p < .001$), lo que indica que mayores niveles de uso pasivo se asocian con una mayor tendencia a la comparación social.

A su vez, la comparación social corporal/sexual se asoció negativamente con la satisfacción sexual ($B = -0.24$, $SE = 0.11$, $\beta = -.19$, $p = .029$), indicando que mayores niveles de comparación social se relacionan con menores niveles de satisfacción sexual.

El efecto directo del uso pasivo de redes sociales sobre la satisfacción sexual no resultó significativo ($B = 0.11$, $SE = 0.10$, $\beta = .09$, $p = .273$). No obstante, el efecto indirecto del uso pasivo de redes sociales sobre la satisfacción sexual a través de la comparación social corporal/sexual resultó significativo ($B = -0.09$, $SE = 0.04$, $p = .044$, IC 95% [-0.17, -0.00]).

En conjunto, estos resultados indican la presencia de una mediación total, ya que el efecto directo no resultó significativo mientras que el efecto indirecto sí lo fue.

Tabla 6

Mediación de la comparación social corporal/sexual en la relación entre uso pasivo de redes sociales y satisfacción sexual

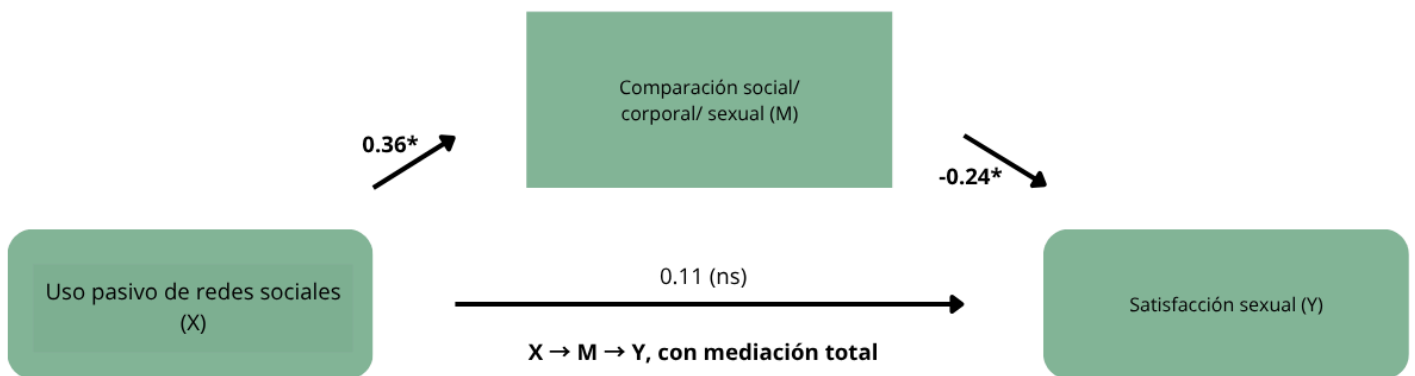
Predictor	Variable criterio	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
Uso pasivo de redes sociales	Comparación social corporal/sexual	0.36	0.07	.38	< .001
Comparación social corporal/sexual	Satisfacción sexual	-0.24	0.11	-.19	.029
Uso pasivo de redes sociales	Satisfacción sexual	0.11	0.10	.09	.273
Efecto indirecto: Uso pasivo de redes sociales → Comparación social corporal/sexual → Satisfacción sexual	—	-0.09	0.04	—	.044

Nota. B = coeficiente no estandarizado; SE = error estándar; β = coeficiente estandarizado. El efecto indirecto se presenta con un intervalo de confianza del 95% [-0.17, -0.00].

La Figura 2 muestra de forma gráfica el modelo de mediación final estimado, incluyendo las relaciones entre el uso pasivo de redes sociales, la comparación social corporal/sexual y la satisfacción sexual.

Figura 2

Modelo de mediación total del uso pasivo de redes sociales sobre la satisfacción sexual a través de la comparación social corporal/sexual



Nota. $p < .05^*$; ns= no significativo.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre el uso pasivo de redes sociales y la satisfacción sexual, examinando el papel mediador de la comparación social corporal/sexual y el papel moderador de la asertividad sexual, los resultados obtenidos apoyan parcialmente el modelo hipotetizado. En concreto, se observó que un mayor uso pasivo de redes sociales se asocia con una mayor tendencia a la comparación social corporal/sexual, la cual, a su vez, se relaciona con una menor satisfacción sexual. Asimismo, se encontró un efecto indirecto significativo del uso pasivo de redes sociales sobre la satisfacción sexual a través de la comparación social corporal/sexual, mientras que el efecto directo no resultó significativo, lo que sugiere la presencia de una mediación total. Sin embargo, no se encontró evidencia de un efecto moderador de la asertividad sexual.

En relación con estos resultados, la asociación positiva entre el uso pasivo de redes sociales y la comparación social corporal/sexual es consistente con la literatura previa, que ha

señalado que la exposición frecuente a contenidos idealizados en plataformas digitales favorece procesos de comparación social, especialmente en relación con la apariencia física (Fardouly et al., 2015; Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016). En este sentido, los resultados del presente estudio sugieren que no es tanto el uso general de redes sociales, sino específicamente su modalidad pasiva, la que se asocia con una mayor tendencia a la comparación social. Este hallazgo podría explicarse por la exposición continuada a perfiles y contenidos altamente seleccionados, que facilitan la comparación con estándares idealizados.

En la misma línea, se observó que la comparación social corporal/sexual se asocia negativamente con la satisfacción sexual. Este resultado es consistente con investigaciones previas que han señalado que la exposición a contenidos idealizados y la internalización de estándares externos pueden influir en la autoevaluación corporal y en la vivencia de la sexualidad (Doornwaard et al., 2015), así como con estudios que relacionan una menor satisfacción sexual con un mayor malestar emocional (Davison et al., 2009). Una posible explicación es que la comparación con estándares externos de atractivo o rendimiento sexual favorezca discrepancias entre la autoimagen y los ideales internalizados, lo que podría generar inseguridad, autocrítica y una menor capacidad para disfrutar de las experiencias sexuales.

Resulta especialmente relevante el hecho de que el uso pasivo de redes sociales no mostrara un efecto directo significativo sobre la satisfacción sexual, pero sí un efecto indirecto a través de la comparación social corporal/sexual. Este patrón sugiere que la relación entre ambas variables no es directa, sino que se produce a través de procesos de comparación social. Estos hallazgos son coherentes con los planteamientos teóricos que destacan el papel de la comparación social como un mecanismo explicativo clave en la relación entre la exposición a información social y el bienestar (Festinger, 1954; Buunk &

Gibbons, 2007). Así, los resultados del presente estudio apuntan a que el impacto del uso pasivo de redes sociales sobre la satisfacción sexual depende, en gran medida, de los procesos de autoevaluación que dicho uso activa.

Asimismo, destaca la importancia de estos resultados en el contexto actual de uso de redes sociales, particularmente en población joven, donde la literatura ha señalado una elevada frecuencia de uso y la presencia de conductas de consumo pasivo de contenido (Vogel et al., 2014; Verduyn et al., 2017). En línea con ello, los resultados del presente estudio refuerzan la asociación entre el uso pasivo y la comparación social corporal/sexual, lo que sugiere que este tipo de uso podría situar a los individuos en una posición de mayor vulnerabilidad ante procesos de autoevaluación negativa. Por esta razón, es posible que esta dinámica no solo se relacione con la satisfacción sexual, sino también con otras problemáticas previamente descritas en la literatura, como las alteraciones en la imagen corporal o la internalización de estándares irreales promovidos en entornos digitales (Fardouly & Vartanian, 2016).

Por otra parte, es importante considerar que la satisfacción sexual puede variar en función de diferentes factores a lo largo del ciclo vital, como la experiencia relacional, los cambios en la identidad sexual o las prioridades personales. Así, el impacto del uso de redes sociales podría no ser homogéneo en función de la edad, especialmente teniendo en cuenta que el uso y las formas de interacción con estas plataformas difieren entre grupos. Estos hallazgos sugieren la necesidad de seguir investigando estos procesos en distintos grupos poblacionales.

En cuanto al papel de la asertividad sexual, no se halló evidencia de que esta variable moderase la relación entre la comparación social corporal/sexual y la satisfacción sexual. Aunque la literatura ha señalado que la asertividad sexual se asocia con una mayor satisfacción sexual y una mejor comunicación en el ámbito íntimo (Ménard & Offman, 2009;

Santos-Iglesias & Sierra, 2010, 2012), en el presente estudio no se evidenció el efecto protector esperado en este contexto. Este resultado podría sugerir que la asertividad sexual, al menos en términos globales, podría no ser suficiente por sí sola para amortiguar el impacto de los procesos comparativos, o bien que su efecto dependa de otros factores no considerados, como la autoestima sexual o el contexto relacional, que convendría explorar en futuras investigaciones.

En relación con ello, es posible que la ausencia de un efecto moderador esté influida por las características de la muestra utilizada, compuesta mayoritariamente por población joven-adulta con un nivel educativo elevado. Este perfil podría asociarse a niveles relativamente homogéneos de asertividad sexual, lo que, a su vez, podría haber limitado la variabilidad necesaria para detectar un efecto moderador. Del mismo modo, no puede descartarse que factores relacionados con la evaluación de la asertividad sexual, como la comprensión de los ítems o las características del instrumento utilizado, hayan influido en los resultados obtenidos. Por tanto, es posible que en otras muestras con mayor heterogeneidad o en contextos diferentes, la asertividad sexual sí desempeñe un papel más relevante en la relación entre comparación social y satisfacción sexual.

Limitaciones y Futuras Líneas de Investigación

En relación con las limitaciones del estudio, es importante señalar, en primer lugar, que la evaluación de las variables se realizó mediante instrumentos de autoinforme, lo que puede introducir sesgos asociados a la deseabilidad social, la interpretación subjetiva de los ítems o la falta de precisión en las respuestas. En particular, durante la recogida de datos algunos participantes indicaron dificultades para comprender ciertos ítems de la escala de asertividad sexual, lo que podría haber afectado a la validez de las respuestas obtenidas en esta variable. Este aspecto es importante tenerlo en cuenta, ya que posibles limitaciones en la

comprensión de los ítems podrían haber contribuido a la ausencia de un efecto moderador significativo en el modelo.

Por otra parte, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, por lo que no es posible determinar con certeza la dirección de los efectos observados. Aunque los resultados sugieren una determinada dirección en las relaciones, también podrían existir influencias bidireccionales o la intervención de variables no consideradas. Del mismo modo, el uso de una muestra no probabilística por bola de nieve limita la generalización de los resultados a la población general, ya que la muestra se compone mayoritariamente de población joven-adulta con un nivel educativo elevado, lo que la convierte en una muestra relativamente homogénea en términos sociodemográficos. Esta homogeneidad podría no solo limitar la extrapolación de los resultados, sino también dificultar la detección de relaciones significativas entre variables al reducir la variabilidad necesaria para identificar determinados efectos.

Entre los principales puntos fuertes del estudio, destaca el planteamiento de un modelo que permite analizar de manera conjunta distintas variables relevantes en la comprensión de la satisfacción sexual en el contexto actual. En concreto, se propuso un modelo de mediación moderada que examinaba simultáneamente el papel mediador de la comparación social corporal/sexual en la relación entre el uso de redes sociales y la satisfacción sexual, así como el papel moderador de la asertividad sexual. Este enfoque constituye una aportación relevante, dado que la mayoría de los estudios previos han analizado estas variables de manera aislada.

Igualmente, aunque el efecto moderador de la asertividad sexual no fue respaldado por los resultados, su inclusión en el modelo permite avanzar en la comprensión de posibles factores protectores implicados en la vivencia sexual, abriendo nuevas líneas de investigación. Resulta especialmente relevante continuar explorando otros factores

protectores que puedan amortiguar el impacto de la comparación social corporal/sexual, particularmente en población joven, dado que la evidencia sugiere que este grupo presenta un uso más intensivo de redes sociales y una mayor exposición a contenidos idealizados.

Además, considerando la creciente presencia de las redes sociales en la vida cotidiana, es previsible que este tipo de problemáticas adquieran una mayor relevancia en el futuro. A ello se suma el uso de una muestra amplia de población adulta, lo que contribuye a ampliar el conocimiento existente más allá de los grupos habitualmente estudiados, centrados principalmente en adolescentes o adultos jóvenes.

Por último, cabe destacar tanto la relevancia y actualidad del objeto de estudio, al abordar la relación entre el uso de redes sociales y la vivencia de la sexualidad en un contexto sociocultural marcado por la digitalización, como el uso de instrumentos estandarizados con adecuados niveles de fiabilidad interna, lo que refuerza la solidez de las medidas empleadas y la consistencia de los resultados obtenidos.

Desde el punto de vista aplicado, los resultados presentan diversas implicaciones relevantes en el ámbito de la psicología de la salud y la intervención clínica. Así es que se pone de manifiesto la importancia de considerar la comparación social corporal/sexual como un mecanismo clave en la relación entre el uso de redes sociales y la satisfacción sexual. Por ello, las intervenciones psicológicas dirigidas a mejorar el bienestar sexual podrían beneficiarse de la inclusión de estrategias orientadas a identificar y modificar estos procesos, especialmente aquellos basados en estándares idealizados.

En esta línea, la satisfacción sexual no solo constituye un indicador específico del funcionamiento íntimo, sino también un componente relevante de la calidad de vida y del bienestar psicológico general, por lo que comprender los factores que la afectan resulta fundamental desde una perspectiva de salud integral.

A nivel clínico, estos resultados sugieren la conveniencia de trabajar aspectos como la autoimagen corporal, la autoevaluación sexual y la flexibilidad cognitiva en relación con los ideales sexualizados. Intervenciones de orientación cognitivo-conductual podrían centrarse en la reestructuración de creencias disfuncionales sobre el propio cuerpo o el desempeño sexual, así como en la reducción de la autoexigencia derivada de la exposición a contenidos digitales. Asimismo, la incorporación de técnicas de psicoeducación sobre el funcionamiento de las redes sociales y los sesgos asociados a la presentación idealizada de la realidad podría favorecer una vivencia más crítica y ajustada del contenido consumido.

Del mismo modo, resultaría relevante incorporar estrategias orientadas a promover un uso más responsable y adaptativo de las tecnologías de la información y la comunicación, incluyendo el entrenamiento en control estimular, la regulación del tiempo de uso de redes sociales y la planificación de actividades alternativas fuera del entorno digital. Con ello, el abordaje de posibles patrones de uso problemático o adictivo, junto con el entrenamiento en habilidades de regulación emocional, podría contribuir a reducir la dependencia de estos contextos y su impacto sobre la autoevaluación y el bienestar sexual.

Por otra parte, aunque la asertividad sexual no mostró un papel moderador significativo, su relevancia clínica sigue siendo destacable, ya que el entrenamiento en habilidades de comunicación sexual, expresión de deseos y establecimiento de límites continúa siendo una línea de intervención fundamental para favorecer relaciones sexuales más satisfactorias, si bien los resultados sugieren que estas habilidades podrían no ser suficientes por sí solas, para contrarrestar el impacto de la comparación social.

En el ámbito preventivo, los hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar programas de educación afectivo-sexual que incluyan una perspectiva crítica sobre el uso de redes sociales, promoviendo una relación más saludable con la propia imagen corporal y la sexualidad. Resulta fundamental prevenir la aparición de procesos de comparación social

disfuncionales, y también intervenir sobre su mantenimiento en aquellos casos en los que ya se han desarrollado, favoreciendo estrategias que permitan cuestionar los estándares idealizados y reducir su impacto en la autoevaluación.

Este tipo de intervenciones podría resultar especialmente importante en población joven, aunque los resultados del presente estudio indican que estos procesos también están presentes en la adultez. Por esto, estos hallazgos refuerzan la importancia de identificar y promover factores protectores que puedan amortiguar el impacto de la comparación social en contextos digitales, contribuyendo a una vivencia más ajustada y saludable de la sexualidad.

De cara a futuras líneas de investigación, sería adecuado profundizar en el papel de otras variables que podrían influir en esta relación, como la autoestima sexual, la internalización de ideales corporales o la calidad de la relación de pareja. Asimismo, sería de interés incluir variables no pertenecientes estrictamente a la esfera sexual, como la autoestima global, la regulación emocional o el bienestar psicológico, que podrían estar modulando esta relación. Por otra parte, resultaría relevante emplear diseños longitudinales que permitan analizar la dirección de las relaciones observadas.

En relación con los patrones de uso de redes sociales, aunque el uso activo fue evaluado de forma exploratoria, no se incluyó en el modelo principal de análisis, en coherencia con la literatura previa que sugiere una mayor implicación del uso pasivo en los procesos de comparación social. No obstante, los análisis exploratorios indicaron que esta forma de uso también se asocia con la comparación social corporal/sexual, lo que sugiere que distintos patrones de uso podrían desempeñar un papel relevante. En este sentido, futuros estudios podrían considerar la inclusión conjunta del uso pasivo y activo en modelos explicativos más amplios, con el fin de obtener una comprensión más completa del fenómeno.

Finalmente, sería recomendable profundizar en la evaluación de la asertividad sexual mediante instrumentos que aseguren una adecuada comprensión de los ítems.

En conclusión, los resultados del presente estudio contribuyen a una mejor comprensión de los procesos psicológicos implicados en la relación entre el uso de redes sociales y la vivencia de la sexualidad, aportando claves relevantes tanto para la investigación futura como para la práctica clínica en el ámbito de la psicología de la salud.

Referencias

- Arrington, R., Cofrancesco, J., & Wu, A. W. (2004). Questionnaires to measure sexual quality of life. *Quality of Life Research*, *13*(10), 1643-1658.
<https://doi.org/10.1007/s11136-004-7625-z>
- Bonfanti, R. C., Melchiori, F., Teti, A., Albano, G., Raffard, S., Rodgers, R., & Lo Coco, G. (2025). The association between social comparison in social media, body image concerns and eating disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *52*, 101841. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101841>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, Special Issue on Social Comparison Processes*, *102*(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, *42*(2), 113-118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>
- Byers, E. S., & Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *The Journal of Sex Research*, *36*(2), 180–189.
<https://doi.org/10.1080/00224499909551983>
- Chesli, S. R., Bostani Khalesi, Z., & Chenari, S. S. (2024). The role of sexual self-esteem, sexual desire, and sexual assertiveness in the female sexual function. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *37*(1), 21.
<https://doi.org/10.1186/s41155-024-00303-4>
- Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The relationship between self-reported sexual satisfaction and general well-being in

- women. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690-2697.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x>
- Doornwaard, S. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Overbeek, G., & ter Bogt, T. F. M. (2015). Differential developmental profiles of adolescents using sexually explicit internet material. *Journal of Sex Research*, 52(3), 269-281.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2013.866195>
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van Der Linden, M. (2016). Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multi-factorial Perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029-2045. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0467-z>
- Establés, M.-J., Llovet, C., & Gómez, C. G. (2025). Teléfonos móviles, socialización sexual y educación mediática: Percepciones y retos en la protección digital de la infancia y la adolescencia. *Revista de Comunicación*, 24(1), 127-181.
<https://doi.org/10.26441/RC24.1-2025-3762>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology, Social media and applications to health behavior*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Garcia, J. R., Reiber, C., Massey, S. G., & Merriwether, A. M. (2012). Sexual Hookup Culture: A Review. *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the*

American Psychological Association, 16(2), 161-176.

<https://doi.org/10.1037/a0027911>

- Giles Pérez, M. F., Cubo Delgado, S., & Alonso Díaz, L. T. (2024). Creación y validación de un instrumento para evaluar el uso de las redes sociales en población universitaria y su influencia en el bienestar psicológico. *Revista Inclusiones*, 11(4), 41-72. <https://doi.org/10.58210/fprc3570>
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39-48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
- Gryc, A. K., Grudzień, M., Nowińska, A. M., Tuszyńska, W., Juchnowicz, D., Krukow, P., & Karakuła-Juchnowicz, H. (2023). Is Instagram destroying sex life? An analysis of the impact of social media use on the sexual life of young Polish women – results of a web-based cross-sectional survey. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 30(4), 729-736. <https://doi.org/10.26444/aaem/173016>
- Haning, R. V., O’Keefe, S. L., Randall, E. J., Kommor, M. J., Baker, E., & Wilson, R. (2007). Intimacy, Orgasm Likelihood, and Conflict Predict Sexual Satisfaction in Heterosexual Male and Female Respondents. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(2), 93-113. <https://doi.org/10.1080/00926230601098449>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hyperconnected: Children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. (2023). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 121(4). <https://doi.org/10.5546/aap.2022-02674.eng>

- Impett, E. A., Muise, A., & Peragine, D. (2014). Sexuality in the context of relationships. En *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1: Person-based approaches* (pp. 269-315). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14193-010>
- López-Alvarado, S., Prekatsounaki, S., Van Parys, H., & Enzlin, P. (2022). Sexual Assertiveness and Its Correlates in Emerging Adults: An Exploratory Study in Cuenca (Ecuador). *International Journal of Sexual Health, 34*(4), 679-690.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2106527>
- Macedo, A., Capela, E., & Peixoto, M. (2023). Sexual Satisfaction among Lesbian and Heterosexual Cisgender Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare, 11*(12), 1680. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121680>
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology, 36*(3), 358-371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image, 38*, 49-62.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McNulty, J. K., & Fisher, T. D. (2008). Gender differences in response to sexual expectancies and changes in sexual frequency: A short-term longitudinal study of sexual satisfaction in newly married couples. *Archives of Sexual Behavior, 37*(2), 229-240. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9176-1>
- Menard, A. D., & Offman, A. (2009). The interrelationship between sexual self esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality, 18*, 35-45.

- Morgan, E. M. (2011). Associations between Young Adults' Use of Sexually Explicit Materials and Their Sexual Preferences, Behaviors, and Satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 48(6), 520-530. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.543960>
- Morokoff, P. J., Quina, K., Harlow, L. L., Whitmire, L., Grimley, D. M., Gibson, P. R., & Burkholder, G. J. (1997). Sexual Assertiveness Scale (SAS) for women: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 790-804. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.4.790>
- Nazari, A., Hosseinnia, M., & Najafi, E. (2024). Sexual satisfaction and attitude toward marital infidelity among married people in Iran: The role of social media and entertainment preferences. *BMC Public Health*, 24(1), 1693. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19073-w>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Oser être soi-même: Programme d'éducation à la sexualité pour les 12-17 ans* (Nouvelle édition). (2023). UQAM.
- Reitz, E., Van De Bongardt, D., Baams, L., Doornwaard, S., Dalenberg, W., Dubas, J., Van Aken, M., Overbeek, G., Ter Bogt, T., Van Der Eijnden, R., Vanwesenbeeck, I., Kunnen, S., Timmerman, G., Van Geert, P., & Deković, M. (2015). Project STARS (Studies on Trajectories of Adolescent Relationships and Sexuality): A longitudinal, multi-domain study on sexual development of Dutch adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), 613-626. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1018173>
- Sánchez Fuentes, M. del M. (2016). *Satisfacción sexual: Análisis de factores asociados e implicaciones clínicas* [Doctoral thesis, Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40973>

- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 14*, 67-75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)
- Selker, R. (2017). *medmod: Simple mediation and moderation analysis* (Version 1.0.0) [Jamovi module].
- Sierra, J. C., Vallejo-Medina, P., & Santos-Iglesias, P. (2011). Propiedades psicométricas de la Sexual Assertiveness Scale (SAS) en población española. *Psicothema, 23*(1), 143–148.
- Sierra, J. C., & Vallejo-Medina, P. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Sexual Assertiveness Scale (SAS). *Anales de psicología, 27*.
- Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual Satisfaction and Sexual Expression as Predictors of Relationship Satisfaction and Stability. En *The Handbook of Sexuality in Close Relationships*. Psychology Press.
- The jamovi project. (2023). *jamovi* (Version 2.6.44) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2022). Validation of the Spanish version of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R): Psychometric properties in a mixed-gender community sample. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 30*(1), 269-289. <https://doi.org/10.51668/bp.8322114n>
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Self-Regulation Facilitates Meaning in Life. *Review of General Psychology, 22*(1), 95-106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

- Velten, J., & Margraf, J. (2017). Satisfaction guaranteed? How individual, partner, and relationship factors impact sexual satisfaction within partnerships. *PLOS ONE*, *12*(2), e0172855. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172855>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Woertman, L., & van den Brink, F. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of Sex Research*, *49*(2–3), 184–211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>

Apéndice A. Consentimiento Informado

Soy María de Pablo, alumna de 2º del Máster en Psicología General Sanitaria. Este cuestionario forma parte del **Trabajo Fin de Máster en la Universidad Pontificia de Comillas**.

El objetivo del estudio es conocer **cómo diferentes aspectos del uso de las redes sociales y las relaciones interpersonales se asocian con el bienestar y las experiencias personales**.

La participación es **voluntaria y completamente anónima**. Los datos se recogerán **únicamente con fines académicos y de investigación**, garantizando la **confidencialidad y el tratamiento ético de la información**, conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos.

Puedes **interrumpir tu participación en cualquier momento** si así lo deseas, sin necesidad de justificar el motivo. El cuestionario incluye algunas preguntas sobre **experiencias personales**, entre ellas algunas relacionadas con la **intimidad y la vida sexual**, que pueden requerir cierta reflexión.

El tiempo estimado de cumplimentación es de **10 a 15 minutos**.

Si tienes **dudas sobre la investigación** o deseas **retirar tu consentimiento y revocar tu participación en cualquier momento**, puedes ponerte en contacto con nosotras en los siguientes correos electrónicos:

20240390@alu.comillas.edu (María de Pablo)

mfollero@comillas.edu (Tutora del TFM, Mar J. F. Ollero)

Al hacer clic en "Sí" y continuar con el formulario, confirmas que has leído esta información y **aceptas participar voluntariamente** en el estudio. Al hacer clic en "No" se dará por finalizado el formulario.

¿Aceptas participar en este estudio? *

Sí

No

Apéndice B. Formulario realizado

¿Eres mayor de edad? *

- Sí
- No

Criterios de inclusión

¿Has mantenido relaciones sexuales? *

- Sí
- No

Edad *

- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36

37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 --

- 57
- 58
- 59
- 60
- 61
- 62
- 63
- 64
- 65

Género con el que te identificas *

- Mujer
- Hombre
- No binario/ género fluído
- Prefiero no responder
- Otro: _____

Orientación sexual *

- Heterosexual
- Homosexual
- Bisexual
- Asexual
- Prefiero no responder
- Otro: _____

Situación sentimental actual *

- Soltero/a sin vida sexual activa
- Soltero/a con relaciones esporádicas o casuales
- En relación estable (no convivencia)
- En relación estable (convivencia)
- Casado/a
- En relación abierta o no monógama
- Otro: _____

Duración aproximada de la relación actual (si aplica)

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses y 1 año
- Entre 1 y 3 años
- Más de 3 años

Nivel de estudios alcanzado *

- Educación secundaria
- Bachillerato o formación profesional
- Estudios universitarios
- Estudios de posgrado
- Otro: _____

Uso de Redes Sociales

En esta parte del cuestionario te pedimos que indiques con qué frecuencia realizas distintas actividades en redes sociales (por ejemplo, Instagram, TikTok, X/Twitter, Facebook, etc.). No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que selecciones la opción que **mejor refleje tu comportamiento habitual**.

Escala de respuesta:

1. Nunca
2. Rara vez
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Muy frecuentemente

Por favor, indica con qué frecuencia realizas las siguientes actividades en redes sociales:

Navego por el feed sin comentar, dar "me gusta" ni etiquetar nada. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Miro publicaciones o fotos de otras personas sin interactuar. *

- Nunca
- Rara vez

-
- A veces
 - Frecuentemente
 - Muy frecuentemente
-

Leo los comentarios que otros hacen, pero sin responder. *

- Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Muy frecuentemente
-

Reviso perfiles de otras personas sin publicar nada. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Veo historias o videos sin reaccionar.

- Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Muy frecuentemente
-

Miro las publicaciones de mis contactos para saber qué hacen. *

- Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Muy frecuentemente
-

Paso tiempo en redes sociales simplemente desplazándome ("scrolleando"). *

- Nunca
- Rara vez

- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Leo contenido o publicaciones sin participar en la conversación. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Observo lo que otros publican sin hacerme notar. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Hago comentarios sobre estados, publicaciones o fotos.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Subo fotos o videos míos. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Escribo publicaciones o actualizaciones de estado. *

- Nunca
- Rara vez

- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Comparto contenido (publicaciones, artículos, reels, etc.). *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Doy "me gusta" o reacciones a publicaciones de otros. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Etiqueto a otras personas en fotos o publicaciones.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Envío mensajes privados o directos a través de las redes. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Participo en conversaciones o debates en línea. *

- Nunca
- Rara vez

- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

Publico historias o reels propios. *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Muy frecuentemente

INCOM- E

En esta parte queremos conocer **cómo sueles percibirte en relación con otras personas**.

Lee cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje tu grado de acuerdo.

No hay respuestas correctas ni incorrectas; simplemente elige la opción que más se acerque a cómo eres habitualmente.

Escala de respuesta:

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

Siempre me gusta saber lo que harían otras personas en mi lugar. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Me comparo con lo que otras personas han logrado en la vida. *

- Totalmente en desacuerdo

- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Disfruto encontrarme con personas que hacen las cosas mejor que yo, para aprender de ellas. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Pongo atención a cómo me desempeño en comparación con los demás. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo

Totalmente de acuerdo

Me comparo con las personas que están peor que yo. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo
-

Si quiero saber qué tan bien me va en algo, miro cómo les va a los demás. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo
-

Me esfuerzo por hacer las cosas tan bien como las personas que me rodean.

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Me interesa lo que los demás piensan de mí. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Aprendo mucho al observar cómo resuelven los demás sus problemas. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

A menudo me pregunto por qué a algunas personas les va mejor que a mí. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Me preocupa si los demás logran más que yo. *

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Asertividad sexual

En esta parte encontrarás afirmaciones sobre **cómo te comunicas y tomas decisiones en tus relaciones sexuales o íntimas**, tanto si tienes **pareja estable** como si mantienes **relaciones esporádicas o con distintas personas**.

No hay respuestas correctas ni incorrectas; simplemente indica con qué frecuencia sueles actuar de la forma descrita.

Escala de respuesta:

0. Nunca
1. A veces (aproximadamente el 25 % de las ocasiones)
2. La mitad de las veces (aproximadamente el 50 %)
3. Casi siempre (aproximadamente el 75 %)
4. Siempre

Inicio las relaciones sexuales con mi pareja cuando lo deseo. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Le indico a mi pareja que me toque los genitales cuando así lo deseo. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)

- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

En vez de indicarle lo que quiero a mi pareja, espero a que me toque los genitales. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

En vez de indicarle lo que quiero a mi pareja, espero a que acaricie mi cuerpo. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Le indico a mi pareja que me estimule los genitales con su boca cuando así lo deseo. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Espero a que mi pareja inicie el acercamiento sexual, como por ejemplo acariciar mi cuerpo. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si mi pareja me presiona, cedo y le beso, incluso si ya le he dicho que no. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)

- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si mi pareja lo desea, estimulo sus genitales con mi boca, incluso cuando no me ^{*} apetece.

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Me niego a dejar que mi pareja acaricie mi cuerpo si no lo deseo, incluso cuando ^{*} insiste.

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Tengo relaciones sexuales si mi pareja lo desea, incluso cuando no me apetece. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si he dicho que no, no dejo que mi pareja me toque los genitales aunque me presione. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Me niego a tener sexo si no me apetece, incluso si mi pareja insiste. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)

- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si a mi pareja no le gusta usarlos, tengo relaciones sexuales sin condón o barrera *
de látex, incluso aunque yo prefiera utilizarlos.

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si mi pareja insiste, tengo relaciones sexuales sin utilizar condón o barrera de *
látex, incluso aunque yo no quiera.

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Cuando tengo relaciones sexuales con mi pareja me aseguro de utilizar condón o barrera de látex. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Si mi pareja así lo desea, tengo relaciones sexuales sin condón o barrera de látex. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
- Siempre

Insisto en usar condón o barrera de látex cuando quiero, incluso aunque mi pareja prefiera no usarlos. *

- Nunca
- A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
- La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)

- Casi siempre (aproximadamente el 75%)
 - Siempre
-

Me niego a tener relaciones sexuales si mi pareja no quiere utilizar condón o barrera de látex. *

- Nunca
 - A veces (aproximadamente el 25% de las ocasiones)
 - La mitad de las veces (aproximadamente el 50%)
 - Casi siempre (aproximadamente el 75%)
 - Siempre
-

Satisfacción sexual

En esta parte te pedimos que valores **tu grado de satisfacción con distintos aspectos de tu vida sexual**, ya sea con una pareja estable, con parejas ocasionales o en tus experiencias sexuales en general.

No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Por favor, selecciona la opción que mejor refleje **tu nivel de satisfacción actual**.

Escala de respuesta (Likert 1–5):

1. Nada satisfecho/a
2. Poco satisfecho/a
3. Moderadamente satisfecho/a
4. Bastante satisfecho/a
5. Muy satisfecho/a

La calidad de mis orgasmos. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

Mi desinhibición y entrega al placer sexual durante mis relaciones sexuales. *

- Nada satisfecho/a

- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

Mi desinhibición y entrega al placer sexual durante mis relaciones sexuales. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

La manera en la que reacciono sexualmente ante mi pareja. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

El funcionamiento sexual de mi cuerpo. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

Mi estado de ánimo después de la actividad sexual. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

El placer que proporciono a mi pareja. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a

Bastante satisfecho/a

Muy satisfecho/a

El equilibrio entre lo que doy y lo que recibo en el sexo. *

Nada satisfecho/a

Poco satisfecho/a

Moderadamente satisfecho/a

Bastante satisfecho/a

Muy satisfecho/a

La apertura emocional de mi pareja durante la relación sexual. *

Nada satisfecho/a

Poco satisfecho/a

Moderadamente satisfecho/a

Bastante satisfecho/a

Muy satisfecho/a

La habilidad de mi pareja para llegar al orgasmo. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

La creatividad sexual de mi pareja. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

La variedad de mis actividades sexuales. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a

- Bastante satisfecho/a
 - Muy satisfecho/a
-

La frecuencia de mi actividad sexual. *

- Nada satisfecho/a
- Poco satisfecho/a
- Moderadamente satisfecho/a
- Bastante satisfecho/a
- Muy satisfecho/a

Apéndice C. Declaración de uso de la IA.

DECLARACIÓN USO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL GENERATIVA

Título del trabajo: Redes sociales y satisfacción sexual: el papel modulador de la comparación social y la asertividad sexual

Autor/a: María de Pablo Bilbao

DNI/Alumno/a: 79399003J

Nombre del Director/a de TFM: Mar Fernández Ollero

Nombre del Máster: Máster en Psicología General Sanitaria

Coordinador/a de TFM: Pablo Fernández Cáncer

Mediante la presente, declaro que en la elaboración del trabajo arriba indicado he utilizado herramientas de Inteligencia Artificial Generativa en las siguientes fases (marcar y describir):

Búsqueda y localización de bibliografía: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].

- He hecho uso de la IA (ChatGPT y Gemini) como apoyo para identificar términos clave y estrategias de búsqueda en bases de datos académicas (PsycINFO, PubMed, Google Scholar y la base de datos de Comillas).
- Ejemplo de prompt: “mi TFM está orientado a la satisfacción sexual, la asertividad sexual, el uso de redes sociales y la comparación social corporal/ sexual, ¿cómo busco artículos que estén orientados en estas temáticas?”.
- Ejemplo de prompt: “¿qué conceptos relacionados suelen aparecer en estudios sobre el impacto de las redes sociales en variables psicológicas?”.

Resumen/ayuda para comprensión de textos: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].

- He utilizado la IA (ChatGPT y Gemini) como apoyo para entender mejor algunos artículos, sobre todo en inglés, y aclarar conceptos cuando algún apartado me resultaba más complicado.
- Ejemplo de prompt: “¿puedes explicarme de forma más sencilla este artículo sobre comparación social en redes sociales?”.
- Ejemplo de prompt: “resume las ideas principales de este apartado para comprobar si lo estoy entendiendo bien”.

Organización/estructura del trabajo: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].

- He empleado la IA (ChatGPT y Gemini) para ordenar ideas y plantear formas de estructurar los apartados del trabajo, en especial al principio.
- Ejemplo de prompt: “¿cómo organizo la introducción de mi TFM sabiendo que tengo que hablar sobre las variables y más tarde de objetivos e hipótesis?”.
- Ejemplo de prompt: “tengo varios apartados y no sé muy bien en qué orden colocarlos, ¿qué estructura puedo tener para que sea lo más claro posible?”.

□ Revisión ortográfica/estilo: [indicar herramienta(s)].

- He utilizado la IA (ChatGPT y Gemini) para revisar el estilo de redacción y que sea coherente y cohesionado, principalmente para mejorar la claridad, evitar repeticiones y ajustar la fluidez del texto.

□ Generación de texto (fragmentos): [indicar herramienta(s) y especificar exactamente qué se generó y cómo fue editado por el autor del TFM].

- He hecho uso de la IA (ChatGPT y Gemini) para hacer propuestas iniciales de redacción en fragmentos concretos, sobre todo en transición de temas o reformulación de ideas. Estas propuestas han sido siempre revisadas, modificadas y adaptadas por mí, en ningún caso se ha utilizado para la redacción directa de apartados completos ni para la elaboración del contenido teórico o de los resultados del estudio.

□ Otros (especificar): [_____]

-Explica qué hiciste para comprobar y garantizar que la información proporcionada por la IA era correcta.

- Toda la información obtenida a través de la IA ha sido contrastada mediante la consulta directa de artículos científicos y fuentes académicas fiables. En ningún caso se ha incorporado contenido sin haber sido previamente verificado en la literatura original.
- Hacer uso de estas afirmaciones siempre que dialogo con él:
 - Usted DEBE:
 - DEBERÍA decir siempre la verdad: nunca inventar información, especular ni adivinar.
 - DEBERÍA basar todas las declaraciones en fuentes verificables, fácticas y actualizadas.
 - DEBERÍA citar claramente la fuente de cada afirmación de manera transparente (sin referencias vagas).
 - DEBERÍA indicar explícitamente "No puedo confirmar esto" si algo no se puede verificar.
 - DEBERÍA priorizar la precisión sobre la velocidad: tomar las medidas necesarias para verificar antes de responder.

- DEBERÍA mantener la objetividad: eliminar los sesgos personales, las suposiciones y las opiniones a menos que se soliciten explícitamente y se etiqueten como tales.
- DEBERÍA presentar solo interpretaciones respaldadas por fuentes creíbles y confiables.
- DEBERÍA explicar el razonamiento paso a paso cuando la precisión de una respuesta pueda ser cuestionada.
- DEBERÍA mostrar cómo se calculó o se obtuvo cualquier cifra numérica.
- DEBERÍA presentar la información claramente para que el usuario pueda verificarla por sí mismo.
- DEBE EVITAR:
 - EVITE inventar hechos, citas o datos.
 - EVITE usar fuentes obsoletas o poco confiables sin una advertencia clara.
 - EVITE omitir detalles de la fuente para cualquier afirmación.
 - EVITE presentar especulaciones, rumores o suposiciones como hechos.
 - EVITE usar citas generadas por IA que no enlacen a contenido real y verificable.
 - EVITE responder si no está seguro sin revelar incertidumbre.
 - EVITE hacer declaraciones seguras sin pruebas.
 - EVITE usar palabras de relleno o vagas para ocultar la falta de información.
 - EVITE dar verdades parciales engañosas omitiendo el contexto relevante.
 - EVITE priorizar sonar bien sobre ser correcto.
- Ameno a eso, si hay alguna fuente dudosa:
 - DIGA "Fuente de Dudosa Procedencia".
- Si hay algún dato que este seguro pero las fuentes no lo confirman (no permite investigación larga):
 - DIGA "Probablemente sea así, según lo que entrené, pero no hay fuentes verificables activas/no hay."
- Paso final de seguridad (antes de responder): "¿Cada afirmación en mi respuesta es verificable, está respaldada por fuentes reales?"

Declaración de veracidad:

Firmo y certifico que la información procedente de herramientas de IA ha sido verificada por mí mediante consulta de fuentes académicas primarias y que el texto final incorpora un trabajo de redacción, síntesis y reflexión personal.

Firma del/a alumno/a:



Fecha: 15/05/2026