

# INTERFERENCIA DE LA TECNOLOGÍA EN LAS RELACIONES DE PAREJA Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA MUJER PUERTORRIQUEÑA

## INTERFERENCE OF TECHNOLOGY IN COUPLE RELATIONSHIPS AND ITS IMPACT ON PUERTO RICAN WOMEN'S MENTAL HEALTH

Recibido: 23 de noviembre de 2017 | Aceptado: 27 de marzo de 2018

Juan A. **González-Rivera** <sup>1</sup>, Idania **Hernández Gato** <sup>2</sup>, Reynaldo **Martínez Núñez** <sup>2</sup>,  
José **Matos López** <sup>2</sup>, Mariam **Galindo Tirado** <sup>2</sup>, Sujeily **García Rivera** <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, San Juan, Puerto Rico

### RESUMEN

El propósito del estudio fue examinar si la interferencia de la tecnología (tecnoferencia) se relaciona directamente con la satisfacción en las relaciones de pareja e indirectamente con el bienestar psicológico y la salud mental de las mujeres puertorriqueñas. Para esto, utilizamos una muestra no probabilística de 342 mujeres puertorriqueñas seleccionadas por disponibilidad. Los análisis estadísticos confirmaron el rol mediador que tiene la satisfacción en la relación de pareja entre la tecnoferencia y las distintas variables de bienestar y salud mental. En general, aquellas mujeres que percibieron mayor tecnoferencia, mostraban menor satisfacción en la relación de pareja, mayor sintomatología asociada a depresión, ansiedad y estrés, menor florecimiento, menor satisfacción con la vida y menor autoestima. Nuestro estudio aporta evidencia empírica sobre el efecto nocivo y perjudicial que puede tener el uso desmedido de dispositivos electrónicos en las relaciones de pareja, así como en el bienestar emocional de las mujeres puertorriqueñas.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar, salud mental, satisfacción en la pareja, uso de tecnología.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate if interference of technology (technofence) directly relates with couple's satisfaction, and has an indirect effect on the psychological well-being and mental health of Puerto Rican women. We collected a non-probabilistic sample of 342 Puerto Rican women, selected by availability. The statistical analyses showed a significant mediation of couple's satisfaction in the relationship between technofence and different variables of well-being and mental health in women. Overall, participants who rated more technofence in their relationships also reported lower couple's satisfaction, more symptoms related to depression, anxiety and stress, lower flourishing, lower life satisfaction, and lower self-esteem. Our study provides empirical evidence on the harmful effect of excessive use of electronic devices within romantic relationships, as well as on the emotional well-being of Puerto Rican women.

**KEYWORDS:** Couple's satisfaction, mental health, technology use, well-being.

---

1. Juan A. González Rivera, Psy.D., Facultad Adjunta, Programa Bachillerato Interdisciplinario en Psicología y Programa Graduado de Consejería Psicológica, Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan; 2. Estudiantes de psicología de la Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan. Para información sobre esta investigación deben comunicarse con el Dr. Juan A. González-Rivera al siguiente email: dr.juananibalgonzalez@outlook.com

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha intensificado significativamente el nivel de dependencia que los seres humanos tienen hacia los dispositivos electrónicos (Hertlein & Blumer, 2014). Asimismo, el internet ha permitido que el proceso de contacto y comunicación a distancia ocurra en tiempo real desde cualquier lugar (García & Ilabaca, 2013). Sin embargo, a pesar de las ventajas que ofrecen estos dispositivos, la intrusión o interferencia de la tecnología (tecnoferencia) en las relaciones interpersonales puede generar conflictos intrafamiliares (Hertlein & Blumer, 2014), así como afectar negativamente las relaciones de pareja (Coyne et al., 2012). Varios autores como, Carbonell et al. (2012), Cotten, Anderson y Tufekci (2009), McDaniel y Coyne (2016), y Villafuerte y Vera (2016), encontraron que, tanto en Estados Unidos como en otros países, es la mujer quien suele reconocer el impacto negativo del uso directo e indirecto de las TIC en su bienestar personal, mientras que los hombres son los que incurrir con mayor frecuencia en conductas asociadas a la tecnoferencia en presencia de su pareja. Es decir, son las mujeres quienes suelen experimentar con mayor continuidad los efectos perniciosos de la interferencia de la tecnología en las relaciones de pareja.

Partiendo de estos hallazgos, nos preguntamos, ¿creará el uso de la tecnología tantos conflictos como para afectar significativamente la satisfacción en la relación de pareja e impactar negativamente la salud mental de las mujeres puertorriqueñas? Para estudiar este fenómeno, denominaremos tecnoferencia a la intervención de dispositivos tecnológicos de uso diario en las interacciones de pareja (e.g., teléfonos inteligentes, televisores, computadoras portátiles, tabletas, entre otros) que, por su continua frecuencia, podrían amenazar la calidad de la relación (Hertlein & Blumer, 2014; McDaniel & Coyne, 2016). Así pues, nuestro estudio trata la tecnoferencia en las relaciones amorosas, su rol como posible

origen de conflictos en la pareja y su impacto en la salud mental de la mujer desde un enfoque funcional de la psicología social. En síntesis, el propósito principal de nuestra investigación es examinar si la interferencia de la tecnología impacta negativamente la satisfacción en las relaciones sentimentales y la salud mental de la mujer puertorriqueña. Desde la perspectiva de Hendrick (1988), definimos satisfacción en la relación de pareja como una actitud o juicio valorativo global del cónyuge y la calidad de la relación.

## Interferencia de la Tecnología y Relaciones de Pareja

Las TIC han modificado fundamentalmente la comunicación e interacción de las relaciones interpersonales (McDaniel & Coyne, 2016). Algunos podrían interpretar estas modificaciones como una oportunidad de crecimiento que nos permite optimizar las tareas del diario vivir. Sin embargo, varios autores establecen que las TIC pueden ser un factor, tanto positivo como negativo, en el establecimiento de adecuados patrones de comunicación (Chóliz & Marco, 2012; Hertlein & Blumer, 2014; Roberts & David, 2016; Leggett & Rossouw, 2014). Asimismo, existe literatura científica que sugiere que las TIC afectan negativamente el bienestar general y las relaciones interpersonales de los individuos (Morales, 2012; Wang, Xie, Wang, Wang, & Lei, 2017). Para conceptualizar este fenómeno, McDaniel y Coyne (2016) acuñaron el término tecnoferencia (etimológicamente tecnología + interferencia). Con este concepto, los autores se refieren a la interrupción o interferencia de la tecnología en la interacción física y/o emocional que el individuo sostiene con otra persona como, por ejemplo, utilizar las redes sociales, enviar mensajes de texto o correos electrónicos mientras están en presencia de sus parejas o compartiendo con ellas.

Indudablemente, en esta era cibernética, donde la presencia del internet y las tecnologías informáticas son tan evidentes, los dispositivos móviles, las computadoras y otros aparatos electrónicos han transformado

abismalmente las relaciones interpersonales y las estrategias de comunicación. Sin embargo, esta inclusión de la tecnología con sus nuevas modalidades y expresiones podría lacerar y mancillar las relaciones interpersonales (McDaniel & Coyne, 2016), las relaciones de pareja (Hertlein & Blumer, 2014; Leggett & Rossouw, 2014) y las interacciones familiares (L'Abate, 2014). Específicamente sobre las parejas, la intrusión de la tecnología y su frecuencia de interrupción, podrían afectar la calidad de la relación y generar sentimientos de tristeza, rabia y pena, tras el individuo enfrentar una amenaza de pérdida o un posible daño a los patrones usuales de comunicación (García & Ilabaca, 2013).

A pesar de este panorama, McDaniel y Coyne (2016) establecen que sí existen casos donde la tecnología favorece a las parejas. Por ejemplo, los dispositivos móviles facilitan la continuidad de la comunicación entre la pareja, promueven la transmisión de información orientada a fomentar sentimientos placenteros y estimulan la demostración de afecto personal, que podría favorecer una mayor intimidad emocional. Sin embargo, a pesar de estos beneficios, Rettie (2007) indica que cuando la comunicación se limita considerablemente a las TIC, deja de ser saludable y efectiva, convirtiéndose en un gran problema para las parejas.

#### Salud Mental y Conflictos en la Relación

Como antes mencionado, el uso diario de los dispositivos tecnológicos (computadoras, teléfonos inteligentes, internet, televisión, etc.) podría tener consecuencias negativas en la salud mental de los individuos (Kraut & Burke, 2015). Según explican Oramas, Santana y Vergara (2006), la percepción de bienestar es una de las múltiples formas que existen para identificar áreas de estabilidad y áreas conflictivas en las relaciones interpersonales. En este sentido, los conflictos en la relación de pareja causados por el uso de la tecnología dependerán en gran medida de la percepción individual y los cambios emocionales que esto conlleva. Es

decir, la tecnoferencia provocará conflictos en la relación cuando uno o ambos miembros se sientan amenazados o afligidos por el uso de la tecnología por parte de su pareja (Turkle, 2012). Es más, existen autores que plantean que no es la tecnología en sí misma la que causa un efecto negativo en las relaciones de pareja, sino la percepción del individuo dentro de la relación y cómo éste reaccione ante la irrupción de la tecnología, la cual pudiese ser conflictiva cuando amenaza la comunicación, la seguridad y la estabilidad de la pareja (Coyne et al., 2012).

Como resultado del uso frecuente de aparatos electrónicos y la percepción de conflicto, la tecnoferencia puede generar ciclos de negatividad, incomodidad, disgusto y malestar emocional en la relación de pareja, que pudiesen repercutir en una separación (Fincham, 2003). A nivel individual, pueden surgir pensamientos maladaptativos en uno de los miembros y afectar su estado anímico, principalmente, cuando la persona no se siente comprendida ni validada, sino ignorada o sustituida (Verhofstadt, Buysse, Ickes, De Clercq, & Peene, 2005). De igual forma, se ha demostrado que una pobre calidad o falta de satisfacción en las relaciones de parejas impacta la salud mental de los individuos, específicamente, provocando depresión (Till, Tran, & Niederkrotenthaler, 2017), ansiedad (Leach, Butterworth, Olesen, & MacKinnon, 2013), estrés (Birditt, Newton, Cranford, & Ryan, 2016), poco bienestar psicológico (Birditt & Antonucci, 2007) y baja autoestima (Lewandowski, Nardone, & Raines, 2010). Por último, investigaciones han encontrado una relación estadísticamente significativa entre un alto uso de la tecnología y la depresión (Adams & Kisler, 2013; Gentile et al., 2011; Pantic et al., 2012).

#### Propósito del Estudio

Hasta donde es de nuestro conocimiento, ningún estudio ha examinado el impacto que tiene el uso de las tecnologías de la información y la comunicación en las relaciones de pareja, ni el efecto negativo que esta práctica pudiese tener en la salud mental

de las mujeres puertorriqueñas. Es por ello, que el propósito de esta investigación fue: (a) examinar si la interferencia de la tecnología (tecnoferencia) tiene algún efecto adverso en la satisfacción en la relación de pareja, y (b) auscultar si la tecnoferencia afecta indirectamente la salud mental de la mujer puertorriqueña y su bienestar psicológico. Con este fin, desarrollamos un modelo hipotetizado de investigación conformado por cuatro variables principales: satisfacción en la pareja, tecnoferencia, bienestar psicológico y una medida general de salud mental (véase Figura 1). Estas variables, con excepción de satisfacción en la pareja, fueron operacionalizadas en el modelo como factores latentes, cuya justificación teórica presentamos a continuación.

Para evaluar la tecnoferencia en el modelo hipotetizado de investigación, utilizamos tres variables observables: interferencia de dispositivos electrónicos (instrumentación), interferencia de la tecnología en el diario vivir (frecuencia) y conflictos por el uso de la tecnología (malestar). McDaniel y Coyne (2016) explican que cada una de estas variables evalúa una importante dimensión del constructo tecnoferencia. Teóricamente, para que el fenómeno tecnoferencia ocurra –entiéndase interferencia de dispositivos tecnológicos en las interacciones de pareja que amenazan la calidad de la relación– se necesitan los tres elementos: instrumentación (aparatos electrónicos), frecuencia continua (uso recurrente de los dispositivos) y malestar generado por el uso de la tecnología.

Por su parte, para la variable latente bienestar psicológico utilizamos tres indicadores confiables de bienestar general: florecimiento, satisfacción con la vida y autoestima. El florecimiento examina el bienestar humano desde una perspectiva eudaemónica: relaciones interpersonales positivas, sentimientos de competencia, sentido de propósito y optimismo (Diener et al., 2010). A su vez, la satisfacción con la vida es el componente cognitivo del bienestar subjetivo (perspectiva hedónica) y representa según Diener (2006), un reporte de cómo una persona evalúa su vida tomada como totalidad. Asimismo, la autoestima es considerada un indicador confiable de bienestar humano desde la perspectiva psicosocial (Murillo & Molero, 2012) y tradicionalmente ha sido estudiada como una expresión del mismo (Branscombe, Schmitt, & Harvey, 1999; Doane & Elliott, 2015; Verkuyten & Nekuee, 2001). Según Oramas et al. (2006), el bienestar psicológico es un indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio. Por consiguiente, incluye aspectos valorativos y afectivos de la autoestima que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida (Murillo & Molero, 2012). Las tres variables consideradas (florecimiento, satisfacción con la vida y autoestima) examinan distintas dimensiones del bienestar humano, por lo cual su integración aporta un mayor entendimiento sobre el funcionamiento óptimo de las participantes y, conceptualmente, podría considerarse un indicador de bienestar psicológico general.



FIGURA 1.  
Modelo hipotetizado de mediación para esta investigación.

Por último, para evaluar la salud mental de las participantes, utilizamos un índice de salud mental general que evalúa simultáneamente síntomas asociados a la ansiedad, la depresión y el estrés. Es decir, el instrumento contiene tres sub-escalas que evalúan estos síntomas. Como muestra la Figura 1, en función de la tecnoferencia nuestros resultados deberían reflejar un efecto mediador estadísticamente significativo de la satisfacción en la pareja en la salud mental y el bienestar psicológico.

## MÉTODO

Para lograr el objetivo de este trabajo investigativo, utilizamos un diseño no experimental de tipo transversal

correlacional-causal (Montero & León, 2007). A continuación, describimos el diseño del estudio en detalle.

## Participantes

Utilizamos una muestra no probabilística de 342 mujeres adultas puertorriqueñas, seleccionadas por disponibilidad. La edad promedio de las participantes fue de 37.66 (DE = 10.726). En la Tabla 1 presentamos los datos sociodemográficos de la muestra. Para participar de este estudio, establecimos los siguientes criterios de inclusión: ser mujer de nacionalidad puertorriqueña, tener 21 años o más y tener una relación de convivencia (casada o unión libre).

TABLA 1.  
 Información sociodemográfica de las participantes (N = 342).

Variables	f	%
Tipo de Relación		
Matrimonio	222	64.9
Unión Libre	120	35.1
Ingresos anuales		
25,000 o menos	153	44.7
26,000 – 50,000	122	35.7
51,000 – 75,000	43	12.6
76,000 – 100,000	16	4.7
101,000 o más	8	2.3
Orientación Sexual		
Heterosexual	326	95.3
Lesbiana	6	1.8
Bisexual	8	2.3
Otros	2	0.6
Preparación Académica		
9no grado o menos	1	0.3
Escuela Superior	16	4.7
Asociado/curso técnico	71	20.8
Bachillerato	131	38.3
Maestría	92	26.9
Doctorado	31	9.1

## Medidas / Instrumentos

Interferencia de Dispositivos Tecnológicos. Utilizamos la versión adaptada al español del Technology Device Interference Scale (TDIS) de McDaniel y Coyne (2016). La escala evalúa con qué frecuencia los celulares (ítem 1), televisores (ítem 2), computadoras (ítem 3), y tabletas (ítem 4) interfieren o interrumpen

las interacciones con las parejas. Consta de cuatro ítems con una escala de respuesta de seis puntos que fluctúan de Nunca a Todo el tiempo. El rango posible es de 0 a 20 puntos. A mayor puntuación, mayor frecuencia de tecnoferencia en la relación de pareja ( $\alpha = .71$ ).

Interferencia de la Tecnología en la Vida Diaria. Administramos la versión adaptada al español del Technology Interference in Life Examples Scale (TILES) de McDaniel y Coyne (2016). La escala evalúa la frecuencia con que las participantes perciben que la tecnología interfiere diariamente en su relación de pareja (e.g., Durante un almuerzo típico que mi pareja y yo pasamos juntos, mi pareja utiliza y revisa su teléfono celular o dispositivo móvil). Consta de cuatro ítems con una escala de respuesta de ocho puntos que fluctúan de Nunca a Diez o más veces al día. El rango posible es de 0 a 28 puntos. A mayor puntuación, mayores interrupciones de la tecnología en los momentos de ocio experimenta la pareja ( $\alpha = .86$ ).

Conflictos Relacionados al Uso de la Tecnología. Utilizamos la versión adaptada al español del Conflict over Technology Use de McDaniel y Coyne (2016). La escala evalúa la frecuencia con que las participantes perciben que la tecnología causa conflictos en su relación de pareja; específicamente, tiempo en internet (ítem 1), chats (ítem 2), redes sociales (ítem 3), celular (ítem 4), y tabletas (ítem 5). Consta de cinco reactivos con una escala de respuesta de cinco puntos que fluctúan de Nunca a Muy frecuente. El rango posible es de 5 a 25 puntos. A mayor puntuación, mayores conflictos por el uso de la tecnología percibe el individuo ( $\alpha = .84$ ).

Satisfacción en la Relación de Pareja. Utilizamos la Escala de Evaluación de la Relación de Pareja de Hendrick (1988). La escala es un instrumento unifactorial que mide de forma global los sentimientos, pensamientos o conductas en la relación de pareja (e.g., ¿Qué tanto tu pareja satisface tus necesidades?). Consta de siete ítems con una escala de respuesta de cinco puntos que fluctúan de Nada a Totalmente. El rango posible es de 7 a 35 puntos. A mayor puntaje, mayor satisfacción y calidad en la relación de pareja exhibe la persona ( $\alpha = .92$ ).

Salud Mental General. Para evaluar la salud mental de las participantes, utilizamos la Versión abreviada de las Escalas de

Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Esta escala fue desarrollada por Lovibond y Lovibond (1995). Las tres escalas de autorreporte dimensional evalúan la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión (Me sentí triste y deprimido), ansiedad (Sentí que estaba cerca del pánico) y estrés (Me costó mucho relajarme). Cada escala tiene siete ítems con una escala de respuesta de cuatro puntos que fluctúan de Nada a Mayor parte del tiempo. El puntaje total se calcula con la suma de los ítems pertenecientes a esa escala y varía entre 0 y 21 puntos; a mayor puntuación, mayor sintomatología presenta la participante. Las tres escalas obtuvieron un índice de consistencia interna Alfa de Cronbach de .90 cada una.

FloreCIMIENTO. Utilizamos la Escala de Florecimiento desarrollada por Diener et al. (2010), constituida por ocho ítems que examinan el bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimónica (e.g., Llevo una vida significativa y con propósito). Cada ítem posee una escala de respuesta de siete puntos que fluctúan de Muy en desacuerdo a Muy de acuerdo. El rango posible es de 8 a 56 puntos. Un puntaje alto representa una persona con muchas fortalezas y recursos psicológicos ( $\alpha = .92$ ).

Satisfacción con la Vida. Utilizamos la versión en español del instrumento Satisfaction with Life Scale (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Estos autores consideran que la satisfacción con la vida constituye el componente cognitivo del bienestar subjetivo. El instrumento está constituido por un total de cinco ítems (e.g., Estoy satisfecho/a con mi vida) con una escala de respuesta de siete puntos que fluctúan de Muy en desacuerdo a Muy de acuerdo. El puntaje más bajo que se puede obtener es 5 y el más alto es 35, donde elevadas puntuaciones sugieren alta presencia de satisfacción con la vida ( $\alpha = .92$ ).

Autoestima. Utilizamos la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), constituida por 10 reactivos (e.g., En

general, estoy satisfecha conmigo misma) con una escala de respuesta de cuatro puntos que fluctúan de Totalmente de acuerdo a Totalmente en desacuerdo. El rango posible es de 10 a 40 puntos, donde elevadas puntuaciones sugieren una alta valía personal y mucho respeto a sí misma ( $\alpha = .90$ ).

**Cuestionario de Datos Generales.** Se desarrolló un cuestionario de datos sociodemográficos para obtener información relacionada a la edad, tipo de relación, preparación académica, ingresos anuales, entre otras variables que permitieron la descripción de la muestra del estudio. Además, contenía tres preguntas dicotómicas relacionadas al tema de la tecnoferencia: ¿Cree que el uso de los dispositivos electrónicos puede tener un efecto dañino en las relaciones de pareja? (Sí = 92%); ¿Ha tenido discusiones y/o dificultades con su pareja a causa del uso excesivo de la tecnología? (Sí = 83%); ¿Cree que el uso de los dispositivos electrónicos por parte de su pareja ha dañado en algún grado su relación? (Sí = 66%).

#### Procedimientos Generales

Una vez el Comité Institucional de Revisión (IRB) de la Universidad Carlos Albizu (San Juan, Puerto Rico) aprobó los procedimientos de este estudio, comenzamos la etapa de reclutamiento de participantes mediante un anuncio pagado en Facebook. Le solicitamos a los administradores de esta red social que únicamente promocionara el anuncio entre mujeres mayores de 21 años de edad, residentes de Puerto Rico, que tuviesen en su perfil uno de los siguientes estados de relación: casada, pareja de hecho, unión civil o en una relación. En total, el anuncio alcanzó 51,191 mujeres y fue compartido por 102 personas en Facebook, provocando un efecto “bola de nieve” en las redes sociales. Este anuncio redirigía a las participantes a una encuesta en línea disponible en la plataforma PsychData, la cual estuvo activa durante una semana (del 2 al 9 de noviembre de 2017).

Una vez accedían a la encuesta en línea, las participantes leían el consentimiento informado el cual notificaba lo siguiente: (a) el propósito del estudio, (b) los criterios de inclusión, (c) la naturaleza voluntaria del estudio, (d) los posibles riesgos y beneficios, (e) así como su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Además, les notificaba sobre la duración de su participación y su derecho a obtener los resultados del estudio una vez culminara la investigación. Para garantizar la privacidad y confidencialidad de las participantes, los cuestionarios se completaban de forma anónima y tenían la posibilidad de imprimir una copia del consentimiento informado.

#### Análisis de Datos

Para analizar los datos utilizamos el programa estadístico IBM SPSS Statistics (versión 23.0), donde obtuvimos la confiabilidad de cada uno de los instrumentos y las correlaciones entre cada una de las variables estudiadas. Luego, realizamos análisis de factores confirmatorios (CFA) de segundo orden en el programa AMOS Graphic versión 23, con el método de estimación de máxima verosimilitud. Para examinar los CFA utilizamos los siguientes índices de ajuste: el Error Medio Cuadrático de Aproximación (RMSEA), el Índice de Bondad de Ajuste (GFI), el Índice Tucker-Lewis (TLI) y el Índice de Ajuste Comparativo (CFI). Para que los CFA demuestren un ajuste adecuado, el RMSEA debe ser menor o igual a .08, mientras que los valores de los otros tres índices (GFI, TLI, CFI) deben ser mayores a .90 (Byrne, 2010).

Posteriormente, para poner a prueba el modelo hipotetizado de investigación utilizamos un modelo de ecuaciones estructurales (SEM) en el programa AMOS Graphic, con un modelo de mediación múltiple secuencial que estima simultáneamente múltiples efectos directos e indirectos con sus errores estándar y sus intervalos de confianza derivados de la distribución bootstrap. Este método utiliza remuestreo con reemplazamiento, donde a partir de la

muestra original se generan series de muestras simuladas para calcular el error estándar desde un enfoque empírico (en nuestro estudio se extrajeron 2000 muestras). Para examinar la significancia de los efectos indirectos del modelo se utilizarán los intervalos de confianza del bootstrap.

## RESULTADOS

### Frecuencia de Tecnoferencia en las Parejas

Nuestros análisis mostraron que el dispositivo electrónico que interrumpe con mayor frecuencia las interacciones entre la pareja es el celular ( $M = 3.64$ ,  $DE = 1.20$ ); específicamente, el 96% de las participantes reportó interferencia por el celular (algunas veces = 14.3%, con frecuencia = 21.3%, muy frecuente = 31%, todo el tiempo = 28.9%). Luego le siguen el televisor ( $M = 3.64$ ,  $DE = 1.38$ ; 64% de interferencia), las computadoras/laptops ( $M = 1.62$ ,  $DE = 1.51$ ; 44% de interferencia), y las tabletas/iPads ( $M = 1.42$ ,  $DE = 1.49$ ; 41% de interferencia). Además, los análisis revelaron que las actividades cotidianas que mayormente son interrumpidas por la tecnología son las cenas/almuerzos en pareja ( $M = 5.12$ ,  $DE = 2.06$ ) y el tiempo de ocio para compartir en pareja ( $M = 5.06$ ,  $DE = 2.08$ ). Prueba de ello es que el 80% reportó interrupciones diarias

en las cenas/almuerzos (una vez al día = 4.7%, 2 a 5 veces al día = 23.7%, 6 a 9 veces al día = 18.4%, 10 o más veces al día = 33.6%) y el 81% en el tiempo de ocio (una vez al día = 4.4%, 2 a 5 veces al día = 26.9%, 6 a 9 veces al día = 18.1%, 10 o más veces al día = 31.3%). Luego les siguieron revisar el celular en medio de conversaciones ( $M = 4.52$ ,  $DE = 2.21$ ; 72%), enviar mensajes de textos durante conversaciones en persona ( $M = 4.24$ ,  $DE = 2.25$ ; 70%) y ver televisión durante las conversaciones ( $M = 3.49$ ,  $DE = 2.34$ ; 53%).

### Correlación entre Tecnoferencia, Salud Mental y Bienestar Psicológico

Luego, realizamos análisis de correlación para todos los factores de primer orden en nuestro estudio, calculamos los índices de consistencia interna y obtuvimos las medias y desviaciones estándar de las medidas (véase Tabla 2). Estos análisis revelaron asociaciones significativas entre todas las medidas de tecnoferencia y todas las variables de salud mental y bienestar psicológico. Es decir, a mayor tecnoferencia, menor satisfacción en la relación de pareja, mayor salud mental negativa (ansiedad, depresión y estrés) y menor bienestar psicológico (florecimiento, satisfacción con la vida y autoestima).

TABLA 2.

Correlaciones entre las variables, sus medias, desviaciones estándar y Alfa de Cronbach.

	$\alpha$	$M$	$DE$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Interferencia Dispositivos	.71	8.82	3.95	-								
2. Interferencia Vida Diaria	.86	18.94	7.24	.53*	-							
3. Conflictos por Tecnología	.84	17.82	5.00	.60*	.65*	-						
4. Satisfacción en la Pareja	.92	24.77	6.03	-.33*	-.42*	-.42*	-					
5. Ansiedad	.90	4.68	5.16	.26*	.26*	.25*	-.33*	-				
6. Depresión	.90	5.77	5.23	.27*	.33*	.31*	-.41*	.80*	-			
7. Estrés	.90	8.50	5.43	.27*	.37*	.27*	-.37*	.79*	.78*	-		
8. Florecimiento	.92	44.85	10.08	-.11*	-.11*	-.17*	.37*	-.40*	-.47*	-.35*	-	
9. Satisfacción con la Vida	.92	22.76	8.01	-.18*	-.23*	-.21*	.52*	-.41*	-.50*	-.46*	.73*	-
10. Autoestima	.90	33.49	6.18	-.16*	-.20*	-.12**	.30*	-.39*	-.51*	-.39*	.50*	.50*

Nota. \* =  $p < .01$ ; \*\* =  $p < .05$ ;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach. ( $n = 342$ ).

Análisis de Factores Confirmatorio

**Tecnoferencia.** Para justificar empíricamente la utilización de la variable latente tecnoferencia en el modelo estructural, realizamos un CFA de segundo orden que evidenció un buen ajuste,  $\chi^2 = 136.811$  (60),  $p < .000$ ,  $\chi^2/df = 2.280$ , RMSEA = .06, GFI = .94, TLI = .95, CFI = .96. Este análisis reflejó una carga factorial estandarizada de .88 ( $p < .001$ ) para interferencia de dispositivos tecnológicos, de .95 ( $p < .001$ ) para interferencia de la tecnología en la vida diaria y de .88 ( $p < .001$ ) para conflictos relacionados al uso de la tecnología.

**Bienestar psicológico.** Posteriormente, para justificar estadísticamente la inclusión de esta variable en el modelo estructural, realizamos un CFA de segundo orden con las tres medidas de bienestar general. Los

resultados mostraron un ajuste adecuado para este modelo,  $\chi^2 = 540.616$  (208),  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.599$ , RMSEA = .07, GFI = .90, TLI = .93, CFI = .94. Este análisis reflejó una carga factorial estandarizada de .94 ( $p < .001$ ) para florecimiento, de .90 ( $p < .001$ ) para satisfacción con la vida y de .54 ( $p < .001$ ) para autoestima.

**Salud Mental Negativa.** Por último, realizamos un CFA de segundo orden para confirmar que las tres escalas del instrumento son una medida aceptable de salud mental negativa (depresión, ansiedad y estrés) en el modelo hipotetizado. El análisis mostró un ajuste adecuado,  $\chi^2 = 459.261$  (169),  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 2.718$ , RMSEA = .07, GFI = .90, TLI = .93, CFI = .94. Este análisis reflejó una carga factorial estandarizada de .98 ( $p < .001$ ) para depresión, de .93 ( $p < .001$ ) para ansiedad y de .96 ( $p < .001$ ) para estrés.

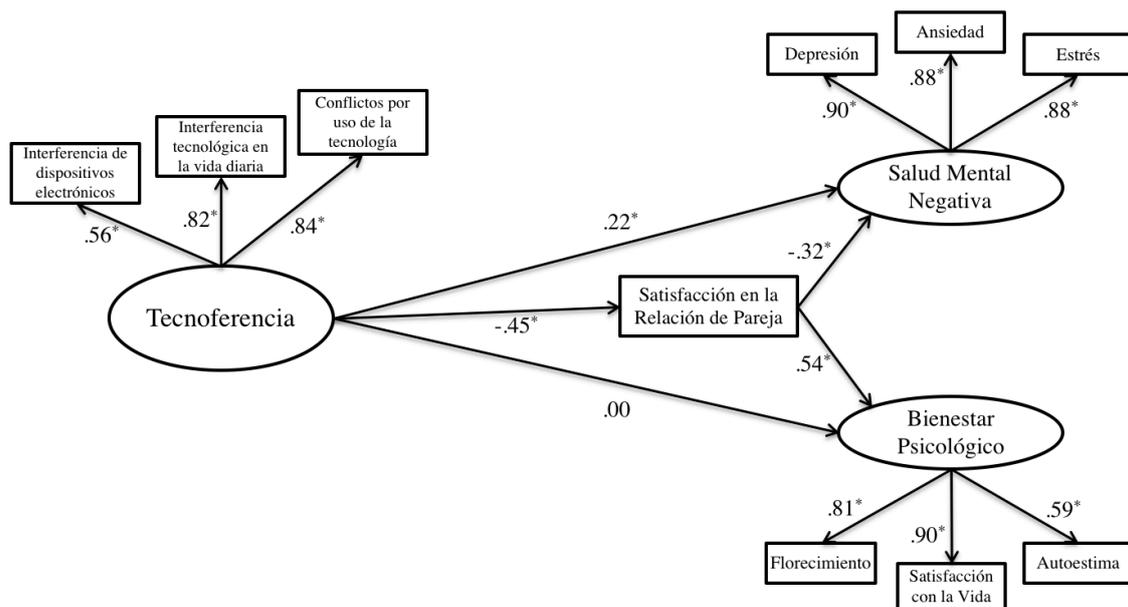


FIGURA 2. Modelo estructural sobre relación de la tecnoferencia en la salud mental de la mujer mediante la satisfacción en la relación de pareja. Las puntuaciones representan los coeficientes betas estandarizados de la regresión. \* =  $p < .01$ . ( $n = 342$ ).

Modelo Estructural de Tecnoferencia y su Impacto en la Salud Mental

Posterior a los CFA, utilizamos un SEM para poner a prueba el modelo hipotetizado de investigación sobre el impacto de la

tecnoferencia en la mujer puertorriqueña. De acuerdo a los índices de ajuste, el modelo hipotetizado se ajusta bien a los datos ( $\chi^2 = 96.544$  (30)  $p < .001$ ,  $\chi^2/df = 3.218$ , RMSEA = .08, GFI = .95, TLI = .93, CFI = .96). La Figura 2 muestra el modelo con sus respectivos

estimados estandarizados. Según los resultados, la tecnoferencia predijo una menor satisfacción en la relación de pareja ( $\beta = -.45, p < .001$ ). A su vez, esta baja satisfacción en la relación predijo un bajo bienestar psicológico ( $\beta = .54, p < .001$ ) y una mayor salud mental negativa, es decir, mayor depresión, mayor ansiedad y mayor estrés ( $\beta = -.32, p < .001$ ). En cuanto a los efectos directos de la tecnoferencia, encontramos un efecto significativo sobre la salud mental ( $\beta = .24, p < .001$ ), pero ningún efecto sobre el bienestar psicológico ( $\beta = .00, p = .71$ ).

Además, llevamos a cabo análisis bootstrapping para examinar los efectos indirectos basados en 2,000 muestras simuladas y un intervalo de confianza del 95%. Como esperábamos, se observaron efectos indirectos significativos entre la tecnoferencia y la salud mental ( $\beta = .14, 95\%$  IC [.12, .17]) y entre tecnoferencia y bienestar psicológico ( $\beta = -.24, 95\%$  IC [-.31, -.17]), a través de la satisfacción de pareja. A su vez, se observó que el efecto directo de tecnoferencia a la salud mental es significativo ( $p < 0.05$ ), lo que confirma una mediación parcial en el modelo (MacKinnon, 2008). Estos resultados confirman que la satisfacción en la relación de pareja media parcialmente la relación entre tecnoferencia y salud mental ( $H_1$ ), por lo que es posible que existan otras formas en que la tecnología se asocia con la depresión, la ansiedad y el estrés.

## DISCUSIÓN

El propósito de nuestra investigación fue examinar si la interferencia de la tecnología (tecnoferencia) impacta directamente la satisfacción en las relaciones de pareja e indirectamente la salud mental de la mujer puertorriqueña. Con este fin, desarrollamos un modelo hipotetizado que propone que las continuas interferencias e interrupciones de la tecnología (tecnoferencia), en cualquiera de sus dispositivos y manifestaciones situacionales, afectarán negativamente la satisfacción en las relaciones de pareja, el bienestar psicológico y la salud mental de las

mujeres. En dicho modelo, subrayamos el papel mediador de la satisfacción en la pareja como puente en la relación entre la tecnoferencia y distintas variables de bienestar y salud mental. Nuestros resultados confirmaron estadísticamente el modelo propuesto de investigación y aportan evidencia empírica sobre el efecto nocivo y perjudicial que puede tener el uso desmedido de dispositivos electrónicos en las relaciones de pareja, así como, indirectamente en el bienestar emocional de las mujeres puertorriqueñas.

Sorprendentemente, la mayoría de las participantes (83%) reportaron discusiones y/o dificultades con sus parejas por el uso de dispositivos electrónicos. En particular, podemos resaltar el caso del celular que, en nuestro estudio (96%), fue el dispositivo electrónico que más interfiere en la comunicación diaria de la pareja. Esto podría ser debido a que el celular ha ido reemplazando y asumiendo muchas de las funciones que originalmente sólo podían realizar las computadoras u otros aparatos tecnológicos. A su vez, podemos considerar otras posibles variables interventoras en este hallazgo como la portabilidad del celular, su versatilidad, el acceso inmediato al internet y la diversidad de apps activas en tiempo real por medio de notificaciones. Sin embargo, no solo el celular interfiere en las relaciones de pareja; nuestros hallazgos evidenciaron interferencia por parte del televisor (64%), las computadoras (44%) y las tabletas/iPads (41%).

Nuestro estudio demostró que la tecnología puede causar conflictos en las relaciones románticas, al punto de interferir significativamente en esos momentos donde la pareja intenta compartir juntos algún tiempo de calidad. Por ejemplo, la mayoría de las participantes informó que la tecnología interfirió en su tiempo libre de pareja (81%), así como en las comidas que comparten juntos (80%), por lo menos una vez al día. Además, un número significativo de mujeres reportó tecnoferencia en medio de las conversaciones con su pareja mínimo una vez

al día (71%). Estas cifras son particularmente relevantes, ya que otras investigaciones han demostrado que las actividades más propensas para compartir en pareja son precisamente las comidas y las conversaciones a solas (García, 2013). Estas conversaciones, cuando se realizan con adecuados patrones de comunicación y sin interferencias, son indicadores de una buena relación de pareja (Love & Stosny, 2007). No obstante, debemos tener en cuenta que las jornadas laborales y la falta de sincronía en los horarios, junto a la tecnoferencia experimentada en la pareja, podría limitar en gran medida el tiempo de calidad que la pareja puede compartir. Investigaciones han demostrado que poco tiempo de calidad en la pareja está asociado a un menor bienestar psicológico en la mujer (Nomaguchi, Milkie, & Bianchi, 2005).

Nuestro estudio amplía el trabajo realizado por McDaniel y Coyne (2016), quienes examinaron el efecto de la tecnoferencia en las relaciones de pareja, la satisfacción con la vida y la depresión en mujeres estadounidenses. Con el fin de incrementar el entendimiento de este fenómeno, decidimos incluir cuatro medidas adicionales para enriquecer la investigación: ansiedad, estrés, florecimiento (medida de bienestar eudaemónica) y autoestima. Como esperábamos, las medidas de tecnoferencia correlacionaron con todas las variables de bienestar general. Es decir, aquellas mujeres que perciben mayor tecnoferencia mostraban menor satisfacción en la relación de pareja, menor florecimiento, menor satisfacción con la vida, menor autoestima y mayores síntomas asociados a depresión, ansiedad y estrés. Estos hallazgos son congruentes con otros estudios similares que buscaban entender el efecto de la tecnología en la salud mental y las relaciones de parejas; aunque debemos señalar que estas investigaciones no incluyeron todas las medidas de bienestar como se hizo en nuestro estudio (McDaniel & Coyne, 2016; Roberts & David, 2016; Wang et al., 2017).

Como evidenciaron nuestros resultados, el uso de dispositivos electrónicos ocasiona que las personas se desliguen constantemente de las interacciones cara a cara que tienen con su pareja. Dicha desconexión podría explicar el impacto negativo de esta práctica en la satisfacción en la relación de pareja. Sobre este particular, estudios han demostrado que mantener una conexión emocional con la pareja es fundamental para la calidad de la relación (Leggett & Rossouw, 2014). Esta conexión, no solo involucra estar en presencia de la otra persona, sino que conlleva estar presentes y enfocados sin ningún tipo de distracción externa para evitar que la pareja se sienta insegura (Siegel, 2010). Las personas han creado fuertes lazos con el uso de la tecnología, especialmente con los dispositivos móviles, lo que causa distracción y separación entre los miembros de la pareja y, por tanto, falta de satisfacción en la relación (Hertlein, 2012; Jarvenpaa & Lang, 2005).

A pesar del aspecto negativo evidenciado en nuestro estudio, la tecnología resulta útil para ciertos propósitos específicos como, amplitud de relaciones interpersonales, productividad e, incluso, sirve como herramienta para que las parejas se envíen mensajes con muestras de afecto (Schlosser, 2002; Jarvenpaa, Lang, & Tuunainen, 2005; Coyne, Stockdale, Busby, Iverson, & Grant, 2011; Leggett & Rossouw, 2014). No obstante, el uso recurrente de la misma puede resultar contraproducente cuando se ignora a la pareja por el uso de algún dispositivo electrónico; lo cual podría generar conflictos y tensión entre ambos, lo que queda demostrado en nuestra investigación.

Podemos advertir que no necesariamente para todas las parejas la tecnoferencia resulta ser una amenaza a su relación. Esto depende de varios factores como, si las personas perciben o no el uso de la tecnología como un comportamiento problemático (Hertlein & Stevenson, 2010), sus estilos de apego (Mikulincer & Shaver, 2013; Wardecker, Chopik, Boyer, & Edelstein, 2016) y otros factores individuales. La pareja primero debe

identificar si están teniendo conflictos en su relación a consecuencia de la tecnoferencia (McDaniel & Coyne, 2016) y, una vez identificado, deben trabajar para lograr un balance y no permitir que el uso de dispositivos electrónicos deteriore su relación. Por esto, es importante establecer límites y mantener diálogos abiertos con la pareja, de forma que se fomente la confianza, calidad de la relación y bienestar personal. Según Schlosser (2002), las personas establecen límites cuando acuerdan condiciones sobre su disponibilidad para cumplir las expectativas de los demás. En este sentido, la pareja puede establecer límites en términos de cómo utilizarán sus dispositivos electrónicos, a qué tipo de mensajes prestarán atención y en qué momento lo harán. Incluso, pueden llegar a acuerdos con su pareja para silenciar o apagar sus dispositivos móviles durante eventos especiales para evitar interrupciones y/o conflictos mayores (McDaniel & Coyne, 2016).

En cuanto a las implicaciones prácticas, específicamente para la psicología, nuestros resultados aportan información valiosa que puede ayudar al diseño de intervenciones terapéuticas efectivas para prevenir y reducir el impacto nocivo de la tecnoferencia, tanto a nivel personal como en la pareja. Dado el efecto negativo de la tecnoferencia y el rol mediador de la satisfacción en la relación de pareja evidenciado en nuestro estudio, las intervenciones terapéuticas deben tener dos focos principales de atención: (1) disminuir significativamente el uso de dispositivos electrónicos durante el tiempo en que la pareja comparte; y (2) desarrollar estrategias para mejorar la satisfacción en las relaciones de pareja, tales como aumentar el tiempo de calidad, fortalecer la intimidad emocional, apagar los dispositivos electrónicos, establecer normas de uso, entre otras. A su vez, debido al alto número de participantes que reportaron discusiones y dificultades por el uso de aparatos electrónicos, resulta necesario que los psicólogos y psicólogas ausculten con las parejas que atienden, si la

tecnología está interfiriendo en su relación o si es un agravante en sus problemas de comunicación.

Cabe mencionar que cada persona es única y tiene sus propias estructuras de pensamiento, pero las decisiones respecto a la pareja deben tomarse teniendo en consideración el bienestar psicológico de ambos, si la meta es tener una relación saludable a largo plazo. En este sentido, los psicólogos y terapeutas de pareja juegan un papel importante, dado que pueden utilizar los hallazgos de nuestra investigación como modelo para asistir a las parejas que necesitan ayuda por falta de comunicación, interferencia electrónica, uso excesivo de redes sociales, entre otros factores. La meta es ampliar la confianza, consolidar la conexión emocional y fomentar la comunicación presencial en las parejas, de forma que disminuyan sus conflictos y puedan tener una mejor salud mental.

#### Limitaciones y Futuras Investigaciones

A pesar de ser nuestro estudio el primero en Puerto Rico y América Latina que estudia el efecto de la tecnología en las relaciones de pareja y su impacto en la salud mental, identificamos algunas limitaciones que deben ser consideradas en futuras investigaciones. En primer lugar, al tener un diseño transversal desconocemos si los resultados obtenidos se sostendrán a través del tiempo. Por esta razón, sería interesante realizar estudios longitudinales que nos ayuden a entender a profundidad el efecto de la tecnoferencia en las relaciones de pareja. Sin embargo, nuestros resultados son lo suficientemente sólidos como para sostener nuestras hipótesis de investigación en futuros estudios. Tampoco es posible generalizar los resultados de la investigación puesto que la muestra de participantes fue no-probabilística y recopilada electrónicamente. Aunque, dada la naturaleza del fenómeno estudiado (tecnoferencia), nos pareció pertinente utilizar las redes sociales como medio de reclutamiento. Otra limitación la encontramos en el uso del instrumento DASS-21, ya que

solo considera la presencia e intensidad de los síntomas en la última semana, lo que podría dificultar su correlación con otras variables que no están tan limitadas por el tiempo. Por último, el alcance de los resultados se limita a la población de mujeres, por lo cual no sabemos si en Puerto Rico la tecnoferencia opera de la misma forma en los hombres.

Por otra parte, debido a que el modelo reveló una mediación parcial de la satisfacción en la pareja entre la tecnoferencia y la salud mental, podemos asumir que existen otras variables que inciden en esta relación. Por lo cual, recomendamos que se realicen estudios con mayor profundidad que examinen estos otros factores y/o que ausculten si la relación tecnoferencia-salud mental es bidireccional. De igual forma, recomendamos que se duplique nuestro estudio utilizando una muestra de hombres que nos permita conocer si los efectos de la tecnoferencia en el bienestar emocional opera de forma distinta en ambos sexos. Por otra parte, dada la gran cantidad de tecnoferencia reportada por las mujeres en este estudio, sería importante conocer en futuros estudios quien inicia esta interferencia y si ambos miembros de la pareja la perciben de la misma forma. Por último, y fundamentado en la alta frecuencia de interferencia causada por el celular, recomendamos que se estudie la interferencia telefónica y su impacto en la satisfacción en la relación de pareja; incluyendo variables como ansiedad por apego e intimidad.

## CONCLUSIÓN

En síntesis, nuestro estudio reveló que la tecnoferencia impacta negativamente la satisfacción en las relaciones de pareja y el bienestar emocional de las mujeres puertorriqueñas. Específicamente, las mujeres que reportaron mayor tecnoferencia, mostraban mayor sintomatología asociada a depresión, ansiedad y estrés; y menor satisfacción en la relación de pareja, florecimiento, satisfacción con la vida y

autoestima. Esto no quiere decir que la tecnología no puede aportar nada positivo a la relación de pareja como se ha demostrado en otras investigaciones (Coyne et al., 2011), más bien que la misma, utilizada inadecuadamente, puede lacerar las interacciones de la pareja y afectar la calidad del tiempo que comparten juntos. En este sentido, sería saludable que la pareja dialogue estos asuntos con mucho respeto y establezcan ciertas normas sobre el uso de dispositivos electrónicos cuando estén compartiendo algún tiempo de calidad.

## REFERENCIAS

- Adams, S.K., & Kisler, T. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30. doi:10.1089/cyber.2012.0157
- Birditt K.S., & Antonucci, T.C. (2007). Relationship quality profiles and well-being among married adults. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 595-604.
- Birditt, K.S., Newton, N.J., Cranford, J.A., & Ryan, L.H. (2016). Stress and Negative Relationship Quality among Older Couples: Implications for Blood Pressure. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(5), 775-785.
- Branscombe, N. R., Schmitt, M. T., & Harvey, R. D. (1999). Perceiving pervasive discrimination among African Americans: Implications for group identification and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 135-149. doi:10.1037/0022-3514.77.1.135
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. New York: Psychology Press.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28(3), 789-796.

- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). *Adicción a internet y a redes sociales: Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & Tufekci, Z. (2009). Old wine in a new technology or a new type of digital divide? *New Media & Society*, *11*, 1163-1186.
- Coyne, S. M., Busby, D., Bushman, B. J., Gentile, D. A., Ridge, R., & 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.
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). "I luv u:)": A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, *60*(2), 150-162.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, *7*(4), 397-404.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Doane, M. J., & Elliott, M. (2015). Perceptions of Discrimination Among Atheists: Consequences for Atheist Identification, Psychological and Physical Well-Being. *Psychology of Religion and Spirituality*, *7*(2), 130-141. doi:10.1037/rel0000015
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflicts: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(1), 23-27. doi:10.1111/1467-8721.01215
- García, A.J. (2013). El tiempo con la familia en las parejas de doble ingreso: Un análisis a partir de la Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-10. *Estadística Española*, *55*(182), 259-282.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de Pareja, Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Adultos Jóvenes. *Ajayu*, *11*(2), 157-172.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), 319-329. doi:10.1542/peds.2010-1353
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis (6th ed.)*. New Jersey: Prentice-Hall International, Inc.
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*(1), 93-98. doi:10.2307/352430
- Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. (2014). *The Couple and Family Technology Framework: Intimate Relationships in a Digital Age*. Buscado de <https://www.routledge.com/The-Couple-and-Family-Technology-Framework-Intimate-Relationships-in-a-Hertlein-Blumer/p/book/9780415641548>
- Hertlein, K.M. (2012). Digital Dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, *61*(3), 374-387.
- Hertlein, K.M., & Stevenson, A. (2010). The seven "as" contributing to internet-related intimacy problems: A literature review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *4*(1), 1-8.
- Jarvenpaa, S.L., & Lang, K.R. (2005). Managing the paradoxes of mobile technology. *Information Systems Management*, *22*(4), 7-23.
- Jarvenpaa, S.L., Lang, K.R., & Tuunainen, V.K. (2005). Friend or Foe? The ambivalent relationship between mobile technology and its users. En C. Sørensen, Y. Yoo, K. Lyytinen & J. DeGross (Eds.), *Designing Ubiquitous Information Environments: Socio-*

- Technical Issues and Challenges* (pp. 29-42). Cleveland, Ohio, USA: IFIP TC8 WG 8.2 International Working Conference. doi:10.1007/0-387-28918-6\_5
- Kraut, R., & Burke, M. (2015). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and the strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265-281. doi:10.1111/jcc4.12162
- L'Abate, L. (2014). Review of "The couple and family technology framework: Intimate relationships in a digital age" by Katherine M. Hertlein and Markie L. C. Blumer. *The American Journal of Family Therapy*, 42(5), 452-453.
- Leach, L.S., Butterworth, P., Olesen, S.C., & Mackinnon, A. (2013). Relationship quality and levels of depression and anxiety in a large population-based survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 417-425. doi:10.1007/s00127-012-0559-9
- Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44-99. doi:10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
- Lewandowski, G.W., Nardone, N., & Raines, A.J. (2010). The role of self-concept clarity in relationship quality. *Self and Identity*, 9(4), 416-433. doi:10.1080/152988609033321
- Love, P., & Stosny, S. (2007). *How to improve your marriage without talking about it: Finding love beyond words*. New York: Broadway Books.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- McDaniel, B.T., & Coyne, S. M. (2016). 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. doi:10.1037/ppm0000065
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. En J. A. Simpson, L. Campbell, J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 66-89). New York, NY, USA: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0004
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Morales, C. (julio, 2012). La tecnología y las relaciones interpersonales: ¿Cómo nos afecta? *FayerWayer*. Buscado de <https://www.fayerwayer.com/2012/07/la-tecnologia-y-las-relaciones-interpersonales-como-nos-afecta/>
- Murillo, J., & Molero, F. (2012). Factores psicosociales asociados al bienestar de inmigrantes de origen colombiano en España. *Psychosocial Intervention*, 21(3), 319-329.
- Nomaguchi, K.M., Milkie, M., & Bianchi, S. (2005). Time strains and psychological well-being: Do dual-earner mothers and fathers differ? *Journal of Family Issues*, 26(6), 756-792.
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Pantic, I., Damjannovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.
- Rettie, R. (2007). Texters not talkers: Phone call aversion among mobile phone users. *PsychNology Journal*, 5(1), 33-57.
- Roberts, J. A., & David, M.E. (2016). My life has become a major distraction from my

- cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54(1), 134-141.  
doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Schlosser, F.K. (2002). So, how do people really use their handheld devices? An interactive study of wireless technology use. *Journal of Organizational Behavior*, 23(1), 401-423.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
- Till, B., Tran, U. S., & Niederkrotenthaler, T. (2017). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 38(1), 7-16.
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York, NY: Basic Books.
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., De Clercq, A., & Peene, O. J. (2005). Conflict and support interactions in marriage: An analysis of couples' interactive behavior and online cognition. *Personal Relationships*, 12(1), 23-42.  
doi:10.1111/j.1350-4126.2005.00100.x
- Verkuyten, M., & Nekuee, S. (2001). Self-Esteem, Discrimination, and coping among refugees: the moderating role of self-categorization. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(5), 1058-1075.
- Villafuerte, C.M., & Vera, M. (julio, 2016). *Phubbing y género: Uso, abuso e interferencia de la tecnología*. Trabajo presentado en el XI Congreso Iberoamericano Ciencia, Tecnología y Género, San José, Costa Rica. Recuperado de <https://congresoctg.ucr.ac.cr/memoria/?actividad=63&ejeTematico=2>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110(1), 12-17.  
doi:10.1016/j.paid.2017.01.014
- Wardecker, B.M., Chopik, W.J., Boyer, M.P., & Edelstein, R.S. (2016). Individual differences in attachment are associated with usage and perceived intimacy of different communication media. *Computers in Human Behavior*, 59(1), 18-27. doi:10.1016/j.chb.2016.01.029