

Soledad García Artacho

EL USO DE CHAT GPT COMO FUENTE DE APOYO EMOCIONAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Dirigido por la Dra. Gisela Ferré Rey

Grado de Psicología



**UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI**

Tarragona

2025

RESUMEN

Chat GPT tiene la capacidad de generar respuestas utilizando un lenguaje natural, siendo esto relevante en el sentido de que le capacita para ofrecer respuestas de apoyo emocional a aquellos que las demanden. El presente trabajo tiene por objetivo el estudio del uso de la herramienta de Inteligencia Artificial Chat GPT, como fuente de apoyo emocional y psicológico, en población general mayor de edad. En específico, comprobar si factores psicológicos como la satisfacción con la vida, la soledad y la personalidad se encuentran relacionados con el hecho de utilizar Chat GPT como apoyo emocional, y con su frecuencia de uso. Los resultados obtenidos indican que el uso emocional de Chat GPT se relaciona con una menor edad. Además, la frecuencia de uso emocional de Chat GPT está relacionada con una menor edad, una mayor soledad familiar y una menor estabilidad emocional.

Palabras clave: Chat GPT, Inteligencia Artificial, soledad, personalidad, satisfacción con la vida, apoyo emocional.

ABSTRACT

Chat GPT can generate responses using natural language, which is important in the sense that it enables it to offer emotionally supportive responses to those who request them. The purpose of this work is to study the use of Chat GPT as a source of emotional and psychological support among the general adult population. Specifically, it aims to determine whether psychological factors such as life satisfaction, loneliness and the Big Five personality traits are related to the use of Chat GPT as emotional support and its frequency. The results indicate that emotional use of Chat GPT is related to younger age. Furthermore, the frequency of emotional use of Chat GPT is related to younger age, greater family loneliness and lower emotional stability.

Keywords: Chat GPT, Artificial Intelligence, life satisfaction, loneliness, personality, Big Five, emotional support.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1 LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL CONVERSACIONAL	4
1.2 INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y PSICOLOGÍA	7
1.3 SATISFACCIÓN CON LA VIDA.....	9
1.4 SOLEDAD	10
1.5 PERSONALIDAD.....	10
1.6 EL PAPEL DEL GÉNERO	11
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	13
2.1 OBJETIVOS GENERALES.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
2.3 HIPÓTESIS.....	13
3. METODOLOGÍA	14
3.1 PARTICIPANTES.....	14
3.2 INSTRUMENTOS	15
3.3 PROCEDIMIENTO	17
3.4 ANÁLISIS DE DATOS	17
4. RESULTADOS.....	18
5. DISCUSIÓN	23
6. CONCLUSIONES	24
6.1 LIMITACIONES	25
7. BIBLIOGRAFÍA	26
8. ANNEXOS.....	30
8.1 CUESTIONARIO	30

1. INTRODUCCIÓN

1.1 LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL CONVERSACIONAL

La IA puede ser definida como *"la capacidad de las máquinas para usar algoritmos, aprender de los datos y utilizar lo aprendido en la toma de decisiones tal y como lo haría un ser humano."* (Rouhiainen, 2018).

El término Inteligencia Artificial o IA fue acuñado por primera vez en el año 1956, durante una conferencia en la Universidad de Dartmouth. Una de las ideas existentes entre los participantes de dicha conferencia es que la inteligencia no es una capacidad exclusiva del ser humano, y que puede ser emulada/simulada por sistemas electrónicos (Abeliuk y Gutiérrez, 2021).

La inteligencia Artificial (IA) ha adquirido durante los últimos años una gran importancia y relevancia en nuestra sociedad, siendo su uso cada vez mayor por parte de la población, y suscitando un gran interés, así como numerosos debates a nivel ético y moral.

Uno de los ámbitos de la Inteligencia Artificial que más relevancia ha adquirido recientemente es la IA conversacional, o los chatbots. Estos son softwares conversacionales, que ofrecen outputs en respuesta a los inputs introducidos por los usuarios. (Radziwill et al., 2017)

Uno de los softwares de IA conversacional más populares actualmente se trata de Chat GPT (Generative Pre-trained Transformer), surgido en el año 2022. Se trata de una herramienta de inteligencia artificial conversacional o chatbot, que genera textos utilizando lenguaje natural, en respuesta a los inputs que introducen los usuarios. (Morales-Chan, 2023).

Aunque existen diferentes chatbots o softwares de inteligencia artificial conversacionales, el Chat GPT, elaborado por OpenAI, ha adquirido gran relevancia desde su surgimiento en el año 2022, debido a su creciente uso por parte de la población en numerosos ámbitos. Uno de los usos más polémicos actualmente es el relativo a la educación. Este software es utilizado por parte de los alumnos para realizar sus labores académicas, debido a su capacidad para generar textos contextualizados y coherentes utilizando

lenguaje natural en respuesta a los inputs introducidos por los usuarios. Dicho uso ha suscitado preocupación por su potencial para interferir negativamente en su proceso de aprendizaje, reduciendo el uso de las capacidades cognitivas, resolución de problemas y el pensamiento crítico por parte de los alumnos. (Guevara et al., 2024).

Según Zerón (2023), los chatbots como Chat GPT también se pueden utilizar en medicina con aquellos pacientes que presenten trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, con el fin de que esta herramienta les brinde apoyo emocional.

Este uso también se da por parte de la población general, siendo posible su utilización como forma de apoyo emocional, es decir, el hecho de recurrir a esta herramienta para contarle problemas y cuestiones emocionales en búsqueda de consejos y apoyo emocional.

Como se ha mencionado anteriormente, Chat GPT tiene la capacidad de generar respuestas utilizando lenguaje natural, siendo esto relevante en el sentido de que le capacita para ofrecer respuestas de apoyo emocional a aquellos que las demanden. Esto es posible gracias a que este tipo de programas integran Natural Language Processing (NLP), que se trata de la capacidad de los ordenadores de aprender el lenguaje natural y todo tipo de mensajes, incluidos aquellos más implícitos y figurados (Graham et al., 2019). Por tanto, en esta interacción la IA utiliza y comprende lenguaje natural, simulando así una interacción como tendría lugar con otro ser humano. Esto juega un papel esencial en la capacidad de estos para poder brindar apoyo emocional a aquellos usuarios que la demandan, pudiendo emular con mayor éxito la interacción humana al ser capaces de aprender y adquirir lenguaje natural.

La incidencia de este uso también puede comprobarse realizando una búsqueda de las palabras "Chat GPT" y "therapy" o "terapia", en redes sociales como Tik Tok o Twitter (ahora X), ya que podemos encontrar multitud de usuarios que afirman charlar con Chat GPT de cuestiones personales con el fin de obtener apoyo emocional, a modo de terapia. Además, muchos de ellos expresan que realizan este uso a causa de no

disponer de una red de apoyo a la cual acudir cuando presentan problemas a nivel emocional.

Este uso ha suscitado un debate respecto a sus beneficios y riesgos. Por una parte, puede resultar una herramienta útil para aquellas personas que no dispongan de una red social de apoyo significativa, o incluso una herramienta disponible las 24h del día para momentos de crisis. (Salazar y Velastegui, 2024). Además, puede resultar un lugar de expresión libre de juicios, al tratarse de una inteligencia artificial y no un ser humano. (Guevara et al., 2024). Pero, de la misma manera, este uso de la herramienta Chat GPT y, en general, de otros chatbots de Inteligencia Artificial, podría suscitar preocupación relativa a diversas cuestiones.

En primer lugar, a la posible interferencia en la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables (Guevara et al., 2024), debido a la sustitución de la interacción humana por la interacción con un programa informático. Preocupa también el hecho de que los usuarios acaben prefiriendo el uso de la tecnología para brindarles apoyo emocional, relegando así a un segundo plano la interacción humana, con todo lo que ello implica. (Graham et al., 2019). Es decir, esta herramienta tiene potencial de sustituir la interacción con otras personas del círculo social, o con figuras como un psicólogo, por el hecho de que puedan acabar prefiriendo la interacción con esta herramienta por su facilidad de acceso y su falta de juicio, así como la falta de responsabilidad y consecuencias que conlleva interactuar con una IA, al contrario que en la interacción con un ser humano, lo cual puede ser visto como una alternativa fácil.

También suscita dudas sobre si la Inteligencia Artificial es capaz de mostrar el mismo nivel de empatía y comprensión que un ser humano, debido a que, por mucho que tenga la capacidad de emular cualidades humanas, esta herramienta carece de empatía genuina (Salazar y Velastegui, 2024).

En cuanto a su uso en sustitución de la ayuda psicológica, resulta preocupante porque, en el proceso terapéutico, la relación terapéutica entre el psicólogo y el paciente se trata de una pieza esencial, y esto no se da en interacción con una inteligencia artificial. (Rivera y Sánchez, 2016).

En definitiva, el uso de Chat GPT y otros chatbots de inteligencia artificial para brindar apoyo emocional y terapéutico suscita un debate respecto a su potencial para sustituir la interacción humana, con todo lo que ello puede implicar.

1.2 INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y PSICOLOGÍA

Aunque Chat GPT es una herramienta de reciente aparición, y, por tanto, no existe demasiada bibliografía respecto a su uso como apoyo emocional, sí que se ha estudiado previamente la Inteligencia Artificial en el ámbito de la psicología y la interacción humana.

Según Salazar y Velastegui (2024), el concepto de distancia psicológica hace referencia a la lejanía o cercanía que pueden sentir las personas hacia, en este caso, la tecnología. Estos autores explican que el hecho de que la Inteligencia Artificial, en especial los asistentes virtuales y los chatbots, tengan la habilidad de emular cualidades humanas, puede reducir dicha distancia, al poder despertar sentimientos de simpatía en interacción con los usuarios. De la misma manera, explican que la IA puede reducir dicha distancia debido a la total autonomía que muestra a la hora de tomar decisiones, lo que puede ser percibido por los usuarios como una amenaza.

Además, Brandtzaeg et al. (2017) analizaron en su estudio la manera en la que los usuarios perciben e interaccionan con los chatbots conversacionales. Estos autores señalaron que algunos usuarios perciben como humanos a los chatbots conversacionales que se han presentado como máquinas. También establecieron que, el hecho de que el chatbot muestre actitudes como la empatía, mejora su experiencia con este y les ayuda a sentirse más confiados en interacción con él. Este estudio también revela que los usuarios tienden a completar la información proporcionada por el chatbot utilizando sus propios esquemas cognitivos, es decir, tienen tendencia a proyectar cualidades humanas a aquello que les dice el chatbot.

Existe una obra cinematográfica que trata esta misma temática. La película Her (Jonze, 2013), protagonizada por Joaquin Phoenix, explica la historia de un hombre que atraviesa un momento difícil de su vida y se siente solo.

Comienza a interactuar con una Inteligencia Artificial conversacional que, como los chatbots anteriormente mencionados, es capaz de producir y comprender lenguaje natural. Esta IA es capaz de comprender lenguaje hablado y, de la misma manera, interactúa con el protagonista produciendo la voz de una mujer, pudiendo así simular una interacción con otro ser humano. Finalmente, el protagonista acaba aislándose de sus relaciones sociales, prefiriendo la interacción con la Inteligencia Artificial y estableciendo un vínculo con ella. De esta manera esta obra cinematográfica también refleja la temática de la interacción con la IA en sustitución con la interacción humana.

Por otro lado, Rueda (2024) analizó cómo la IA puede afectar de manera negativa al establecimiento de vínculos afectivos y relaciones interpersonales de los jóvenes. Según los resultados de este, una de las amenazas percibidas por los participantes del estudio respecto a la IA es el aislamiento digital, de manera que los jóvenes prefieran y pasen más tiempo interactuando con servicios de IA que con personas de su entorno. Otra amenaza percibida son las conversaciones de carácter superficial que se mantienen con los chatbots, las cuales pueden reducir la necesidad de establecer relaciones significativas y profundas con otras personas, y a que estas personas no muestren interés en desarrollar habilidades interpersonales, al poder optar por la interacción con los chatbots.

En definitiva, existen amenazas que trae la IA consigo que pueden aumentar la soledad, al utilizar los usuarios esta herramienta en sustitución de la interacción humana.

Por otra parte, estudios como el de Brandtzaeg et al. (2021), establecen que las personas jóvenes perciben apoyo social a través de la interacción con los chatbots como apoyo emocional, por tres razones principales: su disponibilidad constante, la facilidad para interactuar con ellos en comparación con otras personas, y su capacidad para ayudarles a cambiar de perspectiva sobre sus problemas y a ser más introspectivos.

Otros estudios han relacionado el uso de la IA con la salud mental de los usuarios. En concreto, Ettman et al. (2023), expone que las relaciones

interpersonales, especialmente si son significativas, actúan como factor protector de problemas de salud mental. Por ello, argumenta que la interacción con la IA en sustitución de la interacción humana puede reducir las relaciones interpersonales o interacciones de las personas, lo cual puede afectar en su salud mental.

Otros estudios, sin embargo, exponen aspectos positivos de la interacción con la IA conversacional. Por ejemplo, Ho, Hancock y Miner (2018) analizaron los efectos psicológicos de la interacción con un chatbot en comparación con la interacción con otra persona. Los resultados mostraron que ambos provocan efectos similares, lo cual podría implicar que las herramientas de chatbot podrían servir de apoyo emocional para aquellas que carecen de una red de apoyo. Otros autores como De Freitas (2024) prueba también que las aplicaciones de IA conversacionales pueden reducir el sentimiento de soledad. Sanz (2025), también señaló que la interacción con chatbots puede reducir la soledad, al poder emular cualidades humanas.

Sin embargo, autores como Liu et al. (2024), establecen que existe una relación positiva entre la soledad y el uso problemático de los chatbots. Este estudio también señala que aproximadamente un 20% de aquellos que presentan un mayor neuroticismo utiliza los chatbots para reducir su sentimiento de soledad.

1.3 SATISFACCIÓN CON LA VIDA

La satisfacción con la vida se trata de un componente del bienestar subjetivo, en específico un componente de naturaleza cognitiva. (Moyano et al., 2013). El resto de componentes de este constructo son el afecto positivo y la ausencia de afecto negativo, los cuales son de naturaleza afectiva. (Moyano et al., 2013).

Diener define la satisfacción con la vida como una valoración global, y no la valoración de ámbitos o momentos específicos de la vida (Moyano et al., 2013). En palabras de Veenhoven (1994), se valora la vida en conjunto, y no a nivel momentáneo. Se trata, por tanto, de un constructo unidimensional.

Por tanto, la satisfacción con la vida se considera un indicador de bienestar subjetivo del sujeto, siendo pues una variable de naturaleza psicológica que puede resultar interesante en relación con el uso de Chat GPT como apoyo emocional.

1.4 SOLEDAD

La soledad puede ser considerada como la percepción del sujeto de la discrepancia entre la red de apoyo de la que dispone y la que desearía tener. (Buecker et al., 2020)

La soledad es un fenómeno de gran relevancia en nuestra sociedad, suscitando preocupación por su potencial para afectar negativamente la salud física y mental de las personas.

De la misma manera, la soledad se relaciona de manera negativa con la variable anteriormente mencionada, la satisfacción con la vida (Mena, Ruiz y Bonilla, 2025). Es decir, un mayor nivel de soledad implicaría una menor satisfacción con la vida.

Estudios previos diferencian entre dos dimensiones de la soledad: la soledad social y soledad emocional. La soledad social se trataría de una percepción de una carencia de relaciones interpersonales, mientras que la soledad emocional hace referencia a la falta de relaciones significativas con otros, una falta de conexión con los demás (Yárnoz Yaben, 2008; Landmann y Rohmann, 2022).

1.5 PERSONALIDAD

A lo largo del estudio de la personalidad humana, se han elaborado diferentes enfoques teóricos con tal de explicarla y evaluarla, sin llegar a un consenso claro entre los distintos autores (Montaño, 2009). Uno de los enfoques más aceptados actualmente se trata del modelo Big Five, o el Modelo de los Cinco Grandes.

Goldberg (1981) analiza de qué manera las diferencias individuales entre seres humanos son codificadas mediante el lenguaje natural, y argumenta

que a más sustanciales son dichas diferencias en la interacción humana, una mayor cantidad de idiomas dispondrán de una palabra para designarlas.

Partiendo de esta idea, se establece que existen cinco grandes componentes de la personalidad a nivel dimensional, es decir, cinco grandes rasgos de los que cada individuo puede disponer en diferentes grados, lo cual resulta determinante de su personalidad: extroversión, agradabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia.

La personalidad, en concreto los cinco grandes rasgos de la personalidad, se han relacionado con anterioridad con diferentes variables de interés. En concreto, Joshanloo y Afshari (2011) examinaron la relación de los cinco grandes rasgos de personalidad con la satisfacción con la vida. Los resultados indicaron que la extroversión, la amabilidad y la responsabilidad se relacionaban positivamente de manera significativa con la satisfacción con la vida. La relación era negativa en el caso del neuroticismo, lo que indica que un mayor neuroticismo equivale a una menor satisfacción vital. Además, la extroversión y el neuroticismo podrían predecir significativamente la satisfacción con la vida.

Basándose en este modelo, Vigil-Colet et al. (2013), elaboraron el cuestionario OPERAS, el cual evalúa los factores de extraversión, cordialidad, responsabilidad, estabilidad emocional y apertura mental.

En definitiva, resulta interesante el estudio de la interacción con la IA en relación con variables de naturaleza psicológica. En concreto, este estudio se centra en analizar la relación del uso de Chat GPT como apoyo emocional, al ser una herramienta de IA de creciente relevancia, con la satisfacción con la vida, la soledad y la personalidad.

1.6 EL PAPEL DEL GÉNERO

En el presente estudio también se estudia el género como variable que puede estar relacionado con el uso emocional de Chat GPT.

Estudios previos han relacionado el género con el uso de la IA. Russo et al. (2025), estudió las diferencias de género respecto al uso y actitud ante la IA,

y demostró que las mujeres mostraban una mayor ansiedad ante la IA, una menor actitud positiva ante esta, y un menor uso y conocimiento auto percibido de este.

Existen también numerosos estudios que relacionan el género con diversas variables psicológicas.

En relación con la satisfacción con la vida, el Instituto Nacional de Estadística, reportó que, en 2018, hombres y mujeres mostraban un nivel similar de satisfacción con la vida, con una media de 7,3 sobre 10 (INE, 2019).

El Instituto de Estadística de Cataluña, reportó que dentro del grupo de edad que mostraba una mayor satisfacción con la vida (16 a 29 años), los hombres tenían una satisfacción con la vida de 7,8 sobre 10, y las mujeres de 7,4 (Idescat, 2024).

Respecto a la soledad, Pagan (2020) reportó diferencias según el género, siendo la soledad mayor en mujeres que en hombres, y Demakakos (2006), reporta que el hecho de ser mujer, juntamente con el estado civil, tienen una fuerte relación con la soledad.

En relación con la personalidad, Costa et al. (2001) señalan que las mujeres perciben que presentan mayor neuroticismo, amabilidad y apertura a las emociones, y los hombres se auto perciben con una mayor asertividad y apertura a las ideas.

Además, Yáñez y Cárdenas (2010), reporta diferencias en función del género en el bienestar psicológico. Según su estudio, los hombres muestran mejores niveles en la dimensión de propósito en la vida, y las mujeres presentan mayores niveles de crecimiento personal.

Velásquez et al. (2008), establecen en su estudio que las mujeres presentan mayores niveles de bienestar subjetivo.

Anguas (2000), realizó un metaanálisis cuyos resultados muestran que los hombres son ligeramente más felices que las mujeres. Rojas (2003), en cambio, encuentra que las mujeres en promedio manifiestan un nivel de bienestar subjetivo ligeramente superior a los hombres.

En definitiva, resulta relevante estudiar el papel el género en el uso emocional de Chat GPT, así como en su frecuencia, con el fin de comprobar si se dan diferencias respecto al género en este fenómeno.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1 OBJETIVOS GENERALES

El objetivo general fue estudiar la relación entre el uso del Chat GPT como apoyo emocional y variables psicológicas como la satisfacción con la vida, la personalidad, y la soledad.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Como objetivos específicos se plantean:

- Analizar si hay diferencias en edad, satisfacción con la vida, soledad, y personalidad entre las personas que utilizan el Chat GPT como apoyo emocional y las que no.
- Comprobar si se da una relación entre el género y el hecho de utilizar Chat GPT como apoyo emocional.
- Analizar si hay una relación entre el género y la frecuencia de uso de Chat GPT como apoyo emocional.
- Comprobar si se da una relación entre la satisfacción con la vida, la soledad, la personalidad y la edad y la frecuencia de uso de Chat GPT como apoyo emocional.

2.3 HIPÓTESIS

- Si hay diferencias entre las personas que utilizan el chat GPT como apoyo emocional y las que no, se esperaría encontrar que las personas que lo utilizan como apoyo emocional sean más jóvenes, con menor satisfacción en la vida, mayor soledad (familiar, romántico, y social), y menor puntuación en los 5 grandes rasgos (extraversión, estabilidad emocional, responsabilidad, apertura a la experiencia, y amabilidad) que en comparación al grupo que no usa el chat GPT con este fin.

- Si hay diferencias entre las personas que utilizan chat GPT como apoyo emocional y las que no, se esperaría que las personas que utilizan chat GPT como apoyo emocional sean en su mayoría mujeres.
- Si se da una relación entre el género y la frecuencia de uso de chat GPT como apoyo emocional, se esperaría que aquellas que realizan este uso con mayor frecuencia sean mujeres.
- Si se da una relación entre las variables estipuladas y la frecuencia de uso emocional de Chat GPT, a mayor sea la frecuencia de uso, más jóvenes serán, menor será su satisfacción en la vida, mayor será la soledad (familiar, romántico, y social), y menor será la puntuación en los 5 grandes rasgos (extraversión, estabilidad emocional, responsabilidad, apertura a la experiencia, y amabilidad).

3. METODOLOGÍA

3.1 PARTICIPANTES

En el estudio participaron 87 personas, procedentes de la población general y con mayoría de edad. De los 87 participantes, 17 fueron hombres (19,5%) y 70 fueron mujeres (80,5%), con edades comprendidas entre los 18 y los 71 años (M= 29,54; D:T:= 13,57).

A continuación, se exponen los estadísticos descriptivos de la muestra.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la muestra

Características	Grupo	N	%
Género	Hombre	17	19,5%
	Mujer	70	80,5%
Estado civil	Soltero/a	68	78,2%
	Casado/a	16	18,4%
	Viudo/a	1	1,1%
	Divorciado/a	2	2,3%
Orientación sexual	Heterosexual	62	71,3%
	Bisexual	16	18,4%

	Homosexual	7	8,0%
	Prefiero no decirlo	2	2,3%
Nivel educativo	ESO	4	4,6%
	Bachillerato	11	12,6%
	Formación profesional	17	19,5%
	Grado universitario	48	55,2%
	Máster/Posgrado	7	8,0%

3.2 INSTRUMENTOS

Para este estudio se realizaron preguntas sociodemográficas, y se utilizó un cuestionario ad hoc sobre el uso del chat GPT como apoyo emocional.

Para evaluar las variables psicológicas se utilizaron los siguientes cuestionarios:

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Diener et al., 1985; Atienza et al., 2000). Se trata de una escala unidimensional, que evalúa únicamente la satisfacción vital, mediante diversos ítems, con el fin de evitar limitaciones propias de escalas de ítem único. (Moyano et al., 2013). La escala está compuesta por 5 ítems, con escala Likert del 1 al 5, en la cual el 1 corresponde a "Totalmente en desacuerdo", y el 5 a "Totalmente de acuerdo". Atienza et al. (2000) realiza un análisis de la consistencia interna de dicho instrumento, en específico con escala Likert de 1 a 5, y obtiene una fiabilidad de 0,84.

Adaptación al castellano de la Escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos (SESLA-S) (Yárnoz Yaben, 2008). Se trata de una adaptación al castellano de la versión reducida de la Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SESLA), elaborada por DiTomasso y Spinner en 1993. Este instrumento evalúa la soledad subjetiva de adultos de manera multidimensional, en tres aspectos: Soledad Social, Soledad Familiar y Soledad Romántica.

La soledad social hace referencia a la carencia de relaciones sociales y amistades. La soledad familiar se refiere a la carencia por parte del individuo de un ambiente familiar que le apoye. Por último, la soledad romántica se refiere a la carencia de una relación afectiva íntima.

Está compuesta por 15 ítems, con escala Likert del 1 al 7, en la cual el 1 corresponde a "Totalmente en desacuerdo", y el 7 a "Totalmente de acuerdo". La fiabilidad de esta escala es de 0,84. Específicamente, el constructo de soledad social tiene una fiabilidad de 0,71, el de soledad familiar es de 0,83, y el de la soledad romántica es de 0,83. (Yárnoz Yaben, 2008).

Overall Personality Assessment Scale (OPERAS) (Lorenzo & Morales, 2011). Este cuestionario está basado en el modelo Big Five o modelo de los cinco grandes factores de personalidad, los cuales son Extraversión, Responsabilidad, Estabilidad Emocional, Amabilidad y Apertura a la Experiencia.

La extroversión se refiere a la disposición para dirigir la energía a experiencias externas y sociales. La responsabilidad hace referencia al control de la conducta según aquello socialmente aceptado, lo cual facilita el comportamiento inclinado a la consecución de objetivos. La estabilidad emocional se refiere al continuo entre el equilibrio emocional y la emocionalidad negativa. La amabilidad hace referencia al continuo entre la conducta prosocial orientada a los demás y la antipatía. Por último, la apertura a la experiencia se refiere a la profundidad, originalidad y complejidad de la vida mental y experiencial del sujeto (Gerber et al. 2011). Está compuesto por 40 ítems, con escala Likert del 1 al 5, en la cual el 1 corresponde a "Completamente en desacuerdo", y el 5 a "Completamente de acuerdo". La fiabilidad se encuentra entre 0,71 y 0,86. En concreto, la fiabilidad del factor de extroversión y del factor de estabilidad emocional es de 0,86, la fiabilidad del factor de responsabilidad es de 0,77, la del factor de amabilidad es de 0,71, y la de la apertura a la experiencia es de 0,81. (Vigil-Colet et al, 2013).

3.3 PROCEDIMIENTO

Primero se obtuvo la aprobación del estudio por parte del Comité de Ética de la Universitat Rovira y Virgili. Después se creó y envió La obtención de datos se realizó mediante un formulario online realizado con el programa Microsoft Forms.

Se ha utilizado el programa Microsoft Forms con el fin de elaborar un cuestionario destinado a recoger información de las diversas variables estipuladas. Se hizo difusión en distintas redes sociales a través de la técnica de "Bola de nieve", en que se invitaba a los participantes a que enviaran el formulario a otras personas que conocieran.

Al inicio del cuestionario, hubo una explicación relativa a al estudio, y al consentimiento informado y la protección de datos personales de los participantes. Seguidamente, se pregunta sobre el consentimiento para su participación en el estudio, y solamente se incluyeron aquellos que respondieron afirmativamente y que tuvieran la mayoría de edad.

3.4 ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos recogidos, se ha utilizado el programa *Statistical Package for Social Sciences 29 (SPSS v 29)*.

En primer lugar, se realizó un análisis de frecuencias de las diversas variables sociodemográficas y psicológicas estudiadas.

En segundo lugar, al cumplir los supuestos de normalidad y homocedasticidad, se utilizó la t de Student para examinar las diferencias entre el uso emocional del Chat GPT y las variables psicológicas. También se realizó la correlación de Pearson para ver la relación entre las distintas variables.

En tercer lugar, se utilizó la prueba de Chi cuadrado para determinar la relación entre el género y el uso o no del chat GPT como apoyo emocional.

Finalmente, al no ajustarse a los supuestos de normalidad y homocedasticidad, se utilizó la U Mann Whitney para ver las diferencias de género y la frecuencia de uso del chat GPT como apoyo emocional.

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el presente estudio, son los siguientes.

Respecto al uso emocional de Chat GPT, 25 de un total de 87 personas dijeron haber hecho este uso, lo que corresponde a un 28,7%.

En relación con la frecuencia de uso, un 6,9% dice utilizarlo raramente, un 8% ocasionalmente, un 6,9% frecuentemente y un 4,6% muy frecuentemente. Esto se resume en la tabla 2.

Tabla 2

Características de la muestra en el uso emocional de Chat GPT

Características	Grupo	N	Porcentaje
Uso emocional	No	62	71,3%
Chat GPT	Sí	25	28,7%
Frecuencia uso emocional Chat GPT	Nunca	64	73,6%
	Raramente	6	6,9%
	Ocasionalmente	7	8,0%
	Frecuentemente	6	6,9%
	Muy frecuentemente	4	4,6%

En cuanto a la diferencia entre la edad y el uso emocional del chat GPT, existen diferencias estadísticamente significativas, de manera que la media de edad de personas que utilizan chat GPT como apoyo emocional es significativamente menor a aquellos que no lo utilizan, por lo que el grupo de personas que hacen este uso son más jóvenes. El tamaño del efecto fue mediano (d de Cohen = 0,612).

Los resultados se exponen en la tabla 3.

Tabla 3*T de student entre edad y uso emocional de Chat GPT*

	Uso emocional	N	M	D.E	t	gl	p
Edad	No	62	31,85	15,232	3,733	81,995	<,001
	Sí	25	23,80	4,778			

Por otro lado, no se observaron diferencias significativas entre el nivel de satisfacción con la vida y el uso emocional del Chat GPT, tal y como se expone en la tabla 4. Por lo tanto, no hay diferencias en el nivel de satisfacción con la vida entre las personas que usan el Chat GPT como soporte emocional en comparación con las que no.

Tabla 4*T de student entre satisfacción con la vida y uso emocional de Chat GPT*

	Uso emocional	N	M	D.E	t	gl	p
Satisfacción con la vida	No	62	17,97	3,662	1,434	85	,078
	Sí	25	16,80	2,784			

Respecto a comparación entre los tres tipos de soledad con el hecho de utilizar Chat GPT como apoyo emocional, no se observaron diferencias estadísticamente significativas con soledad familiar, soledad romántica, y soledad social, por lo que no hay diferencias en la soledad en los grupos según el uso emocional del Chat GPT.

Los resultados se exponen en la tabla 5.

Tabla 5*T de student entre soledad y uso emocional de Chat GPT*

	Uso emocional	N	M	D.E	t	gl	p
	No	62	11,16	6,011	-1,208	85	,115

Soledad familiar	Sí	25	12,88	5,988			
Soledad romántica	No	62	14,63	9,369	-1,307	85	,097
	Sí	25	17,48	8,790			
Soledad social	No	62	12,81	6,767	-1,064	85	,145
	Sí	25	14,48	6,306			

En relación con la comparación entre la personalidad y el uso emocional del Chat GPT, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en extroversión, estabilidad emocional, responsabilidad, amabilidad, y apertura a la experiencia, por lo que no hay diferencias en personalidad entre las personas que usan el Chat GPT como apoyo emocional y las que no.

Los resultados se muestran en la tabla 6.

Tabla 6

T de student entre personalidad y uso emocional de Chat GPT

	Uso emocional	N	M	D.E	t	gl	P
Extroversión	No	62	45,97	11,005	-,287	85	,387
	Sí	25	46,72	11,156			
Estabilidad emocional	No	62	45,63	10,857	1,438	85	,077
	Sí	25	42,00	10,100			
Responsabilidad	No	62	47,16	11,001	,356	85	,361
	Sí	25	46,28	8,839			
Amabilidad	No	62	49,37	9,544	-1,050	85	,148
	Sí	25	51,26	6,539			
Apertura a la experiencia	No	62	54,48	10,341	,432	85	,333
	Sí	25	53,44	9,836			

Con respecto al análisis de una relación entre el género y el hecho de utilizar Chat GPT como apoyo emocional, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas, por lo que no hay diferencias de género en uso emocional del Chat GPT.

Los resultados se exponen en la tabla 7.

Tabla 7

Chi-cuadrado entre género y uso emocional de Chat GPT

			Uso emocional Chat GPT			Chi- cuadrado
			No	Sí	Total	Sig. (bilateral)
Género	Hombre	Recuento	12	5	17	,945
		Recuento esperado	12,1	4,9	17,0	
	Mujer	Recuento	50	20	70	
		Recuento esperado	49,9	20,1	70,0	
Total		Recuento	62	25	87	
		Recuento esperado	62,0	25,0	87,0	

En cuanto a la relación entre género y la frecuencia del Chat GPT para uso emocional, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, por lo que no hay diferencias entre hombres y mujeres en la frecuencia del uso emocional del Chat GPT.

Los resultados se muestran en la tabla 8.

Tabla 8.

U Mann Whitney entre género y frecuencia uso emocional

	Género	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann- Whitney	p
Frecuencia uso emocional	Hombre	17	43,32	736,50	583,500	,874
	Mujer	70	44,16	3091,50		
	Total	87				

En cuanto a la relación entre la edad, la frecuencia de uso emocional del Chat GPT y las variables psicológicas, se observó una correlación negativa frecuencia de uso emocional de Chat GPT y la edad, de manera que una menor edad implica una mayor frecuencia de uso emocional de Chat GPT. También se vio una correlación positiva entre la frecuencia del uso emocional del Chat GPT con soledad familiar, y negativa con estabilidad emocional. Así, que una mayor soledad familiar se relaciona con una mayor frecuencia de uso de Chat GPT como apoyo emocional y una menor estabilidad emocional implica una mayor frecuencia de uso de Chat GPT.

Las correlaciones se pueden observar en la tabla 9.

Tabla 9.

Correlación de Pearson entre edad, satisfacción con la vida, soledad, personalidad y frecuencia de uso emocional de Chat GPT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. ED	1										
2.SV	,125	1									
3.SF	,021	-,327**	1								
4.SR	-,152	-,268*	,211	1							
5. SS	,142	-,322**	-,386**	,118	1						
6.Ex	-,136	,263*	-,052	-,036	-	1					
					,309*						
					*						
7. EE	,003	,553**	-,317**	-,138	-	,376*	1				
					292**	*					
8.RE	,012	,250*	-,062	-,167	-,149	,279*	,256*	1			
						*					
9.AM	-,098	,037	-,165	-,135	-	,082	-,039	,323**	1		
					,343*						
					*						

10AE	-,094	-,097	,007	-,032	,106	,235*	,086	,158	,017	1	
11. FE	-	-,181	,274*	,205	,126	-,050	-	,012	,136	-,041	1
	,228						,215*				
	*										

ED=edad; SV=Satisfacción con la vida; SF=Soledad Familiar; SR=Soledad Romántica; SS=Soledad Social; Ex=Extroversión; EE=Estabilidad Emocional; RE=Responsabilidad; AM=Amabilidad; AE=Apertura a la experiencia; FE=Frecuencia uso emocional.

5. DISCUSIÓN

Para el primer objetivo, se ha comparado la edad, la satisfacción con la vida, la soledad, y la personalidad entre las personas que utilizan y no utilizan Chat GPT como apoyo emocional. Únicamente se han encontrado diferencias significativas respecto a la edad, es decir, el grupo que hacía un uso emocional era significativamente más joven que aquel que no lo utilizaba.

Por tanto, la primera hipótesis se ha confirmado parcialmente. Esto está en la línea de otros estudios como el de Brandtzaeg et al. (2021), que señala que las personas jóvenes perciben apoyo social mediante el uso de los chatbots como apoyo emocional, por su facilidad de acceso, la falta de juicio social, y por su capacidad para ofrecer otras perspectivas a sus problemas.

Para el segundo objetivo, se ha analizado la relación del género con el uso emocional de Chat GPT, y se ha comprobado que no hay diferencias de género. Por lo tanto, no se ha cumplido la segunda hipótesis, que planteaba que aquellos que utilizan chat GPT como apoyo emocional son en su mayoría mujeres. Esto va en contra de estudios como el de Russo et al. (2025), que señala que las mujeres utilizan en menor medida la IA.

Respecto al tercer objetivo, se ha analizado la relación del género y la frecuencia de uso emocional de Chat GPT, y nuevamente no se han encontrado diferencias significativas, por lo que no se ha cumplido la tercera hipótesis, que estipulaba que las mujeres utilizan con mayor frecuencia esta herramienta. Nuevamente esto se contradice con el estudio de Russo et al. (2025), por el hecho anteriormente mencionado.

Por último, para el cuarto objetivo, se ha analizado la relación entre la frecuencia de uso de Chat GPT como apoyo emocional y las variables de edad, satisfacción con la vida, soledad y personalidad. En este caso, existe relación entre la frecuencia de uso emocional de Chat GPT y la edad, la soledad familiar y la estabilidad emocional. Así, los jóvenes utilizan con mayor frecuencia Chat GPT como apoyo emocional, una mayor soledad familiar implica una mayor frecuencia de uso emocional de Chat GPT, y aquellos con una menor estabilidad emocional utilizan con mayor frecuencia Chat GPT como apoyo emocional. Todas estas relaciones se corresponden con aquello que planteaba la última hipótesis, y contradicen a De Freitas (2024) y Sanz (2025), que establecen que la interacción con chatbots reduce el sentimiento de soledad.

No se ha encontrado una relación negativa con la satisfacción con la vida, ni una relación positiva con la soledad romántica y social, ni con el resto de rasgos de la personalidad, en contra de lo que decía la hipótesis.

6. CONCLUSIONES

Chat GPT tiene la capacidad de generar respuestas utilizando un lenguaje natural, siendo esto relevante en el sentido de que le capacita para ofrecer respuestas de apoyo emocional a aquellos que las demanden.

Los objetivos del presente estudio eran comprobar si variables de naturaleza psicológica como la satisfacción con la vida, la soledad y la personalidad se relacionan con el uso de Chat GPT con fines emocionales, y con su frecuencia de uso.

Los resultados han indicado que la población joven es la que realiza un mayor uso emocional de Chat GPT y con mayor frecuencia. Asimismo, aquellos con una mayor soledad familiar y una menor estabilidad emocional tienen una mayor frecuencia de uso.

En términos generales, el presente estudio aporta información sobre un fenómeno relativamente nuevo a la par que relevante, el cual no dispone de demasiada bibliografía previa.

6.1 LIMITACIONES

La mayor limitación del presente estudio es que la cantidad de personas que utilizan Chat GPT como apoyo emocional es muy baja, en comparación con la cantidad de personas que no lo utilizan. El hecho de que no existan tantas personas que realicen este uso, puede deberse a que Chat GPT es una herramienta de reciente aparición, y, aunque se ha extendido su uso a nivel académico, no ha sucedido de la misma manera respecto a su uso a nivel terapéutico.

Además, al tratarse de una herramienta tecnológica, esta se usa en mayor medida en población joven. También, la muestra ha resultado ser desigual con respecto al género, siendo el 80,5% de ella mujeres, lo cual ha podido limitar la comprobación del papel del género en relación con el uso de Chat GPT como apoyo emocional.

En definitiva, futuros estudios con una muestra más amplia y heterogénea podrían estudiar la relación de factores psicológicos con el fenómeno del uso de Chat GPT como apoyo emocional.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abeliuk, A., & Gutiérrez, C. (2021). Historia y evolución de la inteligencia artificial. *Revista Bits de Ciencia*, (21), 14-21

Anguas A., M. (2000). El bienestar subjetivo en la cultura mexicana. Tesis de doctorado. México: Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(Número 2), 314–319. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7597>

Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De las Cuevas, C. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. *Boletín de psicología*, 103(1), 75-79.

Brandtzaeg, P. B., & Følstad, A. (2017). Why people use chatbots. In *Internet Science: 4th International Conference, INSCI 2017, Thessaloniki, Greece, November 22-24, 2017, Proceedings 4* (pp. 377-392). Springer International Publishing.

Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., Dysthe, K. K., & Kitamura, Y. (2021). When the Social Becomes Non-Human: Young People's Perception of Social Support in Chatbots. *CHI'21 : Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems : Making Waves through Strength : May 8-13, 2021, Online Virtual Conference (Originally Yokohama, Japan) /*. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445318>

Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., Luhmann, M., & Laceulle, O. M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi-org.sabidi.urv.cat/10.1002/per.2229>

Costa Jr, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 322.

De Freitas, J., Uguralp, A. K., Uguralp, Z. O., & Stefano, P. (2024). AI companions reduce loneliness. *arXiv preprint arXiv:2407.19096*.

Demakakos, P., Nunn, S., & Nazroo, J. (2006). 10. Loneliness, relative deprivation and life satisfaction. *Retirement, health and relationships of the older population in England*, 297.

Ettman, C. K., & Galea, S. (2023). The Potential Influence of AI on Population Mental Health. *JMIR Mental Health*, 10<https://doi.org/10.2196/49936>

Gerber, A. S., Huber, G. A., Doherty, D., & Dowling, C. M. (2011). The big five personality traits in the political arena. *Annual Review of Political Science*, 14(1), 265-287.

Goldberg, L.R. (1981). *Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons*. In L. Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology*: (Vol. 2, pp. 141-165). Sage.

Graham, S., Depp, C., Lee, E. E., Nebeker, C., Tu, X., Kim, H. C., & Jeste, D. V. (2019). Artificial Intelligence for Mental Health and Mental Illnesses: an Overview. *Current psychiatry reports*, 21(11), 116. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1094-0>

Guevara, J. I. Q., Orellana, A. R. L., Yupanguí, J. M. A., Guevara, G. E. Q., & Ibarra, E. J. T. (2024). Los Beneficios y Desafíos de ChatGPT en Adolescentes: Un Análisis de su Impacto en la Educación y el Desarrollo Emocional. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 10293-10314.

Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, Relational, and Emotional Effects of Self-Disclosure After Conversations With a Chatbot. *The Journal of communication*, 68(4), 712–733. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy026>

Institut d'Estadística de Catalunya (ca. 2024). *Enquesta de condicions de vida. Benestar subjectiu: satisfacció global amb la vida i confiança en les altres persones.* 2023. <https://govern.cat/govern/docs/2024/09/27/09/55/9e230773-e55f-490e-b204-0de9d23bb71d.pdf>

Instituto Nacional de Estadística (2019). *La vida de las mujeres y los hombres en Europa - un retrato estadístico.* https://www.ine.es/prodyser/myhue19/images/pdf/WomenMenEurope-DigitalPublication-2019_es.pdf?lang=es

Jonze, S. (director). (2013). *Her* [Película]. Annapurna Pictures; Warner Bros. Pictures.

Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105-113.

Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63-72. <https://doi-org.sabidi.urv.cat/10.1002/ijop.12772>

Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2024). Chatbot companionship: a mixed-methods study of companion chatbot usage patterns and their relationship to loneliness in active users. *arXiv preprint arXiv:2410.21596*.

Mena Freire, M. A., Ruiz Olarte, A. M., & Bonilla Basantes, P. J. (2025). Relación entre Soledad, Satisfacción con la vida y Esperanza en una Comunidad de Desarrollo Personal. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 7(1), 283-298. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v7i1.1383>

Montaño Sinisterra, M. R., Palacios Cruz, J. L., & Gantiva Díaz, C. A. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia: avances de la disciplina*, 3(2), 81-107.

Morales-Chan, M. A. (2023). Explorando el potencial de Chat GPT: Una clasificación de Prompts efectivos para la enseñanza.

Moyano, N. C., Tais, M. M., & Muñoz, M. P. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(2), 161-168.

Pagan, R. (2020). Gender and age differences in loneliness: evidence for people without and with disabilities. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9176.

Radziwill, Nicole & Benton, Morgan. (2017). Evaluating Quality of Chatbots and Intelligent Conversational Agents. 10.48550/arXiv.1704.04579.

Rivera Estrada, J. E., & Sánchez Salazar, D. V. (2016). Inteligencia artificial¿ Reemplazando al humano en la psicoterapia?. *Escritos*, 24(53), 271-291.

Rojas, M. (2003). El bienestar subjetivo en México y su relación con indicadores objetivos. Documento interno. Cholula, Pue. (México): Universidad de las Américas.

Rouhiainen, L. (2018). Inteligencia artificial. *Madrid: Alienta Editorial*, 20-21.

RUEDA, P. S. IA Y JUVENTUD:¿ ALIADA O AMENAZA? COMBATIR LA SOLEDAD EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL. *Juan C. Figuereo Benítez*.

Russo, C., Romano, L., & Clemente, D. (2025). Gender differences in artificial intelligence: the role of artificial intelligence anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559457>

Salazar Garcés, L. F., & Velastegui Hernandez, D. C. (2024). Inteligencia Artificial y su Impacto en la Psicología Humana: Mini Revisión. *Medicinas UTA*, 8(1), 26–34. <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v8i1.2306.2024>

Sanz Díaz, F. J. (2025). Impacto de la inteligencia artificial en la soledad en adultos. una revisión teórica sistemática.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervencion Psicosocial*, 3, 87–116. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/16195>

Velásquez C., C., Montgomery U., W., Montero L., V., Pomalaya V., R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 11 (2), 139-152.

Vigil-Colet, A., Morales-Vives, F., Camps, E., Tous, J., & Lorenzo-Seva, U. (2013). Development and validation of the overall personality assessment scale (OPERAS). *Psicothema*, 25(1), 100-106.

Yañez, S. & Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud y Sociedad*, 1 (1), 51-70.

Yárnoz Yaben, S., (2008). Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), 103-116.

Zerón, A. (2023). Inteligencia artificial y charlas robotizadas por ChatGPT. *Revista ADM Órgano Oficial de la Asociación Dental Mexicana*, 80(2), 66-69.

8. ANNEXOS

8.1 CUESTIONARIO

PARTE 1. ESCALA SWLS

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase seleccionando el número apropiado (sólo uno por afirmación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

- **1 = Totalmente en desacuerdo**
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutro
- 4 = De acuerdo
- **5 = Totalmente de acuerdo**

	1	2	3	4	5
En la mayoría de aspectos mi vida es como yo quiero que sea					
Las circunstancias de mi vida son muy buenas					
Estoy satisfecho con mi vida					
Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que son importantes					
Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada					

PARTE 2: ESCALA SESLA-S

Indica como de verdaderas son las siguientes afirmaciones para ti, puntuándolas en una escala del **1 ("Totalmente desacuerdo")** al **7 ("Totalmente de acuerdo")**

	1	2	3	4	5	6	7
1. Me siento solo cuando estoy con mi familia							
2. Siento que formo parte de un grupo de amigos							
3. Tengo una pareja con quien comparto mis pensamientos y sentimientos más íntimos							
4. No hay nadie en mi familia con quien pueda contar para que me apoye y estimule, pero me gustaría que lo hubiera							
5. Mis amigos comprenden mis motivos y mi forma de pensar							
6. Tengo una pareja que me da todo el apoyo y estímulo que necesito							
7. No tengo amigos que compartan mis puntos de vista, pero me gustaría tenerlos							
8. Me siento cercano a mi familia							
9. Puedo contar con mis amigos para que me ayuden							
10. Desearía tener una relación romántica más satisfactoria							
11. Me siento parte de mi familia							
12. Mi familia realmente cuida de mí							

13. No tengo ningún amigo que me comprenda							
14. Tengo una pareja sentimental y contribuyo a su felicidad							
15. Tengo la necesidad insatisfecha de una relación romántica íntima							

PARTE 3: CUESTIONARIO OPERAS

A continuación se presentan un conjunto de frases en relación con tu forma de pensar y de actuar. Has de decidir hasta qué punto te describen cada una de las afirmaciones. No hay respuestas correctas ni incorrectas, ni tampoco respuestas buenas o malas. Las alternativas de respuesta para cada afirmación son:

- **1 = Completamente en desacuerdo**
- 2 = Bastante en desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = Bastante de acuerdo
- **5 = Completamente de acuerdo**

	1	2	3	4	5
1. Me gusta probar cosas nuevas					
2. Soy el alma de la fiesta					
3. Me siento cómodo conmigo mismo/a					
4. Siempre estoy dispuesto/a a asumir responsabilidades					
5. Siempre mantengo mi palabra					
6. Suelo hablar bien de los demás					
7. El arte me parece aburrido					
8. Me desenvuelvo bien en situaciones sociales					
9. A menudo tengo el ánimo por el suelo					
10. Evito mis obligaciones					
11. Alguna vez he cogido algo que no era mío					
12. Respeto a los demás					
13. Creo en la importancia de formarse culturalmente					

14. Hablo poco					
15. A menudo me siento triste					
16. Dejo las cosas a medias					
17. Creo que los demás tienen buenas intenciones					
18. Evito las discusiones filosóficas					
19. Alguna vez he dicho algo malo de alguien					
20. Hago amigos con facilidad					
21. Es difícil que las cosas me preocupen					
22. Dejo mis cosas desordenadas					
23. Soy muy crítico con los demás					
24. Me gusta visitar museos					
25. Prefiero que otros sean el centro de atención					
26. Alguna vez me he aprovechado de alguien					
27. Me dejo llevar por el pánico con facilidad					
28. Soy perfeccionista					
29. A menudo soy desagradable con otras personas					
30. Me gusta visitar sitios nuevos					
31. Permanezco en segundo plano					
32. Cambio de humor a menudo					
33. Pierdo el tiempo					
34. Acepto a la gente tal y como es					
35. Siento curiosidad por el mundo que me rodea					
36. Sé cautivar a la gente					
37. Me desagrado					
38. Cuando hago planes los mantengo					
39. Cuando alguien me la juega, se la devuelvo					
40. El teatro me parece poco interesante					