

## Efecto de la inteligencia emocional y las tecnologías de la información y la comunicación en la satisfacción sentimental

MARTÍN SÁNCHEZ GÓMEZ  
al225771@uji.es

EDGAR BRESÓ ESTEVE  
bresos@uji.es

### Resumen

**Introducción:** Después de indagar en la forma en que las relaciones sentimentales han cambiado durante las últimas décadas y ver la gran cantidad de rupturas que se producen a diario, surgió en nosotros un gran interés por conocer que factores influyen para fortalecer las relaciones y mejorar la satisfacción en la pareja. Decidimos establecer como variables independientes el uso de TIC (tecnologías de la información y la comunicación) y la Inteligencia Emocional. Nuestro objetivo era conocer si estas dos variables afectaban sobre la variable dependiente (satisfacción con la pareja). **Método:** Se administró una serie de cuestionarios a una muestra de 191 personas, todas ellas casadas o con pareja, a fin de conocer su puntuación en las variables implicadas en la investigación. La inteligencia emocional se evaluó mediante el TMMS-24, el uso problemático de nuevas tecnologías mediante el UPNT, mientras que la satisfacción con la pareja fue medida con el CSI-16. **Resultados:** Los resultados muestran que las personas con mayor IE indicaron estar significativamente más satisfechos con su relación sentimental, mientras que aquellos con baja IE mostraban puntuaciones de menor satisfacción en la relación. En cuanto al uso de las TIC, el uso no abusivo del teléfono móvil y el de las redes sociales correlacionó con mayor satisfacción sentimental, mientras que el uso de videojuegos y visionado de televisión, tanto en plataformas virtuales como de forma tradicional, no afectaba significativamente con la satisfacción. **Conclusiones:** Apoyando nuestras hipótesis, las personas con alta IE tienen consistentemente puntajes más altos en satisfacción con su pareja, al igual que aquellos que no hacen un uso abusivo de las TIC.

**Palabras clave:** satisfacción sentimental, nuevas tecnologías, inteligencia emocional, relación sentimental.

### Abstract

**Introduction:** After investigating how romantic relationships have changed in recent decades and seeing the many ruptures that occur daily, arose in us a great interest in knowing what factors influence strengthening relationships and improving their satisfaction, while reducing the number of breaks. We decided to set up as independent varia-

bles the use of new technologies and emotional intelligence. Our goal was to determine whether these two variables affect directly dependent on the variable (satisfaction with the couple). **Method:** We administered a series of questionnaires to a sample of 191 people, all married or with a partner, in order to know their score in the variables involved in the investigation. Emotional intelligence was evaluated by TMMS-24, the problematic use of new technologies by UPNT, while satisfaction with the couple was measured with the CSI-16. **Results:** The results show that people with higher EI indicated that they are significantly more satisfied with their relationship, while those with low EI scores showed less satisfaction in the relationship. Regarding the use of new technologies, no abusive use of mobile phone and social networks correlated with greater romantic satisfaction, while the use of video games and television did not significantly affect satisfaction. **Conclusions:** Supporting our hypothesis, people with high EI consistently have higher scores on satisfaction with their partner, as well as those who do not overuse new technologies.

**Keywords:** sentimental satisfaction, new technologies, emotional intelligence, sentimental relationship.

## Introducción

En los últimos años, especialmente a finales del siglo XX, los matrimonios y las parejas sentimentales parecen haber sufrido grandes cambios, moviéndose hacia relaciones más igualitarias pero con menor estabilidad, menor duración y mayor número de rupturas (García y De Oliveira, 2007), quizás por ello los estudios asociados al ajuste y satisfacción de las parejas se han incrementado. Es un hecho que las relaciones de pareja se han tensionado en el último tiempo, parejas post-modernas se encuentran en condiciones diferentes a las de generaciones anteriores; nuestra sociedad avanza a un ritmo frenético y tanto estar, como no estar, en consonancia con ella parece ser algo realmente peligroso. En España, desde el 2008 en que empiezan a darse signos de una evidente crisis económica, se ha reducido el número de matrimonios. Así, por ejemplo, si en 1990, el número de nuevos matrimonios era de 220.533, en 2012, se había reducido hasta los 168.556 (INE), estos son datos realmente indicativos acerca de la situación a la que nos enfrentamos.

Las rupturas son algo que se trata de evitar en la medida de lo posible, es evidente que las personas buscan formar pareja cuando no la tienen y tratan de mantenerla cuando sí, el 85 % de quienes se separan vuelven a tener pareja estable a los tres años post-divorcio (Gottman, 1999). Es evidente que mayoría de parejas inmersas en una situación complicada, cercana a la ruptura, tratan de buscar y usar técnicas y maneras de actuar a fin de mantenerse unidos. Stafford y Canary (1991) definieron las conductas para el mantenimiento de una relación como aquellos esfuerzos realizados con el objetivo de mantener la naturaleza de la relación y contentar a las dos partes de la misma. La gran mayoría de estas habilidades implicadas en la resolución de conflictos están en estrecha relación con la gestión de las emociones y el afecto. Siguiendo el modelo propuesto por Russell (1980), el afecto de una persona está determinado por las 8 dimensiones afectivas básicas y su interacción, ellas son: placer, emoción, activación, angustia, desagrado, depresión, somnolencia y relajación. Todo ello podría formar parte de un constructo mayor llamado Inteligencia Emocional (IE), el cual engloba de forma precisa las habilidades eficaces para el mantenimiento de una relación.

Mayer y Salovey (1990), describieron la IE como la capacidad de ser perceptivo de las propias emociones y las de otros, la capacidad para gestionar y regular las emociones, para poder expresar con eficacia unos las emociones y, por último, la capacidad de utilizar la información emocional almacenada para hacer frente a diversas situaciones. Tomando como punto de partida esta definición, ampliamente aceptada en el mundo de la Psicología, suponemos que la Inteligencia emocional tendrá un efecto significativo en el mantenimiento de las relaciones de pareja.

Un estudio realizado por Peter Salovey y Daisy Grewal (2005), en la universidad de Yale (EEUU), rompe una lanza en favor de la IE y muestra cómo predice el éxito en diferentes ámbitos, entre ellos el de las relaciones, tanto personales como de trabajo. En este estudio se recoge el trabajo de Lopes y cols. (2003), los cuales administraron el MSCEIT (Salovey y Mayer-Caruso Emotional Intelligence Test) a una muestra de estudiantes universitarios, junto con cuestionarios que evaluaron la satisfacción de la percepción subjetiva de las relaciones sociales. Los participantes que puntuaron más alto en IE eran más propensos a reportar tener relaciones positivas con los demás y menos interacciones negativas con sus amigos cercanos.

El estudio también realizado en la Universidad de Yale por Brackett y colaboradores (2005) evaluó la relación entre la IE y la auto-evaluación de la calidad de una relación; los resultados extraídos de una muestra de 86 parejas heterosexuales arrojaron que las parejas en que sus dos miembros tienen una baja IE muestran bajas puntuaciones en apoyo, profundidad y calidad de relación, mientras que obtienen las puntuaciones más altas en conflicto y calidad de relación baja, además, estas parejas reportaron el mayor descontento con su relación, en comparación con las calificaciones de la felicidad de los otros dos grupos. Por su parte, las parejas con ambos miembros con alta IE no mostraban de forma consistente mayores puntuaciones en los apartados positivos como cabía esperar aunque si se mostraban más satisfechas. Por tanto, se extrae de este estudio que la IE ejerce especial influencia cuando no se dispone de ella.

La investigación de Bricker (2005) acerca de la relación entre Inteligencia Emocional y satisfacción de pareja arroja datos remarcables. Se encontró que el nivel del varón tiene un efecto significativo en la afectividad de las parejas y en la resolución de problemas de comunicación. La IE de la mujer se encuentra relacionada a la disminución de los niveles de agresión masculina, a una mayor capacidad para hacer frente a la historia familiar y al papel orientador. Se encontró que en la mayoría de los casos, el nivel de EI del varón fue el mayor responsable de la satisfacción matrimonial de la pareja. Estos mismos resultados indican también que cuanto mayor es la distancia en la IE entre los integrantes de la pareja, mayor será su nivel de insatisfacción marital.

Desde que el concepto Inteligencia Emocional se hizo popular, sus defensores han afirmado que las habilidades emocionales son importantes gran parte de los ámbitos de la vida, desde el profesional al personal. Desde nuestra óptica nos interesa especialmente conocer cómo estas habilidades funcionan dentro de la interacción interpersonal, especialmente en parejas, aportando además la visión de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y su influencia en estas complejas relaciones.

La presencia cada vez mayor de las nuevas tecnologías y la comunicación virtual en nuestras vidas, hace que ordenadores personales, tablets y teléfonos móviles inteligentes estén causando cambios en nuestros hábitos diarios y el comportamiento de quienes nos rodean. Una de las personas con la que más tiempo pasamos es la pareja, de modo que si nuestras relaciones con los demás se ven alteradas, por ende, el vínculo con la pareja se verá modificado. Por otro lado, la adicción a Internet se ha identificado como un comportamiento patológico, pero sus síntomas se pueden encontrar en población normal.

La investigación muestra que la comunicación virtual tiene efectos positivos y negativos en la intimidad social y en consecuencia sobre la relación interpersonal (Lin, 2012). Esta investigación sugiere que la gente debe encontrar una manera correcta de usar la tecnología de mensajería instantánea para evitar malentendidos en las relaciones con los demás.

El estudio llevado a cabo por King (2013) presenta el caso de una persona con fobia social con dependencia de la comunicación a través de entornos virtuales, solo capaz de relacionarse con el mundo exterior a través de aparatos tecnológicos que, de esta forma reduce el estrés que le producen las relaciones sociales directas. Este es un claro ejemplo de como el uso inadecuado de las nuevas tecnologías puede cambiar nuestros hábitos diarios hasta el punto de convertirlos en patológicos.

En la investigación realizada por Daneback Sevcikova, Månsson y Ross (2013) se extrae que el uso de internet puede ser útil a la hora de satisfacer propósitos sexuales. De una muestra de 1614 personas, las cuales declararon utilizar Internet para satisfacer sus deseos sexuales mediante cibersexo o visionado de pornografía, se obtuvo que la mayoría de ellos (80 %) había satisfecho plenamente sus deseos a través de actividades sexuales online, mientras que el 20 % restante había resultado satisfecho aunque no plenamente. Los hallazgos sugieren que Internet puede contribuir a satisfacer de forma plena los deseos sexuales de un gran número de población, aunque caer en un uso excesivo puede dar lugar a conductas compulsivas en relación a la práctica sexual que acaben afectando a la relación de pareja.

Resulta inevitable, al hablar de TIC, citar las redes sociales. Tanto Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn como muchas otras están cambiando nuestra forma de ver el mundo y actuar en él. Mención aparte merece WhatsApp. Conocer a alguien en los 80 significaba pedirle su teléfono. En los 90 ya se podía dar el móvil e incluso el correo electrónico. En la era 2000 se empieza a conocer gente por Messenger y otros canales de Internet. Desde 2010, si no tienes WhatsApp, casi estás fuera del mundo. La aplicación móvil tiene muchas bondades pero también peligros, y es capaz de esclavizarnos días enteros mirando a la pantalla para invocar mentalmente que aparezca el globo de aviso, nos puede hacer sentir ignorados e incluso provocar celos en situaciones antes impensables. En cuanto a este uso prolongado del teléfono móvil, estudios como el de Billieux (2014) proponen como adecuado catalogarlo como un uso abusivo, y no como adicción. En esta investigación seguimos esta línea y preferimos abordar el uso de las tecnologías como abusivo o no abusivo, dejando de lado la acepción adicción.

Estudios como el llevado a cabo por Martínez-Pecino y Durán-Segura (2015) ponen de manifiesto la importancia del teléfono móvil en conductas como el ciberacoso dentro de una relación de noviazgo. Este estudio analiza el ciberacoso mediante el teléfono móvil en las relaciones sentimentales; el análisis de resultados indica que un 57,2 % de las 332 personas evaluadas había sido victimizada por su pareja sentimental mediante el teléfono móvil, siendo el porcentaje de chicos que lo ejerció superior al de las chicas. Los resultados sugieren una modernización en los tipos de violencia que se experimentan en las relaciones de pareja. Esta no es más que otra muestra inequívoca de que las TIC pueden cambiar nuestra forma de relacionarnos con las personas que nos rodean, lo cual puede afectar tanto positiva como negativamente, todo depende del uso, o abuso, que hagamos de ellas.

Una vez revisada la bibliografía sobre ésta temática nos plantemos resolver las siguientes hipótesis:

- *Hipótesis 1:* Las personas con mayor inteligencia emocional presentarán una mayor satisfacción con su pareja.
- *Hipótesis 2:* El abuso de las tecnologías de la información y la comunicación influirá negativamente en la satisfacción con la relación sentimental.

## Método

### Participantes

La recogida de datos original nos dejó una muestra de 328 sujetos, pero tras eliminar del estudio todas aquellas personas que no se encontraban manteniendo una relación sentimental o lo estaban haciendo pero la duración no superaba los 3 meses, obtuvimos una muestra final de 191 pacientes, todos ellos casados (19 %) o con pareja (81 %). La edad media de los participantes fue de 29 años (d. t. = 10,5), mientras que el tiempo medio de permanencia en pareja fue de 7 años (d. t. = 3,7). El 63 % de la muestra estuvo completada por mujeres y el 93 % de las relaciones eran heterosexuales. El 78 % de los participantes declaró no tener hijos; el 51 % se clasificó como ateo o agnóstico, y el 71 % está cursando o ha cursado estudios universitarios o de máster. El resto de datos socio-demográficos están detallados en la tabla 1.

Tabla 1  
Características sociodemográficas de los participantes

Variable	Porcentaje (%)
Sexo	
- Mujer	69,1
- Hombre	30,9
Estado sentimental	
- Con pareja	81,2
- Casado/a	18,8
Orientación sexual	
- Heterosexual	93,2
- Homosexual	6,8
Número de hijos	
- 0	78
- 1	10,5
- 2	9,5
- 3	2
Nivel de estudios	
- Primarios	2,1
- Graduado escolar	12
- FP Media	4,2
- FP superior	11
- Grado/licenciatura	53,4
- Doctorado o máster	17,2
Religión	
- Ateo o agnóstico	51,3
- Católico no practicante	36,7
- Practicante en otras religiones	6,8
- Católico practicante	5,2

Variable	Porcentaje (%)
Situación laboral actual	
- Estudiante	52,9
- En activo	37,2
- Desempleo	6,9
- Incapacidad	1,5
- Jubilado/a	1,5
Nivel socio-económico	
- Bajo	3,7
- Medio-bajo	30,4
- Medio	56,5
- Medio-alto	9,4

## Instrumentos

*Inteligencia emocional.* Para evaluar la inteligencia emocional se utilizó el TMMS-24 en su adaptación española (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), versión resumida del *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) publicado por Salovey y Mayer en 1990. La escala evalúa mediante autoinforme el meta-conocimiento de los estados emocionales mediante 24 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas. Contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: atención emocional ( $\alpha = 0,75$ ), comprensión de sentimientos ( $\alpha = 0,93$ ) y reparación emocional ( $\alpha = 0,80$ ).

*Satisfacción con la pareja.* Se utilizó el (CSI-16) Couples Satisfaction Index (Funk y Rogge, 2007) en su versión abreviada a 16 ítems. Esta escala ha demostrado tener una fuerte validez convergente con otras medidas de satisfacción marital además de una buena validez de constructo con otras escalas de satisfacción. El alfa de Cronbach obtenido en nuestro estudio fue de 0,90.

*Uso de TIC.* Para evaluar el uso abusivo de las TIC empleamos el (UPNT) Cuestionario de uso problemático de nuevas tecnologías (Labrador, Villadangos, Crespo y Becoña, 2013), el cual consta de 41 ítems, los dos primeros sobre frecuencia y problemas en el uso de las diferentes NT, más 10 ítems referidos al uso de redes sociales, videojuegos y móvil, y 9 al uso de TV, el cual incluye el visionado de contenido audiovisual mediante plataformas online.

## Procedimiento

Obtuvimos una muestra heterogénea desde diferentes frentes, ya que el cuestionario fue administrado de forma transversal en diversas modalidades: en papel a diferentes clases de la Universitat Jaume I y el IES Miralcamp de Vila-real, y vía online a través de diferentes redes sociales como Facebook y Twitter. Cabe señalar que todos los participantes aceptaron colaborar en el estudio voluntariamente y sin ninguna remuneración o recompensa a cambio de ello.

## Análisis de datos

Una vez obtenidas las respuestas se procedió a almacenar los datos brutos en la base de datos y posteriormente a su análisis mediante el programa estadístico SPSS (versión 21.0).

Efectuamos análisis de fiabilidad para conocer la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach; obtuvimos correlaciones bivariadas mediante la  $r$  de Pearson; la diferencia de medias mediante la  $t$  de Student para muestras independientes y ANOVA en el caso que hubiera más de dos variables implicadas en cada caso. El nivel de significación estadística fue del 5 % en todos los casos ( $p < 0,05$ ).

## Resultados

Los resultados se dividen en dos grandes bloques, abarcando así las dos hipótesis planteadas. En primer lugar tratamos de conocer si la inteligencia emocional influía en la satisfacción con la pareja sentimental, para ello llevamos a cabo pruebas en las que conocer si existía correlación entre la variable independiente (inteligencia emocional) y la dependiente (satisfacción con la pareja). Utilizamos la prueba Pearson para ver si existía correlación entre las puntuaciones obtenidas en la prueba TMMS-24 (inteligencia emocional) y la prueba CSI-16 (satisfacción con la pareja). Tras realizar la prueba obtuvimos una correlación significativa de 0.35 entre las dos variables. Además de ello, también extraímos la correlación entre las subescalas del cuestionario TMMS y la satisfacción con la pareja, todo ello queda detallado en la tabla 2.

Tabla 2  
Correlaciones de las variables del estudio

Variable	1	2	3	4	5
1. IE	0,92				
2. TMMS atención	0,86*	0,75			
3. TMMS comprensión	0,84*	0,53*	0,93		
4. TMMS reparación	0,86*	0,72*	0,52*	0,80	
5. Satisfacción pareja	0,35*	0,19*	0,42*	0,19*	0,90

Nota.  $\alpha$  Cronbach en la diagonal. \* $p < 0,05$

En segundo lugar pretendíamos establecer si existía una relación estadísticamente significativa entre el uso de las TIC y la satisfacción con la relación sentimental. Para ello subdividimos la variable Uso de TIC en cuatro subcategorías: móvil, redes sociales, televisión/plataformas online y videojuegos. Realizamos un ANOVA de un factor para comparar las medias en las puntuaciones obtenidas en el cuestionario CSI sobre satisfacción con la pareja, para ello dividimos a los participantes en dos grupos, uso abusivo y no abusivo, todo ello en función del uso que hacían de las TIC. Los resultados en la diferencia de medias resultaron significativos en la subdivisión móvil ( $p=0,05$ ) y redes sociales ( $p=0,05$ ), mientras que la diferencia de medias en televisión ( $p=0,23$ ) y videojuegos ( $p=0,81$ ) no resultó significativa (ver Tabla 3).

Tabla 3  
ANOVA de un factor. Descriptivos

	Uso no abusivo	Uso abusivo	F	Sig.
Móvil	73,28	62,84	3,23	0,05
Redes sociales	69,86	62,68	3,02	0,05
Televisión	60,53	63,72	1,44	0,23
Videojuegos	63,29	62,90	0,31	0,81

## Discusión y conclusiones

Este estudio pretende dar solidez a la literatura científica previa acerca de la influencia de la Inteligencia emocional en la satisfacción con la pareja, además de ello se introduce la variable uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), hasta la fecha poco estudiada en relación a la satisfacción sentimental.

Nuestra primera hipótesis suponía que las personas con mayor inteligencia emocional presentarían una mayor satisfacción con su pareja; los resultados obtenidos confirman esta idea, ya que existe una correlación positiva significativa entre las puntuaciones obtenidas en el cuestionario de Inteligencia emocional y las puntuaciones halladas en el cuestionario sobre satisfacción con la pareja sentimental. La segunda hipótesis exponía que el abuso de las tecnologías de la información y la comunicación influiría negativamente en la satisfacción con la relación sentimental; de nuevo los datos vienen a confirmar esta idea aunque estos deben ser matizados. El uso de las TIC ejerce influencia en la satisfacción sentimental aunque solo en los casos en que el móvil y las redes sociales son usados de forma no abusiva, ya que en estos casos los niveles de satisfacción con la pareja resultan ser significativamente más altos que los de aquellos participantes que sí hacen un uso abusivo de móvil y redes sociales. Por el contrario, el uso abusivo de televisión y videojuegos no resulta en diferencias significativas con respecto al grupo que hace un uso no abusivo. Además de ello, las puntuaciones en aquellos participantes que hacen un uso abusivo de las cuatro subdivisiones de la variable TIC no muestran diferencias por lo que deducimos que no existe una tecnología concreta que reduzca la satisfacción pero sí observamos que el uso controlado de móvil y redes sociales reporta un aumento en la satisfacción sentimental. Creemos que estos resultados podrían explicarse, al menos en parte, por el hecho de que hacer un uso no abusivo del teléfono móvil y las redes sociales supone disponer de más tiempo libre para dedicar a actividades con la pareja, lo cual puede aumentar los niveles de satisfacción con ella.

Por otra parte, creemos que el no abuso de televisión y videojuegos no influye en la satisfacción porque estas son dos actividades que permiten realizarse de forma no excluyente, es decir, muchas parejas pueden ver la televisión o jugar a videojuegos de forma conjunta, lo cual no estaría restando horas a la pareja por lo que usar o no usar estas tecnologías dejaría una cantidad de tiempo similar para las actividades conjuntas. Por tanto, y a modo de resumen, los resultados de nuestro estudio arrojan que a mayor inteligencia emocional mayor satisfacción con la relación sentimental; y que el uso no abusivo del teléfono móvil y las redes sociales tiene un efecto positivo sobre la satisfacción con la pareja.

Estos resultados vienen a apoyar el anterior cuerpo científico sobre la inteligencia emocional y su influencia en las relaciones sociales, tanto sentimentales como de cualquier otra índole. Además también apoyan resultados previos en la misma línea acerca del uso no abusivo de las TIC, con la salvedad de que no existían estudios que relacionasen de forma con-



creta este uso/abuso con la satisfacción sentimental. En cuanto a las limitaciones del estudio debemos destacar la dificultad para diferenciar entre uso abusivo y no abusivo, ya que la literatura científica no ha ahondado en este aspecto y resulta complejo marcar una línea en la que el uso se convierte en abuso. La otra limitación ha sido la escasa literatura previa en relación con esta temática de estudio, es por ello que se requieren muchos más estudios para dar solidez a este conocimiento y así poder refutar los datos obtenidos hasta la fecha.

## Referencias bibliográficas

- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. y Van der Linden, M. (2014). Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-Based Versus Process-Based Approaches. *Clinical psychology & psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.1910.
- Brackett, M. A., Warner, R. M. y Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*, 12, 197-212.
- Bricker, D. (2005). *The link between marital satisfaction and emotional intelligence*. Tesis doctoral. Universidad de Johannesburgo.
- Brown, K., Ryan, R., y Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Christian, H., Wang, W., Donatoni, L. y Meier, B. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, 107-111.
- Daneback, K., Sevcikova, A., Månsson, S. A. y Ross, M. W. (2013). Outcomes of using the internet for sexual purposes: fulfilment of sexual desires. *Sexual Health*, 10, 26-31.
- García, B. y De Oliveira, O. (1994). *Trabajo femenino y vida familiar en México*. México: El Colegio de México.
- Godsey, J. (2013). The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 430-439.
- Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic. A scientifically based marital therapy*. W. W Norton & Company Ltd., Nueva York.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. y Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29, 140-144.
- Lin, S. (2012). *Instant Messaging on Interpersonal Relationship: How It Brings Intimacy and Negative Feelings?* Tesis doctoral, Universidad de Hong Kong.
- Lopes, P. N., Salovey, P. y Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Martínez-Pecino, R. y Durán-Segura, M. (2015). Cyberbullying through Mobile Phone and the Internet in Dating Relationships among Youth People. *Comunicar*, 22, 159-167.
- Ouwens, M., Cebolla, A. y Vanstrien, T. (2012). Eating style, television viewing and snacking in pre-adolescent children. *Nutrición Hospitalaria*, 27, 1072-1078.
- Rusell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). «Emotional intelligence». *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.