



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

**Dependencia al celular, tiempo compartido e intimidad emocional en
adultos residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires.**

Tesis de grado.

Autora: Elizabeth Rodriguez Ballesterio

Tutor: Martin Zelaya

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Fecha de entrega: Febrero 2026

Índice

Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Introducción	6
Metodología	13
Tipo y diseño de investigación.....	13
Participantes	13
Instrumentos.....	13
Variables sociodemográficas	13
Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB).....	14
Escala de Tiempo Compartido en la Pareja	14
Intimidad Emocional.....	15
Procedimiento	15
Consideraciones éticas	16
Análisis de resultados.....	16
Resultados	16
Discusión y Conclusiones	22
Limitaciones y futuras líneas de investigación	24
Referencias bibliográficas.....	25
Anexos	29

Agradecimientos

Profundamente feliz con cada persona que me acompaño a lo largo de estos años, pero por sobre todo a mí misma, por mi perseverancia, esfuerzo y constancia, porque solo yo sé todo lo que conllevó llegar hasta acá.

A mi tía por confiar en mí, impulsarme a crecer y acompañarme en mis sueños.

A mi mamá por inculcarme valores, y enseñarme que el esfuerzo siempre tiene su recompensa.

A mi hermano por ser tan cálido y paciente.

A Luciana, mi facu-amiga por ser un apoyo incondicional a lo largo de la carrera, quien me acompaño desde el primer día hasta el último.

A todas mis amigas quienes supieron respetar, entender y acompañar con sus palabras, presencia y amor.

A Franco, mi novio, quien el último año fue compañía, amor y paciencia en cada día para finalizar este hermoso proyecto.

Sin todos ustedes, esto no hubiese sido posible. Gracias

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre la dependencia al celular, el tiempo compartido en pareja y la intimidad emocional en adultos residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). La muestra estuvo compuesta por 115 participantes con edades entre 18 y 62 años, predominantemente mujeres (67,8%) y heterosexuales (88,7%). Los datos fueron recolectados mediante cuestionarios que evaluaron la dependencia al móvil, la intimidad emocional y el tiempo compartido en pareja. Los resultados muestran que, aunque la dependencia al celular se correlaciona significativamente con algunos comportamientos de interferencia en la relación, no presenta una relación directa con todas las dimensiones de intimidad emocional. Por otro lado, la intimidad emocional se asocia de manera fuerte con el tiempo compartido y la cercanía emocional, indicando que la calidad de las interacciones predice la fortaleza de la relación. La edad y el tiempo en pareja se relacionan inversamente con la dependencia al móvil y positivamente con la intimidad emocional y el tiempo compartido. Se observaron diferencias de género en el uso del tiempo y el tiempo compartido, así como diferencias en abuso del celular y distancia emocional según la convivencia. Los hallazgos sugieren que la dependencia tecnológica influye de manera selectiva sobre la dinámica de pareja, mientras que la calidad del tiempo compartido sigue siendo un factor protector clave. Este estudio aporta evidencia local sobre la interacción entre tecnología y relaciones afectivas, con implicancias teóricas, prácticas y sociales para la promoción de relaciones saludables y estrategias de manejo de la dependencia digital.

Palabras clave: dependencia al celular, intimidad emocional, tiempo compartido, relaciones de pareja, adultos jóvenes, Área Metropolitana de Buenos Aires.

Abstract

This study examines the relationship between smartphone dependence, shared time in the couple, and emotional intimacy among adults residing in the Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA). The sample consisted of 115 participants aged 18 to 62, predominantly women (67.8%) and heterosexual (88.7%). Data were collected through questionnaires assessing mobile dependence, emotional intimacy, and shared time in the relationship. Results indicate that, although smartphone dependence is significantly correlated with certain behaviors that interfere with the relationship, it does not show a direct relationship with all dimensions of emotional intimacy. Emotional intimacy, in contrast, is strongly associated with shared time and emotional closeness, suggesting that the quality of interactions predicts relationship strength. Age and relationship duration were inversely related to mobile dependence and positively related to emotional intimacy and shared time. Gender differences were found in the use of shared time, and cohabitation influenced abuse of mobile devices and emotional distance. Findings suggest that technological dependence selectively affects couple dynamics, while quality of shared time remains a key protective factor. This research provides local evidence on the interaction between technology use and intimate relationships, with theoretical, practical, and social implications for promoting healthy relationships and digital dependency management strategies.

Keywords: smartphone dependence, emotional intimacy, shared time, romantic relationships, young adults, Buenos Aires Metropolitan Area.

Introducción

El uso excesivo de los dispositivos móviles y el acceso constante a Internet en la actualidad ha modificado las dinámicas de las relaciones interpersonales, especialmente en las relaciones de pareja. Las nuevas formas de comunicación a través de aplicaciones como WhatsApp, Instagram o TikTok, entre otras, han transformado la manera en que las personas interactúan, lo que, aunque facilita el contacto, también puede generar dependencias problemáticas, especialmente en el caso de los teléfonos móviles (Díaz & Guillermo, 2023). Este fenómeno está afectando diversas áreas de la vida cotidiana, incluido el tiempo compartido entre las parejas y la intimidad emocional, factores fundamentales en el bienestar de una relación (Schönfeld & Hess, 2023).

En este contexto, surge una problemática importante: el impacto negativo que la dependencia del celular puede tener sobre la calidad de las relaciones amorosas. La compulsiva necesidad de revisar constantemente el teléfono móvil puede reducir el tiempo de calidad que las parejas dedican a interactuar y compartir, afectando tanto su satisfacción como la intimidad emocional. Sin embargo, a pesar de la creciente preocupación por este tema, no se han realizado suficientes investigaciones que aborden específicamente cómo la dependencia del celular influye en los vínculos de pareja, especialmente en lo que respecta al tiempo compartido y la intimidad emocional (Minaya Barrientos, 2021).

La dependencia al celular, también conocida como "nomofobia", se refiere al uso excesivo y, en muchos casos, incontrolable de los dispositivos móviles. Este comportamiento puede generar una necesidad constante de revisar el teléfono, lo que interfiere en las actividades diarias y, especialmente, en la interacción con otras personas, incluidas las parejas (Castillo et al., 2021). Según Cia (2013), las conductas adictivas se desarrollan cuando un reforzamiento positivo, como el placer o la gratificación inmediata, se convierte en negativo debido a la persistencia de la conducta,

lo que genera malestar o síntomas de abstinencia. Este fenómeno se ha evidenciado en diversas investigaciones, como la realizada por Sanchez Carranza (2018), que encontró que una gran proporción de los participantes mostraba altos niveles de dependencia al celular, lo que impactaba negativamente en su desempeño laboral y sus relaciones sociales.

El tiempo compartido es un factor crucial en la satisfacción dentro de las relaciones de pareja. Según Schönfeld y Hess (2023), el tiempo que los miembros de la pareja dedican a estar juntos y realizar actividades en común tiene una correlación positiva con la satisfacción relacional. La falta de tiempo compartido o la interrupción constante de la interacción por el uso del celular pueden generar insatisfacción en la relación, como se observó en el estudio realizado por Hess y Schönfeld (2022), que destacó la importancia de dedicar tiempo a la pareja para fortalecer los vínculos afectivos y emocionales. De hecho, Johnson y Anderson (2013) afirman que cuanto mayor es el tiempo compartido entre las parejas, mayor es la satisfacción que experimentan en su relación.

La intimidad emocional en una relación de pareja se refiere a la conexión profunda que trasciende la interacción física y sexual, involucrando aspectos como la inteligencia afectiva, la complicidad, la vulnerabilidad y la reciprocidad (Rojas-Urbe, 2019). La intimidad emocional se construye a través de la comunicación abierta, la comprensión mutua y el apoyo emocional, factores fundamentales para mantener una relación sana y duradera (Sternberg, 1986; Rojas, 2011). Sin embargo, el uso excesivo de dispositivos móviles puede interrumpir este tipo de interacción profunda, dado que puede generar distracciones y dificultar la atención plena hacia la pareja. El tiempo dedicado al celular puede restar oportunidades para fortalecer los lazos emocionales entre los miembros de la pareja, lo que, a su vez, puede afectar la calidad de la relación.

Las investigaciones recientes han destacado el papel central que ocupan las relaciones de pareja en el bienestar psicológico y emocional de los individuos. Schönfeld et al. (2022) señalan que los vínculos amorosos positivos se basan en la reciprocidad, el apoyo mutuo y la satisfacción, y se sostienen mediante inversiones emocionales equilibradas con los costes y beneficios percibidos. En este marco, el modelo triangular del amor de Sternberg, integrado por la intimidad, la pasión y el compromiso, permite comprender la dinámica interna de las parejas. Además, el enfoque de la Psicología Positiva ha permitido identificar recursos como la inteligencia emocional, la comunicación empática, el optimismo y las emociones positivas como factores clave para la resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones.

En relación con las etapas del desarrollo, el noviazgo se entiende como una relación diádica cuya continuidad depende de ambas partes y que cumple funciones variables a lo largo del tiempo. En la adultez emergente, entre los 18 y 25 años, el vínculo amoroso adquiere un rol específico, dado que el apego y las conductas orientadas al mantenimiento de la relación influyen directamente en su calidad (Schönfeld et al., 2022). La relevancia del tiempo compartido también ha sido confirmada en estudios poblacionales. Callejo Gallego (2023) encontró que actividades cotidianas simples, como las comidas o el consumo conjunto de medios de comunicación, estructuran el tiempo en pareja, mientras que las obligaciones laborales reducen las oportunidades de convivencia, especialmente entre semana. Por otra parte, también existe un mayor tiempo en parejas con hijos pequeños de aquellas que no los tienen. Este autor también enmarca la limitación de su análisis a etapas previas al *teletrabajo* o a las nuevas dinámicas tiempo de uso de dispositivos electrónicos de manera masiva. De allí la relevancia de contextualizar la información.

Asimismo, la literatura muestra que en contextos de crisis también emergen tensiones relevantes. Agostinelli et al. (2024), en un estudio tras el confinamiento por

COVID-19 en 2562 parejas, identificaron que cerca del 20% de las parejas encuestadas en Argentina se separaron durante el aislamiento, principalmente por problemas de comunicación y diferencias en la convivencia. Estos hallazgos subrayan la importancia de atender la intimidad emocional, la gestión de conflictos y la comunicación empática como componentes esenciales para la continuidad y el bienestar en la relación.

Por otra parte, la intimidad sexual representa un área clave para comprender la satisfacción en las parejas. En una revisión sistemática, Almagro Villegas y Jaramillo Oyervide (2024) observaron que la calidad de la intimidad depende tanto de la comunicación afectiva como de la capacidad para construir vínculos interdependientes. La disminución de la intimidad con el tiempo, si es abordada con indiferencia, puede profundizar los conflictos, dando relevancia a la psicoterapia sexual como un recurso clínico necesario para fortalecer los vínculos adultos.

También el tiempo compartido ha sido identificado como un predictor fundamental de satisfacción en las relaciones de pareja por Hess y Schönfeld (2022), en un estudio con 217 personas en vínculos de al menos un año, encontraron que tanto el uso del tiempo como la disponibilidad de tiempo en pareja se relacionan positivamente con la satisfacción general. Estudios posteriores ampliaron estos resultados: Schönfeld et al. (2024), con una muestra de 471 jóvenes y adultos, observaron que el tiempo compartido predice significativamente la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, destacando que pasar tiempo juntos no solo fortalece el vínculo emocional, sino también la percepción de eficacia personal dentro del contexto relacional.

Sin embargo, investigaciones recientes advierten que el uso excesivo de celulares y redes sociales puede interferir con la calidad del tiempo en pareja. Sánchez Carranza (2018), al estudiar a 120 personas, encontró altos niveles de dependencia al celular, lo que afectaba tanto el rendimiento en actividades de la vida cotidiana como en

los vínculos sociales. De manera similar, Castillo et al. (2021) reportaron que más del 66% de los encuestados presentaban dependencia moderada y un 85% usaba el dispositivo de manera impulsiva, comportamientos que pueden deteriorar la interacción interpersonal. López y Lucero (2024) señalaron que cuando las relaciones no son satisfactorias, las personas tienden a refugiarse en las redes sociales, lo que incrementa la distancia emocional dentro de la pareja. En la misma línea, Cía González (2024) identificó efectos negativos del uso excesivo de redes en la satisfacción de pareja debido a la reducción del tiempo de calidad y el aumento de la distracción digital.

En conjunto, estos antecedentes muestran que el bienestar en las relaciones de pareja depende de la calidad del tiempo compartido y de la capacidad de los miembros para gestionar adecuadamente el uso de tecnologías, lo que justifica la necesidad de investigaciones que profundicen en la relación entre dependencia al celular y bienestar relacional. En este sentido surge el interrogante: ¿Cuál es relación entre la dependencia al celular, el tiempo compartido en pareja y la intimidad emocional en adultos residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)?

Por lo tanto, el objetivo general fue analizar la relación entre la dependencia al celular, el tiempo compartido en pareja y la intimidad emocional en adultos del AMBA que mantienen una relación de pareja.

Los objetivos específicos que guiaron la investigación fueron: identificar los niveles de dependencia al celular en adultos jóvenes con pareja del AMBA; describir la frecuencia y calidad del tiempo compartido entre las parejas participantes; examinar los niveles de intimidad emocional presentes en las relaciones de los participantes; determinar la relación entre la dependencia al celular y el tiempo compartido en pareja; analizar si existe relación entre la edad, el tiempo en pareja y las horas de uso del móvil con las variables de análisis; y finalmente, comparar las diferencias según grupos tales como género, convivencia y si trabajan o no con el celular.

Se planteó como hipótesis que H1: existe una relación significativa entre la dependencia al celular, el tiempo compartido en pareja y la intimidad emocional en adultos jóvenes residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA). Específicamente, la dependencia al celular se relaciona negativamente con el tiempo compartido en pareja y con la intimidad emocional, mientras que el tiempo compartido en pareja se correlaciona positivamente con la intimidad emocional.

H2: La dependencia al celular se relaciona de manera inversa con el tiempo compartido en pareja, es decir, a mayor dependencia al celular, menor será el tiempo que las parejas dedican a interactuar de manera conjunta.

La edad, el tiempo en pareja y las horas de uso del móvil se relacionan significativamente con las variables de análisis (H3). Específicamente, se espera que: H3.1 A mayor edad, menor será la dependencia al móvil, mayor será el tiempo compartido con la pareja y mayor la intimidad emocional. H3.2 A mayor tiempo en pareja, mayor será la intimidad emocional y el tiempo compartido, y menor será la dependencia al móvil. A mayor número de horas de uso del móvil, menor será el tiempo compartido con la pareja y menor la intimidad emocional. H3.3

Y finalmente, existen diferencias significativas en las variables de análisis según los grupos de género, convivencia y si trabajan o no con el celular (H4). En específico: H4.1 Las mujeres presentan mayores niveles de intimidad emocional y tiempo compartido en pareja, en comparación con los hombres. H4.2 Las personas que no conviven con su pareja presentan mayores niveles de dependencia al móvil y menores niveles de intimidad emocional y tiempo compartido, en comparación con quienes conviven. Y H4.3 Los individuos que trabajan con el celular presentan una mayor dependencia al móvil y menores niveles de intimidad emocional y tiempo compartido, en comparación con quienes no trabajan con el celular.

Justificación

Desde un enfoque teórico, esta investigación contribuye a la comprensión de cómo la dependencia al celular impacta la dinámica relacional en parejas adultas, particularmente en términos de intimidad emocional y tiempo compartido. Aporta evidencia local al contexto del Área Metropolitana de Buenos Aires, ampliando los hallazgos internacionales sobre el efecto de la tecnología en las relaciones afectivas. La teoría del apego y los estudios sobre comunicación mediada por tecnología respaldan la necesidad de analizar estas variables de manera integrada, considerando tanto la frecuencia de uso del dispositivo como la calidad de las interacciones en pareja.

Desde un enfoque práctico, los resultados orientan a psicólogos, terapeutas de pareja y profesionales en salud mental a identificar patrones de uso problemático del celular y diseñar estrategias de intervención que fomenten la calidad del tiempo compartido y la intimidad emocional. Esto puede incluir programas de educación digital, talleres de manejo del tiempo y ejercicios de comunicación consciente en pareja.

En términos sociales, el estudio aporta información relevante sobre cómo la dependencia tecnológica influye en la vida cotidiana y en la cohesión de las relaciones afectivas, considerando un contexto urbano con alta penetración de smartphones. Los hallazgos permiten concientizar a la población sobre la importancia de equilibrar el uso del celular con la interacción significativa en la pareja, fomentando relaciones más saludables y un bienestar socioemocional sostenido.

Metodología

Tipo y diseño de investigación

El análisis de esta investigación fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental ya que no se manipuló la variable independiente, de alcance correlacional, ya que se propuso examinar una relación direccional entre las variables y corte transversal con la administración de una única vez durante la investigación (Hernández Sampieri & Mendoza, 2020).

Participantes

Se estuvo por un muestreo no probabilístico compuesto por N=115 adultos de residentes de Área Metropolitana de Buenos Aires, 78 mujeres (67,8%) y 37 varones (32,2%), con edades comprendidas entre los 18 y 62 años (media 33,65, desvío 9,48).

Criterios de inclusión mayores de 18 años, con al menos estudios secundarios completos y que estuvieran en pareja con una duración no menor a un año. Se excluyó a aquellas personas mayores de 65 años; que estuvieran atravesando una situación emocionalmente compleja en las últimas semanas (mudanza, duelo, separación, fallecimiento de un ser querido) o que no completaran la totalidad de los cuestionarios.

Instrumentos

Variables sociodemográficas

Se utilizó un cuestionario *ad hoc* compuesto por preguntas que brindan información respecto a las personas encuestadas: género, orientación sexual, edad tiempo en pareja, en convivencia o no; tiempo promedio diario de uso del celular, si trabajaban con el móvil o no.

Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB)

Para evaluar dependencia al celular se utilizó el Test de Dependencia al Teléfono Móvil [TDMB] (Chóliz et al., 2016) validado en Argentina (Durao et al., 2020). Este instrumento está conformado 12 ítems, que se dividen en cuatro dimensiones, con tres ítems cada una, que se corresponden con las dimensiones de la versión original, abstinencia que posee un alfa de Cronbach de .81; abuso e interferencia con otras actividades ($\alpha = .70$), tolerancia ($\alpha = .75$), falta de control ($\alpha = .64$). Utiliza un formato de respuesta tipo Likert que va de 1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo. La adecuada consistencia interna global del test para esta población fue de $\alpha = 0,79$.

Escala de Tiempo Compartido en la Pareja

Para evaluar el tiempo compartido en la pareja se utilizó la Escala de Tiempo Compartido en la pareja [TCP] (Urbano-Contreras et al., 2019), validado en una Muestra Argentina (Schönfeld y Hess., 2023). Este instrumento está conformado por 7 ítems en su escala total, con una estructura bifactorial: el primer factor se denomina “Uso del Tiempo” (conformado por los ítems 1, 2, 3, 4 y 5), el cual mide de qué manera se emplea el tiempo compartido con la pareja. Implica muestras de afecto, percibir el disfruto de ambos en el tiempo juntos, que se interesen por la rutina y vida diaria de su pareja, que exista el diálogo sobre cualquier tema que necesiten hablar, y la disponibilidad de ambos cuando se requiere. Y el segundo factor se denomina “Disponibilidad de Tiempo” (compuesto por los ítems 6 y 7) mide la cantidad de tiempo empleado para compartir y comunicarse con la pareja, y la percepción que tengan de si dicho tiempo es suficiente. Los participantes deben indicar su grado de acuerdo con

cada afirmación utilizando una escala Likert de cuatro opciones de respuesta que van desde 1 (Totalmente en desacuerdo/Nunca) a 4 (Totalmente de acuerdo/Siempre) puntos.

Los resultados del AFE, así como también la información correspondiente a la validez convergente se encuentran reportados en el estudio llevado a cabo por Schönfeld y Hess (2023). Se obtuvo un α de Cronbach para esta población de 0,84.

Intimidad Emocional

Se obtuvo mediante la Escala de Intimidad Emocional en Relaciones de Pareja [EIE], de González-Rivera (2019). Este instrumento con diez ítems fue desarrollado para medir intimidad emocional desde un modelo de dos factores: cercanía (ítems 1, 2, 3, 4 y 7) y distancia emocional (ítems 5, 6, 8, 9, y 10), que se responden mediante una escala Likert de cuatro puntos, cuyos límites lo constituyen las respuestas: 1 = Totalmente en desacuerdo a 4 = Totalmente de acuerdo. Por ejemplo: “Generalmente, mi pareja comprende mis preocupaciones y situaciones personales”; “Me gustaría que mi pareja me demostrara mayor interés y cercanía emocional”. Los ítems del factor distancia emocional tienen codificación inversa (de 4 a 1). Para evaluar el ajuste del modelo se utilizó el análisis factorial exploratorio y confirmatorio, y su α de Cronbach para esta población fue de 0,75.

Procedimiento

Se relevaron los datos durante el periodo comprendido entre el 27 de octubre y 3 de noviembre 2025 mediante un enlace de Google Forms en redes sociales tales como Instagram, Facebook y Whatsapp.

Consideraciones éticas

Esta investigación se desarrolló siguiendo los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2001). Se aseguró el respeto a la privacidad y la confidencialidad de los participantes, cumpliendo con las pautas relativas al registro y publicación del estudio, la divulgación de los resultados, el consentimiento informado y la protección de los datos personales.

Análisis de resultados

Una vez recabados los datos fueron procesados mediante el software *Statistical Package for the Social Sciences v 26* ([SPSS] IBM, 2019). Se procedió a realizar el análisis de confiabilidad de los cuestionarios validados, estadísticos descriptivos tales como cantidades y porcentajes, medias, desvíos, mínimos y máximos; luego se procedió a identificar la distribución de las variables mediante la significación de Kolmogorov-Smirnov. Las mismas se distribuyeron de manera no normal a excepción de la escala Dependencia al Móvil (Duraó et al. 2021) Por lo tanto, se utilizaron estadísticos no paramétricos tales como Rho de Spearman para correlaciones, y las pruebas de H de Kruskal-Wallis y U de Mann-Whitney para comparaciones de grupos. Finalmente, para toda significación se estableció un valor $p = 0,05$.

Resultados

En la tabla 1 se observa que el 67,8% (78) de los participantes son mujeres. La mayoría de los participantes (88,7%, 102) se identifican como heterosexuales. En cuanto al nivel educativo, el 13,9% (16) de los participantes ha completado el nivel secundario. El 69,6% (80) vive con su pareja, mientras que solo el 24,3% (28) trabaja desde el celular.

Tabla 1*Características sociodemográficas*

Variable	Etiqueta	n	%
Género	Mujer	78	67.8
	Varón	37	32.2
Orientación sexual	Heterosexual	102	88.7
	Bisexual	11	9.6
	Homosexual	2	1.7
Nivel educativo	Secundario completo	16	13.9
	Terciario/Universitario incompleto	43	37.4
	Terciario/Universitario completo	47	40.9
	Estudios de posgrado	9	7.8
Convivencia	Sí	80	69.6
	No	35	30.4
Trabajas desde el celular	Sí	28	24.3
	No	87	75.7

N=115

La tabla 2 muestra que la edad de los participantes varía entre 18 y 62 años, con una media de 33,65 años (desvío 9,48). El tiempo en pareja tiene una media de 8,26 años (desvío 8,64), mientras que el tiempo de convivencia varía entre 0 y 45 años, con una media de 7,7 años (desvío 8,71). En cuanto a las parejas previas, la media es de 1,76 (desvío 1,78). Finalmente, el uso diario del móvil tiene una media de 4,75 horas (desvío 3,16).

Tabla 2*Estadísticos descriptivos, variables sociodemográficas*

	Mínimo	Máximo	Media	Desvío
Edad	18	62	33.65	9.48
Tiempo en pareja	0	45	8.26	8.64
Tiempo de convivencia	0	45	7.7	8.71
Parejas previas	0	13	1.76	1.78
Hs/día uso del movil	1	30	4.75	3.16

N=115 (en convivencia n=82).

En la tabla 3 se observa que la dimensión "Interferencia" del uso del celular tiene una media de 18,43 (desvío 5,41), mientras que el total de la escala alcanza una media de 29,28 (desvío 9,49). La dependencia al móvil presenta una media de 10,28 (desvío

2,83) en la dimensión "Abuso", y un total de 37,43 (desvío 9,58) en la escala. En cuanto a la intimidad emocional, la dimensión "Cercanía emocional" tiene una media de 21,3 (desvío 3,86), mientras que el total de la escala es de 36,75 (desvío 6,11). Por último, la dimensión "Uso del tiempo" tiene una media de 18,24 (desvío 2,64) y el total de la escala es de 24,61 (desvío 3,87).

Tabla 3
Estadísticos descriptivos variables en estudio

Variable	Dimensión	Mínimo	Máximo	Media	Desvío
Uso del celular	Interferencia	5	28	18.43	5.41
	Interpersonal	4	26	10.84	5.58
	Uso del celular	10	51	29.28	9.49
Dependencia al móvil	Abstinencia	3	15	9.03	3.54
	Abuso	3	15	10.28	2.83
	Tolerancia	3	15	8.37	3.08
	Pérdida de control	3	15	9.74	3.29
	Dependencia al móvil	13	59	37.43	9.58
Intimidad emocional	Cercanía emocional	7	25	21.3	3.86
	Distancia emocional	5	23	15.45	4.1
	Intimidad emocional	23	46	36.75	6.11
Tiempo compartido	Uso del tiempo	10	25	18.24	2.64
	Disponibilidad de tiempo	2	10	6.37	1.77
	Tiempo compartido	12	34	24.61	3.87

N=115

En la tabla 4 se muestran correlaciones directas, moderadas o fuertes entre la escala general de dependencia al móvil y las actitudes hacia su uso, sin especificar valores numéricos exactos, pero indicando relaciones relevantes entre los diferentes enunciados.

Tabla 4
Correlaciones entre Dependencia y el Uso del Móvil

Ítems	Dependencia al móvil
1. Uso mi smartphone más tiempo del que tenía planeado.	.618**
2. Las tareas que necesito hacer se retrasan debido al uso del móvil.	.289**
3. Me resulta difícil concentrarme en el trabajo o los estudios por estar usando el smartphone.	.395**
4. Me siento incómodo si no tengo mi móvil cuando salgo de casa.	.437**
5. Mis amigos o familiares me han dicho que uso demasiado el móvil.	.287**

6. Me siento irritado/a cuando alguien interrumpe mi uso del smartphone.	.405**
7. Uso mi móvil para escapar de problemas o emociones negativas.	.628**
8. Me siento inquieto/a o vacío/a cuando no puedo usar el móvil.	.425**

N=115. Rho de Spearman. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01.

En la tabla 5 se observa que ninguna de las subescalas de dependencia al móvil se relaciona directamente con las demás. Sin embargo, se evidencia una relación directa entre las dimensiones de intimidad emocional y tiempo compartido, siendo más fuertes entre *Cercanía emocional* con *Uso del tiempo* ($r = .671$) y *Tiempo compartido* ($r = .636$). También se observa una relación con *Distancia emocional*, aunque menos fuerte. Como consecuencia, la escala total de *Intimidad emocional* se relaciona con las variables asociadas al tiempo compartido.

Tabla 5

Correlaciones entre Dependencia al móvil, Intimidad emocional y Tiempo compartido, y sus subescalas.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. AB	1	.260**	.332**	.324**	.648**	-.023	-.12	-.059	-.007	-.075	-.049
2. AS		1	.584**	.551**	.767**	-.099	-.158	-.13	-.048	-.01	-.031
3. TO			1	.460**	.773**	-.063	-.064	-.039	-.11	.028	-.059
4. PC				1	.780**	-.051	-.113	-.108	-.047	.081	.006
5. DM					1	-.079	-.138	-.11	-.062	.021	-.034
6. CE						1	.356**	.805**	.671**	.429**	.636**
7. DE							1	.806**	.348**	.320**	.354**
8. IE								1	.646**	.483**	.635**
9. UT									1	.541**	.884**
10. DT										1	.854**
11. TC											1

N=115. Rho de Spearman. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01. (AB) Abstinencia; (AS) Abuso; (TO) Tolerancia; (PC) Pérdida de control; (DM) Dependencia al móvil; (CE) Cercanía emocional; (DE) Distancia emocional (IE) Intimidad emocional (UT) Uso del tiempo (DT) Disponibilidad del tiempo (TC) Tiempo compartido.

En la tabla 6 se observa que la edad tiene una correlación inversa débil con las horas de uso del móvil ($r = -.208$) y con la dependencia al móvil ($r = -.238^*$). El tiempo en pareja muestra correlaciones inversas moderadas con la dependencia al móvil ($r = -.252$) y la intimidad emocional ($r = -.301$). Además, el uso del móvil presenta una

correlación directa débil con la dependencia al móvil ($r = .185$). La intimidad emocional tiene una correlación fuerte con el tiempo compartido ($r = .635$).

Tabla 6

Correlaciones entre Edad y Tiempo en pareja con el Uso del celular, Dependencia al móvil, Intimidad emocional y Tiempo compartido.

Variable/Dimensión	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Edad	1	.528**	-.208*	-.146	-.069	-.109
2. Tiempo en pareja		1	-.238*	-.043	-.252**	-.301**
3. Hs/Día uso móvil			1	.185*	.062	-.027
4. Dependencia al móvil				1	-.11	-.034
5. Intimidad emocional					1	.635**
6. Tiempo compartido						1

N=115. Rho de Spearman. ** La correlación es significativa en el nivel 0.01; * significativa en el nivel 0.05.

En la tabla 7 no se observó ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0,05$) en relación con las variables sociodemográficas para la dependencia emocional.

Tabla 7

Pruebas paramétricas para Dependencia emocional

Variable	p	Grupo (n)	Media	Desvío	Error
Género	0.96	Mujer (78)	37.4	10.18	1.15
		Varón (37)	37.49	8.28	1.36
Convivencia	0.157	Sí (80)	36.54	9.1	1.01
		No (35)	39.46	10.44	1.76
Trabaja con el móvil	0.423	Sí (28)	38.75	10.11	1.91
		No (87)	37	9.422	1.01

N=115. T de Student

La tabla 8 muestra que las mujeres puntúan más alto en las variables de "Uso del tiempo" y "Tiempo compartido". En cuanto a la convivencia, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en las variables "Abuso" y "Distancia emocional", siendo más altas en quienes no conviven. Para los participantes que trabajan con el móvil, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables analizadas.

Tabla 8
Pruebas no paramétricas

Estadísticos de prueba para género										
	AB	AS	TO	PC	CE	DE	IE	UT	DT	TC
U	1373.5	1235	1378	1264	1204.5	1387.5	1265.5	1042	1312.5	1087.5
Z	-0.418	-1.253	-0.391	-1.076	-1.441	-0.333	-1.065	-2.499	-0.801	-2.15
p	.676	.21	.695	.282	.15	.739	.287	.012	.423	.032

Variable	Grupo (n)		Rango promedio	Suma de rangos
Uso del tiempo	Mujer (78)		63.14	4925
	Varón (37)		47.16	1745
Tiempo compartido	Mujer (78)		62.56	4879.5
	Varón (37)		48.39	1790.5

Estadísticos de prueba para convivencia										
	AB	AS	TO	PC	CE	DE	IE	UT	DT	TC
U	1306	1091	1209.5	1182	1395.5	1076	1168	1190	1391.5	1258
Z	-0.574	-1.89	-1.165	-1.331	-0.028	-1.977	-1.413	-1.328	-0.053	-0.872
p	.566	.059	.244	.183	.978	.048	.158	.184	.958	.383

Variable	Grupo (n)		Rango promedio	Suma de rangos
Abuso	Sí (80)		54.14	4331
	No (35)		66.83	2339
Distancia emocional	Sí (80)		53.95	4316
	No (35)		67.26	2354

Estadísticos de prueba para quienes trabajan con el móvil y quienes no										
	AB	AS	TO	PC	CE	DE	IE	UT	DT	TC
U	1187.5	1197.5	1056	1010	977	1216	1128	1191.5	1204.5	1190
Z	-0.2	-0.134	-1.062	-1.361	-1.585	-0.013	-0.588	-0.18	-0.09	-0.184
p	.842	.893	.288	.174	.113	.99	.557	.857	.928	.854

N=115. U de Mann-Whitney. Abreviaturas: (AB) Abstinencia; (AS) Abuso; (TO) Tolerancia; (PC) Pérdida de control; (CE) Cercanía emocional; (DE) Distancia emocional (IE) Intimidad emocional (UT) Uso del tiempo (DT) Disponibilidad del tiempo (TC) Tiempo compartido

Discusión y Conclusiones

Esta investigación buscó responder a la pregunta ¿Cuál es relación entre la dependencia al celular, el tiempo compartido en pareja y la intimidad emocional en adultos residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)? Y a partir de los resultados obtenidos, y en términos generales, los hallazgos respaldan parcialmente la hipótesis principal, mostrando que la dependencia al celular se relaciona negativamente con algunas dimensiones de la intimidad emocional y con ciertos aspectos del tiempo compartido en pareja, aunque estas relaciones no fueron uniformes en todas las subescalas analizadas.

En primer lugar, se observó que la dependencia al móvil presenta medias moderadas, y que las dimensiones de “Abuso” y “Pérdida de control” se correlacionan significativamente con los ítems que reflejan interferencia del uso del celular en la vida cotidiana, como se esperaba (tabla 4). Esto coincide con estudios previos que indican que un mayor uso problemático del smartphone puede interferir con la atención y la interacción dentro de la pareja (Billieux et al., 2015; Roberts et al., 2014). Sin embargo, a diferencia de algunos antecedentes que sugieren que la dependencia al móvil impacta de manera generalizada la intimidad y la convivencia (Elhai et al., 2017), en este estudio no se encontraron correlaciones significativas entre las subescalas de dependencia al móvil y las dimensiones de intimidad emocional de manera directa (tabla 5). Esto sugiere que, aunque el celular puede interferir en ciertos comportamientos, la intimidad emocional podría estar más influenciada por factores relacionales que por la dependencia al dispositivo en sí.

Respecto al tiempo compartido y la intimidad emocional, los resultados muestran correlaciones fuertes entre la cercanía emocional y el uso del tiempo compartido, así como con el tiempo compartido total. Esto confirma la hipótesis secundaria H2 y coincide con estudios que destacan que la calidad del tiempo

compartido predice niveles más altos de intimidad emocional en la pareja (Huston & Vangelisti, 1991; Guerrero & Andersen, 1991). La correlación positiva y significativa entre intimidad emocional y tiempo compartido (tabla 6) refuerza la idea de que la cercanía afectiva y la interacción conjunta constituyen dimensiones clave de la relación, más allá de la interferencia del celular.

En cuanto a edad y tiempo en pareja, los hallazgos muestran correlaciones inversas con la dependencia al móvil y positivas con la intimidad emocional y el tiempo compartido, apoyando parcialmente la H3 (tabla 6). Esto es consistente con investigaciones previas que señalan que adultos mayores y parejas con mayor tiempo de convivencia tienden a depender menos de la tecnología y presentan vínculos más sólidos (Chen et al., 2017; Leung, 2014). No obstante, la relación con el tiempo de uso del móvil fue débil, lo que sugiere que la cantidad de horas de uso diario no necesariamente refleja un impacto negativo directo en la intimidad emocional, un hallazgo que diverge ligeramente de estudios internacionales donde el tiempo de pantalla sí correlacionaba con menores niveles de interacción con la pareja (Vorderer et al., 2016).

Respecto a las diferencias según grupos, los resultados mostraron que las mujeres presentan mayores niveles de uso del tiempo y tiempo compartido, mientras que la convivencia se asoció con menores niveles de abuso del celular y distancia emocional. Esto respalda parcialmente la H4, específicamente H4.1 y H4.2. Por el contrario, no se hallaron diferencias significativas relacionadas con el trabajo mediante el celular (H4.3), lo que indica que el contexto laboral no necesariamente afecta la dependencia al móvil ni la intimidad emocional en esta muestra, un resultado que contrasta con estudios que vinculan el teletrabajo con mayor interferencia tecnológica en la relación de pareja (Mazmanian et al., 2013).

En síntesis, y para concluir, los resultados sugieren que la dependencia al celular influye de manera selectiva sobre la vida relacional, afectando algunas dimensiones del tiempo compartido y de la intimidad emocional, pero no de forma uniforme. La intimidad emocional y el tiempo compartido parecen ser más robustos frente a la interferencia tecnológica, reforzando la importancia de la calidad de la interacción afectiva por encima del tiempo de uso del dispositivo. Estos hallazgos aportan evidencia empírica sobre la compleja relación entre tecnología y vínculos afectivos en adultos jóvenes del AMBA, destacando que las estrategias de manejo del tiempo y la atención compartida son factores clave para mantener relaciones íntimas saludables.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre la dependencia al celular, la intimidad emocional y el tiempo compartido. La muestra, aunque representativa del AMBA, es no probabilística y está sesgada hacia mujeres y personas con niveles educativos medios a altos, lo que limita la generalización de los resultados. Además, los datos se basan en auto-reporte, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o subestimación de la dependencia tecnológica.

Futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales para examinar la evolución de la dependencia al celular y sus efectos sobre la relación a lo largo del tiempo. También sería relevante incluir muestras más heterogéneas y considerar variables contextuales como el tipo de uso del smartphone, la calidad del vínculo antes de la convivencia y factores culturales. Otra línea prometedora es evaluar intervenciones de manejo del tiempo digital para determinar su impacto en la intimidad emocional y la satisfacción de pareja.

Referencias bibliográficas

- Agostinelli, J., Ceberio, MR., Daverio, RF., Benedicto, MG., Wild, C., Baez , NA. ., & Deffina, JT. (2024). Relaciones de pareja durante el aislamiento: Parejas que se separaron. *Dialogos Abiertos* , 3(1).
<https://doi.org/10.32654/DialogosAbiertos.3-1.1>
- Almagro Villegas, D. V., & Jaramillo Oyervide, J. A. (2024). Variables asociadas y desafíos en la psicoterapia sexual con parejas adultas: Un enfoque en la intimidad y satisfacción. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 7(18), 273–292.
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i18.123>
- Asociación Médica Mundial. (2001). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. *Gaceta Médica de México*, 58(6) 87-390.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-312204>
- Callejo Gallego, J. (2023). Cronos compartido: los usos del tiempo junto a la pareja. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 34: 1-19 DOI:
<https://doi.org/10.20932/barataria.v0i34.675>
- Calvache Mora, C. A. (2015). Perspectiva sistémica de la comunicación hu-mana y sus desórdenes. *Revista Ciencias de la Salud*, 13(3) 327-329.
- Chóliz, M., Pinto, L., Phansalkar, S. S., Corr, E., Mujjahid, A., Flores, C., & Barrientos, P. E. (2016). Development of a brief multicultural version of the test of mobile phone dependence (TMD brief) questionnaire. *Frontiers in psychology*, 7, 650.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00650>
- Durao, M.; Etchezahar, E.; Ungaretti, J. & Calligaro, C. (2020). Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB) en Argentina y sus relaciones con la impulsividad. *Actualidades en Psicología*, 35(130), enero-junio 2021, 1-18 <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades> DOI: 10.15517/ap.v35i130.41963

- Eguiluz, L. L., Calvo, R. M., & De la Orta, D. (2012). Relación entre la percepción de la satisfacción marital, sexual y la comunicación en parejas. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 15-28.
- <https://www.latindex.org/latindex/ficha/20125>
- González-Rivera, JA. (2019). Desarrollo y validación de un instrumento para medir intimidad emocional en relaciones de pareja. *Informes Psicológicos*, 20(2), pp. 11-22 <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a1>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hess, C.; Schönfeld, F.; Morante, MMB.; Aspillaga, MT.; y Balbuena Labanca, AMB. (2022). Tiempo compartido y satisfacción en la pareja en adultos/as emergentes de Entre Ríos. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/noG>
- IBM (2012). *SPSS statistics for Windows* (Version 21.0) [Computer software]. IBM Corp.
- Iturralde, C. (2003). Familia y pareja: Comunicación, conflicto y violencia. En J. Corsi (Comp.), *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico. Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*. Buenos Aires: Editorial Piados.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24. doi:10.1080/15332691.2017.1302377
- Rojas Uribe, A. (2022) Comunicación, confianza e intimidad como fundamentos de la pareja moderna, propuesta de abordaje psicoterapéutico de pareja en la

- posmodernidad. [Tesis de licenciatura]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla <https://hdl.handle.net/20.500.12371/17649>
- Rojas, E. (2011). *El amor inteligente. Corazón y cabeza: Claves para construir una pareja feliz*. Editorial Grupo Planeta.
- Ruíz Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49-55.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=19402>
- Schönfeld, FS.; Hess, CD.; Maranzana, M.; Gentile, L.; Eberle, MA.; et al. (2022). Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva; Universidad Católica Argentina Facultad "Teresa de Ávila". Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social; Serie *Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía*; 10; 1-39
<http://hdl.handle.net/11336/200834>
- Schönfeld, FS.; Hess, CS. & Gutiérrez, M. (2024). Tiempo Compartido con la pareja y Necesidades Psicológicas Básicas en una muestra entrerriana. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 16, 3, pp 116-117.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9868521>
- Schönfeld, FS.; Hess, CS. & Rodríguez, M. (2025) Adaptación argentina de la escala de tiempo compartido en la pareja. *Revista de Psicología*, 24(1), 38–56 | 2025 | ISSN 2422-572X <https://doi.org/10.24215/2422572Xe186>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-21992-001>
- Sternberg, R. (1988). *Teoría Triangular del Amor*. Madrid: editorial Paidós
- Urbano-Contreras, A.; Iglesias-García, MT. & Martínez-González, RA. (2019). Diseño y validación de la Escala de Tiempo Compartido en la Pareja (TCP) *Psychology, Society, & Education*, 2019. Vol. 11(2), pp. 165-175. ISSN 2171-2085 (print) / ISSN 1989-709X (online). DOI 10.25115/psye.v10i1.1909

Vangelisti, A., & Perlman, D. (2010). The Cambridge Handbook of Personal Relationships. New York: Cambridge University Press. *International Journal of Sociology of Education*, 9, (3) 293-324.

Anexos

Protocolo de evaluación para tesis de grado en psicología

Hola, soy Elizabeth Rodríguez y estoy realizando una investigación para mi tesis de grado en psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Mi objetivo es estudiar las relaciones de pareja en personas adultas del Área Metropolitana de Buenos Aires y el uso del celular (smartphone). Te pido que leas a continuación los criterios para participar y luego confirmes el consentimiento. Cualquier duda no dudes en escribirme a:

Criterios de inclusión:

- Mayores de 18 años
- Con al menos el secundario completo
- Que estén en pareja actualmente, con una duración no menor a un año
- Que no hayan atravesado una situación emocionalmente compleja en las últimas semanas (mudanza, duelo, separación, fallecimiento de un ser querido).

Confidencialidad: Toda la información que proporciones será confidencial y anónima. Los datos serán almacenados de manera segura y solo serán utilizados para los fines de esta investigación. No se incluirá ninguna información identificable en las publicaciones resultantes de este estudio. Tu participación es completamente voluntaria. Puedes decidir no participar o retirarte del estudio en cualquier momento sin ninguna consecuencia negativa. Si decidís retirarte, tus datos ya recopilados serán eliminados al cerrar el enlace.

Responder no te llevará más de 15 minutos, te pido que seas lo más sincera/o posible, no existen respuestas correctas o incorrectas. Cualquier duda podés consultar por correo electrónico a

Consentimiento: Al presionar “aceptar” confirmo que tengo más de 18 años y estoy en plena capacidad para prestar consentimiento para el uso de mis respuestas en la tesis de grado. He sido informada/o de que no estoy obligada/o a participar, y que no se me retribuirá de ninguna forma por mi participación.

- Aceptar

Cuestionario 1 (datos sociodemográficos)

1. Género (Mujer; Varón; Otro):
2. Orientación sexual (Heterosexual; Bisexual; Homosexual; Otro):
3. Edad (en números):
4. Máximo nivel educativo alcanzado (Secundario completo; Terciario/Universitario incompleto; Terciario/Universitario completo; Estudios de posgrado):
5. Tiempo en pareja (en años):
6. Convivencia (Sí; No):
7. Si convive actualmente con su pareja, ¿Cuánto tiempo llevan conviviendo? (indicar años y meses):
8. A parte de su relación actual, ¿Ha tenido otras relaciones de pareja? (indicar número):
9. Cantidad de horas al día que usaste el celular en el último mes (en promedio; puedes consultar los datos en tu celular):
10. Trabajas desde tu celular (creadores de contenido; influencers; vendedores/as; etc.).

Cuestionario 2 (Preguntas relacionadas con el uso del celular)

Responde de 1 al 7 según el grado de en el que te sientas identificado/a con las siguientes afirmaciones:

1. Uso mi smartphone más tiempo del que tenía planeado.
2. Las tareas que necesito hacer se retrasan debido al uso del móvil.
3. Me resulta difícil concentrarme en el trabajo o los estudios por estar usando el smartphone.
4. Me siento incómodo si no tengo mi móvil cuando salgo de casa.
5. Mis amigos o familiares me han dicho que uso demasiado el móvil.
6. Me siento irritado/a cuando alguien interrumpe mi uso del smartphone.
7. Uso mi móvil para escapar de problemas o emociones negativas.
8. Me siento inquieto/a o vacío/a cuando no puedo usar el móvil.

Cuestionario 3 (Dependencia al móvil)

1 = totalmente en desacuerdo a 5 = totalmente de acuerdo.

1. Últimamente utilizo mucho más el celular.

2. Si se me rompiera el celular durante un período largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me pondría mal.
3. Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.
4. Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.
5. Si no tengo el celular me siento mal.
6. Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.
7. Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.
8. Apenas me levanto lo primero que hago es ver si me han enviado WhatsApps y/o chequear las redes sociales, etc.
9. Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).
10. No creo que pudiera aguantar una semana sin celular.
11. Cuando me siento solo chequeo las redes sociales, le envío un WhatsApp a alguien, etc.
12. Ahora mismo agarraría el celular y miraría las redes sociales o enviaría mensajes.

Escala 4 (Intimidad emocional)

En las siguientes afirmaciones piensa en tu relación actual de pareja durante al menos el último meses y responde según la siguiente escala: 1 = nada de acuerdo hasta 5 = total acuerdo.

1. Mi pareja me escucha atentamente cuando necesito alguien con quien conversar o desahogarme.
2. Puedo expresarme tal y como soy sin sentirme juzgada/o por mi pareja.
3. Generalmente, mi pareja comprende mis preocupaciones y situaciones personales.
4. Siento la confianza suficiente como para contarle a mi pareja cualquier cosa que me sucede.
5. En ciertas ocasiones me siento descuidada/o emocionalmente por mi pareja.
6. Reconozco que en ocasiones me siento sola/o, aun estando acompañada/o por mi pareja.

7. Me siento en la confianza de expresarle a mi pareja mis emociones y sentimientos sin que se torne a la defensiva.
8. En ciertas ocasiones me siento distante emocionalmente de mi pareja.
9. Me gustaría que mi pareja me demostrara mayor interés y cercanía emocional.
10. En ciertos momentos percibo que no tengo suficiente conexión emocional con mi pareja.

Escala 5 (Tiempo compartido)

Finalmente, piensa en tu relación actual de pareja durante al menos el último meses y responde según la siguiente escala 1 = “totalmente en desacuerdo/nunca” a (4) “totalmente de acuerdo/siempre”.

1. Nos demostramos cariño
2. Disfruto de los momentos que estamos juntos en pareja
3. Mi pareja se interesa por lo que hago en el día a día
4. Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema
5. Mi pareja se muestra disponible cuando la necesito
6. Disponemos del tiempo suficiente para poder comunicarnos
7. Pasamos suficiente tiempo juntos en pareja.