

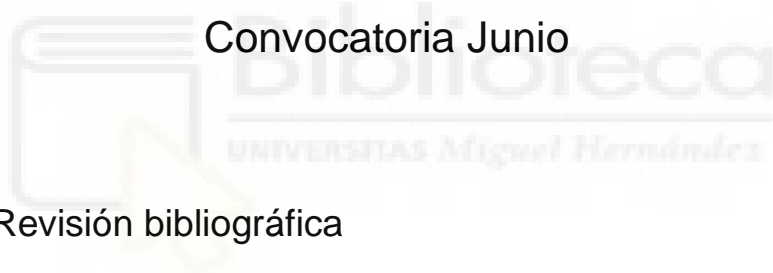


Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio



**Modalidad:** Revisión bibliográfica

**Título:** Implicaciones de la comunicación a través de redes sociales y mensajería instantánea en la satisfacción y calidad de las relaciones de pareja.

**Autora:** Ángela Zamora Garrido

**Tutora:** María Virtudes Pérez Jover

Alicante a 4 de junio de 2021

# ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método.....	6
4. Resultados.....	8
5. Discusión.....	22
6. Referencias bibliográficas.....	24

Figura 1.....	7
---------------	---

Tabla 1.....	9
--------------	---



## Resumen

En el año 2020, aproximadamente el 90% de la población europea utilizó Internet en los últimos 3 meses. Una de las actividades más realizadas fue el uso de mensajería instantánea. Por ello, es imprescindible conocer las implicaciones de la comunicación a través de estos medios en las relaciones de pareja. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática de los estudios que han evaluado la repercusión de los mensajes de texto, intercambiados a través de aplicaciones de mensajería instantánea y redes sociales, en la relación y satisfacción de la pareja. Con este fin, se llevó a cabo una revisión sistemática a través de las bases de datos ProQuest, Springer Link, Science Direct, Embase, PsycInfo, PsycDoc y Wiley Online Library, de las investigaciones publicadas entre enero de 2010 y 2021. Al final, cumplieron con los criterios de inclusión 9 artículos. En ellos se comprobó que los mensajes de texto positivos influían en la satisfacción con la pareja, sin embargo su uso inadecuado o su abuso afectaba negativamente a la misma. También se confirmó que la mensajería instantánea es el medio que más repercute emocionalmente en la pareja, por encima de las llamadas y mensajes de voz.

**Palabras clave:** relación de pareja, mensajería instantánea, mensajes de texto, redes sociales, satisfacción con la pareja.



## Introducción

En el año 2020, cerca de un 90% de la población europea utilizó Internet en los últimos 3 meses. En España, este número ascendió hasta un 93,2%. Entre los jóvenes de 16 a 24 años, el 99,9% de hombres y el 99,6% de mujeres, utilizó Internet. Este porcentaje descendió significativamente en los sujetos mayores de 65 años (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

Entre los principales usos que se le dan a Internet se encuentran el envío de correos electrónicos, la mensajería instantánea y las videollamadas (I.N.E., 2020). Igualmente, la actividad que más se realiza entre los usuarios que poseen teléfonos móviles es el intercambio de mensajes de texto (Duggan, 2013).

Conocer las características de la comunicación a través de dispositivos electrónicos es importante para el estudio de las relaciones, sobre todo para comprender las implicaciones que tiene en su conducta (Vázquez & Pastor, 2019), ya que estos medios facilitan el intercambio de información (Finkel et al., 2012). En este sentido, se ha encontrado que las personas suelen ser más honestas a través de mensajes de texto que cara a cara (Crosswhite et al., 2014). Por ello, resulta de vital importancia que esta forma de interactuar con los otros favorezca nuestro bienestar emocional (Latorre & Yáñez, 2015).

También en las relaciones de pareja se utilizan, mayormente, las aplicaciones de mensajería instantánea y las redes sociales para comunicarse (Torres et al., 2014). Estos mensajes tienen un peso importante en la relación sentimental (Brody & Peña, 2015), aumentando la cercanía entre los miembros (Caughlin & Sharabi 2013; Perry & Werner-Wilson, 2011). Suelen emplearse para expresar afecto (75%), para discutir temas serios que sentían que podían ser conflictivos (25%), disculparse (12%) (Coyne et al., 2011), o reconciliarse (Hernández et al., 2015), e incluso para conservar la relación (Tong y Walther, 2012). Respecto a este último apartado, una determinada frecuencia y velocidad en las respuestas pueden influir en el mantenimiento del vínculo romántico (Jin & Peña, 2010). Asimismo, un elevado uso del teléfono móvil para enviar mensajes positivos se ha relacionado con la satisfacción en las relaciones románticas (Miller-Ott et al., 2012; Luo y Tuney, 2015), dado que este tipo de comunicación permite personalizar los mensajes, incluyendo diversos elementos que facilitan la transmisión de emociones y sentimientos (Walther et al., 2015).

Contrariamente, también se ha encontrado que el uso de mensajería instantánea y redes sociales puede estar relacionado con diferentes malentendidos o disputas en la relación (Martín et al., 2016), ya que se trata de un medio mucho más ambiguo, en el que se pierden ciertos aspectos importantes, como el tono de voz, el lenguaje corporal o las expresiones

faciales, que ayudan a entender la complejidad del mensaje (Perry & Werner-Wilson, 2011). Por otro lado, a diferencia de lo que señalan otros estudios, se ha hallado que el grado de amor hacía la pareja disminuye conforme aumenta la frecuencia de uso de redes sociales, y viceversa (Latorre et al., 2015). Sin embargo, se ha descubierto que los problemas por el uso de las redes sociales se pueden evitar cuando la pareja tiene acceso a las actividades que en ellas se realizan (Hernández et al., 2015).

Como se ha podido observar, las nuevas tecnologías de la comunicación son capaces de influir tanto de manera positiva como negativa en nuestras relaciones románticas, y con ello favorecer o perjudicar el transcurso de dichos vínculos. Sin embargo, esto no depende solamente del tiempo que se utilicen, sino de la forma en la que se empleen (Reyes & Ramírez, 2015).

Pese a que estos medios estén presentes en nuestra vida diaria, todavía hay poco estudiado a cerca de su repercusión en los distintos ámbitos que forman parte de nuestras vidas (Vázquez & Pastor, 2019).

En la actualidad resulta fundamental conocer el nexo que existe entre la comunicación a través de mensajes de texto y la satisfacción con la relación, ya que puede traer consecuencias a largo plazo en el bienestar general de los miembros de la pareja (Gustavson et al., 2016)

En esta línea, el objetivo del siguiente trabajo es realizar una revisión sistemática de los estudios que han evaluado la repercusión de los mensajes de texto, intercambiados a través de aplicaciones de mensajería instantánea y redes sociales, en la satisfacción con la relación de pareja.

## **Método**

### **Estrategia de búsqueda**

Para llevar a cabo esta revisión, se realizó una búsqueda sistemática, durante los meses de marzo y abril de 2021, de artículos cuya temática tratara sobre la influencia que tiene la comunicación online a través de aplicaciones de mensajería instantánea en las relaciones de pareja. Para ello, se emplearon como bases de datos: ProQuest, Springer Link, Science Direct, Embase, PsycInfo, PsycDoc y Wiley Online Library. Asimismo, se utilizó el motor de búsqueda de Google Académico, con el fin de encontrar cualquier tipo de literatura gris relacionada con el tema. También se realizó una búsqueda manual a partir de las referencias bibliográficas de los artículos encontrados.

Se seleccionaron palabras clave vinculadas con: relación de pareja, comunicación online y redes sociales, además se emplearon los operadores booleanos AND y OR (“online communication” OR “texting” OR “text message” AND “romantic relationship” OR “couple” OR “dating” AND “social media”). De este modo, se pudieron identificar las publicaciones referentes a esta temática emitidas entre el año 2010 y 2021.

### **Selección de estudios**

En la selección de las publicaciones se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: que estudiaran población de cualquier edad, independientemente del sexo y de la procedencia; que hayan sido publicadas a partir del año 2010, pues es cuando aparecen algunas de las redes sociales con mensajería instantánea más usadas hoy en día, como WhatsApp e Instagram. Así como que se hayan escrito tanto en inglés como en español. Además, se tuvieron en cuenta los estudios cualitativos así como los cuantitativos.

Por otro lado, se excluyeron los artículos cuyo acceso estaba restringido. También se descartaron los que trataban sobre comunicación online en relaciones familiares o de amistad y los que versaban sobre comunicación de pareja de manera no online. Asimismo se descartaron los que trataban sobre otras temáticas relacionadas con las redes sociales y la pareja, como: el *ghosting*, el *sexting*, la violencia, la infidelidad o el apego. Además de los que se centraban en la interacción a través de redes sociales, sin tener en cuenta la comunicación por mensaje de texto.

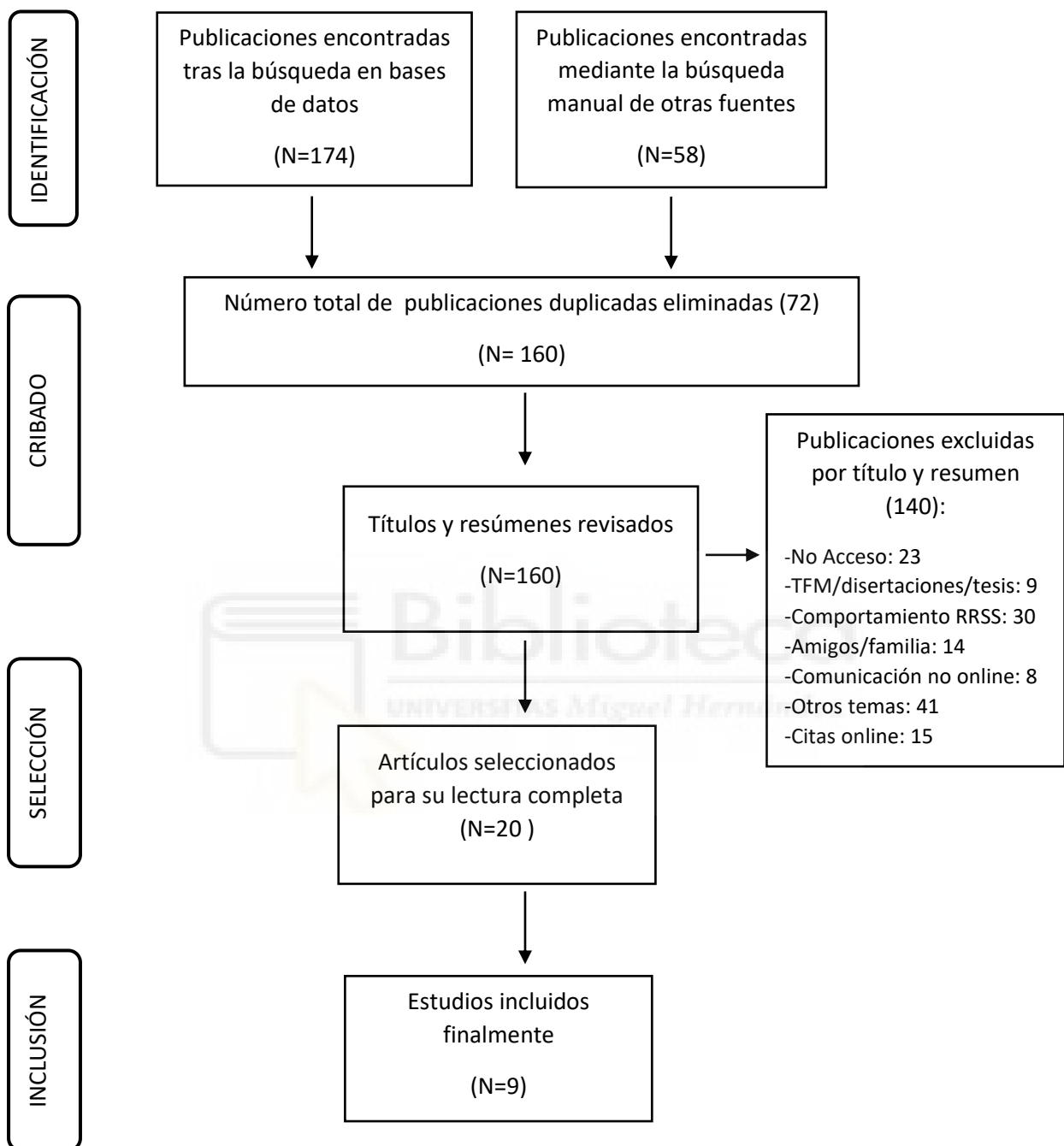
### **Flujo de búsqueda**

Una vez realizada la búsqueda, se obtuvieron un total de 174 artículos a partir de las bases de datos mencionadas anteriormente, y hasta 58 estudios más mediante la búsqueda en Google y a través de las referencias bibliográficas de artículos ya encontrados. Del total (232), se tuvieron que eliminar 72 por estar duplicados.

A continuación, se analizaron tanto títulos como resúmenes y se eliminaron 140 estudios por no coincidir con los criterios de inclusión, y se procedió a la lectura completa de los 20 restantes. De ellos, se descartaron 11, pues no evaluaban la comunicación mediante mensajería instantánea entre parejas románticas. Finalmente fueron 9 los artículos que se adecuaron a los criterios de selección, y los empleados en este estudio. (Figura 1)

Figura 1.

Proceso de selección de los estudios



**Resultados**

De los 232 estudios encontrados, finalmente se incluyeron en la revisión los 9 artículos que se adecuaron a los criterios de inclusión

Tabla 1

*Objetivo del estudio, muestra, instrumentos, variables y conclusiones del estudio.*

Referencia	Objetivo	Muestra	Variables e Instrumentos	Conclusiones
(Brody & Peña, 2015)	Analizar cómo influye tanto la comunicación a través de mensajería instantánea como la igualdad percibida en las relaciones de amistad y románticas, con el fin de conocer su repercusión en el uso de estrategias que favorecen su mantenimiento, así como en el grado de satisfacción con las mismas.	N=516 Edad media: 21,17  Amistad: N= 273 Pareja: N=243  Duración relación pareja: 20,82 meses Duración relación amistad: 45,62 meses  Tiempo usando mensajes texto: 5,6 años  Mensajes/día pareja:75,38 Mensajes/día amistad: 32,55	Estrategias de mantenimiento de la relación (RMSM)  Igualdad percibida (Dos medidas de tipo Likert)  Satisfacción con la relación (Versión adaptada Marital Satisfaction Scale)  Mensajes de texto (LIWC)	Las relaciones equitativas de amistad se relacionan con comportamientos que favorecen el mantenimiento de la relación. Sin embargo, no se encontraron los mismos resultados en las relaciones románticas equitativas.  Existe una relación positiva entre el uso de estrategias para el mantenimiento de la relación a través de mensajes de texto y la satisfacción con la relación, tanto entre amigos como en parejas. Sin embargo, hablar de la naturaleza de la relación romántica por mensajes de texto en la pareja afecta negativamente a la satisfacción con la misma.  Emplear palabras de afecto positivas se relaciona con la satisfacción entre amigos cercanos, pero no en las parejas. Por otro lado, el uso de palabras afectivas negativas se relaciona negativamente con la satisfacción, tanto entre amigos como en parejas.
(Coyne et al., 2011)	Evaluar la frecuencia de uso de la comunicación mediante ordenador y teléfono móvil en las relaciones sentimentales, los posibles beneficios e	N=1039 Edad media:32,31  Novios: 39% Casados: 48%	Relación de pareja (RELATE)  Duración de la relación (Escala ad hoc)	Los individuos emplean los medios de comunicación, sobre todo llamadas telefónicas y mensajes de texto, para contactar con sus parejas.



	inconvenientes derivados de este tipo de comunicación, así como conocer su influencia en la satisfacción con la relación.	Viven juntos:24% 1er matrimonio:25% Vuelto a casar:6,6% Separados:2%  <1año relación: 58% 1 año aprox. relación: 42%	Comunicación positiva (Escala ad hoc)  Comunicación negativa (escala ad hoc basada en la escala de comunicación en cascada conflictiva)  Satisfacción con la relación (Escala ad hoc)  Medios de comunicación empleados (Preguntas ad hoc)  Conectividad con los medios (Preguntas ad hoc)	El principal motivo para contactar con estas fue expresar cariño.  Una mayor satisfacción en la relación predice un mayor uso de los medios de comunicación para expresar afecto hacia la pareja.  El medio que más influye en la comunicación y en la satisfacción con la pareja son los mensajes de texto.
(Halpern & Katz, 2017)	Corroborar que existe una relación causal entre el envío de mensajes de texto y una baja calidad percibida en las relaciones de pareja. Además, de comprobar cómo el uso excesivo de mensajes de texto afecta negativamente a la relación de pareja.	N=275 Edad media:29,9  18-34: 55% 35-44: 20% 45-64: 22% 65+: 3%  Tiempo medio en la relación: 4,5 años	Edad, género y procedencia (CASEN)  Calidad percibida de la relación (Adaptación y traducción de la PRQC)  Conflictos relacionados con el uso del teléfono (Escala ad hoc)	Alta frecuencia de envío de mensajes de texto está relacionada con una peor calidad percibida de la relación de pareja.  El uso de medios de comunicación, además de ayudar, puede tener efectos negativos si se utilizan en presencia de la pareja.

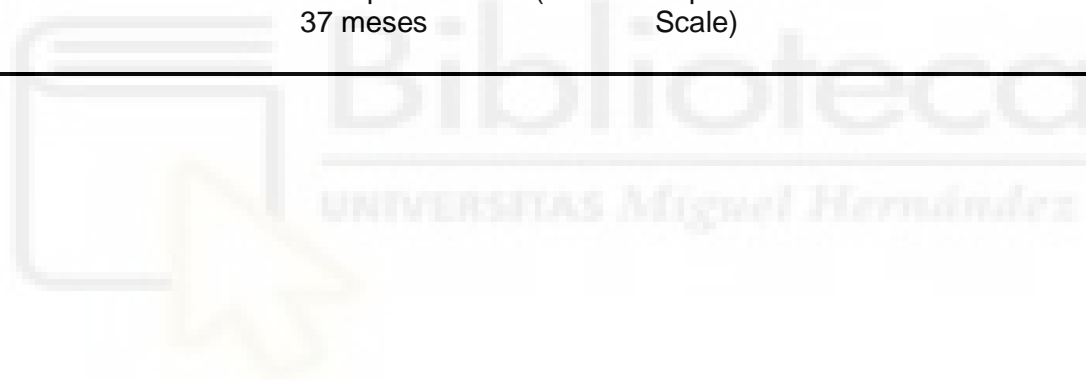
		Media tiempo envío mensajes: 4,34	Falta de intimidad (Escala ad hoc) Frecuencia de envío de mensajes de texto (Escala ad hoc)	
			Pphubbing (Escala ad hoc)	
(Luo & Tuney, 2015)	Evaluar la repercusión que tiene intercambiar mensajes de texto positivos en la satisfacción con la relación sentimental.	N1=176 Edad media:19,63 Media duración relación: 17.74 meses Grupo RSTP: N=60 Grupo GTP: N=55 Grupo Control: N=61  N2=252 Edad media: 19.53 Media duración relación: 17,12 meses RSTP: 65 GPT: 59 IT:62 Grupo control:66	Información demográfica, uso de los mensajes de texto, personalidad y relación romántica (Cuestionario ad hoc)  Satisfacción con la relación (Relationship Assessment Scale y escala de felicidad en pareja)	Enviar mensajes positivos a tu pareja todos los días tiene un efecto sobre la satisfacción con la relación, esto se debe principalmente a que estos individuos suelen ser los primeros en comenzar la conversación.  Enviar mensajes positivos que no estén escritos por el emisor puede crear discusiones o malentendidos en la relación.  Los efectos beneficiosos de enviar mensajes positivos y de comenzar la conversación no se extiende a las parejas de los participantes del estudio.
(Ohadi et al., 2018)	Explorar cómo influye la similitud percibida entre los miembros de una pareja, en	N=205 Edad media:22,8	Apego ansioso y evitativo (ECR-RS)	Una mayor similitud percibida en las conversaciones a través de mensajes de texto entre los miembros de una pareja, sobre todo

	cuanto a frecuencia de inicio de una conversación mediante mensajes de texto y el contenido de esos mensajes, en la satisfacción con la relación sentimental.	Novios con exclusividad:170 Casados: 22 Novios sin exclusividad: 13  Media duración relación: 33,29 meses	Parecidos y diferencias en el envío de mensajes de texto (Escala ad hoc)  Satisfacción en la relación (Relationship Assessment Scale)	en cuanto a iniciar conversaciones de texto y decir "hola", se relaciona con una mayor satisfacción con la relación.
(Rodrigues et al., 2017)	Analizar cómo afecta el uso del emoji durante una comunicación a través de mensajes de texto a la percepción de interés en una relación sentimental.	N=232 Edad media:29,69  N2=219 Edad media:28,07	Interés en la relación (Escala ad hoc)  Valoración mensajes positivos/negativos (Escala ad hoc)  Frecuencia de uso emoji (preguntas ad hoc)  Frecuencia recibir emoji (preguntas ad hoc)  Valoración uso emoji comunicación (preguntas ad hoc)	Las respuestas positivas indican un alto nivel de interés, independientemente del tipo de mensaje emotivo (texto o emoji).  En las respuestas negativas, el uso de estos mensajes tuvo una repercusión positiva sobre el interés percibido en la pareja, sobre todo con el uso del emoji.  En las respuestas más serias, el mensaje de texto emotivo indica un mayor interés al aumentar la positividad del mensaje, mientras que el emoji implicó un menor interés al aumentar la negatividad del mensaje.
(Sánchez et al., 2015)	Analizar los aspectos positivos y negativos de las interacciones entre los miembros de una pareja a través de las nuevas	N1=16 Edad: 14-17  N2=458 Edad: 15,20	Influencia redes sociales en el inicio y mantenimiento de relaciones de pareja. (entrevista semiestructurada ad hoc)	Los resultados de este estudio fueron la base para crear una escala que mide la calidad de la relación sentimental a través de internet.  Esta escala se compone de seis factores: intimidad online, estrategias de comunicación

tecnologías y de las redes sociales.	Uso internet entre semana:4h	Aspectos positivos del uso de nuevas tecnologías y redes sociales en la relación pareja (entrevista semiestructurada ad hoc)	sentimental, citas online, control online, celos online y comportamiento intrusivo online.
	Uso internet fines de semana:5,6h	Aspectos negativos del uso de nuevas tecnologías y redes sociales en la relación pareja (entrevista semiestructurada ad hoc)	
		Practicas relaciones online (Escala ad hoc)	
		Motivos y oportunidades para conocer gente nueva (Adaptación de "Cyber-Relationship Motives Scale")	
		Intimidad online (Adaptación Network Relationship Inventory)	
		Estrategias de comunicación emocional (ítems ad hoc derivados del grupo control)	
		Celos online (Adaptación Facebook Jealousy Scale)	

			Comportamientos de vigilancia online (Ad hoc ítems derivados grupo control) (ítems adaptados de la Controlling Partner Inventory-Scale)	
(Wells & Dennis, 2016)	Examinar la repercusión de los medios de comunicación y el tipo de tarea (utilitaria y romántica), tanto en las respuestas psicofisiológicas de los remitentes, como en el contenido de los mensajes	N=72 -	Valencia de la respuesta emocional (Corrugator supercillii muscle response)  Arousal de una respuesta emocional (Skin conductance level)	<p>El uso de mensajes de texto provoca un mayor arousal de la respuesta emocional en las personas que envían el mensaje que el uso de mensajes de voz.</p> <p>Para el mismo tipo de uso de la comunicación, el contenido de los mensajes de texto será más positivo y provocará una mayor activación Arousal que el uso de mensajes de voz</p> <p>Los mensajes de texto románticos contienen un mayor lenguaje positivo que los mensajes de voz románticos. Sucedió lo contrario en las tareas utilitarias.</p> <p>Los mensajes de texto romántico tuvieron mayor contenido positivo que los mensajes de voz románticos y que cualquier tipo de mensaje utilitario.</p> <p>Los mensajes de texto románticos provocaron mayor arousal que los mensajes de voz románticos y que cualquier tipo de mensaje rutinario.</p>

(Vázquez & Pastor, 2019)	<p>Describir el uso y la percepción que se tiene de las redes sociales y de la mensajería instantánea en las relaciones de pareja. Y analizar la relación entre la frecuencia de uso, el abuso emocional y la satisfacción percibida por la pareja.</p>	<p>N=202 Edad media:22</p> <p>Con pareja: 68,6% Sin pareja: 31,4% (15,9% nunca pareja)</p> <p>Media duración relación actual: 33 meses Media duración relación pasada: 37 meses</p>	<p>Uso y percepción de las redes sociales y la mensajería en la relación de pareja (Cuestionario ad hoc)</p> <p>Abuso emocional (Retrotraducción del Multidimensional Measure of Emotional Abuse) Satisfacción con la relación de pareja (Relationship Assessment Scale)</p>	<p>Tanto las redes sociales como la mensajería instantánea se emplean frecuentemente en las relaciones de pareja, siendo en diversas ocasiones el origen de las disputas.</p> <p>Un uso excesivo de los mensajes de texto en la relación de pareja se relaciona con el abuso emocional, tanto ejercido como sufrido.</p> <p>Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre el tiempo empleado al intercambio de mensajes de texto y la satisfacción en la relación de pareja.</p>
--------------------------	---	---	--	---



## **Objetivos de los estudios**

El objetivo, en 5 de los 9 estudios ha sido conocer cómo afecta la comunicación a través de los mensajes de texto en la satisfacción con la relación de pareja (Brody & Peña; 2015; Coyne et al., 2011; Luo & Tuney, 2015; Ohadi et al., 2018; Vázquez & Pastor, 2019).

De estos, tanto en el de Brody & Peña (2015) como en el de Ohadi et al. (2018), se ha indagado acerca del papel que tiene la igualdad o similitud percibida entre los miembros de la pareja en la satisfacción con la misma. En el primer caso, se relaciona con el empleo de estrategias de mantenimiento de la relación, y en el segundo con la similitud en la frecuencia de inicio de una conversación y contenido de los mensajes de texto intercambiados entre los pares.

Por otro lado, en la investigación de Vázquez & Pastor (2019), se analizó la relación entre la frecuencia de uso de la mensajería instantánea, la satisfacción percibida y las conductas de abuso emocional, tanto ejercido como sufrido.

Mientras que unos estudios se han centrado tanto en los aspectos positivos como en los negativos de la comunicación a través de la mensajería instantánea (Sánchez et al., 2015) o en sus beneficios e inconvenientes (Coyne et al., 2011); otros simplemente han tenido en cuenta las consecuencias positivas (Luo & Tuney, 2015), o han tratado exclusivamente las negativas, como la baja calidad percibida en la relación o los conflictos y malentendidos provocados tras su uso (Halpern & Katz, 2017).

En otro estudio, se analizó el empleo del emoji y su repercusión en las conversaciones de pareja mediante mensajes de texto (Rodrigues et al., 2017).

Finalmente, en el estudio de Wells & Dennis (2016) se comparó la influencia de los mensajes de texto y los mensajes de voz en la respuesta psicofisiológica de los remitentes, entre conversaciones de tipo romántico y conversaciones cotidianas.

## **Participantes o muestra de los estudios**

El tamaño muestral de estos estudios fluctúa entre 72 y 1039 sujetos (Wells & Dennis, 2016; Coyne et al., 2011). La edad media de los participantes oscila de los 15, 20 a los 32, 31 años (Sánchez et al., 2015; Coyne et al., 2011), centrándose algunos en población joven (Brody & Peña, 2015; Luo & Tuney, 2015; Ohadi et al., 2018; Vázquez & Pastor, 2019), otros en población adulta (Halpern & Katz, 2017). Y otros incluyendo en su investigación población de diversos rangos de edad (Coyne et al., 2011; Rodrigues et al., 2017; Sánchez et al., 2015).

Estas muestras se consiguieron en la universidad a cambio de créditos (Brody & Peña, 2015; Luo & Tuney, 2015), o sin esa remuneración (Vázquez & Pastor, 2019); de manera online, a través de redes sociales, fóruns o mensajes de correo electrónico (Halpern & Katz, 2017; Rodrigues et al., 2017; Ohadi et al., 2018) y en centros escolares de secundaria (Sánchez et al., 2015). En otro caso, se obtuvo en un curso de tecnología (Wells & Dennis, 2016). Y en otro, se empleó una combinación de varios medios: en clases, en talleres de parejas, de manera online o a través del terapeuta (Coyne et al., 2011).

### **Variables analizadas en los estudios**

Entre las variables incluidas en estos estudios, la satisfacción con la relación ha sido la que se ha analizado más frecuentemente (Brody & Peña, 2015; Coyne et al., 2011; Luo & Tuney, 2015; Ohadi et al., 2018; Vázquez & Pastor, 2019), junto con la variable de comunicación online, haciendo referencia al contenido del mismo (Brody & Peña, 2015; Coyne et al., 2011; Luo & Tuney, 2015; Rodrigues et al., 2017; Sánchez et al., 2015), a la frecuencia de envío (Halpern & Katz, 2017) o al medio de comunicación empleado (Coyne et al., 2011).

También se ha analizado en un par de investigaciones la variable similitud percibida en la relación (Brody & Peña, 2015; Ohadi et al., 2018).

Asimismo, en determinadas publicaciones se han querido conocer diversas características de la relación romántica mediante variables como: la duración de la relación (Coyne et al., 2011), la calidad percibida (Halpern & Katz, 2017), o el interés en la relación (Rodrigues et al., 2017).

Otros estudios se han centrado en aspectos negativos de la comunicación por mensaje de texto. En uno de ellos se han analizado los conflictos relacionados con el teléfono, la falta de intimidad o el pphubbing como variables principales (Halpern & Katz, 2017), en otro el abuso emocional que se puede dar por las redes (Vázquez & Pastor, 2019), y en otro los celos online y los comportamientos de vigilancia (Sánchez et al., 2015).

Además, en una publicación diferente se ha analizado la variable apego ansioso y evitativo en la comunicación de pareja (Ohadi et al., 2018).

En el estudio de Rodrigues et al. (2017), se incluyeron las variables frecuencia de envío de emojis, frecuencia con la que se reciben y valoración de su uso.

Por otro lado, en el de Wells & Dennis (2016) se analizaron la valencia y el arousal de la respuesta emocional.



## **Instrumentos utilizados para evaluar las distintas variables**

Para evaluar la satisfacción con la relación se emplearon diversos cuestionarios. Entre ellos, una versión adaptada del Marital Satisfaction Scale (Brody & Peña, 2015), una escala ad hoc (Coyne et al., 2011) y la Relationship Assessment Scale (Luo & Tuney, 2015; Ohadi et al., 2018; Vázquez & Pastor, 2019). Además, en el estudio de Luo & Tuney (2015) se elaboró una escala de 10 ítems acerca de la felicidad percibida en la relación.

En lo que respecta a los mensajes de texto, se ha empleado el Linguistic Inquiry and Word Count Program para medir el contenido de estos en el estudio de Brody & Peña (2015). Para evaluar la comunicación negativa en el estudio de Coyne et al. (2011) se utilizó una escala ad hoc basada en la escala de comunicación en cascada conflictiva de Gottman. En el resto de los estudios en los que se analizó el contenido de los mensajes de texto, se elaboraron escalas ad hoc (Luo & Tuney, 2015; Rodrigues et al., 2017; Sánchez et al., 2015). También se empleó una escala de elaboración propia para evaluar la frecuencia de envío de mensajes de texto en la publicación de Halpern & Katz (2017); así como para analizar el medio de comunicación empleado en estas conversaciones a través de mensajes de texto (Coyne et al., 2011).

Con el fin de determinar la similitud percibida entre los miembros de la pareja, en el estudio de Brody & Peña (2015) se utilizaron dos medidas de un único ítem de tipo Likert y en el artículo de Ohadi et al. (2018) se creó un instrumento de medida de 5 elementos que analizaba la igualdad percibida en cuanto al envío y al contenido de los mensajes de texto.

Por otro lado, con vistas a conocer diversas características demográficas sobre la relación sentimental, se empleó el cuestionario RELATE (Coyne et al., 2011) y el CASEN (Halpern & Katz, 2017). Asimismo, en la publicación de Halpern & Katz (2017), se utilizó una adaptación y traducción del Perceived Relationship Quality Components Inventory, con el fin de conocer la calidad percibida en la misma. También, con el objetivo de conocer el interés en la relación, los autores de la investigación de Rodrigues et al. (2017), elaboraron una escala de 7 ítems.

Los conflictos relacionados con el teléfono, la falta de intimidad o el pphubbing se midieron a partir de escalas de 5 puntos elaboradas por los propios autores del estudio de Halpern & Katz (2017).

Respecto al abuso emocional investigado en la publicación de Vázquez & Pastor (2019), se utilizó una retrotraducción del Multidimensional Measure of Emotional Abuse.

Los celos online se midieron a partir de una adaptación de la Facebook Jealousy Scale; los comportamientos de vigilancia online a través de ítems ad hoc derivados del grupo control

y de ítems adaptados de la Controlling Partner Inventory-Scale; los motivos y oportunidades para conocer gente nueva, mediante una adaptación del Cyber-Relationship Motives Scale y la intimidad online a través de una adaptación del Network Relationship Inventory (Sánchez et al., 2015).

En cuanto al apego ansioso y evitativo se empleó el Relationship Structures Questionnaire of the Experiences in Close Relationships Revised Scale (Ohadi et al., 2018).

En el estudio de Rodrigues et al. (2017) se evaluó la frecuencia de envío de emojis, la frecuencia con la que se reciben y la valoración de su uso a través de escalas y preguntas de elaboración propia, siguiendo las directrices éticas de la comisión científica del Instituto Universitario de Lisboa.

Por otro lado, en la investigación de Wells & Dennis (2016) se usó el Corrugator Supercilii Muscle Response, para analizar la valencia de la respuesta emocional y el Skin Conductance Level para medir el arousal de esta respuesta.

### **Aspectos relevantes sobre la comunicación por mensaje de texto**

De los estudios incluidos en esta revisión, 4 de ellos hicieron referencia a la existencia de una relación significativa entre el intercambio de mensajes de texto positivos y la satisfacción con la relación de pareja (Coyne et al., 2011; Halpern & Katz, 2017; Luo & Tuney, 2015; Rodrigues et al., 2017). En un quinto estudio, se observó ese mismo efecto, pero solamente entre amigos, no entre los miembros de una relación sentimental. Sin embargo, sí se obtuvieron resultados significativos entre el uso de palabras afectivas negativas y una peor satisfacción con la relación, tanto entre amigos como en parejas (Brody & Peña; 2015).

Por otro lado, en la publicación de Halpern & Katz (2017), se señaló que una alta frecuencia de uso de aplicaciones de mensajería instantánea está relacionada con una peor calidad percibida de la relación de pareja, sobre todo si se emplea con una tercera persona y en presencia del cónyuge. Asimismo, en la investigación de Brody & Peña (2015), se encontró que hablar de la naturaleza de la relación romántica mediante mensajes de texto afecta negativamente a la satisfacción con la misma. Mientras que en otro estudio no se encontró ninguna relación significativa entre la satisfacción y el tiempo empleado al intercambio de mensajes de texto en la pareja (Vázquez & Pastor, 2019).

En 2 estudios se han analizado explícitamente los medios de comunicación utilizados en las relaciones de pareja. Los resultados obtenidos en uno de ellos señalan que los más empleados son: las llamadas telefónicas y los mensajes de texto, siendo estos últimos los

que más influyen en la comunicación y en la satisfacción con la pareja. Además, se encontró que el principal motivo para contactar con la pareja fue para expresar cariño (Coyne et al., 2011). Por otra parte, el estudio de Vázquez & Pastor (2019), añadió que además de la mensajería instantánea, en las relaciones de pareja se emplean frecuentemente las redes sociales para mantener la comunicación online, siendo en diversas ocasiones el origen de las disputas.

### **Otros aspectos relevantes**

En estos estudios se han analizado otras variables, descritas en apartados anteriores, de interés a la hora de conocer cómo se lleva a cabo el proceso de interacción entre los miembros de una relación sentimental (Brody & Peña, 2015; Ohadi et al., 2018; Rodrigues et al., 2017; Sánchez et al., 2015; Wells & Dennis, 2016; Vázquez & Pastor, 2019).

En primer lugar, se encontró en un estudio que el empleo de estrategias de mantenimiento de la relación está relacionado positivamente con la satisfacción con la relación, tanto de amistad como de pareja (Brody & Peña; 2015).

Por otro lado, en cuanto a la similitud percibida, en una publicación se observó que las relaciones equitativas de amistad se relacionan con comportamientos que favorecen el mantenimiento de la relación, pero no se encontraron los mismos resultados en las relaciones románticas equitativas (Brody & Peña, 2015). Mientras que en otro estudio se halló que una mayor similitud percibida en las conversaciones a través de mensajes de texto entre los miembros de una pareja, sobre todo en cuanto a iniciar conversaciones de texto y decir “hola”, se relaciona con una mayor satisfacción con la relación (Ohadi et al., 2018).

En la investigación de Rodrigues et al. (2017) se comparó el uso de emojis y de mensajes de texto con contenido emotivo en la comunicación online. Se descubrió que, las respuestas positivas indicaban un alto nivel de interés, independientemente del tipo de mensaje emotivo (de texto o emoji). Sin embargo, en las respuestas negativas, el uso de este tipo de mensaje sí que tuvo una repercusión sobre el interés percibido en la pareja, sobre todo con el uso del emoji, pues estos mensajes se percibieron como más positivos. Por otro lado, en las respuestas más serias el mensaje de texto emotivo indica un mayor interés al aumentar la positividad del mensaje, mientras que el emoji implicó un menor interés al incrementar la negatividad del mensaje.

En otro estudio se comparó el uso de mensajes de texto y de mensajes de voz, en cuanto al arousal que producen y a la valoración de este entre parejas románticas (Wells & Dennis, 2016). Se encontró que el uso de mensajes de texto provoca una mayor activación

fisiológica, en las personas que envían el mensaje, que el uso de mensajes de voz. Asimismo, los mensajes de texto románticos se perciben como más positivos que los mensajes de voz románticos.

Finalmente, una publicación encontró que el uso excesivo de mensajes de texto en la comunicación entre parejas se podría relacionar con el abuso emocional, tanto ejercido como sufrido (Vázquez & Pastor, 2019).

## Discusión

La revisión sistemática que nos ocupa ha demostrado, por un lado, que los mensajes de texto positivos intercambiados entre los miembros de una pareja pueden influir positivamente en la satisfacción con la misma (Coyne et al., 2011; Halpern & Katz, 2017; Luo & Tuney, 2015; Rodrigues et al., 2017); y por otro, que si se abusa de este tipo de comunicación o si se emplea con terceras personas en presencia de la pareja, afectará negativamente a la misma (Halpern & Katz, 2017). Igualmente, hablar sobre la idiosincrasia de la relación, así como intercambiar mensajes negativos conlleva consecuencias perjudiciales para esta (Brody & Peña, 2015).

Respecto a los medios de comunicación más empleados en las relaciones sentimentales se encuentran: las llamadas telefónicas, los mensajes de texto y las redes sociales (Coyne et al., 2011; Vázquez & Pastor, 2019). La mensajería instantánea es el medio que más repercute en la comunicación y satisfacción con la pareja y se suele utilizar para expresar cariño, principalmente (Coyne et al., 2011). Asimismo, los mensajes de texto románticos se perciben como más positivos que los mensajes de voz románticos, además el uso de mensajes de texto provoca una mayor activación fisiológica, en las personas que envían el mensaje, que el uso de mensajes de voz (Wells & Dennis, 2016). No obstante, también se dan casos en los que estos medios se utilizan para abusar emocionalmente de la pareja (Vázquez & Pastor, 2019). Por otro lado, las interacciones que se dan en las redes sociales suelen ser el origen de muchas disputas entre los cónyuges (Vázquez & Pastor, 2019).

La similitud percibida en una relación romántica, pese a lo esperado, no se relaciona con comportamientos que favorecen el mantenimiento de la relación (Brody & Peña; 2015). Sin embargo, una mayor similitud percibida entre los miembros de una pareja, en cuanto a iniciar conversaciones a través de mensajes de texto, se relaciona con una mayor satisfacción con la relación sentimental (Ohadi et al., 2018).

El uso de emojis y emoticonos en las conversaciones llevadas a cabo de manera online, influyen positivamente en la interpretación de mensajes negativos, a no ser que el contenido de la conversación sería más serio, en cuyo caso el uso del emoji produce un aumento de la negatividad del mensaje y provoca un menor interés percibido en la relación (Rodrigues et al., 2017).

Como conclusión, cabe destacar que el uso de las redes sociales y aplicaciones con servicios de mensajería instantánea está cada vez más presente en nuestro día a día y en nuestra interacción con los demás, por lo que resulta muy útil conocer la repercusión que tiene la forma de emplearlas en nuestras relaciones sentimentales, y de este modo poder utilizarlas en nuestro beneficio.

En esta revisión, se han encontrado algunas limitaciones. La principal ha sido el acceso restringido a determinadas bases de datos, esta circunstancia ha supuesto que se hayan incluido un número inferior de artículos al deseado, por lo que es posible que algunas variables interesantes para esta investigación no se hayan tenido en cuenta. Además, muchos de los artículos encontrados referentes a la comunicación online en relaciones de pareja, solamente tenían en cuenta aspectos relacionados con la interacción producida en las redes sociales, lo cual resulta un tema muy interesante, pero alejado de la temática del presente estudio.

En cuanto a líneas de futura investigación, se consideraría conveniente analizar las consecuencias a largo plazo que tiene este tipo de comunicación, con el fin de conocer cuáles son los predictores lingüísticos y comportamentales del éxito o fracaso de las relaciones sentimentales (Brody & Peña, 2015). Asimismo, sería interesante probar los resultados obtenidos en estos estudios en población de todas las edades, ya que algunas de estas investigaciones se han centrado solamente en adolescentes y jóvenes (Brody & Peña, 2015; Luo & Tuney, 2015; Ohadi et al., 2018; Vázquez & Pastor, 2019).

### Referencias bibliográficas

- Brody, N., & Peña, J. (2015). Equity, relational maintenance, and linguistic features of text messaging. *Computers in Human Behaviour*, 49, 499–506.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.037>
- Caughlin, J. P., & Sharabi, L. L. (2013). A communicative interdependence perspective of close relationships: The connections between mediated and unmediated interactions matter. *Journal of Communication*, 63(5), 873–893.  
<http://dx.doi.org/10.1111/jcom.12046>

- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). No Title. *Family Relations*, 60(2), 150–162. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Crosswhite, J. M., Rice, D., & Asay, S. M. (2014). Texting among United States young adults: An exploratory study on texting and its use within families. *Social Science Journal*, 51(1), 70–78. <https://doi.org/10.1016/j.sosci.2013.10.002>
- Duggan, M. (2013). Cell Phone Activities 2013. *Pew Research Center*, 1–18. [http://pewinternet.org/~media/Files/Reports/2013/PIP\\_Cell\\_Phone\\_Activities\\_May\\_2013.pdf](http://pewinternet.org/~media/Files/Reports/2013/PIP_Cell_Phone_Activities_May_2013.pdf)
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis from the Perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest, Supplement*, 13(1), 3–66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Gustavson, K., Røysamb, E., Borren, I., Torvik, F. A., & Karevold, E. (2016). Life Satisfaction in Close Relationships: Findings from a Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1293–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9643-7>
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behaviour*, 71, 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Hernández, R., Andrade, F. R., Aguilar, M.D., Sorto, L. M., & Banegas, Y.T. (2015). Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja. *Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán*.
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Población que usa Internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por Internet. [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INESeccion\\_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout)
- Latorre, F., Yáñez, F., & Espina, N. (2015). Estudio descriptivo sobre redes sociales virtuales y relaciones de pareja. *Universidad de las Américas*. <https://doi:10.13140/RG.2.1.4379.2084>
- Luo, S., & Tuney, S. (2015). Can texting be used to improve romantic relationships? The effects of sending positive text messages on relationship satisfaction. *Computers in Human Behaviour*, 49, 670–678. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.035>
- Martín, A., Pazos, M., Montilla, M., & Romero, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: las redes sociales. *Educación XX1*, 19(2), 405-429. <https://doi:10.5944/educXX1.13934>
- Miller-Ott, A. E., Kelly, L., & Duran, R. L. (2012). The effects of cell phone usage rules on satisfaction in romantic relationships. *Communication Quarterly*, 60(1), 17-34.
- Ohadi, J., Brown, B., Trub, L., & Rosenthal, L. (2018). I just text to say I love you: Partner similarity in texting and relationship satisfaction. *Computers in Human Behaviour*, 78, 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.048>
- Perry, M.S., Werner-Wilson, R.J. (2011). Couples and computer-mediated communication: A closer look at the affordances and use of the channel. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 40(2), 120–134. <https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2011.02099.x>



- Rodrigues, D., Lopes, D., Prada, M., Thompson, D., & Garrido, M. v. (2017). A frown emoji can be worth a thousand words: Perceptions of emoji use in text messages exchanged between romantic partners. *Telematics and Informatics*, 34(8), 1532–1543. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.07.001>
- Rodríguez, T., & Rodríguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*, 25, 15-41.
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Ruíz, R. (2015). “Cyberdating Q-A”: An instrument to assess the quality of adolescent dating relationships in social networks. *Computers in Human Behaviour*, 48, 78–86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.006>
- Tong, S. T., & Walther, J. B. (2012). Relational maintenance and computer-mediated communication. Computer-mediated communication in personal relationships. *New York: Peter Lang Publishing*. [https://www.researchgate.net/profile/Stephanie-Tong4/publication/281317578\\_Relational\\_maintenance\\_and\\_CMC/links/56277ace08aefb81befbaaa5/Relational-maintenance-and-CMC.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stephanie-Tong4/publication/281317578_Relational_maintenance_and_CMC/links/56277ace08aefb81befbaaa5/Relational-maintenance-and-CMC.pdf)
- Torres, C., Robles, J. M., & de Marco, S. (2014). El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento. *Delegación del Gobierno para la Violencia de Género; Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*. 199. [http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/coleccionen/pdf/Libro\\_18\\_Ciberacoso.pdf](http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/coleccionen/pdf/Libro_18_Ciberacoso.pdf)
- Walther, J.B., Van Der Heide, B., Ramirez, A., Burgoon, J.K., Peña, J. (2015). Interpersonal and hyperpersonal aspects of computer-mediated communication. *The Handbook of Psychology and Communication Technology*. Wiley-Blackwell, West Sussex, England, pp. 3–22.
- Wells, T. M., & Dennis, A. R. (2016). To email or not to email: The impact of media on psychophysiological responses and emotional content in utilitarian and romantic communication. *Computers in Human Behaviour*, 54, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.036>
- Vázquez, N., & Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19(1), 87–98. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.418>