

# TFM Sara Garbayo Aramendía

*por* Sara Garbayo Aramendía

---

ARCHIVO	89358_SARA_GARBAYO_ARAMENDIA_TFM_SARA_GARBAYO_ARAMENDIA_1651689_1365865821.PDF (406.06K)		
HORA DE LA ENTREGA	11-MAY.-2020 11:28A. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	9238
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1321558644	SUMA DE CARACTERES	49805

Sara  
Garbayo  
Aramendía



**LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LAS  
RELACIONES DE PAREJA**

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

# **LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA**

Autora: Sara Garbayo Aramendía  
Directora Profesional: María Jesús Boticario  
Director Metodológico: David Paniagua Sánchez



Madrid | Mayo 2020

## Resumen

El objetivo de este estudio fue explorar el impacto de las nuevas tecnologías en la comunicación y en la satisfacción en las relaciones de pareja, además de analizar otras variables relacionadas, como la edad de los participantes y la presencia de hijos/as. Se trabajó con una muestra de 56 parejas, formada por un total de 112 personas de población no clínica, de entre 22 y 58 años —52,7% mujeres, 47,3% hombres—. Participaron en el estudio ambos miembros de la pareja por separado, que completaron los cuestionarios *Interferencia de la Tecnología en la Vida Diaria (TILES)*, *Interferencia de Dispositivos Tecnológicos (TDIS)*, *Escala de Comunicación Autopercibida en la Relación de Pareja (CARP)* y *Escala de Ajuste Diádico (DAS)*. Se encontraron relaciones estadísticamente significativas, negativas, entre las nuevas tecnologías y la comunicación, y entre las nuevas tecnologías y el consenso, la satisfacción y la cohesión de la pareja. Las relaciones obtenidas entre la comunicación y el ajuste en la pareja fueron significativas, positivas y medias. Además, al comparar las parejas con y sin hijos se observó una interferencia de estos en los resultados. No se hallaron diferencias en función de la edad de los participantes. Los resultados obtenidos apuntan a la necesidad de continuar investigando sobre el impacto de las tecnologías en las relaciones de pareja y en las formas de relación y comunicación de las personas en general.

*Palabras clave:* nuevas tecnologías, relaciones de pareja, ajuste diádico, comunicación.

## Abstract

*The influence of new technologies in couple relationships.* The aim of this study was to examine the possible impact of the use of new technologies in couple communication and satisfaction, in addition to analyzing other related variables such as the age of the participants and the presence of children. The sample was composed of 56 couples, a total of 112 subjects between the ages of 22 and 58. 52.7% of the participants were women and 47.3% men. Both members of the couple participated in the study, completing the questionnaires *Technology Interference in Life Examples Scale (TILES)*, *Technological Devices Interference Scale (TDIS)*, *Couple Relationship Perception of Communication Scale (CARP)* and *Dyadic Adjustment Scale (DAS)*. Negative relationships were found between the interference of technologies and communication and adjustment in the couple relationship, as well as positive relationships between communication and dyadic adjustment. Furthermore, significant differences were found among the participants based on the presence or not presence of children. Conversely,

no differences were found based on age. The results obtained show the need to continue investigating the impact of technologies on couple relationships but, also, on the forms of relationship and communication of people in general.

*Keywords:* technology use, couple relationships, relationship quality, communication.

Las nuevas tecnologías, conocidas como Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), se refieren al conjunto de avances tecnológicos posibilitados por la informática, las telecomunicaciones y las tecnologías audiovisuales que proporcionan herramientas para la difusión de la información y la creación de diversos canales de comunicación (Marquès Graells, 2008).

Las TIC configuran la sociedad de la información, en la que el poder gira en torno a la información y la comunicación, que, a su vez, se gestionan a través de las nuevas tecnologías.

En los siglos XVIII y XIX tienen lugar la Primera y la Segunda Revolución Industrial, que conducen a la era de la mecánica y de la electricidad, previas a la llegada de la era electrónica en el siglo XX.

Las TIC surgen mundialmente a mediados de la década de 1970, debido a una serie de factores tecnológicos, sociales, culturales, políticos y económicos (Pérez, Casares y Fernández, citados en Corrales-Díaz, 1987), y evolucionan siguiendo el ritmo de los avances tecnológicos (Salinas, 2004), expandiendo la capacidad del ser humano de crear y compartir el conocimiento, en un marco de globalización económica y cultural (Hernández Requena, 2008).

Los primeros cambios ocurren a nivel económico: la economía basada principalmente en la industria pasa a ser una economía digital (Cebrián, 1998, citado en Fernández Muñoz, 1998).

Paralelamente, la cultura evoluciona influenciada por los cambios y necesidades sociales de cada momento y por los avances tecnológicos (Fernández Muñoz, 1998).

Lo que en el origen de la Humanidad fue una cultura oral, pasó después a ser una cultura escrita y, posteriormente, impresa, hasta llegar a la cultura electrónica actual, caracterizada por la interconexión posibilitada por internet (Fernández Muñoz, 1998).

Con la aparición del libro y la invención de la imprenta en el siglo XV, el ser humano descubre el poder de transmitir una misma idea o experiencia a una gran cantidad de personas de forma duradera en el tiempo. Los avances tecnológicos modifican los hábitos de la vida cotidiana, y las formas de comunicación evolucionan de forma constante facilitando a las personas el acceso a la información y a la cultura (García, 2010). En el siglo XX, los medios de comunicación de masas (libro, prensa, radio, televisión, internet) generan un nuevo sujeto colectivo formado por ciudadanos interconectados (Cebrián, 1998 citado en Fernández Muñoz, 1998).

La accesibilidad a los ordenadores, teléfonos móviles, tabletas y otros aparatos electrónicos permiten interactuar en una dimensión global —internet—, que configura nuevos modelos de comunicación (García, 2010). Esto permite a las personas entrar en contacto sin importar el

lugar en que se encuentren, así como buscar información y compartir opiniones e ideas, además de facilitar las tareas de la vida cotidiana (Alvarado-Bravo, Salinas, Heras y Santana, 2013).

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2017, el 83,4% de las familias españolas tienen acceso a internet, conectándose la gran mayoría a través del teléfono móvil, la tableta y el portátil. Según el registro de dispositivos electrónicos en las viviendas españolas, el 99% de las familias tienen televisión, el 97,4% teléfono móvil, el 78,4% ordenador y el 52,4% tableta. Además, el 69% de los españoles/as de 16 a 74 años, es decir, alrededor de 24 millones de personas, se conectan de forma diaria. Según los análisis en función de la edad, el 98% de los ciudadanos españoles entre los 16 y 24 años se conectan a la red. El acceso a esta parece disminuir conforme aumenta la edad, y de las personas entre los 65 y los 74 años solo utilizan las TIC un 43,7% (INE, 2017). Estos datos han aumentado progresivamente desde que en 2006 comenzó a registrarse el uso de las nuevas tecnologías en los hogares españoles.

En este estudio se ha considerado importante plantear cómo estos cambios influyen en las personas, modificando su estilo de vida y, en consecuencia, su entorno familiar y de pareja (Alvarado-Bravo et al., 2013).

A pesar del evidente progreso tecnológico y social, y de las nuevas formas de comunicación e interacción que ofrecen las TIC, autores como Corrales-Díaz (1987) plantean que también representan un riesgo de «aislamiento y enajenación» para las personas, ya que «suplantan la experiencia y vivencia cotidiana del medio en el que se vive» (Corrales-Díaz, 1987; p. 5).

Autores como Sabater Fernández, Martínez Lorea y Campión (2017) cuestionan la posibilidad de mantener las estructuras clásicas de la familia, la amistad y las relaciones de pareja en una sociedad en la que la comunicación se ha vuelto «físicamente distante, de baja densidad, transitoria, socialmente diversa y débil» (Wellman y Boase, 2006; citados en Sabater, Martínez y Campión, 2017, p. 1594). Estos autores consideran que las TIC facilitan la interacción entre las personas, ya que flexibilizan el contacto y aumentan las posibilidades de comunicación de distintos modos y en diferentes situaciones. Además, establecen que la comunicación virtual puede complementar y fortalecer las relaciones, al promover espacios donde poder compartir intereses o ideas. A través del modelo del «individualismo en red», analizan los cambios en las relaciones sociales en el contexto social contemporáneo y entienden las nuevas tecnologías como un medio útil para mantener relaciones con los demás, aunque en ningún caso como sustitutivas de las interacciones cara a cara, irremplazables por el contacto virtual, ya que este carece de intimidad o afecto.

En el ámbito de las relaciones de pareja, el cómodo acceso a la tecnología permite una comunicación fluida e inmediata que genera un sentimiento de proximidad y facilita la demostración de afecto y un mayor grado de intimidad emocional (McDaniel y Coyne, 2014).

El desarrollo de nuevos modelos de comunicación a través de las nuevas tecnologías ha provocado un aumento del uso de dispositivos electrónicos, que generan dependencia si se emplean de forma abusiva (Hertlein y Blumer, 2014; citado en González-Rivera et al., 2018). Aunque la gran mayoría de la población no utiliza la tecnología de manera patológica, diferentes autores como Jarvenpaa y Lang (2005) y Middleton y Cukier (2006) han confirmado que muchas personas muestran dificultades para controlarla, no pudiendo evitar que interrumpa su comunicación e interacción con los demás.

Carbonell, Fuster, Chamarro y Oberst (2012) consideran que a través de los dispositivos electrónicos las personas se sienten valoradas y escuchadas al mandar y recibir mensajes. Además, se convierten para ellas en una herramienta indispensable ya que les permiten realizar un sinnúmero de actividades diferentes. Esto provoca que muchas personas sientan una necesidad reiterada de consultar sus dispositivos, lo que puede dar lugar a su aislamiento y a la aparición de conflictos en el sistema familiar y en las relaciones de pareja (Coyne et al., 2012; Calvedilla, 2010; citados en García Rivera y Enciso Arambula, 2014). En el caso de las relaciones de pareja, el grado y la frecuencia de interrupción de los dispositivos puede representar una disminución del tiempo compartido y provocar un cambio en el estilo de comunicación habitual, lo que conllevaría el deterioro de la calidad de la relación (García e Ilabaca, 2013; citado en González-Rivera et al., 2018).

Las relaciones que la persona genera y mantiene con los demás le permiten construir su identidad como ser social e integrado en la sociedad en la que vive (Ruiz Becerril, 2001). En las relaciones humanas, la relación de pareja juega un papel fundamental en el desarrollo psicológico y psicosocial del individuo, e implica una serie de elementos no presentes en otro tipo de relaciones, como la exclusividad emocional (Iglesias-García, Urbano-Contreras y Martínez-González, 2019). La relación de pareja se considera imprescindible para cubrir ciertas necesidades emocionales y afectivas, además de ser una fuente importante de estabilidad y apoyo mutuo (Villegas y Mallor, 2010). Aun así, la estructura de las relaciones de pareja ha ido evolucionando a la par de los cambios sociales y culturales de cada momento histórico, dando lugar a modelos más diversos y variados de relación. La psicóloga Sherry Turkle (2012) establece el término «solos en compañía» para describir el impacto de las nuevas tecnologías en el modo como se relacionan las personas y representar el distanciamiento emocional que favorecen los dispositivos tecnológicos. La autora estudia la importancia de las

conversaciones cara a cara ya que, defiende, son espontáneas, permiten intercambiar puntos de vista, llegar a conocer al otro –y a uno mismo– en profundidad, enseñando a las personas a relacionarse con el mundo en el que viven. Turkle considera que las nuevas formas de relación establecidas a través de las TIC disminuyen la capacidad introspectiva y autorreflexiva de las personas creando una realidad maquillada donde estas interactúan con los demás mostrando la versión que quieren ofrecer de sí mismas. Esta autora realiza un análisis intrapsíquico de esta realidad, interpretando que el uso abusivo de las tecnologías se debe a la incapacidad de las personas para tolerar la soledad, que combaten conectándose a la red, lo que, paradójicamente, favorece aún más su aislamiento. Las redes sociales proporcionan a las personas una falsa ilusión de que nunca estarán solas y de que siempre habrá alguien al otro lado que las escuche.

McDaniel y Coyne (2014) crearon el término «tecnoferencia» (tecnología + interferencia) para referirse a «la interrupción o interferencia de la tecnología en la interacción física y/o emocional en el día a día de las relaciones de pareja» (p. 4). Estas interrupciones se producen cuando se está manteniendo una conversación o, simplemente, cuando el otro miembro de la pareja pone su atención en un dispositivo electrónico, lo que ocasiona sentimientos de intrusión, incluso aunque no se estuviese interactuando en ese momento. Estos autores establecen que hay un grado más alto de conflicto en las parejas cuando uno o los dos miembros perciben el uso de la tecnología como un peligro para su relación.

Como formuló Melvin Kranzberg (1986), se podría considerar que «la tecnología no es buena ni mala, pero tampoco neutral», es decir, su impacto depende del significado que se le atribuya (Peña Betancort, 2010). Las TIC pueden suponer una fuente de conflictos en la relación cuando sus miembros perciben que interrumpen o interfieren en la comunicación con el otro, en el tiempo invertido juntos y/o en las dinámicas relacionales habituales. Desde esta perspectiva, no sería la tecnología en sí misma la que afecta negativamente a las relaciones de pareja, sino la reacción de sus miembros ante lo que consideran un mal uso o un uso abusivo de ella (Rettie, 2007).

La comunicación en las relaciones de pareja es un aspecto fundamental para el mantenimiento de relaciones sanas y duraderas, y resulta imprescindible para la resolución de conflictos y desacuerdos (García Higuera, 2004). A través de la comunicación, se construye un espacio de intimidad con el otro donde poder transmitir necesidades emocionales, deseos y preocupaciones, y donde afrontar problemas y/o dificultades de forma conjunta (Hutarte y Díaz-Loving, 2008). La comunicación permite a los miembros de la pareja conocer cómo se sienten en la relación y el uno respecto del otro, y reforzar la creación de un vínculo seguro y saludable (Lemus, 1996; Watzlawick, Helmick y Jackson, 1985).



La teoría sistémica de la comunicación propuesta por Watzlawick, Helmich y Jackson (1985) describe la conducta y la comunicación como un proceso circular en el cual las parejas se consideran sistemas que se retroalimentan. Esta teoría diferencia tres áreas en la comunicación humana: el área sintáctica, que analiza la transmisión de la información; el área semántica, que hace referencia al mensaje que se transmite y a su significado; y el área pragmática, que refleja el modo en el que el contexto influye en la interpretación de significado. En las relaciones de pareja la comunicación no verbal, como la expresión facial o el tono de voz, cobra especial importancia, hasta el punto de que solo el 7% de la comunicación total es expresada de forma verbal (Hutarte y Díaz-Loving, 2008).

La comunicación es un factor fundamental para el manejo de conflictos y situaciones complicadas, y, por ello, es uno de los principales motivos de conflicto entre las parejas (Papp, 2018). Una comunicación eficaz y adecuada, junto con la capacidad para manejar de forma constructiva los conflictos, se relacionan directamente con la calidad y la satisfacción en la relación (Paleari, Regalia y Fincham, 2010).

Las interrupciones provocadas por los dispositivos electrónicos pueden favorecer la aparición de conflictos y discusiones, al interferir en las interacciones entre la pareja y favorecer la desconexión emocional (Hertlein, 2012; y Jarvenpaa y Lang, 2005). Las «tecnoferencias» pueden generar sentimientos de frustración y ser verdaderamente impactantes para el miembro de la pareja que las sufre, que se siente ignorado y solo ante el conflicto, mientras el otro se encuentra ocupado con la tecnología (McDaniel y Coyne, 2014). Autores como Siegel (2010) establecen la importancia de mantenerse conectado y enfocado emocionalmente en el otro, sin estímulos externos que interfieran en la relación.

La satisfacción en la relación de pareja representa cómo una persona ve cumplidas sus expectativas respecto a la relación y respecto al otro, y cómo percibe que existe un espacio adecuado para la intimidad, el afecto y el apoyo mutuo (Collins, Welsh y Furman, 2009). La satisfacción guarda mucha relación con una forma positiva de comunicación, lo que también se vincula a un menor grado de conflictos (Hutarte y Díaz-Loving, 2008).

Por otro lado, la insatisfacción en la relación de pareja está directamente relacionada con la separación y otro tipo de problemas como la violencia familiar o el abuso de sustancias. Por ello, la insatisfacción no sólo afecta a nivel individual sino también a nivel familiar, repercutiendo sobre el bienestar y la conducta de los hijos/as y la calidad de las relaciones familiares (Iglesias-García, Urbano-Contreras y Martínez-González, 2019).

Spanier (1976) utiliza el concepto «ajuste diádico» para hacer referencia a la calidad o satisfacción en las parejas, considerando como pareja cualquier relación que implique un

compromiso. Lo define como el producto de una serie de factores que interactúan entre sí, como las diferencias problemáticas entre los miembros de la pareja, las tensiones y la ansiedad personal, la satisfacción y la cohesión, y el acuerdo en temas importantes para el funcionamiento de la pareja. Para medir este concepto crea la «Escala de Ajuste Diádico», en la que considera importante la percepción personal y subjetiva que cada miembro de la pareja tiene sobre el otro y sobre la relación en general, así como la frecuencia e intensidad de discusiones y conflictos, y el compromiso de seguir con la relación (Miranda y Ávila, 2008). Autores como VanLaningham, Johnson y Amato (2001) consideran que el ajuste diádico en las relaciones cambia y varía con las etapas del ciclo vital que atraviesan las parejas, disminuyendo con el tiempo, pero aumentando en los últimos años de relación en las parejas que perduran.

Se han considerado también otros factores que pueden tener un impacto sobre las relaciones de pareja, como, por ejemplo, las jornadas y horarios laborales, la presencia de hijos/as y el tiempo dedicado a ellos, y otras características individuales de cada miembro (Mikulincer y Shaver, 2013). Respecto a la influencia de los hijos en la relación de pareja, autoras como Hidalgo y Menéndez (2003) encontraron en su investigación cambios en la calidad y la satisfacción de las parejas relacionados con la maternidad y paternidad. Es evidente que la llegada de un nuevo miembro provoca una transformación de los hábitos cotidianos y tiene una importante repercusión en el tiempo compartido, así como en el tiempo que el padre y la madre dedican a sí mismos. Esto conlleva que la satisfacción en la relación se considere uno de los elementos más perjudicados, ya que cambia por completo su forma de vida y percepción de la realidad. Aun así, Heinicke (2002) establece que esta disminución de la satisfacción en la relación suele ser leve en parejas que funcionaban bien antes de la llegada del hijo/a, tendiendo a encontrar el equilibrio y, por el contrario, parece agravar los problemas en las parejas que ya tenían dificultades relacionales antes de la paternidad/maternidad.

### **Objetivos e hipótesis**

El primer objetivo de investigación se centra en estudiar la relación existente entre la interferencia de las nuevas tecnologías –medida a través de las escalas *Technology Device Interference Scale (TDIS)* y *Techonolgy Interference in Life Examples (TILES)*– y la satisfacción en las relaciones de pareja, cuantificada a través de la *Escala de Ajuste Diádico (DAS)*, integrada por 4 subescalas: *Consenso*, *Satisfacción*, *Expresión afectiva* y *Cohesión*.

*Hipótesis 1:* se encontrarán correlaciones negativas entre las escalas *TDIS* y *TILES*, y las subescalas que componen la escala *DAS*.

El segundo objetivo de investigación analiza la relación entre la «*tecnoferencia*», medido a través de las escalas *TDIS* y *TILES*, y la comunicación en la pareja, medida con la *Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP)*.

*Hipótesis 2:* se encontrarán correlaciones negativas entre las *TDIS* y *TILES*, y la *CARP*.

El tercer objetivo consiste en explorar la relación entre la comunicación y el ajuste en la pareja: consenso, satisfacción, expresión afectiva y cohesión.

*Hipótesis 3:* se encontrarán correlaciones positivas entre la *CARP* y las subescalas que componen la *DAS*.

El cuarto objetivo se centra en analizar si la edad de los sujetos produce diferencias estadísticamente significativas en la interferencia de la tecnología en la pareja.

*Hipótesis 4:* se encontrarán correlaciones negativas entre la edad y las escalas *TDIS* y *TILES*.

El quinto objetivo pretende estudiar la influencia de los hijos en la interferencia de las tecnologías en la comunicación y la satisfacción, comparando las puntuaciones obtenidas entre los sujetos de la muestra que tienen hijos y los que no los tienen.

*Hipótesis 5:* se encontrarán diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de sujetos con hijos y el grupo de sujetos sin hijos, en cuanto a las relaciones entre las *TDIS* y *TILES* y la *DAS*, las *TDIS* y *TILES* y la *CARP*, y la *DAS* y la *CARP*.

El sexto y último objetivo consiste en analizar la coherencia en la percepción de la relación por parte de los miembros de cada pareja participante en la investigación.

*Hipótesis 6:* no se encontrarán diferencias estadísticamente significativas entre los miembros de cada pareja en torno a las puntuaciones obtenidas en las escalas *TDIS*, *TILES*, *CARP* y *DAS*.

## Método

### Participantes

La muestra de este estudio estuvo formada por 56 parejas, un total de 112 sujetos (52,7% mujeres y 47,3% hombres). Participaron en el estudio ambos miembros de las parejas. La edad de los participantes estuvo comprendida entre los 22 y los 58 años. La media de edad de la muestra total fue de 32,09 años, con una desviación típica de 7,715.

Entre los participantes, un total de 46 sujetos habían realizado estudios post-universitarios (41,1%), 43 tenían estudios universitarios (38,4%), 21 estudios secundarios (18,8%) y 2 tenían estudios de educación primaria (1,8%). Del total de la muestra, 84 sujetos tenían hijos (25%), siendo 4 el número máximo de hijos; y el 74% restante no tenía hijos. Respecto a los años convividos en pareja, el mínimo de años convividos por los participantes fue de 0,5 y el máximo de 31 años.

### Instrumentos

*Escala de Interferencia de Dispositivos Tecnológicos – Technology Device Interference Scale (TDIS)*, de McDaniel y Coyne (2014), adaptada al español por González-Rivera et al. (2018). Esta escala evalúa la frecuencia de interrupción de los dispositivos electrónicos en las interacciones entre los miembros de la pareja. Está compuesta por cuatro ítems: teléfonos móviles (ítem 1), televisión (ítem 2), ordenadores (ítem 3), y tabletas (ítem 4). Su escala de respuesta consta de seis puntos, de «Nunca» a «Todo el tiempo». La suma total oscila entre 0 y 20 puntos. Se considera que cuanto mayor es la puntuación obtenida, mayor es la percepción de «tecnoferencia» en la pareja. El análisis de la consistencia interna, realizado a través del Alfa de Cronbach, es de  $\alpha = ,71$ .

*Escala de Interferencia de la Tecnología en la Vida Diaria – Technology Interference in Life Examples Scale (TILES)*, de McDaniel y Coyne (2014), adaptada al español por González-Rivera et al. (2018), evalúa la interrupción de la tecnología en el día a día de las relaciones de pareja. La escala está compuesta por cinco ítems puntuables entre 0 y 8 puntos, de «Nunca» a «Diez o más veces al día». La suma total puede variar de 0 a 28 puntos. Cuanto mayor es la puntuación obtenida, mayor es la interferencia de la tecnología en el tiempo compartido en pareja. El análisis de la consistencia interna, medido a través del Alfa de Cronbach, es de  $\alpha = ,86$ .

Ambas escalas, desarrolladas por McDaniel y Coyne (2014), miden la interferencia de la tecnología o las intrusiones de los dispositivos tecnológicos en el día a día de las relaciones de pareja. No se encuentran validadas en población española, pero han sido adaptadas al español por una investigación publicada por González-Rivera et al. (2018) en la *Revista Puertorriqueña de Psicología*.

*Escala de Ajuste Diádico (DAS) – Dyadic Adjustment Scale*, de Spanier (1976), validada y adaptada a población española por Martín-Lanas, Cano-Prous y Beunza-Nuin (2017).

Esta escala de autoinforme está compuesta por 32 ítems que evalúan la calidad de las relaciones de parejas casadas o que conviven juntas. Los ítems se clasifican a través de cuatro sub-escalas que reflejan las cuatro áreas que el autor tiene en cuenta para evaluar el ajuste o la calidad de las relaciones de pareja:

- Consenso (13 ítems): se centra en el grado de acuerdo o desacuerdo de la pareja respecto a opiniones, valores y creencias.
- Satisfacción (10 ítems): analiza el compromiso, la gestión de los conflictos y la percepción de satisfacción de cada miembro de la pareja.
- Expresión afectiva (4 ítems): valora la intimidad y la sexualidad de la pareja.
- Cohesión (5 ítems): evalúa el tiempo y el ocio compartido en pareja.

Los ítems se presentan con diferentes opciones de respuesta, la mayoría evalúan la intensidad o frecuencia a través de escalas tipo Likert, de 0 a 6 puntos, y dos de ellos son de tipo dicotómico. La suma total de los ítems oscila entre 0 y 151 puntos. Algunos ítems son inversos, por lo que se recodifican, es decir, al realizar la suma final se invierten las puntuaciones. Se considera que una mayor puntuación obtenida expresa un mayor ajuste en la pareja. La consistencia interna (Alfa de Cronbach) de la escala adaptada a la población española es de  $\alpha = ,94$ .

*Escala de Comunicación Auto-percibida en la Relación de Pareja (CARP)*, construida y validada por Iglesias-García, Urbano-Contreras y Martínez-González (2019). Esta escala fue diseñada para detectar, prevenir e intervenir en conflictos en las relaciones de pareja, específicamente en población española. Está compuesta por 8 ítems, clasificados dentro de dos tipos de comunicación: la comunicación positiva o asertiva y la comunicación negativa o agresiva. La primera se caracteriza por la transmisión de pensamientos y sentimientos de forma agradable y afectuosa. Es un estilo de interacción cooperativo, comprensivo y atento, siendo alta la expresión de necesidades e intenciones al otro miembro de la pareja. Por el contrario, la comunicación negativa describe una expresión inapropiada y conflictiva, tendiendo a evitar la

comunicación verbal, pero comunicando de una manera implícita, sin tener en cuenta las necesidades ni la realidad que vive el otro. El Alfa de Cronbach del conjunto de los ítems es de  $\alpha = ,75$ , siendo  $\alpha = ,79$  para la comunicación positiva, y  $\alpha = ,73$  para la comunicación negativa.

### **Diseño**

Para llevar a cabo los análisis del estudio se empleó el paquete estadístico SPSS versión 23.0. En primer lugar, se llevaron a cabo los análisis descriptivos para analizar las variables cualitativas (frecuencias y porcentajes) y cuantitativas (medias y desviaciones típicas). Después, se comprobaron los supuestos de normalidad con la prueba de Kolmogorov Smirnov. En los casos en los que se incumplía este supuesto, se realizaron las pruebas no paramétricas. Para estudiar la relación entre las variables cuantitativas (Nuevas Tecnologías, Comunicación y Satisfacción) se realizó un análisis de correlaciones de Spearman, así como para analizar la relación de estas variables en función de la edad. Para comparar las diferencias entre grupos, se llevó a cabo un contraste de correlaciones. Por último, para estudiar la coherencia entre los miembros de la pareja, se realizó la prueba t de Student para muestras relacionadas.

### **Procedimiento**

La selección de los participantes se llevó a cabo mediante un muestreo intencional, basándose en los criterios de inclusión y exclusión establecidos, que fueron los siguientes:

- tener entre 20 y 60 años
- convivir en pareja
- pertenecer a población no clínica
- dar su consentimiento para formar parte del estudio

El cuestionario fue informatizado utilizando la herramienta de Formularios de Google. Los participantes recibieron vía *WhatsApp* el acceso al cuestionario, a través de un enlace. El cuestionario se cumplimentó de manera individual por parte de los participantes, siendo obligatorio que lo rellenasen ambos miembros de la pareja por separado. Se recordó la participación voluntaria en el estudio y toda la información respecto a la confidencialidad de los datos y anonimato de las respuestas. Se animó a los participantes a difundir el cuestionario a otras personas que cumplieren los criterios de inclusión de la investigación.

## Resultados

Siguiendo el primer objetivo de esta investigación, se pretendió estudiar la relación existente entre la escala *Interferencia de Dispositivos Tecnológicos (TDIS)* y la escala *Interferencia de la Tecnología en la Vida Diaria (TILES)*, y las sub-escalas que componen la *Escala de Ajuste Diádico (DAS)*: *Consenso*, *Satisfacción*, *Expresión afectiva* y *Cohesión*.

En primer lugar, se llevaron a cabo las pruebas de normalidad con los datos de cada una de las variables y dimensiones. Los datos no seguían una distribución normal, por lo que se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. En la Tabla 1, se presentan las correlaciones encontradas entre las escalas *TDIS* y *TILES*, y las sub-escalas de la *DAS*.

Se observó una relación estadísticamente significativa entre las sub-escalas *Consenso*, *Satisfacción* y *Cohesión* con la escala *TDIS*, a excepción de la sub-escala *Expresión afectiva* ( $p > ,05$ ), siendo las relaciones negativas y medias para las sub-escalas *Satisfacción* y *Cohesión*; y negativa y baja para la sub-escala *Consenso*. Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre las sub-escalas *Consenso* y *Satisfacción* con la escala *TILES*, siendo las relaciones negativas y bajas. No se encontró relación entre la *Expresión afectiva* y la *Cohesión* con esta escala ( $p > ,05$ ).

Tabla 1.  
*Correlaciones entre TDIS y TILES, y DAS.*

	DAS			
	Consenso	Satisfacción	Expresión afectiva	Cohesión
<b>TDIS</b>	-,270**	-,403**	-,155	-,324**
<b>TILES</b>	-,239*	-,298**	-,083	-,127

Nota: \*\*  $p < ,01$ ; \*  $p < ,05$ .

El segundo objetivo de investigación pretendió analizar la relación entre las escalas *TDIS* y *TILES*, y la escala de *Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP)*. Se observó una relación estadísticamente significativa entre la *CARP* y la *TDIS* ( $r_s = -,293$ ;  $p < ,01$ ), siendo la relación negativa y baja. También se observó una relación estadísticamente significativa entre la *CARP* y la *TILES* ( $r_s = -,392$ ;  $p < ,01$ ), siendo esta relación negativa y media. Estos resultados muestran que la hipótesis 2 de investigación se ve confirmada: «se encontrarán correlaciones negativas entre la *TDIS* y *TILES*, y la *CARP*».

Respecto al objetivo 3, se exploró la relación entre las sub-escalas de la *DAS* y la escala *CARP*. Las correlaciones encontradas se muestran en la tabla 2. Se observó una relación

estadísticamente significativa entre las sub-escalas *Consenso*, *Expresión afectiva*, *Cohesión* y *Satisfacción*, siendo las relaciones positivas y medias para las tres primeras, y positiva y alta en el caso de la *Satisfacción*. Estos resultados confirman la hipótesis 3: “se encontrarán correlaciones positivas entre la *CARP* y las sub-escalas que componen la *DAS*”.

Tabla 2.  
*Correlaciones entre CARP y DAS.*

	DAS			
	Consenso	Satisfacción	Expresión afectiva	Cohesión
CARP	,337**	,664**	,327**	,440**

Nota: \*\*  $p < ,01$ ; \*  $p < ,05$ .

Conforme al objetivo 4, para evaluar si había diferencias entre los sujetos en las escalas *TDIS* y *TILES* en función de la edad, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, ya que no se cumplía la normalidad. Según los resultados obtenidos se pudo observar que no existían diferencias estadísticamente significativas ( $p > ,05$ ) en las puntuaciones de las escalas *TDIS* ( $r_s = -,032$ ;  $p = ,740$ ) ni *TILES* ( $r_s = -,161$ ;  $p = ,090$ ) en función de la edad de los sujetos. Así, se rechaza la hipótesis 4 de investigación: “se espera encontrar correlaciones negativas entre la edad y las escalas *TDIS* y *TILES*”.

El objetivo 5 pretendía comparar las correlaciones obtenidas entre las escalas *TDIS* y *TILES*, *CARP* y *DAS* para explorar si hay diferencias entre el grupo de sujetos que tiene hijos y el grupo de sujetos que no los tiene. Para ello, se llevó a cabo un contraste de correlaciones que se muestra en la tabla 3. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la escala *TILES* y la escala *CARP* entre los dos grupos. No se encontraron diferencias significativas entre la *CARP* y la *TDIS* ( $p > ,05$ ).

En cuanto a la relación entre las escalas *TDIS* y *TILES*, y las sub-escalas de la *DAS*, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos en la relación entre la escala *TDIS* y las sub-escalas *Consenso* y *Satisfacción*, a diferencia de la sub-escala *Cohesión* ( $p > ,05$ ).

Además, analizando la relación entre la escala *TILES* y las sub-escalas de la *DAS*, no se encontraron diferencias entre los grupos en ninguno de los análisis realizados: *Consenso*, *Satisfacción* y *Cohesión* ( $p > ,05$ ). Este contraste de correlaciones no se realizó con la sub-escala *Expresión afectiva*, ya que no existía una relación estadísticamente significativa previa.



Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos en la relación entre la *CARP* y las sub-escalas de la *Escala de Ajuste Diádico: Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión* ( $p > ,05$ ).

Estos resultados confirmaron, por tanto, una parte de la hipótesis 5: “*se encontrarán diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de sujetos con hijos y el grupo de sujetos sin hijos, en cuanto a las relaciones entre las TDIS y TILES y la DAS, las TDIS y TILES y la CARP, y la DAS y la CARP*”.

Tabla 3.  
*Contraste de correlaciones.*

<b>Variables</b>	<b>Subescalas</b>	<b>p</b>	<b>Z</b>
Nuevas Tecnologías – Ajuste diádico	TDIS – Consenso	<,01**	-4,58
	TDIS – Satisfacción	,020*	2,16
	TDIS – Cohesión	,240	,700
	TILES – Consenso	,401	,840
	TILES – Satisfacción	,091	1,69
	TILES - Cohesión	,730	,465
Nuevas Tecnologías – Comunicación	TDIS – CARP	,080	1,74
	TILES – CARP	,001**	3,22
Comunicación – Ajuste diádico	CARP – Consenso	,352	,930
	CARP – Satisfacción	1,00	,000
	CARP – Exp. afectiva	,652	,450
	CARP - Cohesión	,638	,470

*Nota: \*p < ,05; \*\* p < ,01; Exp. afectiva = Expresión afectiva.*

Por último, el objetivo 6 pretendía comparar si había diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones obtenidas en las diferentes escalas entre los miembros de la pareja. Para ello, se llevó a cabo la prueba no paramétrica t de Wilcoxon, ya que en ninguno de los casos se cumplía la normalidad. Tanto en la *CARP* ( $Z = -,719$ ;  $p = ,472$ ), como en las sub-escalas de la *DAS: Consenso* ( $Z = -1,016$ ;  $p = ,310$ ), *Satisfacción* ( $Z = -,350$ ;  $p = ,727$ ), *Expresión afectiva* ( $Z = -1,874$ ;  $p = ,061$ ) y *Cohesión* ( $Z = -,904$ ;  $p = ,366$ ); y en las escalas *TDIS* ( $Z = -,175$ ;  $p = ,861$ ) y *TILES* ( $Z = -,944$ ;  $p = ,345$ ) no se encontraron diferencias

estadísticamente significativas ( $p > ,05$ ). Por lo tanto, se podría confirmar la hipótesis 6: “*no se encontrarán diferencias estadísticamente significativas entre los miembros de cada pareja en torno a las puntuaciones obtenidas en las escalas TDIS, TILES, CARP y DAS*”.

### Discusión

Este estudio analizó la influencia de las nuevas tecnologías en la comunicación y satisfacción en la relación de pareja. El primer objetivo fue explorar la relación existente entre la interferencia de las tecnologías –medida a través de las escalas *TDIS* (*interferencia de dispositivos tecnológicos*) y *TILES* (*interferencia de la tecnología en la vida diaria*)– y la satisfacción en la pareja, medida a través de la *Escala de Ajuste Diádico (DAS)*. Tal y como se expone en el apartado de resultados, se observó una relación estadísticamente significativa de las sub-escalas *Consenso*, *Satisfacción* y *Cohesión* con la escala *TDIS*, a excepción de la sub-escala *Expresión afectiva*. Estas relaciones fueron negativas y medias para la *Satisfacción* y la *Cohesión*, y negativa y baja para la sub-escala *Consenso*. Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa de las sub-escalas *Consenso* y *Satisfacción* con la escala *TILES*, siendo las relaciones negativas y bajas; no se encontró relación de la *Expresión afectiva* con la *Cohesión* en este caso. Por lo tanto, la primera hipótesis se vio confirmada para las dimensiones *Consenso*, *Satisfacción* y *Cohesión*. Interpretando estos resultados, se podría decir que un mayor grado de interferencia de las tecnologías en la pareja se relaciona con un menor consenso, cohesión y, en especial, satisfacción en la relación. Estos datos coinciden con los resultados obtenidos en la investigación de McDaniel y Coyne (2014), en la que encontraron que las personas que percibían un mayor grado de «tecnoferencia» en su relación, también reflejaban mayores niveles de conflicto y menores niveles de satisfacción con su pareja. Cabe decir que, aunque en el estudio realizado por estos autores se hizo uso de las mismas escalas (*TDIS* y *TILES*) –escalas creados por ellos– para medir la interferencia de las nuevas tecnologías, la muestra de su investigación estaba compuesta por 143 mujeres heterosexuales que convivían en pareja, y se centró también en explorar el impacto de la tecnología en el bienestar individual de las participantes. Por el contrario, en la presente investigación, cuya muestra estuvo compuesta por 59 mujeres y 53 hombres, participaron en el estudio ambos miembros de la pareja y se exploró la interferencia de la tecnología a nivel relacional. Esta diferencia obliga a valorar hasta qué punto pueden extrapolarse los resultados obtenidos por los autores al presente estudio. Por otro lado, cabe decir que la ausencia de relación encontrada con la sub-escala *Expresión afectiva* puede deberse a que es una escala compuesta por sólo cuatro ítems, lo que ha podido influir en su consistencia interna.

Asimismo, Turkle (2012) establece que los dispositivos electrónicos causan interrupciones en las interacciones entre los miembros de la pareja, impidiendo la presencia de espacios de intimidad y favoreciendo la aparición de sentimientos de frustración o enfado. Cuando un miembro de la pareja percibe un uso abusivo o inapropiado de la tecnología por parte del otro,

aparecen conflictos que afectan de forma negativa a la visión que cada uno tiene de la pareja y de la relación en su conjunto (Coyne, 2012).

El segundo objetivo consistió en analizar la relación entre las nuevas tecnologías y la comunicación, a través de la escala de *Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP)*. Como se expone en los resultados, la segunda hipótesis de investigación se ve confirmada, ya que se encontraron relaciones estadísticamente significativas, en concreto correlaciones negativas, entre las puntuaciones de las escalas *TDIS* y *TILES*, y la escala *CARP*. Se podría decir que ante una mayor presencia de interferencia de la tecnología en la pareja se percibe una comunicación más negativa por parte de sus miembros, es decir, utilizando la definición de los autores, la expresión es más conflictiva, tendiendo a evitar la interacción verbal y teniendo poco en cuenta las necesidades del otro (Iglesias-García, Urbano-Contreras y Martínez-González, 2019). Se entiende, por el contrario, que, ante una menor presencia de «tecnoferencia», se establece una comunicación más positiva, es decir, se transmiten pensamientos y sentimientos a la pareja de forma agradable y afectuosa, siendo alta la expresión de necesidades y deseos al otro. Estos resultados son respaldados por autores como Rettie (2007), que plantea que los dispositivos electrónicos interfieren en la comunicación y en el desarrollo de conversaciones cara a cara entre los miembros de la pareja, interfiriendo en los momentos de intimidad. Parece evidente que, dado que los dispositivos están «siempre presentes» y «siempre encendidos» (Javenpaa y Lang, 2005, p. 9), interrumpen las interacciones cotidianas de la pareja de forma continua, por lo que resulta complicado mantener la atención en una conversación y escuchar activamente al otro (Bowman, Levine, Waite y Gendrom, 2010; citados en McDaniel y Coyne, 2014).

El tercer objetivo estudió la relación entre la comunicación y la calidad de la relación, a través de las sub-escalas de la *Escala de Ajuste Diádico (DAS): Consenso, Satisfacción, Expresión afectiva y Cohesión*. Como se observa en los resultados obtenidos, se puede decir que se confirma la tercera hipótesis de investigación, ya que se encontró una relación estadísticamente significativa entre la comunicación y el consenso, la expresión afectiva, la cohesión y, en especial, la satisfacción, siendo la relación encontrada positiva y alta en este caso. Esto se podría traducir en que las parejas cuyos miembros perciben una comunicación más positiva, presentarían un mayor ajuste en la relación, en especial, una mayor satisfacción y cohesión en la pareja. Estas relaciones encontradas parecen lógicas y esperables ya que la comunicación y la satisfacción en la pareja son variables estrechamente relacionadas entre sí, que, en cierta manera, se retroalimentan. La forma en que la pareja se comunica es una de las causas principales de diferencias y juega un papel fundamental en el afrontamiento de

situaciones conflictivas, considerándose imprescindible para el mantenimiento de una relación (Papp, 2018 y García Higuera, 2004). A su vez, una disminución en la satisfacción favorece que la comunicación cambie (Armenta-Hutarte y Díaz-Loving, 2008). Los resultados son respaldados por los obtenidos por Paleari, Regalia y Fincham (2010), que encontraron que la agresión o evitación ante el conflicto, características de una mala comunicación, están relacionadas con una peor percepción de la calidad de la relación. Por el contrario, una comunicación más efectiva predice un mayor entendimiento por parte de los miembros de la pareja, y una mayor resolución de los problemas, lo que lleva a un mayor grado de satisfacción en la relación.

Cabe señalar que la escala *CARP* analiza la comunicación auto-percibida, es decir, proporciona mucha información a nivel clínico, ya que refleja la experiencia subjetiva de la muestra. Sin embargo, puede generar sesgos, como el intento de mostrar una imagen socialmente deseable, ofreciendo una realidad distorsionada de la pareja, lo que se considera una limitación. Aun así, se realizó un análisis de comparación de medias para valorar la coherencia en las respuestas entre los miembros de cada pareja participante, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas, como se muestra en los resultados. De cara a investigaciones futuras, se propone utilizar otros instrumentos más específicos o con mayor validez en este sentido.

Por otro lado, respecto a los tres primeros objetivos analizados, es importante aclarar que se han encontrado relaciones entre las variables, pero que una correlación implica una relación recíproca entre dos variables, sin necesidad de que una sea causa de la otra. Además, la presente investigación es de carácter transversal, por lo que no se pueden establecer relaciones de causalidad entre las variables estudiadas. Por ello, la interpretación de estas correlaciones debe hacerse con cautela, por lo que sería interesante plantear un análisis causal de cara a estudios futuros.

Siguiendo con el cuarto objetivo, se exploraron las diferencias entre las puntuaciones obtenidas en las escalas medidoras de la interferencia de las tecnologías *TDIS* y *TILES* con respecto a la edad de los sujetos. Como se puede ver en los resultados, no se encontró una relación estadísticamente significativa en función de la edad de los participantes, por lo que se rechaza la cuarta hipótesis. Esto se podría traducir en que la interferencia de las tecnologías no aumenta ni disminuye en función de la edad de los individuos. Respaldo estos resultados, y a pesar de que los datos del Instituto Nacional de Estadística (2017) muestran una disminución del uso de la tecnología conforme aumenta la edad, Turkle (2012) plantea en sus investigaciones que las nuevas tecnologías afectan tanto a personas jóvenes como a personas

de edad avanzada. Estas últimas se han adaptado a la era tecnológica y, en la actualidad, algunas de ellas hacen un uso abusivo de la tecnología al igual que ocurre en la población más joven. A pesar de estos datos, resulta importante destacar que en esta investigación la media de edad de los sujetos fue de 32 años, y sólo uno de los participantes superaba los 50, por lo que la muestra no es representativa de un amplio rango de edad, lo que ha podido influir en los resultados obtenidos.

El quinto objetivo se centró en explorar la posible influencia de los hijos en la relación de pareja, analizando las diferencias entre el grupo de participantes que tenía hijos y el grupo que no los tenía. Según los resultados obtenidos, se confirmaría una parte de la quinta hipótesis, ya que se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la escala *CARP* en relación con la escala *TILES*, y en las sub-escalas *Consenso* y *Satisfacción* en relación con la escala *TDIS*. Estos resultados podrían explicar que la llegada de los hijos tiene una influencia en la relación de pareja, que se ve reflejada en la comunicación, el consenso y la satisfacción. Investigaciones como la de Hidalgo y Menéndez (2003) establecen que la paternidad y la maternidad tienen un impacto importante sobre muchas áreas de la relación, provocando una serie de cambios en el día a día de la pareja, como la pérdida de la cantidad y la calidad de tiempo compartido, y modificaciones en el reparto de roles y tareas.

Cabe decir, a este respecto, como posibles limitaciones de esta investigación, que los grupos analizados no fueron homogéneos: sólo un 25% de la muestra tenía hijos, frente al 75% que no los tenía. Debido a esto, los resultados obtenidos no permiten aclarar hacia donde se dirigen las diferencias encontradas entre los dos grupos. Por otro lado, no se tuvo en cuenta el número de hijos en los análisis realizados, variable que autores como Ávila, Miranda y Juárez (2009) consideran importante y que relacionan en su investigación con una disminución de las actividades compartidas en pareja, algo que puede afectar a la satisfacción de la relación.

El sexto objetivo de investigación se centró en estudiar la coherencia entre los miembros de las parejas participantes. Analizando los resultados, la sexta hipótesis queda confirmada ya que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los miembros de cada pareja en torno a ninguna de las tres variables principales: nuevas tecnologías –escala *TILES* y *TDIS* –, comunicación –escala *CARP*– y satisfacción –escala *DAS*–. Esto nos podría decir que, al no haber discrepancias en los análisis realizados, ambos miembros de las parejas contestaron de forma coherente a los ítems de las escalas, es decir, tienen una percepción parecida respecto a la interferencia de las tecnologías en su relación y respecto al nivel de comunicación y satisfacción. Además, en el caso de la *DAS*, Cano-Prous et al. (2013) establecen, tras el análisis psicométrico de la escala, que la disparidad en las puntuaciones entre los miembros de la pareja

se debería a diferencias reales en la percepción de ajuste en la pareja, y no serían producto de la escala.

Algunas limitaciones más de este estudio están relacionadas con que las escalas *TDIS* y *TILES* fueron validadas al español por González-Rivera et al. (2018) para una muestra de mujeres puertorriqueñas. A pesar de la sencillez de los ítems, podrían validarse en población española en próximas investigaciones para evitar sesgos por el contexto socio-cultural. Por otro lado, como ya se ha comentado, no se utilizó ninguna escala de deseabilidad social para medir el sesgo de respuesta de los participantes.

Por último, cabe mencionar la importancia de haber realizado esta investigación incluyendo a los dos miembros de la pareja en la muestra, ya que como establecen Capafons y Sosa (2015) y Sánchez-Fuentes y Sierra (2015) muchos estudios llevados a cabo sobre diferentes cuestiones relacionadas con esta temática se centran en el análisis de un solo miembro de la pareja, perdiendo así la visión relacional de las variables de estudio. Además, las parejas participantes en esta investigación sólo debían cumplir el requisito de convivir juntas, permitiendo así una amplia variedad de estilos y estructuras de relación.

Como propuesta de cara a futuras investigaciones, sería interesante complementar el análisis con información cualitativa, además de ampliar el rango de edad para explorar una muestra más variada, como ya se ha planteado con anterioridad. Por otro lado, ya que la muestra utilizada fue de población general, sería interesante analizar si los resultados encontrados se mantienen en población clínica, es decir, en parejas con relaciones conflictivas que demandan ayuda terapéutica.

A modo de conclusión, resulta importante recalcar la relevancia del tema planteado en esta investigación, que es un problema actual, candente, en continua evolución. Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación brindan evidentes beneficios a la vida de las personas y ejercen un impacto directo sobre la forma en que estas interactúan con los demás y perciben la realidad en la que viven. Pero también conllevan una serie de peligros y riesgos; es ahí donde se considera importante poner el foco de investigación y de intervención clínica.

La exploración de los motivos que llevan a las personas a hacer un mal uso de las tecnologías es clave para establecer los objetivos del trabajo clínico, así como para construir propuestas de intervención eficaces.

En el caso de las relaciones de pareja, conocer las necesidades y carencias individuales permitirá trabajar sobre los patrones disfuncionales de interacción y comunicación, y activar estrategias que disminuyan el deterioro de la relación y las interacciones comunicativas que contribuyen al conflicto.

### Referencias bibliográficas

- Aguinaga Roustán, M. J. (2016). El uso de las TIC: su influencia en los cambios individuales y sociales. *Revista de Estudios de Juventud*, 111, 9-25.
- Alvarado-Bravo, G., Salinas, S.G., Heras, J. A. V. y Santana, J. E. T. (2013). Repercusiones de la tecnología en las relaciones de pareja. En Cedeño, A.G., Heras, J. A. V. y García, J. M. S., *3er Congreso Internacional de Psicología*, 161-174. UAEM, México.
- Ávila, R., Miranda, P., y Juárez, A. (2009). Contribución del número de hijos a la magnitud de la satisfacción marital. *International Journal of Psychological Research*, 2(1), 35-43.
- Boase, J. y Wellman, B. (2006). Personal Relationships: On and Off the Internet. En Vangelisti, A. L. y Perlman, D. (eds.) *Handbook of Personal Relations*, 709- 723. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cano-Prous, A., Martín-Lanas, R., Moyá-Querejeta, J., Beunza-Nuin, M. I., Lahortiga-Ramos, F. y García-Granero, M. (2014). Psychometric properties of a Spanish version of the Dyadic Adjustment Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(2), 137-144.
- Capafons, J. I., y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23(1).
- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Collins, W.A., Welsh, D. P., y Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
- Corrales-Díaz, C. (1987). *El significado sociocultural de las nuevas tecnologías de comunicación*. Iteso.
- Coyne, S. M., Busby, D., Bushman, B. J., Gentile, D. A., Ridge, R. y Stockdale, L. (2012). Gaming in the game of love: Effects of video games on conflict in couples. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61(3), 388-396.
- Fernández, M. C. S., Lorea, I. M. y Campión, R. S. (2017). La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, 1592-1607.



- Fernández Muñoz, R. (1998). El Marco Sociocultural de las Nuevas Tecnologías: Nuevas Tecnologías, Sociedad y Educación. *Revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Toledo*.
- García, F. B. (2010). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de estudios de juventud*, 88, 97-114.
- García Higuera, J. M. (2004). Los conflictos en la pareja: *Psicoterapeutas.com*. Madrid. Recuperado de <https://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>
- García Rivera, L. A. y Enciso Arambula, R. (2014). *Influencia del Facebook en la relación de pareja*. CONACYT
- González-Rivera, J. A., Hernández Gato, I., Martínez Núñez, R., Matos López, J., Galindo Tirado, M. y García Rivera, S. (2018). Interferencia de la tecnología en las relaciones de pareja y su impacto en la salud mental de la mujer puertorriqueña. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 29(1), 56-71.
- Heinicke, C. M. (2002). The transition to parenting. *Handbook of parenting*, 3, 363-388.
- Hernández Requena, S. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. *RUSC. Universities and Knowledge Society journal*, 5, 26-36.
- Hertlein, K.M. (2012). Digital Dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61(3), 374-387.
- Hidalgo, M.V. y Menéndez, S. (2003). La pareja ante la llegada de los hijos e hijas. Evolución de la relación conyugal durante el proceso de convertirse en padre y madre. *Infancia y aprendizaje*, 26(4), 469-483.
- Hutarte, C. A. y Diaz-Loving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Iglesias-García, M.T., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R.A. (2019). Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP). *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 32(2), 314-322.
- Instituto Nacional de Estadística, INE (2017). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. *Notas de prensa*.
- Jarvenpaa, S.L. y Lang, K.R. (2005). Managing the paradoxes of mobile technology. *Information Systems Management*, 22(4), 7-23.

- Kranzberg, M. (1986). Technology and History: "Kranzberg's Laws". *Technology and culture*, 27(3), 544-560.
- Lemus, R. (1996). *Comunicación en pareja: estudio preliminar*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Psicología. UNAM.
- Marquès Graells, P. (2008). Impacto de las TIC en la enseñanza universitaria. *Didáctica, Innovación y Multimedia*, 11, 000-0.
- McDaniel, B.T., y Coyne, S. M. (2014). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98.
- McDaniel, B.T. y Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1-8.
- Middleton, C. A. y Cukier, W. (2006). Is mobile email functional or dysfunctional? Two perspectives on mobile email usage. *European Journal of Information Systems*, 15(3), 252-260.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. En J. A. Simpson, L. Campbell, J. A. Simpson y L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships*, 66- 89. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Miranda, P. y Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.
- Paleari, F. G., Regalia, C., y Fincham, F. D. (2010). Forgiveness and Conflict Resolution in Close Relationships: Within and Cross Partner Effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35-56.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24.
- Peña Betancort, M. (2010). El impacto tecnológico en la sociedad. Sitio web: <http://miguelcraig.blogspot.cl/>

- Rettie, R. (2007). Texters not talkers: Phone call aversion among mobile phone users. *PsychNology Journal*, 5(1), 33-57.
- Ruiz Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación*, 325, 49-56.
- Sabater Fernández, C., Martínez Lorea, I. y Campión, R. S. (2017). La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, 1592-1607.
- Salinas, J. (2004). Innovación docente y uso de las TIC en la enseñanza universitaria. *International Journal of Educational Technology in Higher Education (ETHE)*, 1(1).
- Sánchez-Fuentes, M. y Sierra, J. C. (2015). Sexual satisfaction in a heterosexual and homosexual Spanish sample: The role of socio-demographic characteristics, health indicators, and relational factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 226-242.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York, NY: W. W. Norton and Company, Inc.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G. B. (2017). DAS. *Escala de Ajuste Diádico* (Martín-Lanas, R., Cano-Prous, A. y Beunza-Nuin, M.I. adaptadores). Madrid: TEA Ediciones.
- Turkle, S. (2012). *Sherry Turkle: Connected, but alone?* Recuperado de: [https://www.ted.com/talks/sherry\\_turkle\\_connected\\_but\\_alone](https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_connected_but_alone)
- Turkle, S. (2012). The flight from conversation. *The New York Times*, 22.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., y Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social forces*, 79(4), 1313-1341.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2010) Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. *Revista de Psicoterapia*, 21(81), 37-106.
- Watzlawick, P., Helmick, J. y Jackson, D. (1985). *Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Barcelona: Herder. Biblioteca de Psicología, 100.