

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



**DINÁMICA COMUNICACIONAL DE PAREJAS HETEROSEXUALES, UNA
MIRADA DESDE LAS REDES SOCIALES**

Presentado a:

RÚBER SIMÓN VÉLEZ LARROTA PhD

Presentado por:

CIRO ANDRES GUTIERREZ BERNAL

IZAMAR MANTILLA ALBA

SEDE SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2017

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Justificación	7
Objetivos.....	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos.....	9
Planteamiento Del Problema	10
Formulación de problema	10
Planteamiento del problema.....	10
Descripción del problema	12
Estado Del Arte	14
Marco Teórico	24
Capítulo 1: El Enfoque Sistémico.....	24
Primeras Terapias Sistémicas.....	27
El Enfoque Sistémico Como Modelo a Utilizar.....	34
Capítulo 2: Dinámica comunicacional de parejas heterosexuales, una mirada desde las redes sociales.	36
Evolución Y Creación De Las Redes Sociales.....	38
Capítulo 3: Ciclo vital.....	50
De La Concepción Al Nacimiento	50
Adolescencia	51
Adultez Temprana.....	51
Adultez Intermedia.....	56

Adultez Tardía.....	57
Metodología.....	58
Análisis De Resultados	61
Discusión De Resultados	76
Conclusiones.....	80
Recomendaciones	83
Anexos	84
Referencias	92

Dinámica Comunicacional De Parejas Heterosexuales, Una Mirada Desde Las Redes Sociales

Resumen

Este proyecto de investigación se enfoca en describir la dinámica comunicacional de parejas heterosexuales de la ciudad de San José de Cúcuta, mediante una mirada del uso de las redes sociales, para lo cual se llevó a cabo una revisión de la literatura en donde se tratara de evidenciar los cambios que en la actualidad las redes sociales han generado en cuanto a la comunicación en toda la sociedad y más aún en la expresión de la comunicación en relaciones de pareja.

Para la investigación se empleará el diseño exploratorio, a través de una entrevista semiestructurada un grupo focal y una observación participante a parejas las cuales convivan en unión marital de hecho, consolidado por un periodo mínimo de dos años.

Palabras clave: comunicación, redes sociales, pareja, interacción.

Abstract

This research project focuses on describing the communication dynamics of heterosexual couples in the city of San José de Cúcuta, through a look at the use of social networks, for which a review of the literature was carried out To show the changes that the social networks have now generated in terms of communication throughout society and even more in the expression of communication in relationships.

For the investigation the exploratory design will be used, through a semi-structured interview a focal group and a participant observation to couples who coexist in marital union de facto, consolidated for a minimum period of two years.

Key words: communication, social networks, couple, interaction.

Introducción

Las nuevas tecnologías y el internet se han integrado en nuestras vidas hasta el punto que intervienen en nuestro diario vivir, si hablamos de las relaciones personales, vemos que estas nos acercan más al mundo, si marcamos las distancias, pero a su vez nos alejan de las personas que nos acompañan, viéndolo desde la órbita que siempre estamos conectados en algún sistema o red, sea por celular o por un pc.

Inicialmente, los usuarios de las redes sociales usaban como vehículo un ordenador fijo o portátil, pero con los avances tecnológicos se empezó a disponer de internet en los aparatos móviles y se creó el teléfono inteligente, difundido a nivel internacional como el Smartphone. Así, puede verse que las nuevas tecnologías han facilitado el acceso a las redes sociales, ya que con un Smartphone lo podemos hacer desde cualquier sitio, siempre y cuando se tenga acceso a internet. (Casero Martines, A. 2016)

Para numerosas personas la llegada de las redes sociales significó la entrada a un mundo nuevo: contacto con personas de las que hace tiempo no sabías, la posibilidad de mantenerte informado constantemente y de forma sencilla. Sin embargo para otros significó que su vida personal ya no era tan personal, ahora se encuentra al alcance de cualquier amigo, y claro está que cuando de pareja se trata para algunos esta posibilidad no es la más agradable, los celos y reclamos están a la orden del día.

La llegada y uso de estas nuevas tecnologías trajo consigo conflictos de inseguridad y celos, en las relaciones afectivas, que si bien, en la mayoría de los casos la cuestión se resuelve con una simple explicación, hay personas que empiezan a perseguirse con la idea de que su pareja puede estar engañándolo, buscando permanentemente evidencias virtuales para intentar comprobar que el otro miente, motivo por el cual las parejas en la actualidad se han visto afectadas en sus relaciones, pudiendo así detonar una ruptura de pareja por su mal uso.

La relación de pareja puede ser una de las más importantes en nuestra vida, no sólo por el tiempo e intimidad que se comparten en ella, sino porque nos ayuda a crecer y está con nosotros, en muchos de nuestros mejores y peores momentos, por lo que nuestra pareja puede ser quien mejor nos conoce y más influencia tenga en nuestra vida.

Una buena comunicación es un requisito para una buena relación de pareja, al comenzar la construcción de dicha relación se debe tener presente la importancia de favorecer una buena comunicación. Comunicar parece una cosa espontánea que no exige especial atención ni formación, y sin embargo no es así, con frecuencia en la vida de pareja surgen incomprensiones y conflictos destructivos por una mala comunicación. Quizás sólo porque en una determinada etapa la comunicación no se ha cuidado o no se ha adaptado a los nuevos retos de la vida, como lo es el uso de las redes sociales y la interacción con un amplio número de personas que esta pueda conllevar.

Con base a lo descrito previamente, el objetivo de esta investigación será describir la dinámica entre la utilización de las redes sociales y la comunicación de parejas heterosexuales de la ciudad de San José de Cúcuta, la cuales convivan en unión marital de hecho, que según la constitución política de Colombia esta convivencia debe tener un mínimo de dos años para formar una sociedad patrimonial.

Se planteó este objetivo, pues conforme el paso del tiempo el uso de estas redes sociales ha ido en aumento, así como el uso de diversidad de dispositivos que permiten el acceso a las mismas, por lo que es una realidad que en la sociedad colombiana cada vez se utilicen más seguido y vaya creando en los adultos jóvenes dependencia hacia las mismas, por consiguiente, le dediquen más tiempo a éstas que a sus actividades diarias que no requieran este uso de las redes sociales, haciendo así que la comunicación con su pareja sea menos personal y más virtual, alejándolos posiblemente al uno del otro.

Justificación

La realización de la presente investigación es relevante debido a que en la actualidad el avance tecnológico ha generado un impacto significativo en el campo de las comunicaciones interpersonales, haciendo especial énfasis en las relaciones de pareja. A través de ella se pretende describir la dinámica comunicacional de parejas heterosexuales de la ciudad de San José de Cúcuta, mediante una mirada del uso de las redes sociales en parejas que convivan en unión marital de hecho la cuales hacen una comunidad de vida permanente y singular, en el cual deben tener como mínimo un lapso de dos años de convivencia.

La exploración del presente tema se realiza teniendo como base las investigaciones realizadas por la revista *Cyber Psychology and Behaviour Journal*, la cual publicó en el mes de marzo del año 2013 un estudio en el que afirmaba que desde el 2004, año de la creación de Facebook, esta popular red social ha sido la causante de 28 millones de rupturas de pareja en el mundo. También la Asociación Estadounidense de Abogados Matrimoniales calculaba en el 2012 un 20% de los divorcios producidos en el año 2011 en los Estados Unidos tenían el origen en el uso de Facebook.

Teniendo en cuenta esta cifra una encuesta realizada por la página *Lafirmapunto.com*, señala que el 60% de usuarios en Colombia consideran que el internet afecta su relación amorosa. En donde las publicaciones emotivas por parte de alguno de los integrantes de una pareja hacia alguien cercano o amigo, genera ya la desconfianza y la intriga respecto a si esa persona le es infiel por el hecho de indicar que le gusta una foto de una amiga o amigo, solo con intención de amabilidad.

Se debe tener presente que las redes sociales se han convertido en un fenómeno social que en los últimos años puede calificarse como uno de los más grandes e importantes ya que convocan a más de 1000 millones de usuarios con una frecuencia de uso elevada (Candelas, 2013), podría pensarse que ese volumen de personas y de información ha

cambiado los patrones de relación entre los seres humanos. Estos son evidenciados en escenarios específicos como pareja, familia, amistad entre otros.

De tal manera la siguiente investigación permitirá hacer un abordaje individual del fenómeno, denotando la importancia de acercarse a ese marco de comprensión que permita a las parejas dar un adecuado uso de las redes sociales, y que por medio del mismo tengan información de las problemáticas y consecuencias que la red social genera.

Mediante esta investigación se pretende concientizar a la sociedad y hacer énfasis en resaltar que las redes sociales han cambiado la comprensión de cómo los seres humanos se pueden relacionar con otros ya que se tiene la posibilidad de interactuar con personas conocidas y desconocidas por medio de un vínculo virtual dejando de lado el contacto físico, lo que en la actualidad conlleva a que las relaciones de pareja presenten constantes modificaciones debido a las nuevas formas de comunicación encontradas en la diversidad de redes sociales existentes.

Objetivos

Objetivo General

Describir la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta, desde una vista de las redes sociales a través de las técnicas empleadas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, donde se evidenciaran los cambios que se han dado en la comunicación de las parejas.

Objetivos Específicos

- Identificar la red social que utilizan con mayor frecuencia las parejas heterosexuales para mirar cómo es su entorno en relación con la dinámica comunicacional a través de la observación participativa y la entrevista semiestructurada.
- Especificar las ventajas y desventajas de la dinámica comunicacional en las parejas heterosexuales con relación a las redes sociales a través de la entrevista semiestructurada.
- Mencionar los axiomas comunicacionales que se ven influenciados por el uso de las redes sociales.
- Concientizar a través de un material psicoeducativo a tomar conciencia sobre el uso excesivo de las redes sociales y como esto puede debilitar la comunicación con su pareja por medio de la técnica de grupo focal.

Planteamiento Del Problema

Formulación de problema

¿Cómo se da la dinámica comunicacional con referencia al uso de las redes sociales en parejas heterosexuales?

Planteamiento del problema

En la actualidad las redes sociales han transformado la comunicación en toda la sociedad, sobre todo en la expresión de la comunicación en relaciones de pareja. Si recordamos en épocas anteriores el amor se comunicaba con besos, abrazos, cartas, canciones, detalles lo cual se consideraba romántico y apasionado; todo lo contrario a lo actual, debido a que todo se transmite por los diferentes medios digitales existentes como lo son Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter entre otras, que hoy en día son las aplicaciones más utilizadas en todo el mundo.

Según Nekane Lauzirika, las redes sociales han generado un impacto significativo en la comunicación, tanto así que podría afirmarse que es el medio de comunicación más utilizado en el mundo, en la actualidad, teniendo en cuenta el número significativo de usuarios que posee cada una de ellas.

Con base a las estadísticas obtenidas en un estudio realizado por el INE (Instituto Nacional de Estadística) de España, elaborado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones, 18,6 millones de personas acceden a la red de manera periódica. Son los jóvenes de entre 16 y 24 años los más asiduos a conectarse (96%), mientras que el tramo de 65 a 75 años es que el menos (25%). ¿Cuáles son las principales actividades que realizamos en el ciberespacio? Principalmente leer el correo, buscar información acerca de productos o servicios e interactuar a través de las redes sociales.

Precisamente, en el VI estudio anual de redes sociales presentado por IAB (Interactive Advertising Bureau) o en español la Oficina de Publicidad Interactiva de España en febrero de 2015 se puede apreciar la evolución de la penetración sobre el uso de las redes sociales en España: se ha pasado de un 51% de los internautas en 2009 hasta un 81% actual. En el mismo estudio también se destacan las redes sociales más populares entre las personas mayores de 18 años: encuentran Facebook, Twitter y YouTube presentan ratios de reconocimiento de 99, 94 y 94%, respectivamente. En el caso de Facebook, la red social por excelencia, es la más “utilizada o visitada”, con un 96%, seguida de YouTube (66%) y Twitter (56%).

En Colombia el Ministerio TIC e Ipsos Napoleón Franco (2012), revelo que 8 de cada 10 colombianos están usando el internet, es decir el 80% de los encuestados usa Internet y que el mayor incremento del uso de la red se dio en los estratos 1 y 2, con un crecimiento del 17% en comparación al uso que le daban en 2010. También se observa que el 54% de los colombianos que usan Internet, lo hacen todos los días y pasan en promedio 2,6 horas navegando.

Por otra parte es relevante mencionar que el abuso de las redes sociales es cada vez más frecuente, esto, teniendo en cuenta las estadísticas obtenidas en un estudio realizado por la Fundación Creafutur de España (encargada de identificar oportunidades futuras de negocio), el cual señala que el 55% de los ‘teens’ tienen perfil online. El 66% dice que a su perfil solo acceden amigos, el 48% visita redes sociales a diario, el 70% de mujeres usan Facebook y Myspace, frente al 54% de hombres, el 91% dice que usan las redes para estar en contacto con amigos que ven con frecuencia, el 82% con los que ven poco, el 72% para hacer planes, el 49% para hacer amigos y 17% para romance.

Finalmente, es necesario resaltar que las redes sociales, son parte de las comunicaciones de las parejas heterosexuales, por lo anterior es importante formular el siguiente interrogante ¿Cómo se da la dinámica comunicacional con referencia al uso de las redes sociales en parejas heterosexuales?

Descripción del problema

Las Redes sociales son instrumentos utilizados para la comunicación en las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta , por lo que genera gran inquietud de identificar , analizar y mencionar aspectos que nos permitan conocer la dinámica de estas comunicaciones basado en el modelo sistémico.

El modelo sistémico comprende al individuo en su contexto y expresa que la relación entre las personas y su entorno está sujeta a una dinámica circular de influencias recíprocas e incluso posibilita una forma más compleja de las relaciones humanas, al permitir análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. (Pinto, 1995).

En la actualidad las redes sociales ocasionan aspectos negativos en las relaciones de pareja como rupturas, enojos, rechazos, conflictos, confusiones, los cuales llevan a la ruptura de relaciones que se consideraban estables, o matrimonio de larga trayectoria. Pero a su vez genera aspectos positivos lo cuales permiten comunicación de aquellos que están a distancia, recordatorio de fechas especiales, u ocasiones, publicaciones de momentos importantes en la relación de parejas, seducción entre otros.

Por lo que con el problema de investigación se base en encontrar supuestos que genere mayor entendimiento. Los objetivos en esta investigación son herramientas que nos permitirán hallar dichos supuestos. El primer objetivo para ellos es identificar el entorno comunicacional de las parejas heterosexuales desde las redes sociales. Permitiría conocer si el entorno en que se desarrollan, se desenvuelven las parejas influyen en sus comunicaciones, y que impacto tienen las redes sociales en su ambiente como pareja.

El segundo objetivo es el analizar la dinámica comunicacional en las redes sociales en parejas heterosexuales a través de la entrevista semiestructurada, nos daría mayor conocimiento de lo de los temas tratados en la comunicación, y en los procesos de interrelación en los ambientes cibernéticos que se presentan.

El tercer objetivo es mencionar los axiomas comunicacionales que se ven influenciados por las redes sociales. Hace la relación a otro de los pilares teóricos del paradigma sistémico lo desarrollo el equipo de Watzlawick (Watzlawick et al, 1971) en el Mental Research Institute de Palo alto, al formular cinco axiomas de la comunicación, que describen los efectos pragmáticos (relacionales) de la comunicación humana y que son de máxima importancia en la terapia familiar sistémica.

El primer axioma establece que toda conducta (incluso permanecer callado) implica una comunicación y, por tanto, no es posible no comunicar. El segundo axioma distingue los niveles de contenido y relación en toda comunicación, refiriéndose el primero a la información que se trasmite y el segundo a la relación que se establece entre los comunicantes, constituyendo este uno de los focos centrales de la terapia sistémica.

El tercer axioma señala que la puntuación de la secuencia de hechos (donde o en quien se sitúa el inicios de la comunicación o la interacción) es siempre arbitraria y depende del punto de vista del observador. El cuarto axioma distingue los niveles digital y analógico de la comunicación, expresados a través de la comunicación verbal y no verbal, respectivamente. El quinto y último axioma plantea que todas las relaciones están basadas en la igualdad o la diferencia, es decir, en interacciones simétricas o complementarias.

Con todo ello se busca llegar a describir de manera general la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales en la ciudad, desde la perspectiva de las redes sociales.

Estado Del Arte

Desarrollo de la Relación Romántica en la Era de Facebook: Un Estudio Exploratorio de las Percepciones, los Motivos y los Comportamientos de los Adultos Emergentes Por (Fox & Warber. 2013. Ohio, Estados Unidos)

Los sitios de redes sociales se han convertido en una forma predominante de comunicación en cuanto a las relaciones románticas. En el presente artículo (Jesse Fox, y Katie M. Warber, noviembre 2013) ha realizado una encuesta en línea (n = 403) dirigida a las experiencias de los adultos emergentes con Facebook y las relaciones románticas, en particular un affordance único de Facebook: la capacidad de declararse como “En una relación” y vincular activamente su perfil al de su pareja. Los resultados identificaron las percepciones sociales comunes del significado de este estado (en cuanto a compromiso, intensidad y respuesta social) y los motivos tanto interpersonales como sociales para publicarlo en Facebook.

Además, las diferencias de sexo se identificaron en las percepciones de significado, en las que las mujeres sentían que este estado transmitía compromiso e intensidad más que los hombres. En el artículo se discuten las implicaciones de esta discrepancia en la satisfacción de la relación heterosexual y el papel predominante de la tecnología en las relaciones románticas.

Con el objetivo de analizar cómo usan los adultos emergentes Facebook y otras tecnologías de comunicación al inicio de sus relaciones románticas y las percepciones, los motivos y los comportamientos de hacer pública estas relaciones de pareja a través de las redes sociales.

Para el estudio los participantes (n = 403) fueron estudiantes del centro universitario Midwestern University y a quienes se les ofreció créditos adicionales a cambio de completar la encuesta. Ellos incluyeron 129 usuarios masculinos y 274 femeninos de Facebook con edades comprendidas entre los 18 y 25 años que se identificaron como blancos (n = 306; 75.9 por ciento), afroamericanos (n = 33; 8.2 por ciento), asiáticos (n =

32; 7.9 por ciento), latinos / a / hispanos (n = 12; 3 por ciento), multirraciales (n = 11; 2,7 por ciento) y otros (n = 9, 2.2 por ciento); los participantes se identificaron como heterosexuales (n = 386; 95.8 por ciento), bisexuales (n = 9; 2.2 por ciento), o gays / lesbianas (n = 6; 1.5 por ciento). Treinta y un participantes fueron excluidos del análisis debido a la gran cantidad de datos faltantes o estar fuera del adulto emergente

Como conclusiones de estos estudios se sugirió que los hombres y las mujeres percibían el estado “en una relación” de Facebook diferente. Las mujeres tuvieron mayor probabilidad que los hombres de aprobar la idea de percibían el estado de “en una relación” de Facebook significa que una relación es exclusiva y que los compañeros no están saliendo con otras personas.

Las mujeres también mostraron mayor probabilidad que los hombres de creer que el estado de “en una relación” de Facebook representaba un paso serio en la relación que indicaba una estabilidad a largo plazo.

Las mujeres también tenían más probabilidades que los hombres (M = 3,98, H = 0,52) de sentir que el estado de “en una relación” de Facebook era un acto social que atraería la atención en línea y fuera de línea.

Sitios de Redes Sociales y Relaciones Románticas: Efectos en el Desarrollo, el Mantenimiento y la Disolución de las Relaciones Por (Wilkerson, 2017. Alabama, Estados Unidos)

La evolución de los sitios de redes sociales, como Facebook, Twitter, Instagram, etc., han cambiado la forma en que miramos las relaciones. Los sitios de redes sociales se han convertido en un lugar popular para conocer y conectarse con otras personas. También son un lugar donde las parejas pueden mostrar sus relaciones románticas. Estudios anteriores han demostrado que los sitios de redes sociales pueden tener efectos positivos y negativos sobre las relaciones interpersonales. Este artículo (Wilkerson, 2017) se enfocará en el desarrollo, mantenimiento y disolución de socios románticos en sitios de redes sociales.

Actualmente, con el creciente crecimiento de la tecnología, las parejas pueden expresar su relación en línea para que esencialmente todo el mundo la vea. Los sitios de redes sociales se utilizan para tratar de recrear la comunicación cara a cara y mantener relaciones interpersonales al permitir a los individuos compartir y publicar cosas entre sí (Farrugia, 2013).

Facebook es ampliamente considerado como los sitios de redes sociales más populares de nuestra generación con más de 1.000 millones de usuarios. Fue creado en 2004 por Mark Zuckerberg durante su tiempo en la Universidad de Harvard. En Facebook los usuarios pueden conectarse con personas, subir fotos y compartir su interés con sus amigos. Facebook apoya el mantenimiento de las relaciones existentes y la formación de nuevas conexiones (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Cuando las parejas están activas en Facebook se pueden crear conflictos en la relación, conflictos que pueden provenir de la inseguridad o la incertidumbre que un compañero pueda sentir al ser consciente de inconsistencias en la relación. Una encuesta realizada por Fox (2014) reveló que los estudiantes sienten que sin Facebook las inconsistencias aún sucedían, pero eran más propensas a ser minimizadas ya que no eran tan públicas como los son en las redes sociales.

Es común que las personas utilicen las redes sociales para mantenerse al día con lo que está pasando en la vida de su pareja. Si bien la forma más saludable de adquirir esta información es preguntar directamente al otro, a veces las personas utilizarán estrategias más pasivas para obtener la información (Fox & Warber, 2013). Los sitios de redes sociales son una plataforma de uso común para espiar a otra persona, ya sea por su pareja o por sus amigos. El uso de sitios de redes sociales para la vigilancia es un método que un compañero puede usar para ser más consciente de lo que su pareja está haciendo tanto en línea como fuera de línea (Tokunaga, 210).

Los celos en las relaciones ocurren tanto en línea como fuera de línea. Dado que los sitios de redes sociales facilitan que alguien compruebe lo que está haciendo su pareja, esto puede provocar celos e incertidumbre en una relación.

Después de obtener una mejor comprensión de los efectos de los sitios de redes sociales sobre el desarrollo de las relaciones románticas, conflictos y disoluciones, se concluye que las redes sociales pueden tener efectos positivos y negativos sobre las parejas. Las redes sociales pueden afectar positivamente una relación romántica en que si ambas personas están de acuerdo en publicar la relación, esto puede ayudar a que ambos se sienten más seguros en su relación. Facebook también puede ayudar a impulsar la presentación individual de una persona mediante el reconocimiento de la relación. Los efectos negativos que las redes sociales pueden tener sobre las relaciones románticas parecen ser más frecuentes cuando hay inseguridad e incertidumbre en la relación.

Las personas que se sienten inseguros en sus relaciones a menudo utilizan Facebook y otros sitios de redes sociales para vigilar a su pareja. Todavía no se sabe con exactitud cuál es el papel de los medios de comunicación social en el desarrollo, mantenimiento y disolución de las relaciones románticas, pero después de una breve revisión de la literatura y la investigación sobre este tema es claro que los medios sociales son un factor que condiciona muchos de los aspectos en una relación.

Influencia del Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la universidad piloto de Colombia por (Malagon, L. Cuesta, J. Reyes, I. 2014; Trabajo de Grado; Bogotá, Colombia).

La siguiente investigación se realizó en estudiantes de la Universidad Piloto de Colombia o graduados, la investigación busca analizar los aspectos que contemplan la pareja, el uso de las redes sociales en la actualidad y el mantenimiento de la pareja a través del uso de las redes sociales. Para ello se llevó a cabo la aplicación de un instrumento tipo encuesta donde se evaluaron tres categorías diferentes, como lo son, la pareja, la red social Facebook y la relación que existe entre estas dos categorías de análisis.

Esta investigación tiene un enfoque epistemológico empírico analítico siendo un modelo de investigación científica, fundamentada en la realidad de un estado, permitiendo revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de medición. Se caracteriza por tener ese enfoque ya que a partir de la pregunta problema lo que se busca es medir la influencia del Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la Universidad Piloto de Colombia.

El proyecto de investigación es de tipo descriptivo, definido como aquel que trata de develar cuales son las características asociadas a un fenómeno particular teniendo como objetivo indagar la incidencia por medio de la medición manifestados en una o más variables, las características que se pretende medir es la influencia de una variable sobre la otra, teniendo en cuenta que la primera variable es Facebook y la segunda pareja.

Para poder medir este fenómeno se construyó un instrumento tipo encuesta, este se define como una situación donde el entrevistador lee las afirmaciones y alternativas de respuesta al sujeto y este le proporciona las respuestas.

Un fenómeno tan común como lo es el uso de las redes sociales que si bien se han adherido a la sociedad respondiendo con una creciente demanda de usuarios como Facebook que es la red social más difundida en los últimos cinco años, en la cual su función principal es fomentar la sociabilidad de los usuarios permitiendo mejorar métodos de comunicación virtual, cabe resaltar que debido a que su gran impacto se ha evidenciado la necesidad de los jóvenes al vincularse a este tipo de redes con el fin de interactuar con otros.

La interacción virtual que se ha creado en los jóvenes para el mantenimiento de las relaciones de pareja se lleva a cabo por un grado de confianza y horizontalidad, con fin de que tenga aportes positivos como el intercambio de conocimientos, ideas, sentimientos y confianza, estos aspectos reafirman la investigación en la influencia positiva de la red en el

mantenimiento de la pareja; pero por otra parte es importante resaltar que también los resultados apuntan que gracias a redes como Facebook se incrementan los celos, mentiras, desconfianza y violación de la privacidad generando la opinión negativa y la ruptura de muchas parejas según los participantes de la prueba.

Es necesario que disciplinas como la psicología comiencen a identificar que los escenarios virtuales son determinantes en el establecimiento y desarrollo en relaciones de corte afectivo. Cada vez las personas nos distanciamos más física y personalmente y nos vinculamos más virtualmente.

El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla Por (Peñuela Epalza, M. 2014. Revista Científica Salud Uninorte; Barranquilla, Colombia).

La siguiente investigación tiene como propósito Analizar la relación entre el uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de estudiantes universitarios en la ciudad de Barranquilla, esto se da debido al gran auge que ha tenido esta tecnología, lo que en investigadores ha suscitado inquietudes, no solamente por su potencial de crear adicción sino por su capacidad de fortalecer o de debilitar los vínculos entre las personas, según el uso que se le dé al dispositivo.

Este estudio es de tipo observacional descriptivo transversal. El protocolo fue presentado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad del Norte. La población estudiada fue de 8880 estudiantes, distribuidos en 19 programas de pregrado, de ambos sexos, de 15 a 24 años, matriculados en los programas de pregrado de la Universidad del Norte en el segundo semestre de 2011. La muestra de 368 estudiantes fue calculada por medio del software Epi-info_3.5, para una prevalencia de 50 %, un nivel de significancia a de 0.05 y una precisión de 4 %. La selección de los sujetos fue por muestreo probabilístico aleatorio, estratificado según tipo de carrera. A los 368 se adicionó un 8 % para compensar en caso de encuestas mal diligenciadas, para un total de 400 estudiantes, a quienes se les solicitó su consentimiento informado.

Como instrumento se aplicó un cuestionario anónimo, estructurado, diseñado por los investigadores, luego de revisar varios instrumentos. El cuestionario, constituido por 35 preguntas, principalmente cerradas, indagaba: datos sociodemográficos, uso de smartphone y tipo, servicios del móvil más utilizados, sitios donde lo llevaban, utilización durante encuentros presenciales con la pareja, amigos y padres y si esta situación les generaba algún conflicto en sus relaciones con ellos. Además se exploró el sentir del encuestado cuando era la pareja o el amigo quien utilizaba el móvil en su presencia.

Las principales razones para uso del celular fueron: el mantenerse en contacto, el ocio o diversión, y solo un 2.2 % mencionó que por razones de estudio. La frecuencia de uso de los smartphones fue alto-excesivo (más de 6 horas diarias) para un 52.2 % de la población.

Del anterior estudio se puede concluir que los smartphones constituyen una tecnología que ha revolucionado las formas de comunicación, y han tenido impacto más positivo que negativo en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios. La mayor prevalencia de conflictos con los padres, hermanos y amigos está ligada al sexo femenino, mientras que el conflicto con la pareja se asocia al hecho de usar el teléfono durante un encuentro presencial por la molestia que produce el desplazamiento de la atención.

Es recomendable que se establezcan normas sociales para el uso del celular en reuniones cara a cara, que eviten el resquebrajamiento de las relaciones interpersonales. La modificación de las conductas sociales por influencia de los teléfonos inteligentes en la juventud merece especial atención por parte de los científicos sociales.

En particular se necesitan estudios que investiguen los factores sociales y psicológicos que influyen en el desarrollo de comportamientos adictivos al teléfono inteligente, así como las fobias que genera el hecho de no estar conectados permanentemente.

Análisis De Las Relaciones De Pareja De Los Estudiantes De La Universidad De Pamplona Por (Mogollón, O. & Villamizar, D; 2012; Pamplona, Colombia)

La presente investigación es un trabajo de análisis de las Relaciones de Pareja de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, con el fin de recomendar estrategias para un programa de acompañamiento institucional en dicho proceso, que tenga en cuenta el proyecto de vida y el rendimiento académico desde una mirada sistémica, que permita comprender el desarrollo integral desde lo afectivo emocional como instrumento de cambio y transformación hacia la autorrealización.

Esta investigación fue de tipo cuantitativo, el diseño que se utilizó fue exploratorio, descriptivo. La población Universitaria maneja en promedio 8800 estudiantes presenciales en modalidad de pregrado semestralmente. La muestra seleccionada fueron estudiantes, hombres y mujeres, que colaboraron de forma voluntaria, entre los 17 y 30 años, pertenecientes a las siete facultades de la Universidad de Pamplona: Ciencias Económicas y Empresariales, Ingeniería y Arquitectura, Educación, Salud, Ciencias Básicas, Artes y Humanidades y Agrarias.

El total de estudiantes que participaron en la muestra fue de 178, que en el momento de la recolección de información, presentaron como característica, tener una relación estable, de tipo heterosexual, de seis meses o más de duración. El Grupo de investigadores, capacitó a estudiantes del Diplomado “Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja”, en la manera de obtener la información para dar la objetividad necesaria al proceso investigativo, y recolectar mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados los datos necesarios para ser analizados.

Para realizar esta investigación se utilizaron Los cuestionario de satisfacción marital (Hendrick y Hendrick, 1988). Dicha escala es la versión de Hendrick y Hendrick (1988); Dinámica de la relación de pareja (Villar y Villamizar, 2009 - Cuestionario adaptado para la población colombiana, en la Universidad de Pamplona, año 2010, por Villamizar (2010). Dicho instrumento original fue implementado en población española en diferentes cortes de

edad. Cuestionario “Vida universitaria y relaciones de pareja” (Mogollón y Villamizar, 2010 –Sin publicar-).

Todas las facultades participaron con estudiantes en su mayoría adultos jóvenes con excepción de ciencias básicas que están en adultez temprana. Las facultades de Ciencias básicas, Educación y Salud tuvieron mayor participación de estudiantes de cuarto a sexto semestre. La Facultades de Artes y Humanidades estudiantes de séptimo a decimo semestre y Ciencias Económicas e ingenieras de primero a tercer semestre. Es de resaltar que los estudiantes con mayor número de meses de duración con su relación de pareja son los de Ciencias Agrarias con más de 12 meses, seguidos por los de Salud y Educación.

Como conclusión en esta investigación se dice que es común encontrar en la universidad de Pamplona, estudiantes que han mantenido alguna relación de pareja que les permite visualizar a futuro con la misma o con otra 117 persona, recalcando la importancia de ser una fuente de apoyo emocional al estar retirados de sus núcleos familiares.

La dependencia afectiva resulta ser uno de los mayores temores de los participantes, al reconocer que sus relaciones se convierten en herméticas frente a otras relaciones de tipo social. La relación de pareja se consolida con mayor fuerza al compartir intereses de formación académica pues esto permite un espacio de interacción que fortalece el proyecto de vida de cada una de las personas y no permite que se haga un aislamiento de los intereses por los que inicialmente se desplazan de sus lugares de origen.

Salud en Pareja: Inteligencia Emocional, Comunicación y Resolución de Conflictos, Dos Estudios de Caso Por (Bohórquez & Contreras & Villamizar, 2016. Pamplona, Colombia)

El desarrollo emocional como categoría de trabajo investigativo y su dinámica en la relación de pareja son el eje central de esta socialización de resultados que permite contar dos historias del desarrollo de las mismas que aportan al desarrollo humano. Se contempla la inteligencia emocional desde la teoría de Mayer y Salovey, teoría vigente en

la actualidad desde sus cuatro ejes de trabajo y relacionado con la manera de comunicarse y la resolución de conflictos.

La inteligencia emocional entendida como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” Mayer y Salovey.

Esta investigación da respuesta a la pregunta ¿Cómo se da la Inteligencia Emocional, la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja de la Universidad de Pamplona, en dos estudios de caso? Y tiene como objetivo analizar el desarrollo de la inteligencia emocional, la comunicación y la resolución de conflictos en las relaciones de pareja en dos estudios de caso a través de técnicas cualitativas que permita proponer estrategias que contribuyan a la resolución de conflictos adaptativos, desde el manejo de la inteligencia emocional y la comunicación.

Esta investigación permitió concluir que la inteligencia emocional es algo que se desarrolla a lo largo del ciclo vital de la pareja, la comunicación es un factor dinamizador e importante sobre las relaciones de pareja, por lo tanto quien percibe, valora y expresa comprende y regula las emociones es Inteligente Emocionalmente.

Marco Teórico

Capítulo 1: El Enfoque Sistémico

Indiscutiblemente el enfoque sistémico ha llegado a convertirse en los últimos años en el modelo conceptual más extendido en cuanto a terapia familiar y uno de los de mayor popularidad entre los psicoterapeutas. Y es que a pesar de que su campo de acción característico es el sistema familiar, hoy día, tiene muchas más aplicaciones.

Este nuevo paradigma, requiere una nueva conceptualización, una nueva forma de pensar, en la que el objeto de análisis no sea el ente individual sino el sistema en su totalidad. El enfoque sistémico posibilita una visión más compleja de las relaciones humanas, al introducir como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. (Pinto, 1995) Se trata de un enfoque proveniente de la Teoría General de Sistemas, la Cibernética, la Teoría Matemática de la Información y la Teoría de la Comunicación. La persona es parte de un conjunto mayor más que un todo en sí misma (Huber y Baruth, 1991), se es un subsistema a la par que sistema parcialmente abierto (Bertalanffy, 1978), un ser en interacción.

Así pues, la epistemología sistémica inicialmente se nutrió de tres fuentes: la Teoría General de Sistemas (von Bertalanffy, 1954), la Cibernética (Wiener, 1948) y la Teoría de la Comunicación (Watzlawick, Beavin, y Jackson, 1967), recogiendo casi que al mismo tiempo aspectos relevantes de la Teoría Matemática de la Información (Shannon y Weaver, 1940). Es así como el modelo sistémico nació al mismo tiempo que la terapia familiar, aunque dicho modelo se puede aplicar a muchos otros formatos de la intervención, además del familiar

La terapia familiar surge de la mano de distintos investigadores y terapeutas de diferentes puntos de los EE. UU. durante los años cincuenta. Entre los ejemplos más representativos se encuentran el grupo de Lidz en Yale (Lidz, Cornelison, Fleck y Carlson, 1958; Lidz, Cornelison, Carlson, y Fleck, 1958), y el de Wynne en el NIMH-National

Institute of Mental Health (Wynne, Ryckoff, Day, y Hirsh, 1957), pero sin lugar a dudas el más destacado es el equipo de Palo Alto (Bateson, Haley, Weakland, Fry y Jackson, 1962).

La pareja como unidad vincular parece ser una definición evidente; sin embargo, un abordaje más cuidadoso exige tener en cuenta el contexto donde se fundamenta, los participantes y los términos que la definen. Se habla aquí de la llamada pareja matrimonial, y aun cuando puede no existir matrimonio en sentido estricto, muchas veces se usan las palabras pareja o matrimonio como sinónimos.

La pareja supone pues una estructura diferente a la de la familia con hijos, pues tiene dinámicas propias que deben ser estudiadas y abordadas en forma particular, no únicamente en referencia a la familia, ya que no todo lo que se establece para esta última puede generalizarse a la primera. La pareja humana no es pareja, en el sentido de no ser igual; supone la diferencia. Tampoco es semejante, ni parecida, ni similar, ni idéntica, ni lisa; está llena de facetas. No es tampoco una organización homogénea o monótona. Tampoco es continua, ni es tersa o suave, aunque su definición nos lleva a pensar en esos sinónimos. Por el contrario, la pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad (Ignacio-Alonso J., 2000). En la cultura actual, en particular, la estructura de la pareja parece querer ser tan proteiforme que elude toda posibilidad de descripción (Caillé, 1992).

Se podría llegar a suponer que la pareja es una estructura simple, debido a la menor cantidad de integrantes que otros sistemas humanos; pero dadas sus características, se puede observar una organización humana compleja, diferente a los individuos que la conforman. Además de compleja, la díada es paradójica (Caillé, 1992).

Frecuentemente se hace referencia a la familia en el estudio de los sistemas humanos, mas no con la misma frecuencia el tema de la pareja, a la cual se alude como un paso para la conformación de una familia, que se reconoce a través de la existencia de hijos; por lo tanto, se desconoce independiente a la referencia familiar. Considerada de esta manera, la

pareja solo sería un subsistema de una estructura más amplia, la familia, y no tendría existencia si no es en referencia a ella.

Por otro lado, la pareja, en sí, puede considerarse un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc.

Una de las principales características del modelo sistémico es su énfasis en la comunicación. Centrarse en la comunicación permite estudiar la interacción, lo que ocurre entre las personas, en lugar de lo que ocurre dentro de ellas. En efecto, a diferencia del concepto de conducta, que habitualmente se entiende referida a un individuo, la comunicación, ya sea por su naturaleza, necesita dos o más actores.

Concebir la actividad humana como comunicación supone partir de la idea de que lo que hacemos, sea lo que sea, tiene un valor de mensaje, está en relación a otro. Por otro lado, la conducta, foco habitual de la psicología, se entiende distinta de la cognición y la emoción. Contrariamente, la noción de mensaje implica necesariamente la de significado. Toda acción tiene un significado, bien sea algo que se manifiesta de forma motora, verbal o emocional. Todo mensaje debe ser decodificado.

Ahora bien, si existen muchas escuelas de terapia de pareja, con diversos enfoques presupuestos, técnicas y definiciones, todas hacen hincapié en la importancia de la comunicación y la necesidad de desarrollar estrategias de resolución de conflictos; conflictos que en gran medida son producto de las nuevas tecnologías de la comunicación en las cuales se encuentran sumergidas las personas.

Y es así como, el empuje tecnológico de los últimos tiempos, matizado por el desarrollo aún más abrupto de la computación y la irrupción de los dispositivos móviles, ha hecho que la tecnología sea parte indisoluble de las vidas de las personas y una mediación esencial en todas las interacciones sociales. Tanto es así, que muchos profesionales

coinciden en que la tecnología, junto al dinero y los hijos, es uno de los principales detonantes de conflictos en las parejas modernas.

La comunicación digital ha provocado cambios formales en los géneros comunicativos y materiales en las relaciones interpersonales (Laborda, 2005). Ahora mismo en las llamadas redes sociales se comparten públicamente una gran cantidad de datos personales, cada persona hace su construcción pública del yo, siendo esta construcción, un conjunto de datos de diversa naturaleza, un collage de texto e imágenes que componen un reflejo de sí mismo, pero maleable, cambiante, flexible (Bernete, 2010).

Contradictoriamente se puede observar como mayores libertades y capacidades para la expresión y la comunicación, generan también mayores conflictos y deseos de control y pertenencia, haciendo mella en las relaciones personales y de pareja de la sociedad moderna.

Primeras Terapias Sistémicas

Terapia breve de palo alto.

Todo comenzó en el Mental Research Institute de Palo Alto, California. Allí por 1960, cuando Don Jackson invitó a Paul Watzlawick a unirse al grupo de investigadores que estaban estudiando el papel de la familia con un miembro esquizofrénico. Surge el primer modelo clínico sistémico: una terapia breve focalizada en la resolución de un problema, implementándose un dispositivo terapéutico de diez sesiones, cuyo enfoque está puesto en la reducción del síntoma, posibilitando en el paciente un cambio mínimo (Weakland, 1968), un cambio que implique una disminución en la tensión que el problema ocasiona.

La intervención terapéutica por excelencia en este primer modelo clínico ha sido la reformulación panorámica (Hirsh, 1988). Esta estrategia consiste en producir un cambio en los esquemas referenciales o en el modelo internalizado del mundo que poseen los integrantes del sistema. Este modelo interno dirige la acción, los sentimientos y las interpretaciones que habitualmente tenemos todos. Se trata de reformular ciertas ideas preconcebidas equívocamente que tenemos del mundo y del otro.

Por ejemplo, un padre que considera que su hijo por ser retraído tiene un comportamiento patológico; la intervención terapéutica tendrá como finalidad cambiar el rótulo de “retraído” por el de “observador”. Así ese padre podrá considerar que su hijo es un silencioso observador de la realidad, y que su forma de ser es muy particular, pero no patológica.

El terapeuta en este modelo adopta una posición one down (Weakland, 1968), también denominada posición de humildad. El terapeuta le reconoce al paciente todos sus esfuerzos y el compromiso con la terapia, sin lo cual el cambio no se hubiera podido llevar a cabo. Es una estrategia tendiente a reforzar la capacidad transformadora que posee el paciente. En otras palabras, el terapeuta aporta algo, pero el paciente es quien hace el mayor esfuerzo.

Modelo estructural.

Este modelo de terapia influenciará sobre Salvador Minuchín creador de la terapia estructural sistémica. No es necesariamente una terapia breve, su duración y frecuencia dependerá de la disfuncionalidad que presenten las familias. Este modelo surgido en los EE.UU. en los 60, abordará casos de familias con problemas de límites.

Minuchín clasificará a las familias en funcionales y disfuncionales (Minuchín, 1974). En una familia disfuncional los conflictos, la complementariedad rígida de roles, la escalada entre los cónyuges, el stress, y muchas veces el abuso por parte de algún miembro se repiten cotidianamente, lo que lleva a otros miembros a acomodarse a tales circunstancias.

A veces los niños crecen creyendo que tal disposición familiar es normal. “Las familias disfuncionales son principalmente el resultado de adultos codependientes -familias aglutinadas- o demasiado autónomos -familias desligadas-” (Minuchín, 1974). Por ejemplo: Un error común de las familias disfuncionales, donde hay peleas constantes entre los cónyuges, es la creencia errónea que tienen los hijos adolescentes de que los padres están al borde de la separación.

Si bien esto es cierto en algunos casos, a menudo la alianza matrimonial es muy fuerte ya que las faltas de los padres en realidad se complementan entre sí. Sin embargo, esto no significa necesariamente que la situación familiar sea estable. Cualquier factor de estrés importante, como un traslado, la falta de empleo, una enfermedad, puede causar que los conflictos existentes que afectan a los niños o adolescentes empeoren mucho.

Esta tipificación en familias aglutinadas y desligadas es muy utilizada hoy en día en el campo de la Psicología Forense. Una de las estrategias de intervención que suele usar el terapeuta estructural es la escenificación: se invita a la familia a “danzar” o reproducir en acto una escena familiar conflictiva.

El terapeuta actúa como director y actor: como director, primero observa la interacción tal cual la dramatizan los miembros de la familia, y luego propone un modo de interacción más funcional al sistema. Como actor, suele solicitar a un familiar que tome asiento y observe el modo de interacción que propone el terapeuta, quien asume el rol activo de ese familiar que fue retirado de la escena”. (Minuchin, 1982).

Escuela de Roma.

Esta escuela ha sido fundada en la década del 60 por el neuropsiquiatra infantil Maurizio Andolfi. Este ha sido el primer terapeuta sistémico que cuestionó la pretendida objetividad del positivismo. Andolfi prefiere hablar de neutralidad, la cual remite a la relación terapeuta-paciente: el terapeuta no debe acceder a las alianzas o pactos que los pacientes resistentes al cambio quieran establecer para que el cambio de estructura no llegue a consolidarse.

“La familia es concebida como un sistema relacional abierto en interacción dialéctica con otros sistemas, con cierta capacidad de autogobierno que le permite modificar como todo organismo activo, sus procesos vitales y adaptarse a las exigencias de los diferentes estadios de su propio desarrollo” (Andolfi, 1993). Desde este punto de vista surgiría un doble proceso de continuidad y crecimiento que se sostiene en el equilibrio dinámico entre la tendencia a la homeostasis y la capacidad de transformación.

“La familia no es una unidad estática, por el contrario, es producto de un proceso de cambio continuo. Su estructura organizativa le permitiría afrontar fases de desorganización necesarias para que se modifique el equilibrio de un estadio específico de su ciclo vital, para alcanzar así otro estadio más adaptado a circunstancias nuevas. El ciclo vital de la familia representa entonces el modelo de evolución de un sistema que tiene capacidad para modificarse conservando al mismo tiempo su integridad” (Andolfi, 1993).

Pone su acento en las triangulaciones (padre-madre-hijo) y en las redes trigeracionales (abuelos-padres-nietos), las necesidades, demandas e influencia que se establece entre los miembros de la familia extensa.

“Sus intervenciones más destacadas son las prescripciones directas, prescripciones paradójicas y prescripciones restructurantes” (Andolfi, 1993).

Las prescripciones en general pasan por la asignación de tareas que comprometen de manera directa o indirecta a todos o a algunos integrantes del grupo familiar. Las prescripciones directas están recomendadas para aquellas personas, parejas o familias que responden muy bien al tratamiento, aquellas que se comprometen con la labor del terapeuta y están plenamente dispuestos a un cambio. Su objetivo es cambiar las pautas de transacción.

La prescripción paradójica busca suspender la sucesión sintomática y presentar una nueva percepción del problema, sin necesidad de connotar negativamente el accionar familiar. Una prescripción paradójica prescribe explícitamente la función que ha cumplido el síntoma, de allí que muchas personas ofrezcan resistencia al cambio. (Selvini Palazzoli, 1990). Las prescripciones restructurantes tienen por objetivo cambiar los esquemas de interacción que se han establecido en la familia, logrando desplazar el síntoma del paciente identificado al grupo familiar.

Modelo de Milán.

En Italia, una médica internista deja las filas de la psiquiatría e incursiona en el psicoanálisis freudiano. Años más tarde Mara Selvini Palazzoli se interesará en el modo de trabajo terapéutico de las Escuelas de Palo Alto y de Roma. En Milán, invita a Gianfranco Cecchín, Luigi Bóscolo y Juliana Prata a formar parte de un equipo terapéutico. Así nace en 1967 el Instituto para el Estudio de la Familia en Milán.

Utilizan el genograma, una herramienta gráfica muy útil para visualizar y diagnosticar las relaciones de poder implícitas en la familia disfuncional. Se trata de un esquema grafico diseñado por el terapeuta a partir de la narración emergente del grupo familiar; se grafican tres generaciones en forma descendiente (abuelos, padres y nietos), mostrando los vínculos más afines en sus laterales (tíos, primos, sobrinos y demás familiares). Esta herramienta gráfica permite elaborar hipótesis que den cuenta de la disfuncionalidad en la pareja, en la familia nuclear y en la familia extensa.

Este equipo de terapeutas milaneses pone su acento en la significación que la familia ha construido a lo largo de su historia, sus creencias y sus modos de ejercer la influencia entre los integrantes del sistema.

Se han destacado por la implementación de una modalidad diferente de trabajo, la coterapia, pareja de terapeutas de distintos sexo que se ubican frente a la familia con algún integrante psicótico.

Tres ejes conducen el accionar del terapeuta: la formulación de hipótesis, la circularidad y la neutralidad. La formulación de hipótesis se propone responder a una pregunta: “¿Qué función cumple el síntoma en la pareja, en la familia nuclear y en la familia extensa?” (Selvini Palazzoli, 1968).

La circularidad nos remite a la capacidad del terapeuta de indagar el feedback en una familia, en otras palabras, como se da el intercambio de energía, materia e información

entre sus miembros y con su entorno inmediato. De Andolfi rescatan la neutralidad, brindándole el mismo sentido que le diera aquel terapeuta romano.

Modelo estratégico.

Jay Haley, muy interesado en los aportes de Milton H. Erikson y los trabajos de Salvador Minuchín, funda en 1976, en Washington, The Family Therapy Institute.

Su foco de análisis gira alrededor de la organización jerárquica de la familia nuclear y extensa, la influencia que se ejerce dentro de la familia, y las disfunciones que se evidencian en su seno.

El terapeuta conscientemente asume la responsabilidad de influir directamente en el sistema familiar. Es el terapeuta quien detecta y diagnostica los problemas, fija metas, diseña intervenciones y examina respuestas. Su objetivo es intervenir directamente en el sistema como si fuera un integrante más, de tal forma de llegar a quebrar los ciclos repetitivos de conducta, romper pactos secretos, generando nuevas alternativas.

Sus intervenciones terapéuticas consisten en diálogos profundos y el uso de directivas indirectas, un tipo de intervención paradoja que denota la necesidad que tiene la familia de cambiar, pero al mismo tiempo da cuenta de las resistencias al cambio; esto provoca que la familia se resista y reflexione acerca de su necesidad de cambiar. Estas directivas indirectas deben ser claras y estar dirigidas a todos los integrantes del sistema.

Terapia individual.

Luigi Bóscolo, quien se había separado del equipo de Mara Selvini Palazzoli unas décadas antes, modifica en 1990 el dispositivo terapéutico de tal manera de poder trabajar con pacientes en terapia individual.

El funcionamiento de esta psicoterapia es -en parte- semejante al modelo de Milán, pero Bóscolo modifica uno de los ejes que conducen al terapeuta en el proceso de cambio, y agrega un cuarto eje. A) Mantiene la formulación de hipótesis. B) El interrogatorio

circular se lleva adelante “presentificando un tercero” que realmente está ausente, pero que ejerce o ha ejercido influencias sobre el paciente. C) Reemplaza la neutralidad por la reflexibilidad, dado que llegó a afirmar que la neutralidad absoluta no es posible alcanzarla, como tampoco la objetividad. D) Introduce la deconstrucción de historias: todo paciente narra su historia, su problema, e incluye la impronta de su subjetividad.

De estas narraciones analizará como el poder se infiltra en las relaciones interpersonales, como se conciben las cuestiones de género, el sentido que se le otorga a los problemas, el apego, la pertenencia, el espacio y el tiempo. Se trata de de construir y reconstruir historias, a lo largo del tratamiento se van reinterpretando los hechos. Las lágrimas de una paciente, por ejemplo, que aparentan ser de dolor, son de bronca por todo lo vivido en su adolescencia. Esta deconstrucción, necesaria para que la narración adquiriera un nuevo sentido, se hace a través de la palabra.

Terapia de las narrativas.

La experiencia de trabajar con niños hipoacúsicos que ha tenido Micheal White, un Trabajador Social australiano, lo ha llevado a implementar en la terapia aquel análisis de las narrativas escritas que les pedía a sus pacientes con problemas de audición. Esta producción escrita, que el paciente prepara en su domicilio durante el transcurso entre dos sesiones, es muy práctica para trabajar con pacientes introvertidos o poco comunicativos. El análisis de las narrativas se hace en la sesión siguiente y es semejante a la deconstrucción que estructuró Luigi Bóscolo.

Una frase muy significativa de White, que trascendió el ambiente sistémico, ha sido “la persona no es el problema, el problema es el problema”. (White & Epton, 1993), posibilitando de esta forma la “externalización del problema”, implicando una dessubjetivación que le permite al paciente “tomar distancia” y poder resolver su problema en forma reflexiva.

El grupo de los conversadores.

En los EE.UU. bajo la influencia del construccionismo social, surge el grupo de los conversadores: un grupo de terapeutas quienes aplican la dialógica como su principal estrategia de intervención (Anderson, 1999). Esta dinámica consiste en un diálogo profundo, reflexivo y sostenido en el tiempo. La terapia conversacional de Harlene Anderson y la Terapia feminista de Thelma Jean Goodrich son los dos dispositivos terapéuticos más reconocidos en este sentido.

Terapia conversacional.

Harlene Anderson sostiene que los terapeutas en general se equivocan al intentar colaborar en la solución de los problemas que aquejan a los pacientes. Los problemas y las soluciones existen en el lenguaje, por lo tanto un problema se transforma en un dilema, y la solución en disolución. “A través de la interacción dialógica los dilemas se disuelven” (Anderson, 1999).

Terapia feminista.

Thelma Jean Goodrich abordará a través de la terapia de pareja o familia, los problemas relacionados con cuestiones de género, maltrato, violencia familiar, disfunción sexual, entre otros. Recurriendo también a la dialógica y la deconstrucción de las narrativas, busca que la mujer descalificada o golpeada reconozca “ser mujer para otro” y lo transforme en “ser una mujer para sí”. (Goodrich y Col.: 1994). Goodrich retoma algunas intervenciones del modelo de Milán, como ser el interrogatorio circular y el uso del genograma.

El Enfoque Sistémico Como Modelo a Utilizar

El enfoque sistémico es por sí, una aproximación multidisciplinar a una serie de problemas que se han querido distinguir en diferentes campos del conocimiento humano.

Con el conocimiento del enfoque sistémico queda evidenciado que ni las personas ni sus problemas existen en un vacío, sino que ambos están íntimamente ligados a sistemas recíprocos más amplios. El enfoque sistémico expone la importancia de todos los elementos

que conforman un sistema y sus subsistemas, así como las relaciones e interdependencia que hay entre las mismas.

Vista desde el enfoque sistémico la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

La estructura de la pareja, como entidad social y en sus formas comunicacionales, son determinadas por la evolución y cambio de la sociedad y es diferente en cada contexto, religioso, económico o geográfico, pese al proceso de globalización en el que las personas están inmersas actualmente.

El conocimiento de la estructura de la pareja en cada situación social, permite a la terapia establecer áreas de actuación que van a aumentar su eficacia y ampliar su campo de acción. La consideración de los procesos sociales y diádicos sobre los que se construye una relación permite aclarar y enmarcar el proceso de avance que está siguiendo la terapia.

La terapia de pareja puede entenderse como la atención psicoterapéutica centrada en las dificultades y conflictos que aparecen en las relaciones de pareja. El enfoque del tratamiento que se lleva a cabo a través del enfoque sistémico parte del principio de que cualquier persona está inserta en un contexto, al que se le conoce como sistema. Por este motivo queda claro que la intervención no se centra sólo en el individuo, aislándolo de su la realidad que lo rodea, sino en todo el sistema del que él hace parte.

Es así como queda evidenciado que, el enfoque sistémico suele ser el método más adecuado para el desarrollo de una terapia de pareja por integrador y por considerar la dinámica de todo el sistema en todos sus aspectos.

Capítulo 2: Dinámica comunicacional de parejas heterosexuales, una mirada desde las redes sociales.

En las relaciones de las parejas la comunicación es fundamental para su interacción, un primer acercamiento a la definición de comunicación puede realizarse desde su etimología. La palabra deriva del latín *communicare*, que significa “compartir algo, poner en común”. Por lo tanto, la comunicación es un fenómeno inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupos. (Comisión para la construcción de la Política Nacional de Cultura, 2011)

A través de la comunicación, las personas o animales obtienen información respecto a su entorno y pueden compartirla con el resto. El proceso comunicativo implica la emisión de señales (sonidos, gestos, señas, etc.) con la intención de dar a conocer un mensaje. Para que la comunicación sea exitosa, el receptor debe contar con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. El proceso luego se revierte cuando el receptor responde y se transforma en emisor (con lo que el emisor original pasa a ser el receptor del acto comunicativo).

En el caso de los seres humanos, la comunicación es un acto propio de la actividad psíquica que deriva del pensamiento, el lenguaje y del desarrollo de la capacidades psicosociales de la relación. El intercambio de mensajes permite al individuo influir en los demás y a su vez ser influido.

Entre los elementos que pueden distinguirse en el proceso comunicativo, se encuentra el código (un sistema de signos y reglas que se combinan con la intención de dar a conocer algo), el canal (el medio físico a través del cual se transmite la información), el emisor (quien desea enviar el mensaje), el receptor (a quien va dirigido).

Héctor Maldonado Willman en su libro *Manual de comunicación oral* nos indica que la comunicación es el proceso para la transferencia de mensajes (ideas o emociones) mediante signos comunes entre emisor y receptor, con una reacción o efecto

determinado. La comunicación abarca ideas, hechos, pensamientos, sentimientos y valores; es un puente entre las personas. (Maldonado Willman Héctor, 2009)

Así, la comunicación tiene dos propósitos principales:

- Informativo: proporcionar datos unos ejemplos pueden ser los siguientes: sesión de clases, noticiarios, anuncios publicitarios.
- Emocional: Transmite sentimientos y emociones unos ejemplos pueden ser los siguientes: tarjetas de felicitaciones, cartas personales.

Es importante mencionar que la forma de comunicarnos está cambiando, y que los avances tecnológicos, y en particular en materia de informática, nos hace suponer que mucha de nuestra comunicación se encontrará fincada en redes como la Internet, llevándonos a eficiente el proceso. Esto no implica que la red reemplazará a los medios existentes, sino solamente los redefinirá, llevándolos a la diversificación y a buscar nuevas formas creativas de incorporarse a los avances.

Sin embargo hay elementos de la comunicación básica e indispensable que independientemente de la tecnología se encuentran presentes, y solamente se adaptan a ella.

Como son determinar los tipos de comunicación:

La Comunicación Verbal: Se refiere a la comunicación que se vale de la palabra para dar el mensaje, es la principal forma de comunicación que se utiliza. Puede ser oral o escrita. Por ejemplo: Conversaciones, juntas, entrevistas, memorandos, cartas, tablero de avisos, correo electrónico, páginas de internet etc. (Maldonado Willman Héctor, 2009)

La comunicación no Verbal: Podemos comunicar sin pronunciar palabras, sin escribir cosa alguna. Las acciones son actividades de comunicación no verbal que tienen igual importancia que la palabra y las ilustraciones; puede ser por medio del movimiento corporal (postura, gestos, ademanes), la proxémica (uso físico de los espacios), etc.

La comunicación no verbal incluye expresiones faciales, tono de voz, patrones de contacto, movimientos, diferencias culturales, etc. En la comunicación no verbal se incluyen tanto las acciones que se realizan como las que dejan de realizarse. Así, un apretón de manos fuerte, o llegar tarde todos los días al trabajo son también comunicación.

Las organizaciones utilizan diagramas de avance, mapas, logotipos, iconos y otro tipo de gráficos para complementar la actividad de comunicación. Es importante combinar las ilustraciones con palabras bien seleccionadas para lograr el éxito de la comunicación.

De igual manera, las fotografías, pinturas y similares obras de arte tienen una función de comunicar por sí mismas, por medio de la imagen que transmiten. La ciudad entera con su rica variedad de señales de tránsito, algunas sin una sola palabra, es un buen ejemplo de la comunicación gráfica, así como lo son las recientes imágenes de cultura que se ven en nuestra ciudad en las cebras de los semáforos, que en algunos casos transmiten mensaje de nuestra identidad cultural.

Evolución Y Creación De Las Redes Sociales.

Aunque en tiempos actuales la comunicación se ha visto innovada con el surgir de las redes sociales quien tienen sus inicios a mediados de 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio Web classmates.com. Ésta permite que las personas puedan recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros.

A continuación se mostrara una grafica en la cual se realiza una linea de tiempo de la evolucion y creacion de redes sociales las cuales han facilitado y mejorado la comunicación de las personas acercandolas pero generando conflictos de una u otra manera.

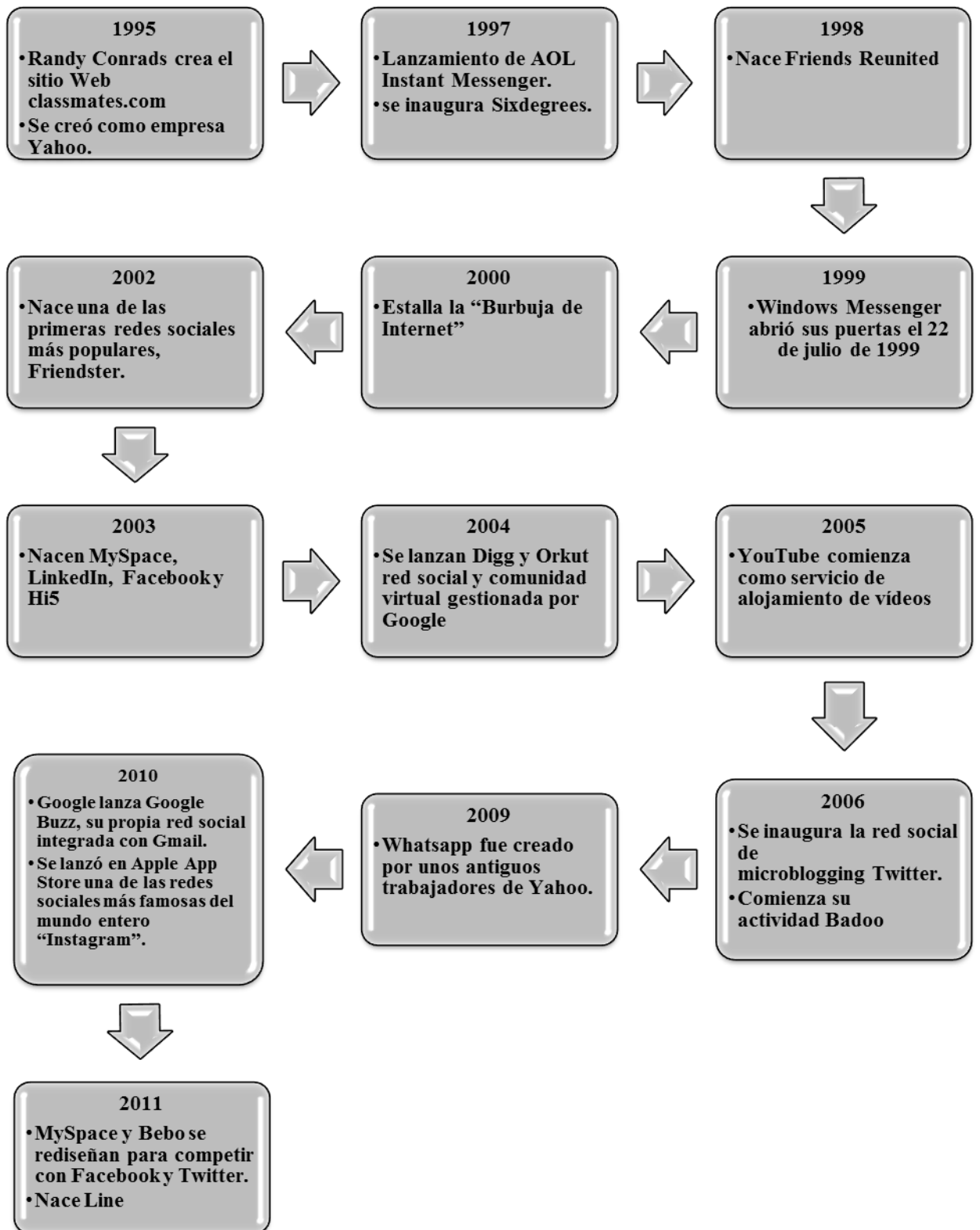


Figura 1: Evolución y Creación De Las Redes Sociales

Autor: Ciro Gutiérrez e Izamar Mantilla.

Aunque en tiempos actuales la comunicación se ha visto innovada con el surgir de las redes sociales quien tienen sus inicios a mediados de 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio Web classmates.com. Ésta permite que las personas puedan recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros.

Según Carrera (2011) la red social se define como una estructura social compuesta por entidades (individuos y organizaciones), que está intercomunicada de diversas maneras y que comparte valores, ideales, flujos financieros, ideas, amistades, sentimientos amorosos, lazos familiares, etc., es decir todo tipos de intercambios.

En 1995. Se creó como empresa Yahoo, su propósito es "ser el servicio global de Internet más esencial para consumidores y negocios" inicialmente recibió el nombre de "jerry's Guide to the world wide", pero pronto se cambió a lo que hoy se conoce como yahoo!. Y es el único lugar donde alguien ha de ir para encontrar cualquier cosa que busque, comunicarse con cualquier persona o comprar lo que sea. (Miche Perú, blogspost 2005)

En 1997. Lanzamiento de AOL Instant Messenger, que ofrece a los usuarios el chat, al tiempo que comienza el blogging y se lanza Google. También se inaugura Sixdegrees, red social que permite la creación de perfiles personales y listado de amigos, algunos establecen con ella el inicio de las redes sociales por reflejar mejor sus funciones características. Sólo durará hasta el año 2000. (Barbarapvn, 2012)

En 1998. Nace Friends Reunited, una red social británica similar a Classmates. Asimismo, se realiza el lanzamiento de Blogger. En 1999. Windows Messenger abrió sus puertas el 22 de julio de 1999 y ofrecía a los usuarios un servicio muy simple que nos permitía añadir a nuestros contactos de Hotmail e intercambiar mensajes de texto con ellos, es decir, chatear a tiempo real. (Velasco, J. 2013)

En 2000. Estalla la “Burbuja de Internet”. En este año se llega a la cifra de setenta millones de ordenadores conectados a la Red. En 2002, aparecen sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales. Una de las primeras redes sociales más populares, Friendster, apareció en el año 2002, y fue creada para ayudar a encontrar amigos de amigos, y desde su comienzo hasta la difusión oficial del sitio, en mayo del 2003, había crecido a la cantidad de 300 mil usuarios. (Gallego Antonio J. 2010)

En 2003. Nacen MySpace, Incluye blogs y espacios de entretenimiento social que permiten conocer el trabajo de otros usuarios, escuchar música y ver vídeos. Es muy utilizada por grupos musicales para compartir sus proyectos y crear grupos de seguidores. (Izquierdo M, 2013). LinkedIn y Facebook, aunque la fecha de esta última no está clara puesto que llevaba gestándose varios años. Creada por el conocido Mark Zuckerberg, Facebook se concibe inicialmente como plataforma para conectar a los estudiantes de la Universidad de Harvard. (Pingback, 2010)

A partir de este momento nacen muchas otras redes sociales como Hi5 fundada por Ramu Yalamanchi, está enfocada al público más joven por su evolución hacia desarrolladores de juegos sociales. La mayoría de sus usuarios son de América Latina y Netlog, de origen Belga y fue fundada en julio del 2003 por Lorenz Bogaert y Toon Coppens. Tiene más de 90 millones de usuarios registrados en 25 idiomas diferentes. Permite crear un espacio web propio y personalizarlo, entre otras.

En 2004. Se lanzan Digg, como portal de noticias sociales; Bebo, con el acrónimo de "Blog Early, Blog Often", una de sus particularidades es que permite crear tres tipos de perfiles: públicos, privados y totalmente privados, lo que la convierte en una opción de alta privacidad.; y Orkut red social y comunidad virtual gestionada por Google, y lanzada en enero del 2004. Está diseñada para mantener relaciones, pero también para hacer nuevos amigos, contactos comerciales o relaciones más íntimas. Es una red muy popular en India y Brasil, gestionada por Google.

En 2005. YouTube comienza como servicio de alojamiento de vídeos, y MySpace se convierte en la red social más importante de Estados Unidos. En 2006. Se inaugura la red social de microblogging Twitter. Google cuenta con 400 millones de búsquedas por día, y Facebook sigue recibiendo ofertas multimillonarias para comprar su empresa. En España se lanza Tuenti, una red social enfocada al público más joven, se denomina a sí misma como una plataforma social de comunicación. (Ponce Isabel, 2012)

Este mismo año, también comienza su actividad Badoo, ha tenido una enorme repercusión en los medios de comunicación por su crecimiento y perspectivas de futuro, 150.000 nuevas personas se registran cada día. Opera en 180 países con mayor actividad en América Latina, España, Italia y Francia. También ha sido criticada por su mala protección de la privacidad.

En 2008. Facebook se convierte en la red social más utilizada del mundo con más de 200 millones de usuarios, adelantando a MySpace. Nace Tumblr como red social de microblogging para competir con Twitter.

En 2009. Whatsapp fue creado por unos antiguos trabajadores de Yahoo. Ha resultado ser una auténtica revolución en el mundo de las comunicaciones, como consecuencia de que mediante el sistema de mensajería instantánea permite a los usuarios comunicarse al momento con los demás sin ningún coste.

En 2010. Google lanza Google Buzz, su propia red social integrada con Gmail, en su primera semana sus usuarios publicaron nueve millones de entradas. También se inaugura otra nueva red social, Pinterest. Los usuarios de Internet en este año se estiman en 1,97 billones, casi el 30% de la población mundial. Las cifras son asombrosas: Tumblr cuenta con dos millones de publicaciones al día; Facebook crece hasta los 550 millones de usuarios: Twitter computa diariamente 65 millones de tweets, mensajes o publicaciones de texto breve; LinkedIn llega a los 90 millones de usuarios profesionales, y Youtube recibe dos billones de visitas diarias.

EL 6 de octubre de 2010 se lanzó en Apple App Store una de las redes sociales más famosas del mundo entero. “Instagram” fue creado por los jóvenes Kevin Systrom y Mike Krieger. Dicha aplicación se pensó en principio solamente para Iphone, Ipad y Ipod. A partir de abril de 2012 se extendió a Android llegando a 100 millones de usuarios activos. (History, 2010)

En diciembre de 2010, fue lanzado Viber, cuyo nombre original era 'Viber - Free Phone Calls', exclusivamente para la plataforma IOS del iPhone. Posteriormente, en 2011 se realizó un pre-lanzamiento para la plataforma Android pero con un número de usuarios restringido a 50.000. La funcionalidad es la de llamadas con alta definición y mensajes a grupos. (Betty Ho, 2016)

En 2011. MySpace y Bebo se rediseñan para competir con Facebook y Twitter. LinkedIn se convierte en la segunda red social más popular en Estados Unidos con 33,9 millones de visitas al mes. En este año se lanza Google+, otra nueva apuesta de Google por las redes sociales.

La red social de Google tiene unas características comunes a las demás. Para registrarse es necesario disponer de una cuenta Gmail. Es una de las más importantes en España por número de usuarios. Una de sus ventajas son las videoconferencias, que permiten conversaciones con hasta nueve usuarios simultáneamente. La recién creada Pinterest alcanza los diez millones de visitantes mensuales. Twitter multiplica sus cifras rápidamente y en sólo un año aumenta los tweets recibidos hasta los 33 billones. (Ponce Isabel, 2012)

En marzo de 2011, tras el terremoto en el país de Nipón que provocó una caída de los servicios de telefonía, nace Line, una aplicación que ya tiene más de 75 millones de usuarios en todo el mundo, aunque, eso sí, la mitad está en Japón. Los trabajadores de la surcoreana NHN, que también es dueña del buscador Naver, desarrollaron Line para poder comunicarse entre ellos. Dos meses tarde, salió a la luz al público general. (Navas José A, 2012)

Las redes sociales se generaron por la necesidad de la comunicación entre las personas, así mismo fueron desarrollándose a través de los años para alcanzar una mayor interacción en la transferencia de información, por lo que llegaron a ser parte fundamental en la cotidianidad de las familias.

Hay que resaltar que estas llegaron a convertirse en herramienta para estar en contacto constante con nuestros seres queridos, pero a su vez en el motivo para la terminación de relación entre parejas. De lo anterior se tendrán varios artículos, estudios de referencia que serán apoyo a la investigación.

La firma Punto Com, señala que el 60% de usuarios en Colombia consideran que el internet afecta su relación amorosa. Además, el 25% sienten acoso en la red. En donde las publicaciones emotivas por parte de alguno de los integrantes de una pareja hacia alguien cercano o amigo, genera ya la desconfianza y la intriga respecto a si esa persona le es infiel por el hecho de indicar que le gusta una foto de una amiga o amigo, solo con intención de amabilidad. (Firma punto.com, 2016)

La revista Cyber Psychology and Behaviour Journal publicó un estudio en el que mostraba cómo las redes sociales y en especial Facebook había sido la causante de 28 millones de rupturas de pareja en el mundo, así mismo indicaba que la Asociación Norteamericana de Abogados Matrimoniales, lo confirmaba indicando que un 20% en el año 2011 había sido causado por problemas generados por las red social. (Angeles Ma, 2014)

Aunque que a su favor indica que estas han permitido la interacción con más personas sin importar que estas estuvieras lejos, y se convirtió en consuelo de muchos, con la idea que hay más personas por conocer.

Se podría hablar también de que la red social estaría sustituyendo las relaciones interpersonales, y eso lo indica en su artículo la terapeuta Clotilde, quien afirma que las redes existen desde hace mucho tiempo pero la diferencia de las nuevas con las viejas es la interacción personal que se daba, un grupo de amigos se reunía a realizar un trabajo de colegio, podría considerarse una red de trabajo, y se mostraba la interacción personal. (Soler Montagud Alberto, 2005)

En cambio la red de ahora no requiere la cercanía, ni el contacto personal, solo la transmisión de información, por tweets, publicaciones en muro de Facebook, entre otros. E incluso las mismas parejas ya se citan a través de la red, para verse, aun viviendo cerca uno del otro.

Sin embargo tomar la decisión de mejorar la comunicación en la pareja, nos la da Doctora en Filosofía y experta en coaching, Maite Nicuesa Guelbenzu, donde comenta que existe barreras fundamentales que impiden o dificultan la comunicación de parejas y una de ellas es la prisa, ya que estamos pensando en situaciones futuras en vez de disfrutar el ahora. (Nicuesa Guelbenzu M 2009)

La otra barrera que se presenta constantemente es el cansancio al trabajar largas jornadas llegamos con poca predisposición y no tenemos la atención adecuada para platicar algún tema de interés. La intimidad se dificulta ya que por estar con los niños y protegerlos se nos olvida hablar y dedicar momentos de seducción y de pasión, la rutina es negativa ya que existen momentos en que las parejas se acomodan solo a la situación, sin pensar en las falencias que se están presentando por falta de comunicación.

Una herramienta que nos indica la doctora es la comunicación asertiva, que se basa en el derecho de todo ser humano a manifestarse tal y como es. En el contexto de la pareja conviene reforzar el uso de la palabra nosotros para tomar conciencia de equipo. Es una técnica que evitaría las discusiones constantes entre las parejas. (Nicuesa Guelbenzu M. 2009)

El papel de los sitios de la red social en las relaciones románticas: Efectos sobre los celos y la felicidad de la Relación. Refleja como las redes son un papel negativo en la interacción de las parejas, dado que produce efectos negativos enfocados en celos, inseguridad, del compañero que se tiene al lado. (Sonja Utz, y Beukeboom Camiel J. 2011)

Si por parte uno de los miembros de la pareja hace comentario llamativo a otra persona través de los perfiles, estaría sentenciando una discusión anunciada por parte de su cónyuge. Es por ello que la felicidad se ve afectada con el uso de redes sociales entre las parejas.

Las redes sociales fortalecen relación de pareja, según un artículo publicado por Manuel reyes, editor de salud, indica que las redes son positivas en el entorno de las parejas ya que los llevan a explorar, aprender nuevas ideas de experimentación, que ayudan a dejar a un lado la monotonía, y surge mayor interacción, comunicación. (Reyes J. Manuel. S.F)

Es inevitable el no caer en la red, y no vivir sin ella, pero se puede aprovechar para mejorar la comunicación constante con nuestro ser querido. Y asimismo cuando no se tiene a nadie y se es tímido para entablar o relacionarse, considera fuente fundamental para llegar a relacionarse y sentirse más como al expresarse, así sea a través de un PC.

Según López Valerio A, (2010), el uso de las redes sociales y la intensidad, podemos encontrar las siguientes actitudes:

- Vida paralela (alter ego): Permite desinhibirse.
- Fantasmas en la relación: la monotonía de las parejas hace que busquen alternativas que aviven la relación, y provocan engaños.
- Exposición: las parejas que alardean en redes sociales.

Amor, erotismo, sexualidad, tres palabras que se confunden en un solo circulo llamado relación, lo cual se detalla y se diferencia de manera muy práctica y explicita en la guía del ICBF, que facilita el entendimiento de cada uno de ellos y la importancia de estos mismo

dentro de las relaciones de parejas heterosexuales. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, 2014)

Las diversas relaciones, se desmoronan dado que no establecen sobre bases sólidas, he incluso ni siquiera siguen los pasos del enamoramiento, sino pasan directo al deseo, al eros, dejando el amor, por fuera.

La vida sexual de la pareja varía de acuerdo a la constitución de la misma y a las necesidades de sus integrantes, son los dos los que tienen que contribuir y, además, la vida sexual es para los dos, no sólo para uno, eso es lo que el Dr. Raudales, en su artículo de la vida sexual de su pareja, hace mención.

Asimismo se habla de la Terapia Sexual: Cultivando Pasión en la Pareja. Que trata de las fuentes de pasión, amor y seducción que se dan en las relaciones de pareja, así como los trastornos en los cuales puede caer una pareja debido a diversas situaciones o sucesos de la vida diaria o el entorno en el que conviven, y deja algunos tips, que pueden seguir las relaciones de parejas para que estas sean más duraderas y apasionadas. (ARLET ARRIETA. Madrid, 2006)

También se puede reducir a Sexualidad y salud mental, Son dos conceptos aparentemente dispersos, pero de fondo son muy unidos, dado que si no se tiene el uno, no puede darse el otro, ya que esto muestra como el eros, es fundamental en el hombre y la mujer, y como estos deben aprender a sentirlo y a identificarse con su ser, para que pueda funcionar en relación con otra persona del sexo opuesto. (Bustamante Bellmunt J. Edición. 2011)

Aunque algunos digan que “Encontrar pareja en internet es lo más natural del mundo”, es un tipo de situación que puede causar desilusión, por la manera como las redes sociales se facilita el alarde, el aparentar, sin tenerse certeza de la realidad de la persona en sim, que se encuentra detrás del pc. (Fernandez Anton, M. 2015)

Los teléfonos celulares son dispositivo que se han vuelto de gran importancia entre las personas de esta nuevas sociedades, y ha llegado a tal punto que “lo utilizan casi todos los días desde que se levantan hasta que se acuestan a dormir”, creando una dependencia, y generando aislamiento del trato personal en las relaciones interpersonales, así como de pareja. (Flores Villacrés Emilio, Alvarado Andino Pedro y Ramos Barreno Edgar Wilfrido. 2015)

Los expertos en la materia aseguran que las nuevas tecnologías (redes sociales, Facebook, WhatsApp) facilitan la dependencia emocional hasta el punto de que puede llegar a convertirse en una patología. Dado que la dependencia emocional cumple con todos los criterios de una adicción.

Los tiempos van cambiando y las relaciones pasaron hacer rígidas, sin emoción, solo un ciclo de actividades rutinarias, que se van dando en el transcurrir del día, y donde la comunicación se da solo a través de redes sociales, aun estando frente a frente.

Posmodernidad y vida cotidiana, son elementos que marcan las relaciones de parejas, he incluso el manejo de su entorno social, llevándonos a entonar nuevos léxicos, y la forma de revelarnos hacia los demás, y creando una fragmentación de nuestra personalidad en la realidad virtual. (Esther D. 2011)

Tanto es el boom de las redes en las relaciones de pareja, que una de las más importantes redes sociales ha anunciado una nueva aplicación que nos indica si se ha terminado una relación, se encuentra en una, o si está disponible. (Infobae, A. 2011)

Las redes sociales se creen que han intervenido en las relaciones sexuales de pareja por lo que el sicoterapeuta García Pablo indica que el sexo “Es un lazo muy importante en la pareja, crea un vínculo mayor, no sólo para procrear, sino para amarse, divertirse, experimentar y fantasear” (2015, noviembre 11). Lo que no lleva a pensar que la adicción a las redes hace que todo se muestra, perdiéndose el interés en la otra persona.

Asimismo el uso de las redes en pareja ha permitido que la distancia no se impeditos de sexo, dado que estos medios les acorta distancia, y le pone el picante algunas relaciones, intimando a través de las redes sociales. Pero alguno de ellos han caído en el sexting que es un combinación de los términos en inglés 'sex' (sexo) y 'texting' (acción de enviar mensajes)- es decir envió de video, imágenes sexuales, que en manos de terceros se vuelve peligroso y acarrea asuntos legales. (Restrepo Carol. 2015)

Otro termino que surge de las redes sociales es la intimidad digital “se refiere al estrecho vínculo de confianza que se establece entre dos personas cuando se comunican a través de las redes sociales, especialmente Facebook.” Sánchez Laura, (2013), lo que en términos coloquiales se llamaría ciberligues, donde no se toma en cuenta la persona como es, si no solo placer por el momento. (Pérez Judith 2013)

Un aspecto a lo que se llega son los celos, que es ese fuego que se enciende con los me gustas, a fotos de nuestras parejas, por lo que Flavia recomienda ciertas actuaciones, no ser posesivo (a), es una de las más importantes para que los celos se superen. (Porro Flavia 2012)

En general el uso de las redes sociales se debe manejar con propósitos de mejoramiento e información, por lo que toda las relaciones de pareja se deben comunicar entre sí, para evitar problemas a futuro con la tecnología, por ello se debe tener límites, y se debe saber que hacer y que no en las redes sociales cuando se tiene pareja. (Veronique de miguel. 2009)

Capítulo 3: Ciclo vital

De La Concepción Al Nacimiento

Al momento de la concepción el feto este inicia un desarrollo propio como ser humano desde la concepción, momento en que recibe su herencia genética y colectiva. Y por sus primeras interacciones con la madre y a través de ella con el medio. Por lo que aun cuando su proceso de socialización esté limitado al desarrollo del sistema nervioso con que cuenta para realizar sus procesos superiores, desde ya inicia su camino para llegar a ser humano.

Niñez

La infancia que se extiende hasta este periodo, es una etapa de cambios increíbles en el que se desarrollan la capacidad y la coordinación motora del niño, así como sus capacidades sensoriales y lenguaje, aprenden a expresar sentimientos y emociones básicas y desarrolla cierta independencia y sentido de sí mismo.

La niñez es uno de los períodos de desarrollo humano mejor estudiado y, por tanto, existe ya un consenso en que el diferente ritmo crecimiento observable en pocos años dentro de la población que la conforma, requiere diferentes satisfactores a sus necesidades en relación inversa a su edad, por lo que se puede señalar dos grupos claramente perfilados:

- a. La Primera Infancia (0-5 años) representada por un alto grado de dependencia y su alta morbi-morbilidad, características que lo ponen en alto grado de riesgo en relación inversa a la edad, por lo que requiere un estricto "Control de Desarrollo y Crecimiento". De aquí, en la categoría "niños", el grupo de 0 a 1 año sea de muy alto riesgo; el grupo de 2 a 3 años de alto riesgo; y, el grupo de 4 a 5 años que tiene mayor atracción a los intereses exogámicos, como de menor riesgo. Por la condición predominante de riesgo de morbi-mortalidad se le denomina "Edad Vulnerable". (Mansilla, A. 2000)
- b. La Segunda Infancia (6 a 11), se identifica por su apertura al mundo exterior y por la acelerada ganancia de habilidades para la interacción. En este período los niños tienen un riesgo menor que en la primera infancia, que disminuye igualmente en razón inversa a la edad, por lo que el Control de Desarrollo y Crecimiento se realiza anualmente. Por las consecuencias que la falta de satisfactores apropiados a sus necesidades psicosociales produce en este grupo de niños, la denominamos "Edad Crítica" (MANSILLA, 2000).

Adolescencia

Este es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos. Una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva. A medida que los adolescentes buscan una mayor independencia de padres, también desean un mayor contacto y un sentido de pertinencia y compañía con sus padres.

En este período de desarrollo se vive un crecimiento acelerado del esqueleto provocando cambios en la autoimagen y en el manejo físico del espacio, especialmente hasta los 14 años, todo lo cual dificulta el manejo de las interacciones; además, se terminan de desarrollar los sistemas respiratorio, circulatorio y de la reproducción. En cuanto a lo psicológico aparece una inquietud dirigida a explorarse a sí mismo y el entorno; asimismo, en este período definen su identidad social y de género. Una característica psicológica importante y creativa es que, alrededor de los 15 años empiezan a creer que pueden cambiar y dominar el mundo, lo que puede desbordarlos, y en el caso de la adolescente frustrarla por razones de género si el medio que los rodea es estrecho y sin adecuados satisfactores sociales a sus necesidades (Mansilla, M. 2000).

Adulthood Temprana

Durante los años de juventud o vida adulta temprana, deben resolverse retos importantes como alcanzar la intimidad, elegir carrera y lograr éxito vocacional. Los jóvenes enfrentan otras decisiones como el matrimonio, la lección de pareja y la posibilidad de convertirse en padres. Muchas de las decisiones tomadas establecen el escenario para la vida posterior.

Formación de la pareja.

Por lo normal, para llegar a la persona adecuada, hay que pasar por un proceso amplio de selección, duro, complicado, pero necesario. Todas las relaciones que se hayan vivido nos habrán aportado algo, de experiencia y madurez, que harán que se tengan las cosas más claras y se tomen decisiones más acorde con las prioridades fijadas. Toda experiencia hay

que tomarla como un referente hacia la superación personal, y al aprendizaje que nos aporta, sin caer en el prejuicio de las generalizaciones, que son propias de cuando pasamos por alguna mala experiencia o malas experiencias con diferentes personas.

Comienza con el adulto joven, soltero y sin pareja que se pone de novio. Sucede que un joven conoce a una joven, comienzan a frecuentarse, a compartir espacios y momentos en común. Esto genera un compromiso mutuo, se eligen, son complementarios y deciden que quieren estar juntos. En algunas situaciones pueden convivir previamente, mantenerse en ese estado o luego casarse.

El casamiento formaliza y legaliza esta etapa, la cual es convalidada socialmente y por ambas familias. Pero también aparecen otros personajes en escena: las familias de origen de los miembros de este nuevo matrimonio que tiene sus propias costumbres y modalidades de funcionamiento. Hermanos, suegros, nueras, cuñados. En esta etapa los miembros de la pareja deben negociar sus propias reglas, en cuanto a su intimidad, sexualidad, definir donde y como vivir, espacios de recreación, economía del hogar horarios laborales, de la actividad lúdica, actividad física, tiempos con amigos solos o compartidos, etc. (Tomasone, A. 2007).

Definitivamente, renegocian sus propias relaciones con sus familias de origen. Esta diada tiene una frontera fuerte, para poder hacer más fuerte a la pareja. En esta etapa el médico de familia evaluará la posibilidad de tensión. Es de mucha utilidad el genograma que nos permite visualizar fácilmente datos importantes que permiten evaluar factores estresantes o crónicos que provoquen síntomas de insatisfacción.

La comunicación en pareja.

La comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, que crean una realidad interpersonal característica entre dos personas. Así, la comunicación representa el medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa (Sánchez Aragón y

Díaz Loving, 2002). La comunicación en la pareja representa no sólo el medio idóneo para expresar sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja y situaciones de la historia vital, sino que facilita la forma de organizar la relación y crear una visión conjunta del mundo (Fitzpatrick, 1987; citado por Rolando, 2003).

En cuanto a las diferencias entre los géneros con respecto a la comunicación se puede decir que desde pequeñas, a las mujeres se les enseña a compartir sus sentimientos, a ser sumisas y a evitar los conflictos. Por otro lado, a los niños se les enseña a demostrar su poder; se espera que destaquen en sus grupos de amigos y son recompensados por ello. Todas estas experiencias llevan a niños y niñas a tener diferentes patrones de comunicación. Una vez establecidos, cada género llevará a cabo conductas que reforzarán estos patrones. Por estas razones Linder (1993) afirma que las mujeres tienden a evadir el conflicto porque lo experimentan como una amenaza a su relación; les preocupa lastimar los sentimientos del otro. Estas ideas las llevan a expresar su agresión de manera indirecta, o mediante explosiones inesperadas de enojo. Los hombres, en cambio, son más directos en sus confrontaciones y expresan su agresión de manera más abierta.

Matrimonio.

Proviene del latín *matrimonium*. Se trata de la unión de un hombre y una mujer que se concreta a través de determinados ritos o trámites legales. Es posible distinguir, al menos en el mundo occidental, entre dos grandes tipos de matrimonio: el matrimonio civil (que se concreta frente a una autoridad estatal competente) y el matrimonio religioso (que legitima la unión ante los ojos de Dios). Para la Iglesia Católica, el matrimonio es un sacramento y una institución cuya esencia está en la creación divina del hombre y la mujer. El matrimonio católico es perpetuo: no puede romperse según los preceptos religiosos (a diferencia del matrimonio civil, donde existe el divorcio). Una persona separada, por lo tanto, no puede volver a casarse por Iglesia. (Julián Pérez Porto, 2009)

Dentro del vínculo del matrimonio existen diversos factores a tener en cuenta, pero a partir de la investigación que se está realizando nos enfocaremos en la importancia de la comunicación entre la pareja. Existen diferentes características relevantes en este aspecto.

- a. La verdadera intimidad en un matrimonio, depende de una buena comunicación entre el esposo y la esposa.
- b. Cuando el esposo y la esposa no se comunican, se alejan cada vez más
- c. Una comunicación pobre, eventualmente afecta todas las áreas de nuestra relación matrimonial.
- d. Cuando la comunicación entre la esposa y el esposo, es pobre o nula, el matrimonio es vulnerable a otros.
- e. El problema de comunicación en el hogar, es el más común en el matrimonio. Es el problema más atendido por los consejeros, que ningún otro.

En efecto la comunicación es un ingrediente indispensable en la relación de pareja, ya que sin ella es imposible el conocimiento del otro, además de que fluya el amor. Lo anterior se afirma, partiendo del presupuesto de que la comunicación es siempre un encuentro entre personas, un salir de sí para encontrar al otro, de forma que uno se experimente compartiendo su vida con la del otro. Como bien dice Viktor Frankl “la puerta que da entrada a la felicidad se abre siempre tirando de ella hacia fuera”, porque la comunicación de cada uno enriquece la comunicación del otro, lo que conduce de alguna manera a la felicidad mutua. (Ciudad redonda, 2010)

Por otro lado el déficit en la comunicación en el matrimonio trae consigo múltiples consecuencias o efectos negativos en la pareja, como la separación innecesaria de una pareja, deterioro de un buen lazo entre padres e hijos, rupturas entre amistades y ocasionar algún tipo de deterioro en los ámbitos laborales, los cuales se pueden identificar a tiempo a través de siete señales básicas como: actitud pasivo-agresiva, no saber escuchar, perder el temperamento, críticas, ignorar al otro, faltar el respeto y por último, no aprender a ceder. (Estefania Grimont, 2013)

Teniendo en cuenta lo anterior, es evidente que en la actualidad vemos que la necesidad de diálogo es una de las cosas que más se habla. Tenemos necesidad de explicarnos, de que alguien nos comprenda, necesidad de ser comprendidos o incluso sentirnos comprendidos. Y es que uno de los fracasos más comunes de algunos matrimonios de hoy es la progresiva

incomunicación: dos se casan, se aíslan de sus antiguos amigos y compañeros, se hacen voluntariamente estériles, se desentienden de sus mayores y se encierran en sí mismos, etc.

Vemos bastantes matrimonios en que la comunicación primero se da por supuesta. Se suprime el coloquio personal y se silencian o eluden los problemas. Los espacios vacíos los llena entonces la televisión, el periódico, internet, el teléfono, etc. Esto es lo que llamó Kierkegaard denominando a algunos matrimonios como “soledad de dos en compañía”. (Ciudad redonda, 2010)

Además, es precisamente los espacios o medio de comunicación, como las plataformas digitales, las cuales influyen de forma negativa en la comunicación de pareja y este a su vez atrae otros problemas como los celos, divorcios, homicidios, entre otros, así lo revela un estudio de la Universidad de Guelph, en Canadá, en el cual señala que el 95% de los cibernautas busca a sus ‘ex’ en la red, lo que desata conductas paranoicas. Los psicólogos advierten que estar expuestos a ese constante flujo de datos afecta la estabilidad de las parejas: “cuanto más se sepa, peor”.

En otras palabras, el exceso de información chatarra es perjudicial para la salud emocional; además una investigación realizada por la Academia Americana de Abogados Matrimoniales, uno de cada cinco matrimonios se acaban en EE.UU. por culpa de Facebook, que fue pensada para conectar a la gente, pero ahora, para bien o para mal, la separa. (El país.com 2016)

Un aspecto importante a tener en cuenta para lograr entender los problemas que se presentan por el uso frecuente de las redes sociales, es que éstas no solo fueron diseñada para hablar con la pareja, lo cual provoca tensiones y disputas entre los conyugues, así lo confirma un informe publicado por el Centro de Investigaciones (Pew), en Washington D. C, el cual señala que el 25% de encuestados admiten que considera que su pareja dedica demasiado tiempo a su móvil, lo cual afecta a su relación cuando están juntos; además el 8% de las parejas ha llegado a discutir a causa de las distracciones generadas por la tecnología en su tiempo de pareja. (PuroMarketing 2016)

Partiendo de todos las posibles problemáticas que se pueden desencadenar por el uso inadecuado de las redes sociales, es necesario señalar algunos consejos otorgados por la psicóloga Lina María Toro Velásquez para evitar estos enfrentamientos entre parejas. Ten una buena comunicación con tu compañero. No pierdas tiempo espiando y haciendo de detective de tu pareja en las redes sociales, cuando tengas alguna duda o sospecha, habla con tu compañero antes de formarte ciertas ideas en tu cabeza, cuenta todo lo que te está molestando o te hace sospechar y mantén siempre respeto y tolerancia. Exprésale cómo te sientes. Dialoga con él, ten confianza, paciencia y serenidad, así evitarás problemas mayores en tu relación. Un manejo prudente de las distintas redes sociales. (La opinión 2016)

Finalmente se puede señalar que las redes sociales, también posee aspectos positivos como permitir a los usuarios interactuar y compartir información de todo tipo entre sí por medio del internet, y en el cual no solo intervienen los usuarios, sino también la red, pues ofrece servicios y beneficios para satisfacer las necesidades de los internautas. (Perdomo, 2011). Las redes sociales fueron creadas con un fin en general y ese es facilitar la comunicación y el intercambio de todo tipo de información, sin importar las diferencias que puedan existir entre ellas. (UPNFM. 2015)

Adultez Intermedia

La adultez media, va de los 40 a los 60 (65) años, algunos le llaman la segunda adultez, Erikson la denomina, la etapa de la crisis de productividad vs estancamiento. Los primeros treinta años anuncian lo que Levinson ha llamado formalización, entonces en esta etapa muy importante del ciclo vital, ya que esta es considerada de gran productividad, especialmente en la esfera intelectual y artística, y es en definitiva el período en el que se consigue la plena autorrealización.

Esta “época primordial” de la vida tiene sus tensiones, por supuesto. El adulto de la edad intermedia se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los hundimientos y los

dolores musculares agudos son señales no bienvenidas pues indican la proximidad de la vejez. Las aparentes señales de envejecimiento pueden herir a la gente que está buscando trabajo o que se encuentra dentro de una institución donde la mayoría de la población es gente “joven”. (Fernández. 2005)

La edad intermedia es una época de hacer inventarios. La gente revalúa sus aspiraciones anteriores sobre la carrera elegida y qué tan bien se ha realizado. Durante la transición de la adultez temprana y la intermedia algunas veces se modifican metas o se incursiona en actividades totalmente diferentes de las esperadas. En vez de pensar en el período de su vida desde el punto de vista de los años que ya ha vivido, la gente empieza a pensar en el tiempo que le queda por vivir.

Adultez Tardía

Los 65 años son el punto de entrada a la edad adulta tardía, la última etapa de la vida, aunque a esta edad, o incluso a los 75 u 85, muchos adultos no se sienten ni actúan como viejos. En esta edad, las diferencias individuales son más pronunciadas, y practicar o dejarlo es imperativo categórico. La mayoría de los ancianos gozan de buena salud física y mental. Las personas que mantienen actividad física mental pueden defenderse por sí mismas e incluso aumentar su competencia. El funcionamiento físico y el cognitivo tienen efectos psicológicos que determinan el estado emocional de los ancianos y la posibilidad de llevar o no una vida independiente (Requejo, A. 2017)

Metodología

Tipo Investigación

La investigación se realizará bajo el enfoque cualitativo el cual “utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Hernández, Fernández y Baptista., 2010, p.7). Los autores indican “que pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y después, para refinarlas y responderlas”. (p.7)

Tipo De Diseño

La presente investigación se realizará mediante los estudios exploratorios; que son aquellos que se llevan a cabo, por lo general, cuando el objetivo de la investigación es examinar un tema o problema poco estudiado o que no ha sido abordado antes. Es importante tener claro que estos sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos y son un buen insumo para establecer la ruta de una investigación más profunda (Dankhe, 1986). En este sentido, en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos.

Participantes

La investigación se llevara a cabo con parejas heterosexuales, la cuales convivan en unión marital de hecho que según la ley 54 de 1990 de la constitución política de Colombia, son aquellas que están formadas entre un hombre y una mujer, que sin estar casados, hacen una comunidad de vida permanente y singular, en el cual deben tener como mínimo un lapso de dos años de convivencia.

Para recolectar la información se utilizara el muestreo por conveniencia, el cual se desarrolla simplemente porque existen casos disponibles a los cuales tenemos acceso, dichos casos son 3 parejas las cuales cumplen con las características para la aplicación. (Metodología de la investigación, 5° edición – Roberto Sampieri)

Descripción De Técnicas.

Las técnicas que se aplicaran para la realización de esta investigación serán la técnica de observación participativa y un grupo focal apoyados por una entrevista semiestructurada la cual es definida por Hernández, Fernández y Baptista (2010) “como una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos y obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas están predeterminadas)”.

Para la técnica de grupo focal se dará un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de las parejas, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos, en cuanto a la observación participante se recolectara información participando en las actividades del grupo el cual forma parte de nuestra investigación, complementado por la entrevista semiestructurada elaborada la cual consta de veintidós ítems, por medio de los cuales se pretende describir la dinámica entre la utilización de las redes sociales y la comunicación de parejas heterosexuales de la ciudad de San José de Cúcuta.

CATEGORIA	CONCEPTO
Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	Dinámica comunicacional: La comunicación es el conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos (Marc y Picard, 1992). La comunicación debe entenderse como un sistema, cuyo funcionamiento se sustenta a partir de la existencia de dos elementos: por un lado, la energía que lo mueve, los intercambios, las fuerzas, los móviles, las tensiones que le permiten existir como tal; y por el otro, la circulación de informaciones y significaciones, misma que permite el desarrollo, la regulación y el equilibrio del sistema.
Perspectiva frente al uso de las redes sociales	Redes sociales. Las redes sociales se han convertido en un fenómeno social, cuyo origen proviene de la filosofía Web 2.0. Son plataformas de comunidades virtuales que proporcionan información e interconectan a personas con afinidades comunes. Las redes sociales son uno de los mejores paradigmas de la Web 2.0 y la construcción de

	<p>opinión en el entorno digital (Cabrera, 2010). Gallego define red social como conjunto de individuos que se encuentran relacionados entre sí. En el ámbito de la informática, la red social hace alusión al sitio web que estas personas utilizan para generar su perfil, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. Las relaciones de los usuarios pueden ser de muy diversa índole, y van desde los negocios hasta la amistad (Gallego, 2010).</p>
--	--

Procedimiento

La presente investigación se desarrollará, a partir de las siguientes fases o etapas.

Primera etapa: Elaboración de hipótesis de problema de investigación. Determinación del tema investigación.

Segunda etapa: Se realizó una revisión de la literatura, a partir de cada una de las temáticas abordadas dentro de la investigación.

Tercera etapa: Elaboración de las técnicas como son la entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, la cual será aplicada a cada uno de los participantes, para la respectiva recolección de datos.

Cuarta etapa: Aplicación de las técnicas como la entrevista semiestructurada a los participantes de la investigación, observación participante y realización de grupo focal.

Quinta etapa: Análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de las técnicas aplicadas para la recolección de datos.

Sexta etapa: Presentación de resultados y propuesta psico-educativa.

Análisis De Resultados

MATRIZ DE CATEGORIZACION								
ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA								
UNIDAD DE ANALISIS	F1	M1	F2	M2	F3	M3	CATEGORIA	SUBCATEGORIA
								Percepción
Mencione dos de las redes sociales que actualmente usas.	WhatsApp e Instagram.	WhatsApp e Instagram.	Facebook y WhatsApp	Facebook y WhatsApp	WhatsApp, Facebook	WhatsApp, Facebook		Los resultados obtenidos demuestran que la red social WhatsApp es la más influyente entre las parejas entrevistadas.
¿Considera que el uso de las redes sociales y en especial de la aplicación que más utiliza dentro de su relación de pareja es importante?	Si creo que es parte de la sociedad actual y por ende de la relación.	Si pues me permite comunicarme con ella de manera rápida.	No es importante.	No para mí las redes sociales y la aplicación que más utilizo no son, o no es importante dentro de mi relación pues estas redes tienden a tener un aspecto negativo a la hora de llegar a un acuerdo o cuando se discute algo personal entre parejas.	Si porque ser un medio de comunicación.	Si debido a que es el medio por el cual interactuó con ella al momento de estar separados	Perspectiva frente al uso de las redes sociales	Si es importante en la relación dado que permite comunicación constante y rápida entre ellos.
¿Qué opina en cuanto al uso de las redes sociales como son: el uso de Facebook, WhatsApp, Line, Instagram, Twitter?	Las aplicaciones que contribuyen a que estemos en contacto con nuestros familiares o parejas que se encuentren en la distancia.	Son aplicaciones que nos permiten comunicarnos y estar al día en noticias	Son funcionales y se puede tener una comunicación más frecuente	Son herramientas que nos han facilitado y mejorado la comunicación entre las sociedades	Es buena ya que tratamos de que las redes sociales no interfieran en ella.	Puede interferir en algunas ocasiones debido a que generan algunos conflictos pero en general es algo bastante practico		Aspectos positivos respecto al uso de redes sociales

¿Cuál o cuáles aplicaciones de las redes sociales suele utilizar con frecuencia para interactuar con su pareja? ¿Por qué?	WhatsApp e Instagram.	WhatsApp e Instagram.	WhatsApp, por la facilidad, teniendo en cuenta que es una herramienta completa ¿, para envío de imágenes documentos video llamadas	WhatsApp y Facebook, porque me permite intercambiar conversaciones, música e imágenes según sea el tema que esté hablando con mi pareja.	WhatsApp y Facebook por la herramientas que poseen	WhatsApp, es la más común y reconocida	Se considera que las redes sociales son importantes debido a que las perciben como una forma de acercarse entre ellos cuando se encuentran distanciados.
¿Es importante para su relación de pareja el uso de redes sociales? ¿Por qué?	Si son aplicaciones que nos sirven para estar en contacto constante cuando estamos lejos.	Diría que sí, por que por ahí nos comunicamos y demostramos momentos de familia.	En realidad no es tan importante simplemente que estamos en un consumo, donde es inevitable no utilizar las redes	No, creo que las redes sociales son herramientas pero no de importancia para la relación.	No es importante para nuestra relación, pero si nos generan facilidad para comunicarnos en ciertas ocasiones	En algunos momentos porque nos permite interactuar de manera más frecuente	Para interactuar con su pareja se percibió que el WhatsApp es el medio más común debido a que la consideran una aplicación muy completa porque permite el intercambio de imágenes, música, documentos, entre otros.
							Interacción
¿En qué momentos o situaciones de su vida diaria utiliza con mayor frecuencia la red para interactuar con su pareja? ¿Por qué?	Máximo una hora o cuando lo requiera la situación.	No, es algo frecuente a través del día, que lo utilizamos	En varias ocasiones del día, Para saber cómo está su día. como se siente	Cuando necesito ayuda o cuando quiero verla o saber cómo esta.	en tiempos libres que no me encuentro junto a él y así no se siente la distancia	Cuando nos encontramos lejos porque es una buena forma de olvidar la distancia	Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales Si influye la red social para la comunicación con la pareja debido a que la utilizan con frecuencia.

¿El uso de las redes sociales como interfiere en su relación de pareja? ¿Por qué?	Si claro, en ocasiones estamos compartiendo un momento especial y suena el timbre de un mensaje de WhatsApp y eso es como inevitable para él, e incluso confieso que hasta para mí, y eso hace que se pierda la ocasión.	Claro que si intervienen la redes sociales se convirtieron en parte de vida de cada persona, porque a través de ellas nos comunicamos y algunas veces lo que se escribe se malinterpreta	Interfiere muchas veces de manera negativa, ya que no sabemos dar el uso adecuado y no hemos comprendido que los espacios en pareja y familia debemos respetarlos y dar importancia, lamentablemente las redes, nos invaden por el mal uso.	Las redes sociales interfieren mucho en la relaciones a la hora de tomarse un tiempo para estar juntos se vuelve un distractor y fomentador de discusiones.	De manera que pueden causar inseguridad y desconfianza por el tiempo en que usa las redes	De manera que puede generar desconfianza al momento de que la utilice más de lo normal	El uso de las redes sociales interfiere de manera negativa en la comunicación con la pareja.
¿Qué tipos de mensaje utiliza usted con más frecuencia, inbox o público? ¿Por qué?	Inbox.	Pues el WhatsApp, porque siempre, por inbox no hay, es como muy personal, y no tiene público, no somos fanáticos de las redes sociales.	WhatsApp, por tener todo al alcance, la facilidad	Los mensajes son privados.	Inbox, por tener más privacidad	Inbox, porque la comunicación entre los dos es personal y no pública	Las parejas requieren más privacidad al momento de comunicarse entre ellas.
¿Utiliza usted la red social como método para conquistar su pareja? ¿Cómo y porque?	No, Cuando iniciamos la relación sí, por ahí me conquistó, antes usábamos MSN (Messenger). Por palabras escritas.	utilice las redes sociales sí, en un tiempo cuando nos estábamos conociendo	Claro, en algunas ocasiones para conquistar la ser especial, y expresarle mis sentimientos. Muchas veces con un simple	No, me gusta más, las cosas directas, es decir frente a la persona que por mensajes de textos o notas de voz.	solo en ocasiones, con mensajes románticos y que no solo sea cuando estamos juntos	algunas veces, le hablo bonito e intento seducirle y crear planes para momento de vernos	En promedio las parejas ya establecidas no utilizan dichas redes para conquistarse.

			mensaje a cualquier hora del día, es de agrado de parte y parte				
¿Qué cree usted que pasaría con las fotos de pareja publicadas en las redes sociales si la relación terminara?	Yo borre todo de las redes sociales, y lo hice porque no quería ningún recuerdo de él. Y él también lo hizo. Cuando tuvimos una separación	Yo tengo unas fotos que no he eliminado, pero si eliminado.	En caso de terminar la relación. Evidente mente tanto mi pareja como yo en algún momento borramos nuestras fotos	Pues por mi parte las eliminaría para no tener discusiones con la actual pareja por mi expareja.	Se eliminan	Se borran	Las parejas de la investigación prefieren eliminar sus imágenes para evitar recuerdos o inconvenientes futuros.
¿Ha tenido algún conflicto en las redes sociales con su pareja? ¿Podría describir me en que situaciones ha sucedido esto?	Pues aparte de la ya comprobada, yo le he descubierto conversaciones con varias, coqueteos, pero yo no tengo pruebas. El problema ha sido por el Facebook	Si por el mismo trabajo que tenía, y conversaciones que ella tomo salidas de tono, generaron algunas peleas.	Claro, si muchos conflictos, como expresaba en la pregunta anterior hacemos mal uso de las redes, Como también se presta para malos entendidos. Ejemplo: encontrarle mensajes de alguien ha llegado a mi pareja que yo no tolere	No se me han presentado conflictos por redes sociales que se vayan a mayores situaciones.	si, en los momentos en que lo necesito rápido y no está pendiente	si algunas veces en la cual la necesito y no responde rápido o me ignora	Las redes sociales si generan conflictos dentro de las parejas debido a que no responden rápido o por desconfianza e inseguridad.

¿Ha tenido situaciones en las cuales su pareja conozca a otra persona por medio de las redes sociales? ¿Cómo han sido estas situaciones?	Si coqueteos con otra persona	No	Por supuesto. Y son situaciones incómodas debido al facilismo de las redes, se presta para muchas situaciones. Desagradables sobre este tema	No he tenido alguna situación en la que la otra persona ha dañado mi relación por la red social.	Si, por su trabajo y es entendible		En la relación de pareja el factor de conocer nuevas personas se inclina en generar desconfianza en mujeres debido a que para ellas es frecuente ver eso en su pareja y para el hombre no presenta mayor inconveniente.
¿Cree que si su pareja no utilizara las redes sociales, su relación sería distinta? ¿Por qué?	Yo creo que el matrimonio se dañó, la confianza recuperarla, ya es muy muy, se perdió. Todo lo bueno que él tiene, con eso ya.	No ella no las utiliza mucho.	Por supuesto. Es evidente el gran acceso de las redes, la infidelidad es un factor principal. Sería distinta mi relación porque sencillamente tendríamos calidad de tiempo para nuestra relación	Si las fotos de sus relaciones pasadas que se le olvidan eliminar a ella.	si, ya que es un medio de comunicación importante	sí, porque son medios, los cuales pueden ser conflictivos y al no usarlos se evitarían algunas cosas	Las parejas si prefieren que dicha interacción en redes sociales han influido en el desarrollo de su relación.
¿Se siente más confiado al momento de decirle algo a su pareja por medio de la red social que en	No, personalmente, a mí me da miedo, yo siempre borro todas las conversaciones. Siento más confiada personalmente.	No prefiero decirle personalmente.	Obviamente no. Las redes no generan confianza	No prefiero algunas cosas decir en las personas pues son temas que se tratan más conversando presencialmente que por una red social.	no, me siento más confiada en decirle las cosas en persona	No, hablar en persona es la mejor manera	Confianza Los temas de la relación prefieren tratarlos de manera personal debido a que en su mayoría le genera más confianza y seguridad.

persona?	nte.						
¿Cómo se puede ver afectada la confianza hacia su pareja debido al uso de las redes sociales?	Por alguno mensajes indebidos que se dan con nuestras amigas o amigos en las redes sociales.	Pues cuando no hacen comentarios un poco salido de bases respecto a nuestra imagen o situación y pes eso ocasiona que mi pareja crea que ya estoy con otra persona.	De muchas maneras, ya que por medio de este medio de comunicación ocurren infinitos momentos incómodos de desconfianza. Por muchas situaciones generadas	Cuando se empieza una discusión por culpa de un mensaje al interpretado y visto por ella.	A la manera en que le da uso o importancia a sus redes sociales	Por el uso continuo de las redes y que lo haga de manera alejada y lo evite al estar conmigo	Si se afecta la confianza debido a la importancia y malinterpretaciones que se le dan a algunos comentarios.
¿Cree que las redes sociales han mejorado o han generado conflicto en su relación de pareja? Explique	Fue lo que ha dañado el matrimonio. La red social no tiene la culpa. Me fue infiel y lo descubrí por el Facebook.	Generaron conflicto. Por el tipo de trabajo que llevaba yo, si por la confianza que tenía con mis amigos, y a mi esposa le parecía como muy infantil.	Generan conflicto La explicación se debe al mal uso de las redes sociales.	Algunas redes sociales han mejorado sus funciones para tener más confianza la hora de hablar con mi pareja.	Mejoran nuestra comunicación en los momentos que nos encontramos lejos el uno del otro y pueden generar conflicto con las personas en las que puede tener contacto.	mejoran la comunicación a distancia pero pueden generar conflicto debido a la cantidad de gente que se puede conocer	Aseguran que si se ha mejorado su comunicación al momento de estar alejados pero son conscientes de los conflictos y discusiones que estas pueden generar

¿Considera necesario el establecimiento de reglas en cuanto al uso de las redes sociales en su relación de pareja? ¿Por qué?	Si es importante establecer ciertas reglas de manejo de las redes sociales para evitarnos conflictos.	Si, debe establecer reglas de parejas para una mejor convivencia, porque las redes sociales son un arma de doble filo.	Claro que si es necesario, establecer reglas, De esta manera, tendremos calidad de comunicación en nuestra relación evitando un sinnúmero de inconvenientes	No debe existir reglas que condiciones nuestra relación por culpa de las redes sociales solo tener respeto mutuo hacia la pareja y el uso o el tiempo podría ser acordado.	No. Ya que es un relación basada en la confianza	No, debido a que es una relación no un régimen	Las parejas concluyen que si se deben establecer reglas para una mejor convivencia y comunicación.
¿Qué tipos de reglas o límites ha establecido con su pareja para usar las redes sociales?	No hacer publicaciones provocativas a amigos, ni comentarios. No estar en ellas en eventos familiares o que estemos compartiendo como pareja.	Reglas como no hacer comentarios atrevidos a otras personas. Ni tener personas que no sean del agrado de la otra. Ni tener conversaciones picantes con amigos.	Respetar nuestros espacios, y en caso, de querer comunicarse con alguien, es mejor generar una llamada, para no incomodar, nuestros espacios	Solo hemos creado un acuerdo de cuando nos estamos dedicando tiempo, nos desconectemos de estas.	Ninguna	Ningunas	Se establecen reglas para generar confianza y respeto aumentando su comunicación y mejorando su convivencia.
¿Ha tenido problemáticas con su pareja por no cumplir las normas establecidas en cuanto al uso de las redes sociales? ¿En qué situación y por qué?	Si cuando no respondo mensajes por WhatsApp y por me gusta que me han dado amigos, comentarios de me gusta.	Si en ocasiones se han creado desconfianza por conversaciones con amigas o comentarios picantes.	Claro q si hemos tenido inconvenientes al no cumplir, los tratos Por ejemplo los fines de semana. No respeta e invade nuestros espacios chateando con sus amigos.	Cuando estoy en otro lugar y me demoro contestando el celular.	No, ya que no establecemos normas en nuestra relación	las discusiones no son por reglas establecidas si no que cuando estamos realizando algo no me gusta que se pegue al celular	Por el incumplimiento de algunos acuerdos se pueden generar conflictos e inseguridad lo que le puede dañar algunos momentos juntos.

¿Qué red social utiliza para estar conectado con su pareja? ¿Por qué?	WhatsApp. Es lo que más utilizamos	El WhatsApp	Facebook y WhatsApp	Normalmente WhatsApp, Considero que ninguna red es segura	WhatsApp, por la facilidad de uso y herramientas que tiene	WhatsApp, es la más común y rápida para comunicarse
¿De las actividades que usted realiza con su pareja, de 1 a 10 cuántas publica en las Redes sociales?	Pues si fotos por WhatsApp eh 5 diría.	Bueno hay una red que usamos, que es la Instagram, es que mi esposa es muy desconfiada de la red, prefiere no publicar nada por seguridad.	Muy pocas, es mi vida privada y evito publicar actividades	Tres, de vez en cuando.	Tres	Tres
¿Cuál es el medio que utiliza para comunicarse con su pareja la mayor parte del tiempo?	Comunicación Directa y WhatsApp.	Eh personalmente, y de vez en cuando usamos el WhatsApp.	Llamadas y mensajes vía WhatsApp	El teléfono celular es un dispositivo que ha facilitado estar en contacto todo el tiempo.	Mensajes de texto	Mensajes de texto
¿Se ha encontrado en situaciones en las cuales su pareja le ha ocultado algo dentro de las redes sociales (información, fotos, conversaciones, entre otras)?	Si mucho, digámoslo así hablo hace tres años infidelidades. Cosas personales no.	No, pero las redes sociales se prestan para muchas cosas. Pueden dañar situaciones	Claro q sí, creo q es una problemática del hoy día,	Si las fotos de sus relaciones pasadas que se le olvidan eliminar a ella.	Si, algunas conversaciones	Si, conversaciones.

Privacidad

WhatsApp debido a que consideran que es la más rápida y se encuentra en todo tipo de móvil y al alcance de cada pareja.

Se nota que en cuanto a las parejas no se da necesaria la publicación de sus actividades debido a que no lo consideran de importancia.

WhatsApp es el medio más común que las parejas utilizan para comunicarse por medio de mensajes de texto.

Se puede apreciar que por medio de las redes sociales ocultan alguna información enfatizando en algunas conversaciones.

¿Las redes sociales han influido en las relaciones sexuales de pareja?	No creo que el sexo es aparte de las redes sociales.	Pues solo para aprender cosas nuevas y experimentar con mi pareja.	Para nada.	En mi caso no han influido pues no es el medio más pertinente	No influye en nada	No		Las parejas indican que las redes sociales no causan mayor influencia en sus relaciones sexuales.
¿Es importante que su pareja publique en las redes sociales que tiene una relación con usted?	Para mí es importante, porque a mí me gusta que conozcan la esposa de él, a mí parecer es importante y si él publica otras cosas eso también tendría que ser importante.	Si me parece importante en caso para generar respeto, y que sepan que tiene esposo.	En algunas ocasiones ya que lamentablemente. Muchas personas viven en libertinaje	No es un caso de importancia si no de decisión propia.	No es necesario	No, de hecho nunca lo ha hecho		Si debido a que generan en ellos seguridad y respeto ante sus contactos de redes sociales.
GRUPO FOCAL								
¿Qué ventajas considera que tiene el uso de las redes sociales con respecto a la dinámica comunicacional con su pareja?	La facilidad de comunicación cuando nos encontramos lejos uno del otro	Permite demostrar gran afecto desde a distancia	Comunicación con mi pareja a pesar de la distancia	Que nos puede acercar aunque estemos lejos, debido a las diversas aplicaciones que existen	Que podemos expresar con imágenes o iconos algún sentimiento, que nos mantienen en contacto directo	Una ventaja es que acorta distancias	Perspectiva frente al uso de las redes sociales.	La opción de comunicarse cuando se encuentran en la distancia.
¿Qué desventajas tiene el uso de las redes sociales con relación a su comunicación con su pareja y en que considera	Debemos evitar las redes sociales, en momentos de compartir en pareja y familia	Que se puede generar desconfianza, debo mejorar la confianza en ella y la libertad en cuanto al uso de sus redes	La desconfianza e inseguridad, debo mejorar mi confianza y seguridad hacia él	Una desventaja es que nos metemos en las redes y olvidamos el interactuar y el dialogo personal. La confianza, la privacidad, y es algo que tenemos que aprender a manejar en	La privacidad, desconfianza... Pero sé que tenemos que aprender a respetar los espacio del otro	Comportamientos de poca tolerancia, el respeto, son temas que bien hablado se puede manejar, y mejoraría el tema de la confianza y ser más		Indica que la desconfianza y la falta de privacidad son las desventajas mas comunes entre ellos

que debe mejorar?				pareja para tener una mejor convivencia		tolerante, con los amigos o amigas de mi pareja		
¿Cómo es la dinámica comunicacional con su pareja con relación a las redes sociales?	Indican que difícil ya que laboran mucho y no les permite en el trabajo tener manipulación del celular.	Complicada, por el tiempo laboral, yo vivo desconectada y el todo el tiempo conectado.)	Es fluida ya que hay ciertas redes que yo uso y otras que ella no usa pero ambos sabemos en qué redes estamos, y nos comunicamos	Considera que buena porque la red que utilizan en común tiene varias opciones	Es buena, ya que tratamos que las redes sociales no interfieran en ella	Puede interferir en algunas ocasiones debido a que genera algunos conflictos, pero en general es algo bastante práctico	Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	Se puede concluir que la dinámica comunicacional con relación a las redes sociales es buena y fluida por que los acerca en momentos de distancia y a la vez tienen claro en no dejarlas influir.
¿Es frecuente en usted las discusiones con su pareja por el uso excesivo de las redes sociales?	Todo el tiempo, ya que los hombres no nos respetan los espacios al momento que uno comparte con ellos, siento que mi pareja le dedica más tiempo a su celular	No pero si genera algunos inconvenientes	Si en oportunidades, ya que a veces no les gustan que uno observe que hacen con el celular y en algunas ocasiones, me da cuenta que utiliza una red distinta la que utilizamos juntos	En todo momento no me gusta que mi pareja interactúe todo el tiempo con personas desconocidas	Indica que las redes sociales no generan conflictos en la relación	No, son frecuentes las discusiones pues las redes sociales no son la mayor preocupación dentro de una relación		En la mayoría de las parejas si se generan discusiones frecuentes por la utilización de las redes sociales.

¿Qué factores de la comunicación con su pareja se ve afectados por el uso de las redes sociales?	La comunicación, la seguridad de pareja, lealtad y confianza en momentos determinados	Factores como la falta de tiempo que a veces provoca esta red social que distrae a la pareja	La confianza ya que muchas veces mi pareja me oculta comentarios y me gusta en las fotos de personas que no me agradan, no cumple acuerdos establecidos en cuanto a quienes tenemos en la red	La manera de expresarse verbal y emocionalmente, debido a que la interacción se torna únicamente virtual	La manera de expresarnos cuando estamos juntos, ya que la interacción se puede llegar a tornar virtual	Se ve afectada la comunicación y la transmisión de sentimientos, la expresión de cosas que se malinterpretan por las redes	Se puede afirmar que la confianza, seguridad y una mala interpretación de los mensajes son factores que se ven afectados por el uso de las redes sociales.
Con relación a la comunicación con su pareja ¿qué comportamientos negativos se generan a partir del uso de las redes sociales?	Todos los mencionados anteriormente La desconfianza, la falta de respeto en tiempo a nuestra relación, falta de comprensión ya que a veces quiero que hablemos y el esta es observando las cosas de los demás	En ciertas ocasiones las redes sociales influyen a que la nuestra pareja se vuelva sedentaria y se aislé del mundo	En que ya no me preste la misma atención o el mismo trato emocional	Se ocultan algunas situaciones y se genera desconfianza	El respeto, dado que nos vemos en las noches y está conectado a las redes, espacios que podemos compartir, de cómo nos fue en el día	Siento que a veces no genera comprensión o comportamiento de inseguridad, falta de prioridad	Los comportamientos negativos más frecuente es la falta de atención, comprensión, sentimiento al momento de compartí con l pareja.
OBSERVACION PARTICIPANTE							
Uso de redes social al momento de compartir tiempo en pareja.	utilizan el WhatsApp ya que es completa y puede tener varia opciones de entrega de sus mensajes	En pareja a veces comparten el Instagram por el hecho de tener el detalle de publicar una foto junta pero	El Facebook es la red social que utilizan al momento de compartir en pareja.	se observa y expresan que el Facebook es la red social que utilizan al momento de compartir en pareja porque les gusta y tiene para ellos entretenimiento	se evidencio la red que más utilizan es el WhatsApp debido a la privacidad y que es la herramienta a la alcance	la red social es el WhatsApp es el alcance y es la que le gustan a los dos	Perspectiva frente al uso de las redes sociales A nivel general se puede concluir que la red social que más utilizan para compartir momento de pareja es el WhatsApp y el Facebook ya que les gusta en común y están al

		la que más utilizan en común es el WhatsApp.			de la pareja			alcance de los dos.
Reacción y gesticulación personal al momento de que su pareja revise o interactúe en sus redes sociales.	Se observó que cuando su pareja agarra el celular y dura un buen momento interactuando o le genera desconfianza y de inmediato cambia su estado de ánimo y sus expresiones.	se observa muy tranquilo y sereno cuando su pareja agarra el celular e incluso expresa que si se siente desconfiado cuando ella le agarra su celular sin permiso porque ella busca cosas que se imagina	es bastante intolerante cuando su pareja trata de visualizar lo que habla con los demás	Se incomoda cuando su pareja no le da la oportunidad de observar lo que interactúa con los demás y de inmediato su rostro es de ira y sus gesticulaciones cambian de una manera negativa.	Se observa que si su pareja la deja observar lo que habla o escribe con los demás está tranquila y se nota en una gesticulación tranquila de no ser así su expresión cambia automáticamente.	se nota tranquilo y no cambia sus gesticulaciones, se observa que no le incomoda esa acción de su pareja		Se puede decir que se siente tranquilos cuando sus parejas le dejan observar lo que hacen con las redes sociales, pero no le gusta que le revisen, hay una tensión de inseguridad e incomodidad de reacción y gesticulación en cuanto a la privacidad de cada uno con el uso de las redes sociales.
Características comunicacionales de cada pareja.	Se puede observar que tiene escucha activa y comprensión al momento de escuchar a su pareja.	Tiene características negativas ya que al momento de comunicarse con su pareja le expresa palabras fuertes y se nota falta de comprensión y desacuerdos.	Tiene una excelente tolerancia y respeto al momento de comunicar y gran afinidad con su pareja.	Expresa y se comporta con respeto, es tolerante a los comentarios de su pareja y logran común acuerdos	Es una persona con una excelente escucha y por lo tanto tiene un excelente hilo conductor al momento de hablar de las ideas.	Es creativo al momento de expresarle a su pareja y demuestra tener paciencia cuando tienen contradicciones, es respetuoso pero con dificultad de prestar atención a temas que le generan conflictos en situaciones pasadas.	Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	A nivel general se puede concluir que tienen características favorables comunes como la comprensión, escucha, tolerancia y respeto al momento de expresarse pero en situaciones que no les recuerde a algo pasado malo

Uso de redes social al momento de compartir tiempo en pareja.	La red social que más utilizan es el Facebook	se puede decir que la red social que más utilizan es el WhatsApp	se observa y expresan que les gusta utilizar Facebook , Instagram y WhatsApp	definitivamente es el WhatsApp por que la tienen a la mano	dicen que el WhatsApp ya que es la red más privada y se puede observar esa es la aplicación que siempre tienen abierta	Es siempre la que tienen disponible a la vista en el celular el WhatsApp.	Se puede generalizar que la red social que más utilizan las parejas para comunicarse es el WhatsApp y el Facebook.
---	---	--	--	--	--	---	--

De acuerdo a las categorías estipulada para el presente estudio, a continuación se realiza el análisis de los datos que en primer lugar fueron vaciados en las matrices que se presentan en los anexos, las cuales se encuentran comprendidos los resultados de las técnicas utilizadas. Luego se procedió a extraer la información relevante y común de las conclusiones de cada una de las técnicas utilizadas en la investigación.

En cuanto a la categoría de perspectiva frente al uso de las redes sociales se evidencia que la red social más utilizada entre las parejas participantes de esta investigación es el WhatsApp, ya que les permite una comunicación constante y rápida entre ellos lo que hace considerarla como una aplicación importante debido a que las perciben como una forma de acercarse entre ellos cuando se encuentran distanciados, considerándola completa porque permite el intercambio de imágenes, música, documentos, entre otros.

Sin embargo el uso excesivo de estas aplicaciones entre las parejas de la investigación genera comportamientos y sentimientos negativos, dado que sienten inseguridad y desconfianza en cuanto a ¿qué pueden estar realizando sus parejas al momento de dicho uso?

Por otra parte en la categoría de dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales se denota que hay una buena interacción por medio de estas en determinados momentos del día ya que les permite recortar distancia y estar en constante comunicación demostrando cariño por medio de la red, pero el uso indebido los lleva a

tener confusiones en cuanto al motivo de su uso constante refiriendo que mediante estas redes pueden interactuar y conocer muchas personas.

Se puede decir que las mujeres presentan mayor cantidad de pensamientos negativos con respecto a su pareja ya que consideran que este medio le otorga una gran cantidad de posibilidades para interactuar o conocer otras personas las cuales podrían involucrarse en su relación, generándoles inseguridad y conflictos.

Con respecto a la confianza que presentan cada una de las parejas se podría decir que es cambiante debido a la utilización que su compañero sentimental le dé a las redes sociales que utilice, dado que para el hombre es normal el uso de sus redes pero no ve de buena manera que su pareja interactúe por estos medios.

En cuanto a conversaciones sobre su relación las parejas recalcan hacerlo de manera personal debido a que sienten seguridad y afirman recibir de manera directa el mensaje que el otro le quiera comunicar, dado a que no se presentan mal interpretaciones ni interrupciones.

También aseguran que si se ha mejorado su comunicación al momento de estar alejados pero son conscientes de los conflictos y discusiones que el uso de dichas redes pueden generar, aunque no refieren imponer ningún tipo de regla en su relación para la interacción con sus celulares se pudo observar que no es visto de buena manera su utilización al momento de compartir, concluyendo cada pareja que para una buena interacción si se deberían inculcar algunas reglas las cuales puedan mejorar su comunicación y convivencia.

Considera que colocar un estado sentimental en sus redes es necesario debido a que esto les genera seguridad y respeto por parte de sus contactos, ya que las publicaciones que estos realizan juntos en diversas actividades son poca porque prefieren mantener su privacidad intacta y no sienten la necesidad de exponerse. En cuanto a la interacción en sus redes prefieren realizarlas de manera privada por medio del “inbox” dado a que no siente necesario redactar mensajes públicos del uno al otro por alguno de estos medios, manteniendo sus asuntos personales y sentimentales entre pareja.

Refieren también no tener la necesidad de revisar las redes de sus parejas debido a que desconfían de lo que puedan encontrar en ellas, refiriendo tener malas experiencias encontrando conversaciones u algún otro tipo de interacción con terceros ocultas. Lo expuesto anteriormente es el análisis de resultados de las tres técnicas aplicadas en el proyecto de investigación.

Discusión De Resultados

Esta investigación tuvo como propósito describir la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta, desde una vista de las redes sociales a través de las técnicas empleadas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, donde trataremos de evidenciar los cambios que se han dado en la comunicación de las parejas. A continuación, se estarán discutiendo los principales hallazgos de este estudio.

Para ello nos basamos en la teoría del modelo sistémico en la cual afirman que “la pareja humana no es pareja, en el sentido de no ser igual; supone la diferencia. Tampoco es semejante, ni parecida, ni similar, ni idéntica, ni lisa; está llena de facetas. No es tampoco una organización homogénea o monótona. Tampoco es continua, ni es tersa o suave, aunque su definición nos lleva a pensar en esos sinónimos. Por el contrario, la pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad” (Ignacio-Alonso J., 2000).

Al momento de la aplicación de las técnicas se hace notoria dicha afirmación debido a que las personas observadas como individuos que conforman una pareja tienen pensamientos y comportamientos diferentes, a partir de esto en la técnica observación participante se pudo comprobar la veracidad de la afirmación dada por el autor Ignacio-Alonso J, los cuales pueden ser en algunos momentos versátiles pero al final a través de una buena comunicación pueden llegar al punto de una convivencia amena.

Según Salvador Minuchín hay familias funcionales y disfuncionales, llevándolo a nuestro proyecto de investigación sobre parejas heterosexuales podemos decir que lo que afirma la teoría del modelo estructural, se observó que hay parejas conflictivas e inestables ya que al momento de expresar alguna dificultad por el uso de las redes sociales se presentan discusiones y gesticulaciones, las cuales son notorias debido a que no hay un dialogo a la resolución de dichos conflictos y por ende se mantienen.

Watzlawick formular cinco axiomas de la comunicación, en el cual el primero es representativo debido a que en algunas situaciones las parejas no comunican de manera verbal si no que algunas actitudes que ellos asumen son de manera no verbal teniendo estas una finalidad de comunicación.

En cuanto al segundo axioma, las parejas del proyecto de investigación transmiten información con el fin de tener una relación con ella y exista una comprensión en la mayoría de las conversaciones y respuestas. En la observación participante realizada por parte de los investigadores podemos decir que si se cumple este fin de transmitir el mensaje deseado por cada una de las parejas.

En el tercer axioma se evidencia a través de las técnicas como el grupo focal y la observación participativa que según el tipo de situación y momento uno de ellos toma la iniciativa de interactuar y de comunicar, si son temas que requieren de rigurosidad prefieren hacerlo de manera presencial y no virtual, con lo anterior expuesto por el autor esto se cumple ya que se genera de manera arbitraria al momento de interactuar como pareja.

Finalizando con el cuarto y quinto axioma se afirma que las personas comunican de manera verbal y no verbal y que cada una de ellas tiene similitudes y diferencias pero que al final así sean diferentes se complementan, son claros entre ellos que tienen derechos e igualdades para conformar una relación mutua acompañada de apoyo.

La comunicación abarca ideas, hechos, pensamientos, sentimientos y valores; es un puente entre las personas. (Maldonado Willman Héctor, 2009) al culminar la investigación realizada se nos hace evidente lo propuesto por el autor ya que para tener una dinámica comunicacional de necesita de transmitir información independientemente de que sea útil o no para la pareja, dado que estas siempre tienen unas finalidades como son informar y transmitir sentimientos.

A partir de la investigación realizada por la revista *Cyber Psychology and Behaviour Journal* en el cual mostraba cómo las redes sociales y en especial Facebook había sido la causante de 28 millones de rupturas de pareja en el mundo, se torna evidente para esta investigación dicha problemática debido a que en cada una de las técnicas realizadas se hacen evidentes conflictos por la utilización de las diferentes redes sociales dado que cada pareja expresa sentir inseguridad y desconfianza a causa del uso de las diferentes aplicaciones.

Estas parejas sienten inseguridad y aunque consideran que son un avance tecnológico importante para su comunicación debido a que según ellos los acerca al momento de estar distanciados no les otorga una tranquilidad en cuanto a su uso, dado que consideran un tercero puede intervenir entre su relación porque para ellos son plataformas las cuales les dan una facilidad de conocer a otros.

Un aspecto repetitivo en cada pareja son los celos como lo plantea Porro Flavia (2012) en un artículo en el cual recomienda ciertas actuaciones, como sería no ser posesivo (a), es una de las más importantes para que los celos se superen, dicha conducta se da debido a la desconfianza que genera el uso de sus redes y los pensamientos erróneos que cada persona genera.

López Valerio A (2010), plantea que el uso de las redes sociales y la intensidad, generan una diversidad de actitudes entre las cuales se encuentra el fantasma en la relación el cual se torna evidente en nuestra investigación debido a que las parejas se encuentran en continua inseguridad creyendo que su pareja tiene una relación paralela.

Estos pensamientos se ven reforzados con el conocimiento de algunas conversaciones que estos mantienen ocultos y que al ser descubiertas generan conflictos que se discuten y solucionan pero que no son superados mantenido a la expectativa el hecho de creer que esto se repetirá.

De esta manera se pretende dar un cierre a esta discusión planteando una propuesta reflejada en un folleto de orientación para mejorar la dinámica comunicacional entre las parejas, según la teoría de la reformulación panorámica (Hirsh, 1988) la cual consiste en producir un cambio en los esquemas referenciales o en el modelo internalizado del mundo que poseen los integrantes del sistema en el cual buscaremos reformular las ideas preconcebidas que presenta cada pareja en cuanto al uso de las redes sociales.

Conclusiones

A continuación, exponemos un conjunto de conclusiones específicas que constituye los resultados de nuestra monografía.

En lo investigado se pudo identificar que de todas las redes sociales que existen en la actualidad, la que más utilizan las parejas heterosexuales, es la aplicación del WhatsApp; ya que es las herramientas más asequibles, es de común uso y con variedad de funciones al momento de transmitir un mensaje a su pareja, dado que les permite darlo con emoticones, una imagen, video llamadas, notas de voz o simplemente escribiéndolo.

Las parejas del proyecto de investigación expresan que la red de WhatsApp y todas en general favorecen al momento de comunicarse con su pareja cuando están en la distancia, pero al mismo tiempo tienen presente que estas aplicaciones ha generado diferentes conflictos y debilidad tanto en su comunicación como en su convivencia diaria, ya que a través de esta se presenta inseguridad, desconfianza, intolerancia y falta de respeto, por el uso excesivo de las mismas.

Respecto a la dinámica comunicacional se pudo concluir que las redes sociales son parte de la comunicación de las parejas, para que esta no se vea afectada se analizó que es importante que tengas reglas en su uso, para evitarse la aparición de conflictos a la hora de interactuar con más personas en las redes, ejemplo colocando “me gustas”, a amigos que no son de agrado de la pareja o comentarios salido de tono. Esas reglas aunque no escritas como tal, o socializadas por ellos, existen y hacen parte de su convivencia y se deben respetar.

Asimismo cuando se dan situaciones importantes, prefieren hacerlo de manera presencial, con el fin de evitar mal interpretaciones y a la vez las fotos de momentos compartidos, no siempre las publican, si no las mantienen para recuerdo personal.

Con respecto a los axiomas se concluye que se evidencia la presencia de los mismos; el primero y el segundo, se ve reflejado, dado que siempre nos comunicamos a través de las

redes sociales, así la otra persona permanezca callada, ejemplo cuando envían un mensaje a la pareja y la otra lo recibe pero no contesta, por disgusto o porque simplemente no le gusto el mensajes. Esto refleja una respuesta de sentimiento hacia el mensaje.

El tercer axioma se observó presente en las mujeres de la investigación, porque eran ellas quien generalmente son las que inician la comunicación e interacción con su pareja, a diferencia de los hombres que se limitan con las respuestas a monosílabos, y evitan conflictos a través de las redes sociales.

El cuarto axioma referente a la comunicación analógica, que establece ese lenguaje corporal y gestual se ve deteriorada dado que la tecnología lo ha reemplazado por un lenguaje digital lleno de emoticones, mensajes escritos, notas de voz, en vez de un abrazo fuerte acompañado de un beso, un olor o una flor, que era lo que predominaba una dinámica comunicacional de pareja.

En conclusión con el quinto axioma se expresa que las parejas en general de este proyecto de investigación, son diferente a la hora de interactuar, pero se vio que con relación a las redes sociales, los hombres les gustan ver lo que hacen su pareja a través de estas redes, pero no les gusta que ellas los observen por estos medios, y que asimismo las aplicaciones fueron medios por los cuales se presentaron infidelidades por parte de los hombres generando diferencia de manera negativa.

Debido a la investigación las parejas reconocieron que han venido dándole importancia a las redes sociales, y que son parte de su entorno. Pero que deben saber manejarlas para evitar conflictos constantes que han venido teniendo por el uso excesivo de la misma, y por su mal manejo. Que no pueden decir que no las van a volver a usar porque son parte del entorno social que se vive actualmente, pero si mejorar su uso para tener una mayor interacción, confianza, y percepción de los momentos en familia, que en ocasiones no se disfrutaban por estar inmersos en la redes sociales.

Y como conclusión final se describe la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la monografía desde una vista de las redes sociales, como activa, persuasiva, informativa, bidireccional, llena de sentimientos. Que en ocasiones se puede mal interpretar el mensaje por la misma redacción que poseen las parejas, pero que les ha permitido a cortar distancia cuando lo han requerido. De igual manera se refleja que la tecnología los ha hecho cambiar respecto a perder más la comunicación analógica que existía entre ellos, dado que las redes sociales son parte de su entorno.

Recomendaciones

Con relación a la continuidad por parte de futuros estudiantes que se interesen en esta investigación, se recomienda ampliar el número de parejas a investigar generando mayor confiabilidad y precisión con respecto al análisis de resultados.

En cuanto a las parejas para evitar malos ratos, se recomienda conversar y llegar a acuerdos sobre cómo se va a proyectar la relación en las redes sociales, generalmente existen posiciones diferentes con relación a la información publicada en las redes sociales. Por esta razón es importante que la pareja hable antes de que uno de los miembros publique algo en esta red social, planteando entre ellos un consenso, sobre lo que se debe o no publicar, siempre se tendrá que llegar a un trato, que convenga a las dos partes.

Otra recomendación para las parejas es respetar el espacio y la privacidad de cada persona, espacialmente en el ámbito virtual, dado a que estas conductas pueden no ser bien vistas por la persona con la que convivan. No siendo esto cuestión de si tiene algo que ocultar o no, sino más bien es de la confianza de saber que no necesitas controlar ni ser controlado.

Anexos

Dinámica Comunicacional De Parejas Heterosexuales, Una Mirada Desde Las Redes Sociales

Objetivo General

Describir la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta, desde una vista de las redes sociales a través de las técnicas empleadas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, donde trataremos de evidenciar los cambios que se han dado en la comunicación de las parejas.

Técnica entrevista semiestructurada

Edad: _____

Sexo: _____

Tiempo de la relación: _____

Ocupación: _____

Perspectiva frente al uso de las redes sociales	
• Percepción	
Mencione dos de las redes sociales que actualmente usa.	
¿Considera que el uso de las redes sociales y en especial de la aplicación que más utiliza dentro de su relación de pareja es importante?	
¿Qué opina en cuanto al uso de las redes sociales como son: el uso de Facebook, WhatsApp, Line, Instagram, Twitter?	
¿Cuál o cuáles aplicaciones de las redes sociales suele utilizar con frecuencia para interactuar con su pareja? ¿Por qué?	

¿Es importante para su relación de pareja el uso de redes sociales? ¿Por qué?	
Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	
<ul style="list-style-type: none"> Interacción 	
¿Con que frecuencia utiliza las redes sociales al día para hablar con su pareja?	
¿En qué momentos o situaciones de su vida diaria utiliza con mayor frecuencia la red para interactuar con su pareja? ¿Por qué?	
¿El uso de las redes sociales como interfiere en su relación de pareja? ¿Por qué?	
¿Qué tipos de mensajes utiliza usted con más frecuencia para interactuar con su pareja, inbox o público? ¿Por qué?	
¿Utiliza usted la red social como método para conquistar su pareja? ¿Cómo y porque?	
¿Qué cree usted que pasaría con las fotos de pareja publicadas en las redes sociales si la relación terminara?	
¿Ha tenido algún conflicto en las redes sociales con su pareja? ¿Podría describirme en que situaciones ha sucedido esto?	
¿Ha tenido situaciones en las cuales su pareja conozca a otra persona por medio de las redes sociales? ¿Cómo han sido estas situaciones?	
¿Cree que si su pareja no utilizara las	

redes sociales, su relación sería distinta? ¿Por qué?	
<ul style="list-style-type: none"> Confianza 	
¿Se siente más confiado al momento de decirle algo a su pareja por medio de la red social? ¿Por qué?	
¿Cómo se puede ver afectada la confianza hacia su pareja debido al uso de las redes sociales?	
¿Cree que las redes sociales han mejorado o han generado conflicto en su relación de pareja? Explique.	
¿Considera necesario el establecimiento de reglas en cuanto al uso de las redes sociales en su relación de pareja? ¿Por qué?	
¿Qué tipos de reglas o límites ha establecido con su pareja para usar las redes sociales?	
¿Ha tenido problemáticas con su pareja por no cumplir las normas establecidas en cuanto al uso de las redes sociales? ¿En qué situación y por qué?	
<ul style="list-style-type: none"> Privacidad 	
¿Qué red social utiliza para estar conectado con su pareja? ¿Por qué?	
¿De las actividades que usted realiza con su pareja de uno a diez cuantas publica	

en las redes sociales?	
¿Cuál es el medio que utiliza para comunicarse con su pareja la mayor parte del tiempo?	
¿Se ha encontrado en situaciones en las cuales su pareja le ha ocultado algo dentro de las redes sociales (información, fotos, conversaciones, entre otras)?	
¿Las redes sociales han influido en las relaciones sexuales de pareja?	
¿Es importante que su pareja publique en las redes sociales que tiene una relación con usted?	

Dinámica Comunicacional De Parejas Heterosexuales, Una Mirada Desde Las Redes Sociales

Objetivo General

Describir la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta, desde una vista de las redes sociales a través de las técnicas empleadas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, donde trataremos de evidenciar los cambios que se han dado en la comunicación de las parejas.

Edad: _____

Sexo: _____

Tiempo de la relación: _____

Ocupación: _____

GRUPO FOCAL

Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	
¿Cómo es la dinámica comunicacional con su pareja en relación a las redes sociales?	
¿Es frecuente en usted las discusiones con su pareja por el uso excesivo de las redes sociales?	
¿Qué factores de la comunicación con su pareja ve afectados por el uso de las redes sociales?	
Con relación a la comunicación con su pareja ¿qué comportamientos negativos se generan a partir del uso de las redes sociales?	
Perspectiva frente al uso de las redes sociales	
¿Qué ventajas considera que tiene el uso de las redes sociales con respecto	

a la dinámica comunicacional con su pareja?	
¿Qué desventajas tiene el uso de las redes sociales con relación a su comunicación en pareja y en que considera que debe mejorar?	

Dinámica Comunicacional De Parejas Heterosexuales, Una Mirada Desde Las Redes Sociales

Objetivo General

Describir la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la ciudad de san José de Cúcuta, desde una vista de las redes sociales a través de las técnicas empleadas como entrevista semiestructurada, grupo focal y observación participativa, donde trataremos de evidenciar los cambios que se han dado en la comunicación de las parejas.

Edad: _____

Sexo: _____

Tiempo de la relación: _____

Ocupación: _____

OBSERVACION PARTICIPATIVA

Dinámica comunicacional con la pareja en cuanto al uso de redes sociales	
Características comunicacionales de cada pareja.	
Uso de redes social al momento de compartir tiempo en pareja.	
Perspectiva frente al uso de las redes sociales	
Uso de redes sociales en sus tiempos libres.	
Uso de redes social al momento de compartir tiempo en pareja.	
Reacción y gesticulación personal al momento de que su pareja revise o interactúe en sus redes sociales.	

Propuesta

LA MAS USADA

De todas las redes sociales que existen en la actualidad, la que más utilizan las parejas heterosexuales, es la aplicación del WhatsApp, ya que es la herramienta más asequible, es de común uso y con variedad de funciones al momento de transmitir un mensaje a su pareja, dado que les permite dárlo con emoticones, una imagen, video llamadas, notas de voz o simplemente escribiéndolo.



DINÁMICA COMUNICACIONAL EN LAS PAREJAS UNA VISIÓN DESDE LAS REDES SOCIALES




CIRO ANDRES GUTIERREZ BERNAL
IZAMAR MANTILLA ALBA

LA COMUNICACION

En la dinámica comunicacional se pudo concluir que las redes sociales son parte de la comunicación de las parejas, para que esta no se vea afectada se analizó que es importante que tengas reglas en su uso, para evitarse la aparición de conflictos a la hora de interactuar con más personas en las redes, ejemplo colocando "me gustas", a amigos que no son de agrado de la pareja o comentarios salido de tono. Esas reglas aunque no escritas como tal, o socializadas por ellos, existen y hacen parte de su convivencia y se deben respetar.

Asimismo cuando se dan situaciones importantes, prefieren hacerlo de manera presencial, con el fin de evitar malinterpretaciones y a la vez las fotos de momentos compartidos, no siempre las publican, si no las mantienen para recuerdo personal.

Se describe la dinámica comunicacional de las parejas heterosexuales de la monografía desde una vista de las redes sociales, como activa, persuasiva, informativa, bidireccional, llena de sentimientos. Que en ocasiones se puede malinterpretar el mensaje por la misma redacción que poseen las parejas, pero que les ha permitido a cortar distancia cuando lo han requerido. De igual manera se refleja que la tecnología los ha hecho cambiar respecto a perder más la comunicación analógica que existía entre ellos, dado que las redes sociales son parte de su entorno.



LOS CONFLICTOS

La red de WhatsApp y todas en general favorecen al momento de comunicarse con su pareja cuando están en la distancia, pero al mismo tiempo tienen presente que estas aplicaciones han generado diferentes conflictos y debilidad tanto en su comunicación como en su convivencia diaria, ya que a través de estas se presenta inseguridad, desconfianza, intolerancia y falta de respeto, por el uso excesivo de las mismas.



01

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hay que ejercitar la madurez, el hecho de que tu o tu pareja le escriban un mensaje cariñoso en el muro a alguien que no conoces no debe ser motivo de la tercera guerra mundial.

03

LO QUE SE PUBLICA DE TI

Es importante controlar lo que otros dicen o publican de ti, a tu actual pareja no le agrada ver en tu muro una foto "taggeada" en la que aparezcas con tu ex de hacer 4 años porque a algún "buen amigo" se le ocurrió la idea.

05

INDEPENDENCIA Y LIBERTAD

Debemos tener independencia y libertad para tener nuestros propios amigos e interactuar en las redes sociales con quien deseemos.

02

NO MENTIR NI OCULTAR

No escondas esas fotos, se honesto y sincero y trabajen entre los dos en crear una relación basada en el entendimiento, la confianza y la comunicación.

04

CONFIANZA

La confianza, y el establecer determinados acuerdos entre los dos, son los dos pilares esenciales sobre las que asentar cualquier relación.





CÓMO EVITAR QUE LAS REDES SOCIALES ARRUINEN MI RELACIÓN



Referencias

- Arambula y Garcia (2016). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Universidad Autónoma de Nayarit*. Recuperado el 28 de marzo de 2017 de <http://tecnocientifica.com.mx/volumenes/V4A17.pdf>.
- Bertrando, P. y Toffanetti, D. (2004): Historia de la terapia familiar. *Los personas y las ideas*. Barcelona: Paidós. Boscolo, L.; Cecchin, G.; Hoffman L. & Penn.
- Candela, S. (2013) Evaluación de la satisfacción del uso de las redes sociales en formación universitaria. *XI Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria, Alicante*. Recuperado de: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/43049>
- Casero Martínez, A. (2016) Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Revista investigativa Universidad de las Islas Baleares*. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/8771/html>
- Compañ, Feixas, Montesano y Muñoz (2016). El modelo sistémico en la intervención familiar. *Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics*. Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf.
- Dirección de equidad y políticas poblacionales (2013). Adulthood o La Segunda Adolescencia. *Alcaldía mayor de Bogotá secretaría distrital de planeación*. Recuperado de: <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/civica/Participacion/ForoNuevasCiudadanias/Documentos/RostrosRastros-ADULTEZ.pdf>

Espriella (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Psicóloga Colegio Adventista de Concepción, Chile*. Recuperado el 28 de marzo de 2017 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>.

Fernández Sánchez, N. (2005). La edad adulta. *Universidad del rosario escuela de medicina y ciencias de la salud*. Recuperado de: http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15_persona_adulta.pdf

Fox & Warber (Noviembre de 2013). Romantic relationship development in the age of Facebook: an exploratory study of emerging adults' perceptions, motives, and behaviours. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Recuperado el 07 de Abril de 2017 de <http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cyber.2012.0288>.

Flores Villacrés Emilio, Alvarado Andino Pedro y Ramos Barreno Edgar Wilfrido (2015): “La influencia del celular y redes sociales en la vida actual”, *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, n. 27 (enero-marzo 2015). Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/celular-sociedad.html>

García Pablo (2015). Sicoterapeuta y escritor. *Libros En Red 2000-2017*. Recuperado de <http://pastorgarcia.com/la-importancia-de-la-sexualidad-en-la-relacion-de-pareja/>

Hoffman, L. (1990) “Una posición constructivista para la Terapia Familiar”. *Sistemas Familiares*. Año 6 N° 3. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/89989805/Una-posicion-constructivista-para-la-terapia-familiar>

Infobae, A. (22 de Mayo de 2011). Facebook avisa de las rupturas de las parejas. *Creación y Producción en Diseño y Comunicación Ciudad de Buenos Aires – Argentina*. Recuperado el 4 de Mayo de 2011, de

Infobae.com: <http://america.infobae.com/notas/19500-Facebook-avisa-de-las-rupturas-de-las-pareja>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, (2014), *Edición Enero, Guía 8*. Recuperado de file:///C:/Users/LUZ%20AMPARO%20CAPACHO/Desktop/M2_Guia8.pdf

Jimenez Sanchez, Guadalupe (2012) Teorías del desarrollo III; *Universidad nacional abierta y a distancia*. Recuperado de: http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf

La vanguardia, (2013). Las redes sociales pueden tener efectos negativos en la vida en pareja. *Programa de Humanidades de la UOC ante los datos del INE*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/redes-sociales/20130926/54388060877/redes-sociales-efectos-negativos-vida-en-pareja.html>

López Valerio A, (2010). Las redes sociales y su impacto en la relación de pareja. *Especialista en ecommerce*. Recuperado de <http://www.rexpuestas.com/secciones/sexualidad-y-tecnologia/las-redes-sociales-y-su-impacto-en-la-relacion-de-pareja/>

Malagon, L. Cuesta, J. Reyes, I. (2014). Influencia del Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la universidad piloto de Colombia. *Facultad de ciencias humanas programa de psicología*. Recuperado de: <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf>

Maldonado Willman Héctor, (2009). Libro Manual de la comunicación oral, pág. 14. *Ciencias sociales Mexico: Alhambra*. Recuperado de http://www.cca.org.mx/lideres/cursos/redaccion/comunicacion/contenido_tiposcom.htm

- Mogollón, O. & Villamizar, D. (2012). Análisis De Las Relaciones De Pareja De Los Estudiantes De La Universidad De Pamplona. *Universidad De Pamplona norte de Santander*. Recuperado de file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/95-271-1-PB.pdf
- Molano V, Diego, (2013). Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones en Colombia al Ministerio TIC Colombia. *Vive Digital TV*. Recuperado de <https://www.slideshare.net/DiegoMolanoVega/encuesta-de-consumo-digital>
- Peñuela Epalza, M. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla. *Universidad del Norte, Facultad Medicina. Barranquilla*. Recuperado de: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/5787/7082>
- Pérez Judith (2013). Diez consejos para dominar el arte del ciberligue. *Libro Secretos de un seductor*. Recuperado de <http://www.nosotras.com/sexo/10-consejos-para-dominar-arte-ciberligue-97298>
- Porro Flavia (2012.) Como controlar los celos en las redes sociales. Recuperado de <http://www.vix.com/es/imj/7047/como-controlar-los-celos-en-las-redes-sociale>
- Requejo Osorio, Agustín (2007). La formación en la adultez tardía. *Revista portuguesa de pedagogía*. Recuperado de: <https://digitalis-dsp.uc.pt/bitstream/10316.2/4636/1/5%20-%20La%20formacion%20en%20la%20adultez%20tardia.pdf?ln=pt-pt>
- Restrepo Carol. (2015, Junio 1). ¿Qué hacer si fotos intimas o videos suyos circulan por la red?. *El tiempo, casa editorial*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/politica/justicia/sexting-en-colombia-como-eliminar-fotos-y-videos-de-internet/15699655>

- Rodríguez T. y Rodríguez Z. (2014), El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Universidad de Guadalajara, México*. Recuperado el 28 de marzo de 2017 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002.
- Rojas Katterine; Gómez Urrego José Fernando (2014). El ciclo vital individual. *CCAP □ Volumen 13*. Recuperado de: https://scp.com.co/precop-old/pdf/4_1.pdf
- Rolando Díaz (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: *Diseño de un inventario*. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Selvini Palazzoli, M. y Otros (1982) Paradoja y Contraparadoja: un nuevo modelo de terapia en familias con transacción esquizofrénica. *Buenos Aires: A.C.E.* Recuperado de: <http://www.altillo.com/examenes/ucses/psicologia/psicosistemica/psicosistemica2011p2.asp>
- Vilaregut y Botella (2012). La perspectiva sistémica en terapia familiar: conceptos básicos, investigación y evolución. *Universitat Ramon Llull*. Recuperado el 28 de marzo de 2017 de <http://jmonzo.net/blogeps/terapiafamiliarssystemica.pdf>.
- Wilkerson, T. (2017). Social Networking Sites and Romantic Relationships. *Effects on Development, Maintenance, and Dissolution of Relationships*. Recuperado el 09 de Abril de 2017 de <http://www.inquiriesjournal.com/articles/1576/social-networking-sites-and-romantic-relationships-effects-on-development-maintenance-and-dissolution-of-relationships>.