

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Presentado por:

Liyibeth Juliana Medina Ortiz

Marcos Enrique Jaimes Rojas

San José de Cúcuta, Colombia

2019

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Psic. Mg. Luis Alberto Molano Quintero

Docente Asesor

Presentado por:

Liyibeth Juliana Medina Ortiz

Código 1090497917

Marcos Enrique Jaimes Rojas

Código 1093797787

San José de Cúcuta, Colombia

2019

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
Justificación.....	11
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos.....	13
Problema de Investigación	14
Planteamiento del Problema.....	14
Descripción del Problema	15
Formulación del Problema	17
Estado del Arte.....	18
Internacional.....	18
Nacional	21
Local.....	24
Marco Teórico.....	27
Capítulo I.....	27
Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja.....	27

Capitulo II	31
La Pareja desde el Enfoque Sistémico	31
Capitulo III	35
Comunicación y Redes Sociales	35
Metodología	42
Tipo de Investigación	42
Diseño	42
Población y muestra	42
Técnicas.....	43
Confiabilidad y Validez	45
Consideraciones Éticas.....	46
Procedimiento	47
Resultados	48
Discusión.....	55
Categoría I Redes Sociales- Significado.....	55
Categoría II Relación de Pareja- Comunicación.....	57
Conclusiones	60
Recomendaciones.....	61
Referencias	62
Apéndices	69

Apéndice A. Carta de Aval Docente Tutor	69
Apéndice B. Consentimiento Informado.....	70
Apéndice C. Formato de Entrevista Semiestructurada	71
Apéndice D. Formato de Cuestionario Abierto Escrito.	73
Apéndice E. Formato de Observación No Participante	74
Apéndice F. Validación de Técnicas Experto 1	78
Apéndice G. Validación de Técnicas Experto 2	86
Apéndice H. Validación de Técnicas Experto 3	94
Apéndice I. Cartilla Psicoeducativa	102

Lista de Tablas

Tabla 1. Formato entrevista semiestructurada	43
Tabla 2. Matriz de entrevista semiestructurada.....	49
Tabla 3. Matriz de observación no participante.....	52
Tabla 4. Matriz de cuestionario abierto.....	54

Resumen

La presente investigación busca analizar el uso de redes sociales en la relación afectiva de 3 parejas heterosexuales, estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario. Se desarrolla desde un enfoque cualitativo, empleando técnicas de recolección de información, tales como: entrevista semiestructurada, observación no participante y cuestionario abierto escrito. Como resultado, se encuentra que las redes sociales son usadas con fines de intercambiar información, así como de mantenerse en contacto con su ser amado, mientras están ausentes, físicamente. Los participantes, otorgan a las redes sociales una significación ambivalente, dependiendo de la manera que sean usadas: siendo fortalecedoras de la comunicación, si se emplea de manera apropiada y como generadoras de conflictos en las relaciones, si se utilizan indebidamente.

Palabras clave: Relaciones de Pareja, Redes sociales, Comunicación.

Abstract

This research seeks to analyze the use of social networks in the emotional relationship of 3 heterosexual couples, students of the Psychology program of the University of Pamplona-Villa del Rosario. It is developed from a qualitative approach, using information gathering techniques, stories such as: semi-structured interview, non-participant observation and narrative. As a result, it is found that social networks are used for the purpose of exchanging information, as well as keeping in touch with your loved one, while physically absent. The participants, give social networks an ambivalent significance, affect in the way they are used: being strengthening of communication, if they are used properly and as generating conflicts in relationships, if they are misused.

Key words: Relationships, Social networks, Communication.

Introducción

La mayoría de las redes sociales continúan en la actualidad extendiéndose rápidamente con millones de usuarios alrededor del mundo. Se puede observar que existen lugares en los cuales se ofrece servicios de internet gratuitos para los usuarios que lo necesitan. Además, una gran parte de la población cuenta con teléfonos móviles que tienen integrada la navegación a internet y acceso a las redes sociales.

De acuerdo a lo anterior, se realiza el siguiente proyecto investigativo con el objetivo de analizar el uso de redes sociales en la relación de pareja en estudiantes, resaltando que el uso que se le da a estos medios de comunicación ha cambiado por la diversidad tecnológica. Aunque han traído efectos positivos también los hay negativos, como lo es en el caso de las redes sociales en una relación de pareja, ya que, según Castellanos (2015) entre los efectos positivos se encuentra que la mayoría las utilizan para mantener el contacto con la pareja, debido a que es el método de comunicación más utilizado hoy en día; y los efectos negativos más frecuentes ocasionados por las redes sociales se encuentran: la existencia de incertidumbre, malentendidos, celos, inseguridad y reacciones negativas ante relaciones pasadas de la pareja.

Por ende, para poder analizar el uso que les han otorgado a las redes sociales, las parejas, y que efectos ha tenido, se realiza un tipo de investigación cualitativa basado en un diseño fenomenológico y de estudio de caso. Así mismo, se utilizó la entrevista semiestructurada acompañada de unas preguntas para la indagación del tema. Seguidamente, se realizó un formato de observación no participante, orientado hacia las parejas en cuanto al uso de las redes. Para finalizar, se aplicó un cuestionario abierto de forma escrita, donde la pareja relata sus experiencias vividas, también se empleó el modelo sistémico porque se requiere de la participación de las dos personas.

Se finalizó con los respectivos resultados, donde se hizo una descripción de las diferencias o efectos existentes en una relación de pareja por el uso atribuido a las redes sociales. Así mismo, se corroboró en la discusión con la teoría expuesta en este proceso, por último, se encuentran las conclusiones y recomendaciones halladas.

Justificación

La sociedad se sustenta en un proceso de comunicación constante, para tal fin ha desarrollado mecanismos que satisfacen la necesidad de intercambiar información. Desde la llegada del Internet, estos han evolucionado hasta el punto de implementar una comunicación completamente instantánea y sin estar presentes físicamente. Este fenómeno no tardó mucho en expandirse a todo el globo terráqueo, rompiendo todo tipo de barrera para socializar con alguien más. En este sentido, Colombia no ha sido la excepción, ya que en la actualidad se ha registrado un notorio aumento en la porción de personas que mantienen el uso de redes sociales virtuales (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2019).

En cuanto a las redes sociales más usadas por los colombianos, el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (2019) afirma:

“Redes como Facebook y Twitter son las que gozan de mayor popularidad entre los colombianos, a tal punto que, en Facebook, Colombia ocupa el lugar número 14 a nivel mundial con más de 15 millones de usuarios, mientras que Bogotá es la novena ciudad del mundo con una cifra cercana a los 6.5 millones. En el caso de Twitter, a pesar que la red de micro blogs no revela datos oficiales, la industria estima que cerca de 6 millones de colombianos usan el popular servicio, que se ha convertido en el canal predilecto por medios de comunicación, campañas políticas, deportistas, personajes de gobierno, entre otros. Esta cifra pone a Colombia por encima en número de usuarios sobre países como Francia y Alemania”.

Por un lado, se encuentra que la interacción en medios virtuales, hace que las parejas no solo se vinculen entre sí, sino que además las redes sociales sean vistas como generadoras de emociones positivas, que incluso llegan a reemplazar sentimientos poco favorecedores para la

relación (Cruz, Forero, & Buitrago, 2018). Por otro lado, el Centro Nacional de Consultoría y .CO Internet realizaron una encuesta denominada “Percepciones y Opiniones acerca de Internet en Colombia” a 1040 personas entre 18 y 60 años en las principales ciudades del país, en donde reportan que el 61% de los colombianos piensa que las nuevas tecnologías han complicado su vida amorosa (EL TIEMPO, 2018).

Dejando clara la evidencia de que este fenómeno se ha arraigado fuertemente en la vida de los colombianos, generando modificaciones en la conducta comunicativa y dejando un amplio interrogante referido a la influencia de como ahora se relaciona la pareja. Por lo tanto, se concibe como de vital importancia estudiar, desde una perspectiva cualitativa, el uso de estos medios y las implicaciones que tienen en la comunicación y la relación de pareja. Partiendo desde la premisa de que la conectividad social en entornos virtuales propicia un espacio de interacción social, que media a la expresión de la relación misma.

Por lo anterior, analizar el uso de redes sociales en relaciones de pareja, permitirá a la Psicología comprender la función que desempeñan estas herramientas tecnológicas de comunicación en la interacción diádica de la pareja. En este sentido, el resultado de esta investigación se concibe útil para la población estudiada al exponer pautas del uso adecuado de estos medios comunicativos, para el favorecimiento de la relación misma. Y, a la sociedad en general, contribuirá en la medida en que se identifican significaciones y representaciones mentales de la comunicación virtual. Asimismo, la obtención de esta información será de gran utilidad para los autores de la presente monografía, siendo Psicólogos en formación, al generarse un aprendizaje significativo del fenómeno en cuestión. Adicionalmente, resulta pertinente la realización de este proceso investigativo, al encontrar escasos estudios referentes a la naturaleza del fenómeno en cuestión, en el contexto local de la ciudad de Cúcuta.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el uso de redes sociales en la relación de pareja en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario, a través de técnicas cualitativas, promoviendo el uso adecuado de los medios.

Objetivos Específicos

Explorar las redes sociales más empleadas por las parejas y el significado que le otorgan como medio instantáneo de comunicación a través de una entrevista semiestructurada.

Indagar la congruencia entre la comunicación verbal y no verbal en la relación de pareja de los estudiantes del programa de Psicología que mantienen una relación de pareja, mediante la observación no participante.

Conocer los aspectos positivos/negativos de las redes sociales en la relación de pareja por medio de un cuestionario abierto de forma escrita.

Diseñar una cartilla psicoeducativa para el uso adecuado de las redes sociales en la relación de pareja.

Problema de Investigación

Planteamiento del Problema

Colombia es un país que cuenta con 32 departamentos y 1.122 municipios, según el registro del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) hay 49.383.363 personas aproximadamente, las cuales un 90 % cuenta con acceso a internet, tecnología y redes sociales. De esta manera, como lo sugiere el Museo de Informática (citado por Forero, Buitrago, & Cruz, 2018) estas redes sociales son estructuras compuestas por grupos de personas diseñadas y conectadas por uno o varios tipos de relación, ya sean por amistad, parentesco, interés común, o que compartan alguna clase de información. Adicionalmente, Royero (citado en Mejía, 2015) afirma:

“A medida que los años van pasando se ha visto como el internet ha cambiado la forma de ver el mundo, y como este ha permitido que la gente tenga mejores posibilidades de comunicación en los diferentes lugares sin importar lo lejos o cerca que estén, y aquí viene la idea de las redes sociales, una de las cuales consiste o fue creada para unir a cierta clase de personas de una universidad específica, pero con el tiempo este tipo de *moda* fue expandiéndose por su popularidad y la forma en que esta funcionaba”.

Por lo tanto, una Red Social según Dans (2015) es una estructura social que se puede representar en forma de uno o varios grafos, en los cuales, los nodos representan a individuos (a veces denominados actores) y las aristas, relaciones entre ellos. Las relaciones pueden ser de distinto tipo, como intercambios financieros, amistad, relaciones sexuales o rutas aéreas. También es el medio de interacción de distintas personas, como, por ejemplo, juegos en línea, chats, foros, spaces, entre otros. Las redes sociales facilitan en gran medida esta interacción, pueden clasificarse en redes sociales personales, que agrupan a un conjunto de contactos y amigos con intereses en

común, y redes sociales profesionales, redes que se centran más en la creación de contactos profesionales afines a cada usuario.

En una línea similar, Flores (citado por Forero, Buitrago, & Cruz, 2018) encontró en la última década un gran desarrollo en el uso de las redes sociales convertidas hoy en día en un fenómeno de masas, siendo Facebook, WhatsApp e Instagram las más usadas por jóvenes, empleando estas como un medio de encontrar pareja, siendo más fácil de establecer relaciones amorosas y más simple en el momento de hacer una declaración, así mismo las personas que sostienen una relación sentimental previa pueden llegar a comunicarse de una forma más rápida y efectiva, no obstante, las redes sociales también problematizan la dinámica e interacción debido al mal uso de éstas.

De modo que, la nueva era de informatización ha modificado significativamente el comportamiento de las personas, desde la producción industrial hasta la cotidianidad de las familias. El desarrollo de mecanismos electrónicos para comunicarse ha estimulado nuevos hábitos y pautas de comportamiento ligados a la inmediatez de la comunicación; hecho por el cual se guía el cuestionamiento de la presente investigación.

Descripción del Problema

La mayor parte de la población colombiana tiene acceso a un teléfono móvil y así como de sus aplicativos, según el DANE (2018) afirma: “para el total nacional, en el 95,2% de los hogares al menos una persona poseía teléfono celular; 97,4% en las cabeceras y 87,5% en centros poblados y rural disperso” (p.7). Adicionalmente, el DANE (2018) asegura que: “En 2018, el 52,7% de los hogares poseía conexión a Internet para el total nacional; 63,1% para las cabeceras y 16,2% en centros poblados y rural disperso”, es por esto que actualmente la facilidad de tener un móvil es mayor que antes, los datos anteriormente mencionados reflejan la nueva necesidad de estar

comunicados y como los servicios que proveen los teléfonos móviles pueden mantener a las personas en constante interacción.

De igual manera, es preciso destacar que Colombia es uno de los países con menores restricciones de navegación para los usuarios; se ubica en el octavo puesto del ranking mundial de clasificación de las redes más libres. Los colombianos acceden a las redes sociales más utilizadas por lo menos diez veces al día, entre las cuales se destacan Facebook, con un 70,1%; WhatsApp con 60,1%, red que supera un millón de usuarios activos al mes; Instagram, con una población de 31,5%; otras como YouTube, con un 51,6%; Twitter en un 29,3%, y MySpace con una participación del 6,2%, según estadísticas que brinda el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (citado en Forero, Buitrago, & Cruz, 2018). Ante estas tasas, se logra inferir que la sociedad colombiana se ve enmarcada en el diario vivir de sus ciudadanos por las redes sociales, siendo estas una vía de acceso para estar en constante relación con las demás personas.

Ahora bien, con respecto a la influencia que han tenido las redes sociales en las relaciones de pareja el 74% de los internautas adultos admite que internet ha tenido un efecto positivo en su relación sentimental; mientras que un 20% confiesa que ha afectado negativamente, por otro lado, el 10% de las parejas casadas o que conviven indican que internet ha influido notablemente en su relación, mientras que un 72% indica que no ha causado el más mínimo impacto. La facilidad para enviar mensajes y mantener el contacto continuo con la otra persona ha facilitado el hecho de que los usuarios se comunicaran por esta vía con su pareja incluso cuando ambos estaban en casa (25%). Un 9% admite que ha sido capaz de solucionar problemas de pareja gracias a estos mensajes y salvar situaciones que cara a cara habría sido más difícil. En las parejas más jóvenes este

porcentaje asciende al 23%, de acuerdo con Puro Marketing (citado por Andrade, Aguilar, Sorto, & Banegas Lopez, 2015)

Es así como se fundamenta la necesidad de abordar este fenómeno dentro de la dinámica relacional de pareja, ya que las redes sociales proporcionan un medio de interacción y expresión no solo personal, sino de la propia relación, es decir, que se construye la relación a partir de su influencia (Cuervo citado en Forero, Buitrago, & Cruz, 2018). Siendo este el objeto de estudio de la presente investigación, se pretende abordar este fenómeno con respecto al uso de las redes sociales en las relaciones de pareja en estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona.

Formulación del Problema

La presente investigación está orientada a analizar el uso de redes sociales en relaciones de pareja en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario, para dar respuesta a los siguientes interrogantes:

¿Cómo es el uso de las redes sociales en las relaciones de pareja en estudiantes del programa de Psicología?

¿Cuáles son las principales implicaciones de las redes sociales en la relación de pareja?

Estado del Arte

La presente revisión y construcción del estado de arte se desarrolla teniendo en cuenta antecedentes locales, nacionales e internacionales, de los cuales se tomaron los aportes más significativos de acuerdo al título, objetivos, metodología, resultados obtenidos y conclusiones de cada investigación. Describiendo así mismo el aporte y relevancia que se articula a nuestra pretensión investigativa.

Internacional

En México, García Rivera & Enciso Arámbula (2014) desarrollaron un trabajo investigativo sobre “Influencia del Facebook en las relaciones de pareja”, Universidad Autónoma de Nayarit, Nayarit. Esta tiene por objetivo conocer cómo Facebook puede afectar la relación de pareja en estudiantes y personal administrativo del área de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN). Esta investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo del tipo descriptivo, ya que permite conocer cómo y de qué manera el uso de Facebook puede influir en la relación de pareja. También se aplicó un cuestionario a 30 personas que estudian o laboran en el área de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma de Nayarit. Como resultado, se obtuvo que un 40% de los encuestados respondieron que ocasionalmente se molestan con su pareja debido a los “me gusta” y/o comentarios que realizan a través de su cuenta en Facebook y el 37% de los hombres y 33% de las mujeres respondieron no haber tenido alguna ruptura sentimental debido al uso de Facebook.

Por lo tanto, se puede concluir que a las mujeres les causa mayor molestia que su pareja utilice Facebook. El compartir fotos, actividades y los “me gusta” proporcionados a otras publicaciones, son las actividades que más les causa problemas; pero a pesar de que el 70% de los encuestados respondieron si tener problemas debido al uso que le dan a Facebook, solo el 30%

respondió sí haber tenido una ruptura sentimental a causa de ello. Por ende, el aporte tomado de acuerdo a sus resultados es que existe afectación en las relaciones de pareja por el uso de redes sociales, donde cierto porcentaje de población tuvo una ruptura afectiva por publicar fotos, actividades y *me gusta* al contenido publicado por otras personas en esta red social.

En una línea similar, en Honduras, Andrade, Aguilar, Sorto Canales, & Banegas López (2015) realizaron una investigación sobre “Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja”, Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Tegucigalpa. Con el objetivo de determinar las ventajas y desventajas de las redes sociales en las relaciones de parejas. La investigación es “No experimental de tipo Transversal o Transaccional” bajo la modalidad correlacional-causal porque en esta ocasión no se manipulará deliberadamente ninguna variable independiente debido a que el procedimiento de investigación No experimental se realizará mediante la observación de los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural para luego ser analizados de manera objetiva. El tamaño de la muestra para realizar la investigación es de 393 el dato obtenido es en base al software Analist STATS 2.0.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que las redes sociales más utilizadas por los estudiantes de la UPNFM son, en primer lugar, Facebook indicó un 90.8% y WhatsApp un 87.3%. Así mismo, se indicó que utilizaban otras redes sociales como Instagram, Skype, Viber, Twitter y BlackBerry Messenger en menos cantidad. Los encuestados(as) indicaron que el 83.0% usa las redes sociales todos los días, el 12.3% las utilizan solo una vez por semana, un 3.5% afirma que solo una vez al mes, y solo un 5% aseguran no utilizarlas. A modo de conclusión, las redes sociales representan una gran oportunidad para aquellas personas que desean conocer y establecer una relación con otras personas, también los problemas generados por el uso de las redes sociales

pueden evitarse, permitiendo que la pareja tenga acceso a todas las actividades que en ellas se realizan.

De lo anteriormente mencionado, se puede decir que una de las redes sociales más utilizadas por las personas, en especial estudiantes, es Facebook con mayor porcentaje, siendo elevada la frecuencia de uso durante el día, para comunicarse con otras personas y con su pareja. Por lo tanto, es así como se toma el aporte de que las redes sociales influyen en la relación afectiva por el uso continuo de estos medios y al momento de relacionarse con otras personas aparte de la pareja trayendo consigo conflictos internos. Igualmente, resulta útil lo concluido en el anterior trabajo investigativo, donde se menciona que se pueden evitar los problemas en una relación y de esta manera, permitir tener acceso a la red social entre ambos.

Así mismo, en México, Castellanos (2015) desarrolló una investigación sobre “Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar”, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. El objetivo de mencionada investigación es analizar la influencia que ejercen las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Facultad de Humanidades, jornada vespertina del campus central de la Universidad Rafael Landívar. Se realizó por medio de un método cualitativo, el cual se ejecutó a través de una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas. Los sujetos que conformaron el grupo de estudio fueron ocho jóvenes que poseen actualmente una relación de pareja que oscilan en las edades de 20 a 25 años que asisten al Campus Central de la Universidad Rafael Landívar. De acuerdo al análisis de los resultados, se concluye que las redes utilizadas con mayor frecuencia por los entrevistados son WhatsApp y Facebook. En relación a la influencia de las redes sociales en la relación de pareja de la población, esta se considera positiva. Utilizan estos medios como reforzadores positivos para su relación con fines de demostrar interés, dar y recibir afecto, es vista como un medio para conquistar a la pareja

y reconocimiento de los demás. Entre los conflictos más frecuentes ocasionados por las redes sociales se encuentran: la existencia de incertidumbre, malentendidos, celos, inseguridad y reacciones negativas ante relaciones pasadas de la pareja. Los conflictos existentes son de baja incidencia, por lo que, se concluye que la influencia de las redes sociales es mayormente positiva.

Lo anterior hace alusión, de que existe una preferencia hacia dos redes sociales en específico para mantener una constante comunicación como lo son WhatsApp y Facebook. También, se puede inferir que el manejo que le atribuyen a las redes sociales en las relaciones afectivas puede traer efectos positivos cuando las utilizan para mantener contacto con la pareja en el momento que no se encuentran cerca, y negativos al momento de usar estas redes como medio para realizar actividades inoportunas que puedan afectar incomodar a la pareja.

Nacional

Malagon, Cuestas, & Reyes (2014) realizaron un trabajo de investigación sobre “Influencia del Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la Universidad Piloto de Colombia”, Universidad Piloto de Colombia, Bogotá D.C. Describir las influencias del uso Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la Universidad Piloto de Colombia con el fin de ampliar el conocimiento en este tema. La metodología que se utilizó para abordar esta problemática fue empírico analítico, ya que los antecedentes disciplinares no poseían sustentos teóricos académicos razonables y que se justificaran dentro de la investigación. Así mismo, se obtuvo información de diferentes fuentes, como desarrollos científicos, revisión literaria y artículos académicos, para tener un antecedente del fenómeno a estudiar.

Los resultados obtenidos de esta investigación muestran una buena fiabilidad del instrumento con respecto a las preguntas y al tipo de temas que se quisieron abordar, replican en

gran parte las tendencias sociales del uso de las redes sociales y su relación con el mantenimiento de la pareja. En conclusión, las tendencias que se encontraron en la relación de Facebook y pareja demuestran que las características principales que influyen positivamente para el mantenimiento de las relaciones de pareja son la comunicación, la confianza, la honestidad y la frecuencia con que se visita el perfil de la pareja como beneficio de la red social. Así pues, se puede tomar para la presente investigación que las redes sociales influyen en el mantenimiento de una relación afectiva, puesto que, la forma en que se manejen y la importancia que se le da a la pareja en las redes sociales, por ejemplo: *el estado civil en Facebook*, genera en la otra persona confianza y demás características inmersas en una relación afectiva, por el solo hecho de resaltar su relación en una red social.

Por otro lado, Forero, Buitrago, & Domínguez (2018) desarrollaron una investigación sobre “El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad”, Universidad Santo Tomás, Colombia. La presente investigación tiene como objetivo, identificar las comprensiones entre el uso de las redes sociales y el vínculo de las parejas desde la interacción cotidiana de los participantes en plataformas digitales. La investigación se fundamenta en una metodología cualitativa que da paso a la interpretación de las significaciones de los usuarios, para así obtener diferentes posturas frente a la percepción que se tienen acerca de las redes sociales y la forma como estas afectan aspectos de la dinámica relacional. En los resultados de la investigación se logró identificar categorías emergentes a través de un enfoque sistémico del que se desprenden subcategorías, tales como, la reciprocidad, la comunicación, la estabilidad y las fuentes de tensión; información que fue analizada a través de la interpretación de los datos desde las experiencias subjetivas de los intervinientes.

En conclusión, existe presencia de cambios en el vínculo relacional de la pareja desde el inicio de sus relaciones; las simbologías dentro de redes sociales como Facebook, WhatsApp e Instagram son utilizadas como representaciones de las emociones humanas y la codificación de la información se da a través de tipos de comunicación que estas ofrecen, como es el caso de la comunicación sincrónica y la comunicación asincrónica, con las cuales se fortalece o quebranta el vínculo relacional del sujeto.

De acuerdo con Forero, Buitrago, & Domínguez (2018), la comunicación que se da actualmente en una relación de pareja es realmente notorio, en años anteriores no existía el constante uso de las redes sociales, las cuales se han vuelto hoy en día una forma de comunicarse y a la vez de impedir la comunicación en tiempo real con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, por tanto, se genera un aporte significativo, al evidenciarse que surgen cambios en el vínculo sentimental, debido a que la comunicación ha cambiado trayendo efectos negativos, llegando a afectar las relaciones de pareja.

En este sentido, Duque, Torrejano & Uribe (2017) realizaron un trabajo investigativo sobre “Papel de las redes sociales en las relaciones de pareja de adolescentes”, en la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá D.C., con el objetivo de Identificar el papel de las redes sociales en las relaciones de pareja de adolescentes que cursan una carrera universitaria en la Pontificia Universidad Javeriana. La metodología utilizada para este estudio fue de carácter cualitativo en la cual se empleó el uso de estudios de caso, donde se realizó una entrevista semiestructurada a cuatro sujetos en la adolescencia tardía, es decir entre los 18 y 20 años de edad, de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, en donde se les preguntó acerca de sus relaciones y la influencia de las redes sobre estas.

A partir de esto, se pudo ver que para los entrevistados las redes sociales cumplen un papel de continuidad de la relación porque permiten el contacto permanente entre ellos cuando no pueden estar juntos físicamente. Así mismo, el uso que le dan a las redes varía dependiendo de la relación dando paso a repertorios específicos de comunicación dentro de cada relación. Las dos categorías centrales sobre las cuales se basaron los resultados son relaciones de pareja y redes sociales, tomando la adolescencia con una categoría transversal que aborda las otras dos temáticas debido a la población seleccionada, los hallazgos evidenciaron que, las relaciones son muy formales, los amigos juegan un papel de facilitadores, se dedican tiempo entre sí y buscan confianza, lo cual rompe ideas teóricas que se tienen frente a los noviazgos adolescentes, por lo tanto, se puede concluir que las redes sociales tienen un efecto marcado en la conformación y mantenimiento de las relaciones de pareja.

En la investigación previamente mencionada, se puede evidenciar que el papel que juegan las redes sociales en una relación afectiva es importante porque por medio de ellas se ha tenido constante interacción con otras personas permitiendo conformar muchas relaciones afectivas que han funcionado de forma adecuada, por otro lado, estas redes han servido para ocasionar problemáticas en dichas parejas cuando se les da un uso inoportuno, que desagrada a la otra persona.

Local

Alvarado & Calderón (2015) hicieron una investigación sobre “Redes Sociales y la Relación de Pareja” en la Universidad de Pamplona, en la ciudad de Pamplona, con el objetivo de conocer el uso que se le da a las redes sociales dentro de la relación de pareja, la metodología empleada es un estudio cualitativo con la utilización de varios instrumentos como lo fueron: la entrevista semiestructurada, la observación no participante y la narrativa; para obtener la

descripción del respectivo uso que se la están dando a las redes y así mismo, cual es la más frecuentada dentro de la comunicación de la pareja, se concluye con las diferencias existentes de acuerdo a la perspectiva, momentos o situaciones de uso, interacción y reglas establecidas en esta misma y corroborando con la teoría sistémica.

De acuerdo a la anterior investigación, una aportación que resulta útil, es la metodología empleada, ya que se basa en la triangulación de datos entre entrevista semiestructurada, observación no participante y la narrativa, las cuales van a ser aplicadas en nuestra investigación. También, de acuerdo a los resultados que obtuvieron se puede inferir que las redes sociales afectan negativamente la relación de las parejas dependiendo de los momentos o situaciones que las usan o la perspectiva que tienen sobre las mismas, otra afectación es que en algunas parejas no establecen reglas para dar un manejo favorable, siendo de mutuo acuerdo las actividades realizadas en las redes sociales.

Así mismo, Correa & Rosero (2018) realizaron un trabajo de investigación sobre “Influencia de las Redes Sociales en Parejas Adolescentes en la Ciudad de San José de Cúcuta, 2018” en la Universidad de Pamplona, Cúcuta. La investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de las redes sociales en el comportamiento de las parejas adolescentes en la ciudad San José de Cúcuta. La metodología utilizada fue cualitativa, de tipo descriptivo y corte transversal, se tuvo en cuenta la aplicación de tres técnicas como la entrevista semiestructurada, observación no participante y el grupo focal, las cuales fueron aplicadas a 3 parejas adolescentes (6 personas) en edades de 18 a 25 años, Por último, se obtuvo como resultados el hallazgo de las variables que influyeron en la relación de parejas adolescentes, donde se concluye que las redes sociales repercuten significativamente en el comportamiento de los Adolescentes, que tienen una relación de pareja en esta etapa.

Por lo tanto, se genera una aportación en la medida en que se determina en que si las redes sociales intervienen el comportamiento de las parejas, debido al tipo de actividades que se realizan en una red social, como publicar fotos, dar me gusta, iniciar conversaciones, etc... Estas actividades se pueden tornar un motivo para iniciar una situación conflictiva con la pareja, ya que, si se les da un uso inapropiado a las publicaciones que se realizan, pueden llegar a afectar de forma significativa a la pareja, llevando todo lo anterior a una ruptura afectiva, siendo consecuencia de estos medios.

Al respecto, Rodríguez & Martínez (2017) llevaron a cabo una investigación centrada en la “Dinámica del uso del WhatsApp en las relaciones de pareja en adulto joven”, Universidad de Pamplona, en la ciudad de Pamplona. Teniendo como objetivo estudiar la dinámica del uso del WhatsApp en las relaciones de pareja en adulto joven, la metodología empleada fue cualitativa y fue llevada a cabo a través de la técnica de estudio de caso, con una muestra no probabilística, también denominada no dirigida, en la cual fueron usadas las técnicas de recolección de información: entrevista semiestructurada, entrevista grupal y el análisis documental visual. De acuerdo a los resultados y conclusiones se pudo evidenciar que la dinámica del uso del WhatsApp es relevante en esta etapa de adulto joven, ya que se poseen ciertas situaciones en la pareja que influían con el uso de este medio.

Lo anteriormente mencionado, hace alusión a que la red social WhatsApp es importante en la etapa del adulto joven, puesto que, es una de las más usadas en la actualidad y una de las causantes de rupturas afectivas por la facilidad que tiene la aplicación con respecto al envío de fotos, conversaciones, emojis, estados, etc. De la misma manera, se toma como aporte de esta investigación, la manera en qué influye una red social en la relación de pareja, ya que las parejas

pasan por ciertas situaciones problemáticas, desacuerdos, celos etc.. por el uso inadecuado de las redes sociales.

Marco Teórico

Para esta investigación se tendrá en cuenta concepciones teóricas referentes al estudio de relación de pareja desde el abordaje de la Psicología, evidenciándose en el primer capítulo de este apartado. Además, el segundo capítulo permitirá establecer una estructuración conceptual de cómo es estudiada la pareja, en sí misma, desde el enfoque sistémico. Para finalmente, en el tercer capítulo, exponer el estudio conceptual de las redes sociales, enfatizando las prácticas tradicionales y su nueva modalidad de uso, la virtual.

Capítulo I

Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja

Desde el nacimiento, los seres humanos, tienden a establecer vínculos afectivos. Se podría decir que están destinados a mantener relaciones afectivas las cuales puedan responder a sus necesidades y sentirse seguros/protegidos. Como existe una predisposición a mantener relaciones afectivas, llega un momento en la vida que se intenta buscar una pareja, porque así es el ciclo vital humano. “Las relaciones de pareja a lo largo de la vida se conforma de forma estable y duradera, breve e inestable, o una combinación de estas variables.” (Zapata y Gutiérrez citado por Cidoncha, 2017).

Cuando se habla de relación de pareja se pueden encontrar múltiples definiciones, entre la que se destaca: “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o

se establezca en otro tipo de relación como la de vivir conjuntamente o el matrimonio” (Strauss citado por Cidoncha, 2017).

Así mismo, Ruiz (citado por Morales, 2016) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

De acuerdo a lo anterior, se logra formar una relación de pareja cuando las dos personas realizan un análisis sobre la compatibilidad de sus intereses, gustos, proyectos, entre otros, si se cumple con ello se toma la iniciativa de formar ese vínculo afectivo el cual es considerado por los dos integrantes de la relación, después de haber formado el vínculo se toma la decisión de aceptar a la otra persona sin intentar cambiarla, respetando los espacios vitales en los momentos que se quiere estar a solas, para evitar la saturación en la relación.

En una línea similar, dentro de las características de la relación de pareja, se encuentran el sentimiento de confianza, seguridad consigo mismo y los demás, la voluntad, decisión de entregarse, compartir con el otro, además de desear una cercanía física (Feeney & Noller, et. al citado por Arenas, Galán, Jaimes, Montoya, & Sánchez, 2010). También, existen varios comportamientos íntimos que tienen significados que solo entienden ambos, estos códigos incluyen caricias, besos y abrazos, pero también se dan en el lenguaje no verbal como miradas y gestos faciales que digan te quiero sin emitir la palabra. Es decir, dentro de un vínculo afectivo

deben permanecer dichas características para poder establecer una apropiada relación en armonía con la pareja, optando por entregarse abiertamente hacia la otra persona estando seguros de sí es la persona indicada para compartir diversidad de momentos.

Por ende, Díaz-Loving & Sánchez (citado por Londoño, 2014) afirman que, un punto de partida para entender una relación de pareja, es considerar que, para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie. Seguidamente, Caillé (citado por Londoño, 2014) afirma: “la pareja es como un ser vivo que teje su propia historia”. De lo anterior mencionado, la pareja es una de las relaciones más intensas, en donde dos personas con sus propias historias de vida se unen aportando un enorme potencial de pensamientos, emociones y acciones.

Al respecto, Aranda, Estrada & Pacheco (citado por Londoño, 2014) afirman: “la pareja es una de las relaciones interpersonales más intensas en su establecimiento y desarrollo debido a la gran cantidad de factores que intervienen en ella”. Por lo tanto, las relaciones de parejas traen consigo cierto nivel de complejidad por la diversidad de situaciones que surgen al momento de formalizar una relación afectiva.

Asimismo, Soler y Conangla (citado por Londoño, 2014) menciona que “la relación de pareja supone explorar el mapa emocional del otro, ir captando sus límites y también detectar las fronteras; este aprendizaje de la empatía con el otro va a ser uno de los aspectos básicos para convivir en armonía”. Es por esto que, la clave de la convivencia en un ambiente de paz es conocer la parte emocional de la pareja y entender las situaciones por las que pasa la otra persona buscando la forma de ser un apoyo en esos momentos.

Por consiguiente, Llanos (citado por Morales, 2016) explica que en la pareja se pueden dar varios elementos como son la dependencia, independencia e interdependencia; cuando ambos son dependientes existe la necesidad excesiva de que alguien los quiera o los valore, se sienten como individuos incompletos y esto daña la relación; los independientes se desarrollan cuando los miembros de la pareja se consideran una persona completa y en la relación no ganan nada pero tampoco pierden algo, porque saben que no necesitan de absolutamente nadie, no están dispuestos a ponerse de acuerdo, tienen miedo a perder su libertad y por lo mismo eluden todo aquello que implique compromiso; y por último la pareja interdependiente es la que sabe que son personas completas pero que juntos son uno solo, los dos tienen su propia identidad, tienen sus propias responsabilidades y tienen un espacio en común que es un “nosotros”, este espacio está formado por pasión, intimidad y compromiso; es necesario que los integrantes estén comprometidos con la relación y cooperen con la misma, al participar y compartir el uno con el otro de manera que interactúen de forma positiva para llegar a tener un amor maduro.

En otras palabras, una pareja interdependiente sería la ideal porque engloba lo necesario para una relación plena, por el contrario, las parejas dependientes e independientes no son complementarias para formar una adecuada relación afectiva porque no se llegaría a satisfacer los intereses de las personas inmersas en la relación.

Por otra parte, Guevara (citado por Romo Marínez, 2008) menciona que las relaciones de pareja suponen, además de las situaciones y vivencias agradables, la existencia de conflictos y diversas formas de enfrentarlos; entre los principales problemas están los provocados por los celos, la existencia de otra relación simultánea, la falta de tiempo para convivir o la dificultad para lograr acuerdos. Las formas más comunes de resolverlos son mediante el diálogo o la ruptura.

Así pues, López (citado por Morales, 2016) explica que los cambios súbitos en el comportamiento de la pareja suelen ser señales de deterioro o estancamiento; para saber si la relación está bien se debe hacer un examen de conciencia y recordar cuando fue la última vez que se hizo algo agradable por el otro o con qué frecuencia se dan los detalles.

Por lo tanto, las relaciones afectivas tienen un gran valor en la vida de las personas, y es importante tener en cuenta que el deterioro de las relaciones de pareja o ausencia de las mismas pueden afectar el bienestar físico, psicológico y social (Expósito y Moya citado por (Cidoncha Romá, 2017)

A modo de conclusión, se puede decir que para la construcción de una relación de pareja se encuentra basada en un compromiso mutuo, donde existan principalmente pilares como el amor, comunicación, respeto, valores, convivir, compartir, respetar el espacio personal, favorecer el crecimiento del otro, tener libertad, ilusiones, proyectos, por último la fidelidad, todo esto para llegar a tener una relación en armonía, por lo tanto, este capítulo aporta a la presente investigación, en gran medida, amplio conocimiento sobre lo que es una relación de pareja y el abordaje a nivel psicológico de acuerdo a los autores anteriormente mencionados.

Capítulo II

La Pareja desde el Enfoque Sistémico

Para continuar concibiendo a la pareja desde la disciplina de la Psicología, se hace imprescindible enunciar la Teoría General de Sistemas (TGS), la cual es formulada por Bertalanffy a finales de la década de los 60 y apareciendo como un conjunto de razonamientos que darían explicación de los fundamentos organizativos sobre diversos fenómenos de estudio (Espinal, Gimeno, & González, 2007). Asimismo, Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano (2016) enuncia:

“el modelo sistémico nació al mismo tiempo que la terapia familiar, y que hoy en día tiene muchas más aplicaciones. Y ello no es extraño ya que su unidad de análisis es la familia” (p.3).

Inicialmente este modelo toma en cuenta aportaciones teóricas de estudios realizados por las escuelas de Palo Alto y Milán, que referían planteamientos de intervención; para más adelante, integrar resultados desde la práctica clínica con la investigación, y al mismo tiempo fusionando compendios de otras nociones teóricas, tales como, el constructivismo, la Gestalt, el Psicoanálisis, el modelo Cognitivo-Conductual, la teoría de Aprendizaje Social o la Psicología del Desarrollo (Espinal, Gimeno, & González, 2007). Por lo que, este modelo explicativo se ha convertido en el hipotético predilecto para estudiar a la estructura familiar, ya que comprende un amplio espectro de perspectivas teóricas integradas para indagar fenómenos altamente complejos.

Desde la perspectiva de este modelo, al estudiar a la familia es de vital importancia establecerla como el centro de la vida social, siendo esta una particularidad propia del modelo sistémico y gracias a esto ha logrado obtener una amplia divulgación en varios campos de estudio. Adicionalmente, Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano (2016) afirma: “Y es que el modelo sistémico se distingue claramente de los demás modelos de la intervención psicológica (psicoanalítico, fenomenológico, conductual, cognitivo) porque su unidad de análisis es el sistema y no el individuo” (p.3). Esto significa, que la unidad básica de estudio no se limita a los patrones de conducta individual, ni los rasgos predominantes en la personalidad, sino más bien, la familia como un todo. En efecto, la familia es concebida como un organismo organizado e interdependiente que se comunica con un patrón identificable de interacción, representando el individuo sólo como uno de sus tantos componentes, ya que este varía en la posición y función que desempeñe en la estructura familiar (Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano, 2016).

El modelo sistémico se caracteriza por hacer hincapié en la comunicación. Ya que la comunicación es concebida como “el proceso de transmitir información y de hacer que ésta sea comprendida por medio del uso de símbolos comunes entre dos o más personas” (Castro Maldonado , 2013, p.13). De igual manera, Castro Maldonado (2013) asevera que “es la interrelación entre los miembros del sistema, supone el intercambio de información mutuamente afectante o feedback o retroalimentación” (p. 16). Así, la comunicación es vista como un proceso, mucho más que simples palabras intercambiadas, puesto que existen diferentes elementos que determinan la transmisión de un mensaje, estos son el elemento verbal, que representan ideas, opiniones, acontecimientos, etc.; y el elemento no verbal, que expresa el estado afectivo. Y para que una comunicación sea considerada como satisfactoria debe existir congruencia entre estos dos elementos, de lo contrario, el mensaje que prevalece es el no verbal.

De esta manera, al determinar la comunicación como el principal medio de interacción social permite visualizar como son las dinámicas de comportamiento entre las personas de una estructura social (Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano, 2016). Puesto que, notándose en este aspecto, el énfasis que se hace del estudio de la interacción del individuo con otros miembros del sistema, es decir, centrándose más en su exterior que sus aspectos internos individuales. Además, el hecho de contemplar la interacción como sinónimo de comunicación admite la premisa de que todo comportamiento que se ejecute, sin importar el caso, tiene una connotación en otra persona, a fin de mensaje. En este sentido, Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano (2016) asevera: “Toda acción tiene un significado, bien sea algo que se manifiesta de forma motora, verbal o emocional. Todo mensaje debe ser decodificado” (p.21). Esto sugiere que es imposible no comunicarse con alguien más, pues todos se encuentran inmersos dentro de un sistema vital, compuesto a su vez por otras personas, que no pueden evitar generar significación a las interacciones.

En cuanto a la propiedades sistémicas de la familia, Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano (2016) sostiene que la familia es vista como un *sistema abierto*, en la medida en que intercambia información con su medio; se presenta la *totalidad*, ya que todos cumplen una determinada función y sus acciones se encuentran interconectadas; existen *límites* entre los subsistemas de la gran estructura, en donde hay grados variables de permeabilidad, encontrándose: difusos, claros y rígidos; establecida en *jerarquía*, de acuerdo a diversas maneras de organización; la presencia de *retroalimentación* influye en la conducta de los miembros siendo positiva o negativa; el principio de *equifinalidad* permite llegar a un mismo patrón de interacción por medio de diferentes orígenes, siendo independiente el estado final del inicial; así como la *tendencia a estados constantes*, dando lugar a redundancias comunicacionales y posteriormente a reglas de interacción.

Bateson (citado en Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano, 2016) planteó una clasificación las interacciones entre pares de personas, llamadas *diadas*. Dando lugar a dos tipos de interacción: complementaria y simétrica. En la interacción *complementaria* existen diferencias de posición, ya que coexisten acciones activas y pasivas, opuestas pero basadas en la aceptación, y satisfacción, por ejemplo, uno ordena y el otro obedece, uno toma la iniciativa y el otro le sigue. Mientras que, en la interacción *simétrica* existe equidad en la posición de los miembros, por ejemplo, cualquiera de los dos puede ofrecer consejo, tomar la iniciativa, etc. Es preciso mencionar que, por lo general para formar un sistema en sí, además de conformar una diada, se debe de contar con un tercero (Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano, 2016). Ya que la interacción entre dos miembros habitualmente va acompañada en función de un tercero, por ejemplo, los hijos, el perro, el celular, Internet, un amante, el trabajo, la suegra, etc.

De igual manera, Feixas, Muñoz, Compañ, & Montesano (2016) resalta dos concepciones que son inherentes a la interacción entre personas: la alianza y la coalición. Siendo una *alianza*

toda aquella proximidad natural entre miembros de la familia, donde existen cercanía ya sea por preferencias o actividades en común. En oposición, una *coalición* hace referencia a las asociaciones entre miembros en contra de otro, siendo estas, por lo general, negadas a nivel explícito y no son aparentes a los ojos de un observador.

Para concluir, la finalidad de este modelo explicativo viene siendo ampliamente apreciado por todos los gremios por sus múltiples aplicaciones en diversos conexas, siendo por excelencia una de las compilaciones teóricas más adecuadas para concebir el estudio de una familia, la pareja.

Capítulo III

Comunicación y Redes Sociales

Se concibe de vital importancia llegar a comprender la significación del término *Red* propiamente dicho, antes de entrar en materia a la concepción teórica de la red social. Un primer acercamiento conceptual parte desde una perspectiva de las ciencias exactas, debido a que, en la Teoría matemática de los Grafos, se emplea el mencionado termino haciendo alusión a una serie de puntos vinculados por una serie de relaciones que cumplen determinadas propiedades (Requena, 2003). Dando a entenderse al término red como la vinculación existente entre determinados elementos y con características comunes y que las identifican. Así mismo, Requena (2003) asevera:

Una red en la Teoría de los Grafos es un conjunto de relaciones en el cual las líneas que conectan los diferentes puntos tienen un valor concreto, sea éste numérico o no. Esta posibilidad de cuantificar un vínculo es una de las cualidades que mayor interés puede tener para la sociología. (p.139)

Desde otra mirada, desde las ciencias sociales, Kadushin (2012) define la expresión *Red* como un conjunto de relaciones que está compuesta por una serie de objetos y un mapa o descripción de las relaciones entre dos objetos, y una relación de los une. El autor logra identificar como este término engloba a la relación existente entre dos entes y un espacio de los denomina en común. Además, Kadushin (2012) clarifica los tres tipos de redes que han sido estudiados por los científicos sociales: redes egocéntricas, sociocéntricas y redes de sistemas abiertos. Las redes *egocéntricas* se refieren a aquellas que están conectadas con un solo nodo o individuo, por ejemplo, los mejores amigos de un joven. Las redes *sociocéntricas* hacen énfasis en las conexiones que son cerradas o como si estuvieran dentro de una caja, por ejemplo, las redes dentro de una empresa. Mientras que, las redes de *sistemas abiertos*, aparecen cuando no se establece un límite concreto o delimitado, como las conexiones entre organizaciones, por ejemplo.

De acuerdo a Cровi, López y López citado en Gómez (2014) “Las redes son una estructura sistémica y dinámica que involucra a un conjunto de personas u objetos, organizados para un determinado objetivo, que se enlazan mediante una serie de reglas y procedimientos.” Permitiendo una significación aún más compleja en la que cada unidad del sistema desempeña un rol y cumple funciones imprescindibles orientados hacia un fin. Así, las redes sociales son comprendidas como mecanismos donde las personas pueden interactuar entre sí y con una finalidad compartida, donde existe reciprocidad dinámica tanto en individuos como en colectividades; ya que representan una estructura libre y amplia, la cual está sujeta al cambio constante y es orientada por nociones fundamentales como el crear, compartir y colaborar (Vidal, Vialart, & Hernández, 2013).

En cuanto a los conceptos fundamentales para el análisis de las redes sociales, Wasserman y Faust, citado en Lozares (1996) detallan los siguientes:

Los actores sociales. Son entidades sociales sujetos de los vínculos de las redes sociales. Son de diverso tipo: individuos, empresas, unidades colectivas sociales, departamentos en una empresa, agencias de servicio público en la ciudad, estados, etc.

Los lazos relacionales. Son los vínculos entre pares de actores, unidad de análisis en las redes sociales. Son de muy diverso tipo: personales -amistad, respeto, consejo, etc.-; transferencias de recursos -bienes, dinero, información, etc.-; asociaciones, interacciones comportamentales; movilidad geográfica o social; conexiones físicas; relaciones formales u organizacionales; etc.

Diada. Es la relación específica entre dos actores. Es inherente al par y no se piensa como propiedad de un solo actor. Una diada consiste en un par de actores y el posible lazo entre ambos.

Triada. Es el conjunto de tres actores y sus relaciones. Permite el análisis de balance y también el considerar propiedades transitivas.

Subgrupo. Es una extensión de los conceptos anteriores. Subgrupo de actores es cualquier subconjunto de actores además de los lazos existentes entre ellos.

Grupos. Las redes sociales tienen además capacidad de modelizar relaciones entre sistemas de actores que denominamos grupos en tanto que conjunto de todos los actores sobre los que se miden los lazos. Se trata siempre de un conjunto finito. (p.108-109).

De esta manera, resulta útil identificar los elementos anteriormente mencionados, necesarios para analizar una red social y caracterizar su papel en el desempeño interactivo de la conexión. Y además de esto, el concepto de red social va ligado a una serie de cualidades y estructuras particulares. La principal cualidad que se resalta es la *posición* que ocupa un

determinado actor social dentro de la estructura de la red. Aunque sea desde una visión cuantitativa, aludiendo a la Teoría de los Grafos, en que la posición puede llegar a ser central o periférica en la medida en que aumente o disminuya el número de puntos adyacentes a una posición dada (Requena, 2003). Y en cuando a la morfología de las redes se refiere, Mitchell citado en Requena (2003) afirma: “Elementos morfológicos en las redes sociales: anclaje o localización de la red, accesibilidad, densidad y rango. Y respecto a las características de los procesos de interacción se pueden distinguir el contenido de la relación, su direccionalidad, duración, intensidad y frecuencia” (p.141).

Kadushin (2012) examina alguna de las situaciones y fuerzas sociales que podrían generar conexiones entre un nodo y otro, es decir, relacionarse un individuo con otro. Estas son *Propincuidad*, que se refiere a que las personas tienen más probabilidad hacer amistad si se encuentran físicamente cerca; y la *Homofilia*, que se basa en la premisa de que si unas personas presentan algunas características o atributos en común, es más probable que establezcan alguna conexión.

Ya habiendo establecido la concepción de una red social tradicional, siendo inherente a la naturaleza del ser humano, resulta fundamental describir como esta esta necesidad innata ha trascendido a otros niveles gracias a la evolución de la tecnología y al desarrollo de herramientas de comunicación innovadoras, tales como las redes sociales virtuales, estos mecanismos fruto del auge de la muy reciente Internet.

Las redes sociales *virtuales* son un fenómeno social contemporáneo, propio de la ola de la informatización y representa un período único en la era de la humanidad, y que ha ganado una relevancia fundamental en el diario vivir de las personas. En cuanto a una concepción de las redes sociales en modalidad virtual, Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales

virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas” (p.15). La principal distinción entre la red social tradicional y la virtual, radica en los límites de esta, es decir, hasta dónde puede llegar el impacto de lo que quiere transmitir. Por un lado, la tradicional se restringe a un escenario físico o real, mientras que al comunicarse por la red social virtual, la principal barrera existente es hasta donde la internet pueda acceder, es decir, a casi todo el globo terráqueo (Gómez, 2014). Y por este motivo, se convierte en un mecanismo predilecto para intercambiar información.

Sin embargo, Hütt Herrera (2012) refiere que esta tipo de interacciones conllevan una serie de aspectos peculiares tales como: el anonimato total o parcial, el contacto sincrónico o anacrónico, y la seguridad e inseguridad que transmite este tipo de relaciones en línea. Generándose desde este punto de vista, aspectos que representan focos de vulnerabilidad para quién usa las redes, pues todo depende del riesgo que se esté dispuesto correr, intercambiando información de carácter sensible que muchas veces puede llegar a ser manipulada con fines contraproducentes.

Según Celaya (citado en Hütt Herrera 2012) las redes sociales se pueden clasificar en tres grandes grupos: Las Redes *Profesionales*, caracterizadas por fomentar el trabajo en línea o networking entre trabajadores y empresas, por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo; las Redes *Generalistas*, marcadas por la generación de contactos, tiene como fin permitir el contacto entre personas cercanas y no tan cercanas, ya sea para comunicarse, intercambiar material multimedia i simplemente información personal, por ejemplo, Facebook, WhatsApp, Twitter, Youtube, MySpace, etc.; y se encuentran también, las Redes *Especializadas*, que permiten al usuario ser miembro de grupo con características afines a la red, especializadas en una determinada actividad, ya sea social, económica, deportiva o educativa, por ejemplo, Ediciona, eBugá, CinemaVIP, Flixster.

En cuanto a la exposición de las redes sociales, se han evidenciado diferentes posturas al respecto. Por un lado, se han encontrado diversos aspectos negativos que son desfavorecedores para las personas que las emplean. Según Arab & Díaz (2015) “El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar” (p.10). Exponiendo las afectaciones que se pueden desencadenar en el organismo a causa de una exposición prolongada y sin moderación. Igualmente, Arab & Díaz (2015) afirma que el simple hecho de exponerse a internet y las redes sociales puede llegar a incitar a reproducir conductas poco adaptativas tales exhibicionismo, agresividad, engaño ante la existencia de personas en el anonimato y con intenciones de falsear su identidad. De igual manera, Arab & Díaz (2015) asegura que se impide el entrenamiento de habilidades sociales directas y por ende la capacidad de identificar connotaciones en las expresiones faciales se ve afectada.

Además de los efectos mencionados, Arab & Díaz (2015) enuncian algunos de los riesgos a los que se ven propensos los internautas: *Grooming*, que son las estrategias que una persona adulta desempeña para ganar la confianza de una persona joven a través de internet, adquiriendo control y poder sobre él/ella, con el fin último de abusar sexualmente de él/ella. El *Grooming* está comprendido por tres etapas: la amistad, el engaño y finalmente, el chantaje. Otro riesgo es el *Cyberbullying*, que consiste en ejercer violencia repetitiva hacia sus pares por medio virtuales, generando un daño significativo en las víctimas. El *Sexting*, que se basa en compartir imágenes de carácter sexual a otros usuarios y se corre el riesgo de que se hagan públicas. Y la *Ciberadicción*, que es un patrón de comportamiento característico por la ausencia de control sobre el uso de la internet.

Por otro lado, de acuerdo con Arab & Díaz (2015) usar adecuadamente las redes sociales, genera en pacientes con trauma cerebral un beneficio en su rehabilitación, desarrollando estrategias compensatorias en comparación de aquellos pacientes que no la usan en su rehabilitación. Adicionalmente, Arab & Díaz (2015) afirma “Se ha mostrado que internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, aumenta la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de manera simultánea”. (p11.). Dejando expuesto algunos de los beneficios de usar las redes sociales, se evidencia como la autorregulación de la conducta juega papel decisivo en el uso de estos medios tecnológicos de interacción social.

Por tanto, se evidencia como la sociedad ha logrado satisfacer sus necesidades de afiliación, y que en su máxima expresión nacen las redes sociales virtuales, pudiéndose realizar en tiempo real y prácticamente en cualquier parte del mundo, gracias a las soluciones informáticas que el mercado on-line puede ofrecer, que en su mayoría son asequibles a todas a gran parte de la población mundial.

Metodología

Tipo de Investigación

La investigación es desarrollada desde un enfoque cualitativo, ya que, según Sampieri, Fernández, & Baptista, (2003) este enfoque se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones. Por lo tanto, resulta de gran utilidad para nuestra investigación en la medida que permite estudiar la naturaleza del fenómeno en cuestión.

Diseño

El acercamiento a la problemática estudiada se establece a partir de un diseño *fenomenológico* y de *estudio de caso*. El primero, el diseño *fenomenológico*, permite dar respuesta a cuestionamientos sobre la esencia de las experiencias, puesto que admite la recolección de lo que varias personas experimentan en común respecto a un fenómeno (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014). Y el segundo, el *estudio de caso*, tiene como finalidad conocer a profundidad una unidad de observación, donde se tienen en cuenta características y comportamientos específicos en un segmento de la vida de la persona, el estudio de caso es útil para obtener información básica que logren planear investigaciones más amplias, pues debido a lo intenso de la indagación arroja luz sobre variables, interacciones y procesos que merezcan ser investigados más extensivamente (Monje, 2011).

Población y muestra

Se toma en cuenta como población a estudiantes de Psicología, Universidad de Pamplona, extensión Villa del Rosario, los cuales mantienen un vínculo de relación de pareja actualmente como mínimo de 2 años y que aceptan ser parte del presente estudio. La selección de la muestra

se realiza por conveniencia, siendo un tipo de muestra en la que se involucran casos que están disponibles y a los que se tiene acceso (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014). Esta se delimita al estudio de 3 parejas heterosexuales (6 personas) en dicha población, y como criterio de inclusión, se determinó que los sujetos debían utilizar como uno de los medios de comunicación las redes sociales con su pareja. Asimismo, los participantes se encuentran en un rango de edad de 23 a 26 años de edad.

Técnicas

Para proceder con la recolección de la información, se hace uso de técnicas cualitativas, tales como: la entrevista semiestructurada, la observación no participante y un cuestionario abierto de forma escrita.

Entrevista semiestructurada. Hernández, Fernández, & Lucio (2010) mencionan que estas “ se basan en 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”. (p. 418).

Este tipo de entrevista en nuestra investigación esta dividida en dos categorías, cada una cuenta con preguntas fundamentales para obtener la información requerida, así mismo, este procedimiento es aplicado por parejas, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1.

Formato de entrevista semiestructurada.

CATEGORÍA I: REDES SOCIALES

Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas” (p.15).

Subcategoría: Significado.

Hace referencia al concepto o representación mental (RAE, 2014), que asume la pareja con respecto a las redes sociales.

1.	¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?
2.	¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?
3.	¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?
4.	¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?
5.	¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?

CATEGORÍA II: RELACIONES DE PAREJA

Según Ruiz (citado por Morales, 2016) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertos interrogantes, como, si es el adecuado, pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

Subcategoría: Comunicación.

Castro Maldonado (2013) asevera “es la interrelación entre los miembros del sistema, supone el intercambio de información mutuamente afectante o feedback o retroalimentación” y como “el proceso de transmitir información y de hacer que ésta sea comprendida por medio del uso de símbolos comunes entre dos o más personas”.

6.	¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?
7.	¿En qué momentos o situaciones del día utiliza la red social para proporcionar mayor información con su pareja?
8.	¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Por qué lo hace?
9.	¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?
10.	¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?

Cada una de las anteriores categorías con sus respectivas subcategorías (véase *Tabla 1*) cumplen el objetivo general y específicos requeridos en esta investigación sobre el uso de las redes sociales en la relación de pareja.

Observación no participante. Permite obtener información sobre un fenómeno o acontecimiento tal y como éste se produce. Muchos de los sujetos o grupos no conceden importancia a sus propias conductas, a menudo escapan a su atención o no son capaces de traducirlas a palabras. No precisa de una colaboración tan activa por parte de los sujetos.

“No es mera contemplación (“sentarse a ver el mundo y tomar nota”) implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Su objetivo es comprender el comportamiento y experiencias de las personas como

ocurren en su medio natural. Se intenta observar y registrar información de intereses sobre el fenómeno que se está estudiando (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010 p. 399).

Cuestionario abierto escrito. Por medio del cuestionario abierto se realiza una narrativa de los aspectos positivos y negativos ante el uso de las redes sociales por parte de la pareja. Como lo indica Czarniawska (citado por Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) la narrativa pretende entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron. Se centran en narrativas, entendidas como historias de participantes relatadas o proyectadas y registradas en diversos medios que describen un evento o un conjunto de eventos conectados cronológicamente (p. 478). Por lo tanto, con esta técnica lo que se requiere para nuestra investigación es que las parejas escriban de forma abierta las experiencias por las que han pasado, a causa del uso de las redes sociales en la relación de pareja y los efectos que le ha traído consigo el uso de las mismas.

Confiabilidad y Validez

Las técnicas de la presente investigación fueron validadas a juicio de tres expertos en el tema. El primer experto es la Psicóloga y especialista en gerencia del talento Humano Eliana Maria Ibañez Casadiegos, identificada con la cédula de ciudadanía 1095806630 y la tarjeta profesional N°. 123876. El segundo experto es la Psicóloga y Magister en Psicología Clínica y de Familia Nubia Quiñonez Barreto, identificada con la cédula de ciudadanía 51612199 y la tarjeta profesional del ministerio de salud N°. 3777. El tercer experto es el Psicólogo y Magister en Paz Jhonattan Zapata Garzon, identificado con la cédula de ciudadanía 1094244800 y la tarjeta profesional N°. 132703. Los mencionados expertos generaron la aprobación de las respectivas

técnicas de recolección de información, hecho por el cual se consideran apropiados para estudiar el fenómeno en cuestión (véase Apéndice F, G, H).

Para la compilación de la información recolectada se hace uso de la triangulación de técnicas, ya que se trata de un estudio cualitativo en el cual se pretende analizar el fenómeno de las redes sociales en tres casos de pareja que actualmente mantienen un vínculo afectivo. Este proceso de análisis se realiza por medio de una matriz donde se integran los datos recopilados de las técnicas de la entrevista semiestructurada, la observación no participante y un cuestionario abierto de forma escrita; por medio de la herramienta informática Microsoft® Excel 2019.

Consideraciones Éticas

Ya que en el proceso investigativo se involucran seres humanos, en calidad de participantes, se hace necesario la aplicación del consentimiento informado (véase Apéndice B) como medida de aceptación de los términos y condiciones, donde se asegura que toda información proporcionada será tratada con fines meramente académicos, y de aceptar recibir los resultados obtenidos. Aclarando que, en ningún momento se pondrá en riesgo la vida, ni la identidad de las personas en calidad de participantes del presente estudio.

Adicionalmente, como normatividad ética, se asegura la integridad física y mental de los participantes en todo momento, durante la aplicación de las técnicas descritas con anterioridad. Así, como de la integridad y veracidad de la información suministrada por los mismos, dado que se permiten espacios de individualidad al momento de efectuarse la entrevista semiestructurada, así como, de espacios de colectividad para responder la técnica del cuestionario abierto.

Procedimiento

Fase I. En la primera fase se realizó la búsqueda de la muestra y que ésta cumpliera con los criterios de selección, se procedió a realizar la empatía necesaria explicando la finalidad académica, que tiene la investigación sobre de analizar uso de las redes sociales en la relación de pareja y se explicó el consentimiento informado para la aplicación de cada uno de los instrumentos.

Fase II. Una vez firmado el consentimiento informado (véase Apéndice B) se aplicó la entrevista semiestructurada a 3 parejas (6 personas), estudiantes del programa de Psicología.

Fase III. Después de la aplicación de la entrevista se lleva a cabo la observación no participante por parte de los psicólogos en formación, la cual consiste en observar detalles en la comunicación verbal y no verbal en cuanto a las expresiones faciales, corporales e interacción con la pareja.

Fase IV. Se realiza el cuestionario abierto donde las parejas deben responder de forma conjunta las experiencias que han vivido con respecto al uso que les otorgan a las redes sociales en su relación de pareja.

Fase V. Por último, los resultados obtenidos de las tres técnicas aplicadas se registraron en una matriz de análisis y fueron compartidos con los participantes. Así mismo se procedió a la entrega de la cartilla psicoeducativa (véase Apéndice I) elaborada por los psicólogos en formación.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de esta investigación, siendo de carácter cualitativo, y realizándose mediante de la ejecución de tres técnicas: entrevista semiestructurada, observación no participante y el cuestionario abierto de forma escrita., aplicadas a 3 parejas estudiantes del programa de Psicología que mantienen una relación afectiva.

Tabla 2.

Matriz de entrevista semiestructurada.

CATEGORÍA I: REDES SOCIALES- SIGNIFICADO	PF1	PM1	PF2	PM2	PF3	PM3
PREGUNTA						
1. ¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?	Pienso que es un instrumento para la comunicación pero debe saber manejarse puesto que el mal uso causa problemas dentro de la pareja.	En mi opinión personal, las redes sociales desde que se utilicen para fines de entretenimiento o comunicación con otras personas, siendo respetuoso con la relación que tenemos, no son malas.	Son herramientas útiles para el diario vivir, siempre y cuando se usen de la mejor forma posible y sin crear dependencia de ellas.	Son maneras por las cuales obtenemos información y pasamos información, nos brindan formas por las cuales podemos contactar a familiares o personas lejanas fácilmente y sin usarlas de manera indebida me parece que son muy útiles.	En mi opinión las redes sociales son primordialmente para ser usadas como medio de comunicación, aunque actualmente se les ha dado un mal manejo causando conflictos.	Considero que este medio de comunicación no ha sido usado de la mejor manera.
2. ¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?	Pues, el uso de las mismas y la forma en cómo se usan, el tiempo que se permanece en ellas que no se utilizan para compartir en familia.	En este momento pienso que nos ayudan a formarnos o a unirnos más, hacer pequeñas demostraciones de cariño, a través de los memes, ya que nos dan un respiro o una sonrisa ante cualquier meme.	Nos podemos comunicar a través de ellas y estar al tanto de cualquier información al no estar juntos.	Porque nos ayuda a comunicarnos a saber que necesita aquella persona sin estar cerca de ella.	No son significativas porque las usamos y publicamos muy pocas cosas.	No son significativas de ninguna manera.
3. ¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?	En ciertas ocasiones pasar tanto tiempo en las redes sociales causa bastantes conflictos como pareja.	Quizás en algunos momentos donde otras personas hacen comentarios indebidos o intentar entablar una conversación con mi pareja, aun sabiendo que tiene una relación.	En una ocasión compartiendo tiempo y no hacía más que estar en el celular.	Cuando la uso de maneras inadecuadas.	En una situación no permití revisar mi WhatsApp por parte de mi pareja porque es algo privado, todo esto ocasionó conflicto en la relación	Considero que las redes sociales son de uso personal, en una situación mi pareja intentaba controlar con quien hablaba, que publicaba y en qué momento lo hacía, desde ese momento se perdió la privacidad.

4. ¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?	Antes si hubiera sido muy importante, ahora después de tanto tiempo juntos esto ha restado bastante importancia.	Me es bastante gratificante y me hace sentir bien que mi pareja lo haga, ya que considero que es algo más serio.	No es tan importante.	No es tan relevante en nuestra relación.	Para mí, si es importante que publique así sea fotos de los dos.	Realmente no me parece importante, desde mi punto de vista prefiero que disfrute cada momento conmigo y no que publique cosas que a veces no son.
5. ¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?	Pienso que es inmadurez, a menos de que esto genere algún tipo de peligro.	Creería que en su momento se realiza por rabia, pero desde que se tenga un mayor grado de madurez, considero que no se debería realizar, o quizás se vea como una forma de querer olvidar esa persona y dejar todo atrás.	Me parece un acto de inmadurez.	Me parece una manera inmadura pues en mi respecto no lo haría.	Me parece un acto de inmadurez, aunque una vez lo hice, reflexioné acerca de la situación y no lo volví a hacer.	Si la persona no interfiere en nada de lo que hagas de ahí en adelante, no tendrás por qué bloquearla o eliminarla. Pero si te afecta ver su nueva vida sin ti, es mejor que lo hagas.

CATEGORÍA II: RELACIÓN DE PAREJA- COMUNICACIÓN

6. ¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?	WhatsApp y Facebook	WhatsApp y Facebook	WhatsApp	WhatsApp	WhatsApp, llamadas telefónicas y en pocas ocasiones Facebook.	WhatsApp y solo en algunos casos Facebook.
7. ¿En qué circunstancias o espacios utiliza las redes sociales para comunicarse con su pareja?	Para comunicarnos como pareja en el día, ya que él está trabajando y yo estudiando y temas relacionados con nuestro hijo.	Generalmente cuando estamos distantes, cada uno en sus ocupaciones, pero aun así se respetan los espacios porque sabemos que algunas veces no podemos hablar.	En el trabajo, casa, centro comercial, cine, cuando me siento mal, y cuando tenemos una información que darnos.	Cuando no estamos juntos y queremos informar algo o hablar simplemente.	Cuando no estamos juntos, a la hora del almuerzo o comidas, también para que me recoja cuando salgo de clase.	Solo cuando no estoy a su lado, y necesitamos vernos, algún favor o urgencia.
8. ¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Y por qué lo hace?	No, me parece que es mejor personalmente por las redes sociales es más fácil mentir o comunicarse de forma no adecuada.	Algunas cosas o en su momento se hablan por las redes, pero siempre prefiero hacerlo personalmente	A veces, porque pienso que sería más fácil de entender ya que personal hay muchas circunstancias y nunca llegamos a nada.	No, me gusta más en persona	No, todo prefiero hablarlo en persona con él para que no hayan malos entendidos.	Siempre en persona, para poder ver los gestos y cómo reacciona ante lo que le diga.

9. ¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	En casos de emergencia ha sido más fácil la comunicación y acorta las distancias cuando no estamos juntos.	En sus momentos han sido de gran importancia, ya que a través de las redes podemos compartir bastante y entablar más confianza para proceder a tener una relación.	Nos escribimos cosas bonitas, nos mantenemos al pendiente de nosotros y muchas veces se torna muy agradable la conversación.	Que ha habido momentos en los que necesitamos informarnos cosas o eventos importantes y esa es la única manera.	Los beneficios es que podemos estar en contacto cuando no estamos físicamente juntos, también en casos de emergencia.	Ninguno o solo en ocasiones para dar información.
10. ¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	Concentramos en las redes sociales mucho tiempo y no comunicarnos de forma verbal estando tan cerca, en la misma casa.	No son mayores las dificultades de comunicación, como lo resalté anteriormente los temas más importantes se dialogan de forma personal	Ninguna.	La dependencia cuando se está juntos. Que se separa del que tenemos cerca por las redes o le dan mucha importancia a las redes.	Los celos, por las personas que tiene agregadas en las redes sociales, nos afecta la comunicación porque duramos horas o días sin hablarnos por estos problemas.	Comunicación en tiempo real las 24 horas del día, por esto muchas veces se pierde la libertad.

Tabla 3.

Matriz de observación no participante.

CATEGORÍA I: REDES SOCIALES- SIGNIFICADO	PF1	PM2	PF2	PM2	PF3	PM3	
PREGUNTA							
1. ¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?	Expresión facial: Acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Movimiento de las manos al momento de hacer la explicación. Interacción con pareja: Comunicación constante.	Expresión facial: Acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Movimiento de las manos al realizar la explicación. Interacción con pareja: Comunicación constante.	Expresión facial: Acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Risas con su pareja.	Expresión facial: Acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Risas con su pareja.	Expresión facial: Acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Asiente.	Expresión facial: Mirada y expresión acorde a lo expresado verbalmente. Expresión corporal: Movimiento de las manos. Interacción con pareja: Manos juntas.	Expresión facial: Ojos expresivos, gestos con la boca. Expresión corporal: Asiente con la cabeza. Interacción con pareja: Manos juntas.
2. ¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?	Expresión facial: Ojo hacia arriba-pensativa Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Cede el turno para que su pareja responda dando la indicación con la mano.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Le toca el brazo en señal de que responda ella.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Se toman de la mano.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Distensión. Interacción con pareja: Se toman de la mano.	Expresión facial: Dice que no, con movimientos de la boca. Expresión corporal: Movimiento del cuerpo en forma giratoria hacia la izquierda. Interacción con pareja: Intercambio de miradas.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Intercambio de miradas.	
3. ¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?	Expresión facial: Mirada con ira hacia su pareja, cejas contraídas. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Mirada intimidante, risas.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Risas con su pareja.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Postura relajada. Interacción con pareja: Se miran.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Postura relajada. Interacción con pareja: Se miran.	Expresión facial: Ojos expresivos. Expresión corporal: Cejas subidas. Interacción con pareja: Se miran sonríen.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Posición relajada. Interacción con pareja: Se miran y sonríen	

4. ¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?	Expresión facial: Mirada hacia arriba-pensando. Expresión corporal: Postura relajada. Interacción con pareja: Interacción de respeto hacia la pareja.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Distensión de brazos y piernas. Interacción con pareja: Interacción de respeto hacia la pareja.	Expresión facial: Se ríe. Expresión corporal: Distensión. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Se ríe. Expresión corporal: Distensión. Interacción con pareja: Reciprocidad en contacto visual.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Le cede la respuesta a su pareja señalándolo con la mano.	Expresión facial: Pensativo. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Le toca el hombro a su pareja.
---	---	--	--	--	---	--

5. ¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?	Expresión facial: Mirada con picardía. Expresión corporal: Reposo el mentón sobre su mano. Interacción con pareja: Risas.	Expresión facial: Sonríe mientras habla. Expresión corporal: Postura rígida. Interacción con pareja: Risas.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Reposo el mentón sobre su mano. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Sonríe mientras habla. Expresión corporal: Postura relajada. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Dudosa al responder por lo que sube la mirada Expresión corporal: Manos juntas al explicar. Interacción con pareja: Se miran.	Expresión facial: Pensativo Expresión corporal: Movimientos de las manos. Interacción con pareja: Se miran.
---	---	---	--	---	---	---

CATEGORÍA II: RELACIÓN DE PAREJA-COMUNICACIÓN

6. ¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Asiente con la cabeza. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Acorde a lo expresado. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Asiente con la cabeza. Interacción con pareja: Contacto visual	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Acorde a lo expresado. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Ojos hacia arriba. Expresión corporal: Movimientos con el pie. Interacción con pareja: Intercambio de miradas.	Expresión facial: Gestos con la boca. Expresión corporal: Posición rígida. Interacción con pareja: Intercambio de miradas.
---	--	--	---	--	--	--

7. ¿En qué circunstancias o espacios utiliza las redes sociales para comunicarse con su pareja?	Expresión facial: Se ríe. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Neutral Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Se ríe. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Distensión corporal. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Pensativa. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Contacto de manos.	Expresión facial: Pensativo. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Contacto de manos.
---	---	---	---	---	--	--

8. ¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Y por qué lo hace?	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Se dirigen mutuamente de forma asertiva y cálida.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Apoya sus manos en la silla. Interacción con pareja: Se dirigen mutuamente de forma asertiva y cálida.	Expresión facial: Abre los ojos notoriamente. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Apoya sus manos en las piernas. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Asiente. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Sonríen.	Expresión facial: Asiente. Expresión corporal: Neutral. Interacción con pareja: Sonríen
---	--	--	---	--	--	---

9. ¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	Expresión facial: Sube las cejas. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Mueve la cabeza, asintiendo. Interacción con pareja: Contacto visual.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Se miran constantemente.	Expresión facial: Sonríe. Expresión corporal: Mueve la cabeza, asintiendo. Interacción con pareja: Se miran constantemente.	Expresión facial: Pensativa. Expresión corporal: Acorde a lo expresado verbalmente. Interacción con pareja: Miradas de no saber cómo responder y sonríen.	Expresión facial: Cejas subidas. Expresión corporal: Movimiento de manos. Interacción con pareja: Miradas de no saber cómo responder y sonríen.
10. ¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	Expresión facial: Ojos hacia arriba-pensando. Expresión corporal: Mueve las manos. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Apoya su mano sobre el mentón. Interacción con pareja: Contacto visual frecuente.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Se toca el pelo. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Neutral. Expresión corporal: Se rasca el cuello. Interacción con pareja: Ninguna.	Expresión facial: Mirada de asombro. Expresión corporal: Movimientos del pie. Interacción con pareja: Lejanía.	Expresión facial: Mirada seria. Expresión corporal: Movimientos de las manos. Interacción con pareja: Lejanía.

Tabla 4.

Matriz de cuestionario abierto de forma escrita.

PF1&PM1	PF2&PM2	PF3&PM3
Los efectos positivos en nuestra relación de pareja, es que se acortan las distancias, en casos de emergencia se informa a tiempo, en cuanto al trabajo por las redes sociales nos comunicamos más fácil, los Emoji y las publicaciones de Facebook nos permiten tener picardía dentro de la relación. Los efectos negativos en nuestra relación de pareja, es el tiempo que pasamos en las redes sociales, la mala interpretación de la información por las redes sociales cuando hay algún inconveniente.	En nuestra relación de pareja las redes sociales han tenido un impacto tanto positivo como negativo, hay momentos donde se usan de manera inadecuada y se quita espacios para compartir por estar sumergidos en el celular, hay situaciones en las que debemos decir algo importante y es ahí donde las redes sociales nos han servido, nos han servido para poder expresar lo que sentimos en el momento, nos ha ayudado a dar una pronta respuesta a lo que en el momento requerimos, pero así como ha tenido estos aspectos positivos también las redes han sido motivo de algunas molestias en cuanto a las maneras de usarlas y la importancia inadecuada que se les da.	Él: Considero que las redes sociales en general no han tenido ningún impacto positivo en mi relación, ya que mi pareja busca controlarme más, hay mayor desconfianza y se pierde el respeto a la privacidad. Ella: También son mal manejadas por las cosas o situaciones en las que se usa, ya que en momentos de peleas internas se puede llegar a ofender a la otra persona por medio de estas redes sociales, por lo tanto, en nuestra relación solo ha traído efectos negativos hasta el día de hoy. Ambos: En general consideramos que no han surgido efectos positivos porque siempre han sido usadas para tener problemas en nuestra relación lo que ha ocasionado muchas discusiones y alejamiento por el mal uso que le damos a las redes sociales.

Discusión

Categoría I Redes Sociales- Significado

Las redes sociales son percibidas, por un lado, como herramientas tecnológicas que fortalecen el proceso comunicativo entre la pareja, mientras se usen de forma moderada, puesto que permiten principalmente, establecer vínculos interaccionales de manera distante con su ser amado y mantener un sentimiento de proximidad; en palabras de los sujetos de estudio: nos brindan formas por las cuales podemos contactar a familiares o personas lejanas; son herramientas útiles para el diario vivir; nos ayuda a comunicarnos a saber que necesita aquella persona sin estar cerca de ella, acorta las distancias cuando no estamos juntos. Y esto significa una satisfacción inmediata, pero momentánea, de las necesidades de afiliación, tal y como refiere Reeve (2010) con la concepción del término de afiliación, “Oportunidad para satisfacer a otros y obtener su aprobación”. Esto ocurre al permitir una interacción sincrónica e instantánea, así como de permanecer unidos sin importar la ubicación espacial. Tal y como se evidencia en la investigación titulada “Papel de las redes sociales en las relaciones de pareja de adolescentes”, bajo la Pontificia Universidad Javeriana realizada en la ciudad de Bogotá D.C., en la que se aprecia como las redes sociales desempeñan un papel fundamental que permite la continuidad de la relación al establecer el contacto permanente entre las personas cuando físicamente no es posible estar juntos (Duque, Torrejano & Uribe, 2017).

En este mismo sentido, se puede resaltar una equiparación con los hallazgos de México, Castellanos (2015) en la investigación titulada “Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la universidad Rafael Landívar”, llevada a cabo bajo la Universidad Rafael Landívar en Guatemala, exponiendo que la influencia de las redes sociales en la relación de pareja de la población, esta se considera positiva. Ya que las personas analizadas emplean estos medios

como reforzadores positivos para su relación con fines de demostrar interés, dar y recibir afecto, un medio para conquistar a la pareja y reconocimiento de los demás (México, Castellanos, 2015).

Por otra parte, dar uso inadecuado a las redes sociales, como destinar excesivo tiempo para interactuar por estos medios, expresarse de maneras poco asertivas, y traspasar los límites de privacidad de la pareja, genera una significación desagradable a estos medios, ya que se pueden llegar a producirse conflictos en la relación, debido a interpretaciones inapropiadas. En palabras de las personas estudiadas: actualmente se les ha dado un mal manejo causando conflictos; el mal uso causa problemas dentro de la pareja; se perdió la privacidad. En similitud con Rayo (2014) quien señala que el uso de las redes sociales ha crecido exponencialmente, hasta el punto de convertirse en un hábito que puede generar consecuencias contraproducentes, en especial cuando se trata de una relación de pareja, puesto que se puede generar interferencias en la comunicación real con distractores tales como publicaciones online, centrándose cada vez más en lo virtual y alejándose de lo real.

Además, para algunos exponer el vínculo ante las redes sociales resulta gratificante, sin embargo, para la mayoría no se le otorga ningún significado. En palabras de los participantes: no me parece importante; ha restado bastante importancia. Y el hecho de bloquear a su anterior pareja en las redes sociales, para la mayoría refleja un acto de inmadurez; en palabras de las personas estudiadas: Me parece una manera inmadura pues en mi respecto no lo haría; me parece un acto de inmadurez. Mientras que, por otro lado, es concebida como una forma de olvidar la relación, tal y como lo expresan los participantes: si te afecta ver su nueva vida sin ti, es mejor que lo hagas; una forma de querer olvidar esa persona y dejar todo atrás.

Las expresiones faciales y corporales, así como la interacción con la pareja, durante la aplicación de las técnicas, reflejaron en su mayoría emociones positivas y muy pocas de

incertidumbre, pero siendo acordes estas emociones a lo expresado verbalmente. Igualmente, se observó una constante comunicación no verbal con la pareja, donde se registra frecuentemente contacto visual y corporal mientras se daba respuesta al cuestionamiento expuesto.

Así mismo, se asemejan realidades en una investigación titulada “El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad” donde se concluye que las redes sociales son empleadas como representaciones de las emociones humanas y la simbolización de la información que se da a través de estos medios, con las cuales se fortalece o quebranta el vínculo relacional del sujeto (Forero, Buitrago, & Domínguez, 2018).

Categoría II Relación de Pareja- Comunicación

En cuanto a la relación de pareja como medio de comunicación es frecuente el uso de las redes sociales donde se pudo evidenciar a través de la entrevista semiestructurada que las más utilizadas son el WhatsApp y Facebook, tomando como soporte la investigación realizada por Castellanos (2015) donde se identificó de la misma manera que son las redes utilizadas con mayor frecuencia en las relaciones de pareja, las cuales son aplicaciones que facilitan la comunicación interpersonal tanto con personas cercanas afectivamente y con grupos de pertenencia, como con desconocidos, o conocidos de nuestros conocidos. También permiten monitorear las actividades de otros: identificar si un mensaje fue visto y a qué hora o si alguien estuvo conectado y hace cuánto tiempo, entre otras posibilidades (Rodríguez & Rodríguez, 2016, p. 22).

Por otra parte, las redes sociales según los participantes se usan en los momentos que no se está físicamente con la pareja, para compartir información instantánea, también estas redes sociales según lo encontrado en la investigación se usan como una forma de conquistar a la pareja como lo referido en los resultados por los participantes para escribir cosas bonitas. Así mismo, en el trabajo investigativo realizado por Castellanos (2015) el cual afirma: que se utilizan estos medios como

reforzadores positivos para su relación con fines de demostrar interés, dar y recibir afecto, un medio para conquistar a la pareja y reconocimiento de los demás.

También, se usan para mantener contacto con la pareja constantemente en ocasiones se tornan conflictivas ya que se pierden los espacios vitales y la privacidad al comunicarse frecuentemente con la pareja, por estos medios. Como lo afirman Rodríguez & Rodríguez (2016):

“Los jóvenes toleran o minimizan muchos de los actos de observación, intrusión, vigilancia o control a través de las tecnologías de comunicación, además que los practican con escaso sentido autocrítico. Al parecer, las normas que regulan los usos de esas tecnologías en las parejas todavía son muy laxas y los jóvenes no han encontrado criterios para distinguir cuándo una comunicación continua, que exige inmediatez, es un asunto de estar en contacto, y cuándo se convierte en un asunto de vigilancia; cuándo el sentido de propiedad y los celos constituyen una amenaza a la libertad y la autonomía, más que un signo de amor” (p. 38).

En una línea similar, Rayo (2014) refiere que el uso de las redes sociales se ha vuelto una adicción en algunas de las personas, ya que es tanta su obsesión por el uso del internet llegando al punto de poner en peligro sus relaciones. Dentro de esto se debe tomar en cuenta la mayoría de los adultos jóvenes pasan más tiempo atendiendo el móvil y leyendo publicaciones en las redes sociales que prestando atención a las personas que lo rodean en ese momento, creando así una comunicación defectuosa. De acuerdo a lo anteriormente mencionado, en nuestra investigación se encontró con lo referido por los participantes que el tiempo que se emplea en las redes sociales afecta la comunicación en tiempo real con la pareja puesto que, se le ha dado más importancia mantener una constante revisión o comunicación por las redes sociales y se abandona la comunicación cuando se está físicamente con la pareja.

Por otro lado, las expresiones faciales, corporales y de interacción con la pareja en cuanto a las preguntas realizadas a los participantes, son acordes a lo expresado verbalmente, ya que, existe una constante comunicación no verbal con la pareja, donde se observan frecuente contacto visual, expresiones con las manos y gestuales al momento de hacer explicación de las preguntas, todo esto recopilado mediante la observación no participante, según López (Citado por Morales, 2016) refiere que existen varios comportamientos íntimos que tienen significados que solo entienden ambos, estos códigos incluyen caricias, besos y abrazos, pero también se dan en el lenguaje no verbal como miradas y gestos faciales que hablan por sí solos sin emitir palabras.

Seguidamente, al hacer uso del cuestionario abierto de forma escrita en las parejas participantes en nuestra investigación se pudo evidenciar que las redes sociales en las relaciones de pareja han traído efectos positivos, ya que, según a lo referido por los participantes mediante el uso de estos medios se acortan las distancias entre la pareja cuando no están físicamente permitiendo una comunicación instantánea. Por otro lado, también existen efectos negativos como lo es el tiempo que se dedica a las redes sociales afectando la comunicación con la pareja y el mal uso que se le da a las redes sociales, por las actividades que se realiza en ellas que puedan llegar a afectar a la otra persona.

De acuerdo a la información recopilada por medio de la entrevista semiestructurada, observación no participante y el cuestionario abierto de forma escrita, sobre el uso de las redes sociales en la relación de pareja han tenido en su gran mayoría efectos negativos porque han ocasionado conflictos dentro de las parejas por el uso inadecuado de las mismas, tomando como referencia de que se ha perdido la privacidad, los espacios vitales y el tiempo que se emplea para hacer uso de estos medios afectan la comunicación dentro de las relaciones, según lo obtenido por parte de las técnicas aplicadas a los participantes.

Conclusiones

Por medio de los objetivos se logró dar respuesta a la formulación del problema, hallándose que, para las parejas estudiadas, las redes sociales vienen siendo usadas como herramientas informáticas que permiten estar en constante comunicación e intercambiar información con su pareja. Estos medios virtuales de comunicación generaron una significación ambivalente para las parejas, pues si bien, al emplearlas de una manera adecuada y moderada es percibida como un espacio que contribuye al fortalecimiento de la comunicación y de la relación misma, ya que de esta manera permite generar un sentimiento de proximidad a pesar de la lejanía. Siendo WhatsApp la red social más preferida por la mayoría de los miembros de las parejas, por su simplicidad en el manejo y popularidad de la misma. Además, Facebook también es considerada como una red social favorita al momento de compartir emociones y experiencias. Estas son usadas en circunstancias en las que no se puede estar corpóreamente con la pareja, prestándose como nexo entre los dos miembros de la relación afectiva para intercambiar información emotiva de manera instantánea para permanecer en contacto, así como de exhibir espacios de afecto con la pareja. Señalándose que estos medios instantáneos de comunicación son empleados, de igual manera, para estar pendientes de cualquier emergencia que pueda tener su ser amado.

Por otro parte, se pudo conocer que de la misma manera que se le puede dar un uso que sea provechoso para la relación, estas pueden ser propiciadoras del deterioro del proceso comunicativo mientras se usen de una manera no apropiada, puesto que implica pérdida de privacidad y de espacios vitales al comunicarse. Además del tiempo que se puede llegar a malgastar al otorgar más importancia a la revisión de publicaciones y estados, alejándose del ser amado que se encuentra cerca, físicamente.

Recomendaciones

A nivel institucional, se invita al programa de Psicología y a los docentes del mismo, de la Universidad de Pamplona, que se continúe con la oportunidad de investigación en los estudiantes, ya que un aporte de interacción y descubrimiento sobre fenómenos no abordados, que requieren de la intervención de los mismos, conllevando a brindar apoyo y mejoramiento ante lo abordado. De tal modo que el estudiante en formación evidencie ambientes que le generen crecimiento personal y profesional ante el mismo.

En cuanto a las parejas para evitar conflictos se recomienda, disfrutar de los momentos que comparten con la pareja, sin necesidad de querer compartirlo todo a través de una red social o interactuar constantemente por estos medios. Al final, se pierden de muchas experiencias maravillosas al estar frecuentemente en las redes sociales, lo que puede ocasionar conflictos y distanciamiento de la pareja, también respetar la privacidad y los espacios vitales de la pareja dándoles un uso oportuno.

Así mismo, ofrecer a las parejas psicoeducación ante el uso de las redes sociales para proporcionar mejor interacción, generando una adecuada habituación a estos medios, sin ocasionar disfuncionalidades en los canales comunicativos de la relación de pareja. También, se recomienda que las parejas ante la periodicidad del manejo de las redes sociales realicen actividades lúdicas, artísticas, entre otras que puedan disminuir el uso, permitiendo prevenir afectaciones psicológicas, físicas y emocionales.

Referencias

- Alvarado Orduz, Y. S., & Calderón Uribe, S. Y. (2015). *Redes Sociales y la Relación de Pareja*. Pamplona, Norte de Santander, Colombia.
- Andrade, B. F., Aguilar, M., Sorto Canales, L. M., & Banegas Lopez, Y. T. (2015). Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja. *UPNFM: Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán*, 2-83. Obtenido de <https://metodologiadeinvestigacioncuantitativa.files.wordpress.com/2015/05/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales-en-relaciones-de-pareja.pdf>
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES E INTERNET EN LA ADOLESCENCIA: ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 9-10. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=74193A8B7EAF3857A93C760F6522B856E0E140B4CB5ABAD0D104D8C55536920DD91853748384DA A2370A97A3CD742836>
- Arenas Guevara, N., Galán Vargas, M., Jaimes Rivas, D., Montoya Henao, L., & Sánchez Pilonieta, A. (3 de Agosto de 2010). EL SENTIDO DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN LA LÓGICA DEL MERCADO ACTUAL. Bogotá D.C, Cundinamarca, Colombia. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/psicologia/tesis99.pdf>
- Castellanos Giracca, C. (2015). INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR. *Universidad Rafael Landívar*, 1-113. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>

- Castro Maldonado , J. C. (2013). *La Comunicación en la Pareja*. Obtenido de Drive:
<https://drive.google.com/file/d/1Mr7cjbygCEbueTDIThV1sRfJ2UKO8KkV/view?usp=s>
- Cidoncha Romá, A. (2017). Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja una revisión bibliográfica. *Universitat Jaume*, 7-10. Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Correa Uncacia, D., & Rosero Medina, S. J. (2018). *Influencia de Redes Sociales en Parejas Adolescentes en la ciudad de San Jose de Cúcuta*, 2018. Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.
- Cruz, L., Forero, N., & Buitrago, V. (2018). *2018lizethcruz.pdf*. Obtenido de Universidad Santo Tomás:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dans. (7 de Noviembre de 2015). Formulación de redes sociales. *Concepto de redes sociales* . Obtenido de <https://raynomar29.wixsite.com/redessocialesdesalud/single-post/2015/11/07/Concepto-De-Redes-Sociales-Autores>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Indicadores básicos de tenencia y uso de tecnologías de la información y comunicación – TIC en hogares y personas de 5 y más años de edad*. DANE, Cundinamarca, Bogotá D.C. Obtenido de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/tic/bol_tic_hogares_2018.pdf
- Duque Ruíz, N., Solórzano Torrejano, C., & Uribe Pinzón, N. (2017). *PAPEL DE LAS REDES SOCIALES EN LAS RELACIONES DE PAREJA DE ADOLESCENTES*. Obtenido de

Pontificia Universidad Javeriana:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34903/PAPEL%20DE%20LAS%20REDES%20SOCIALES%20EN%20LAS%20RELACIONES%20DE%20PAREJA%20DE%20ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

EL TIEMPO. (2018). *¿Las redes sociales han complicado su relación de pareja?* Recuperado el 16 de Septiembre de 2019, de EL TIEMPO:
<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/como-las-redes-sociales-complican-las-relaciones-de-pareja-en-colombia-segun-encuesta-269526>

Espinal, Gimeno, & González. (2007). El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia. *Revista internacional de sistemas*, 21-34. Obtenido de amazonaws.com:
<https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>

Feixas, G., Muñoz, D., Compañ, V., & Montesano, A. (2016). *EL MODELO SISTÉMICO EN LA INTERVENCIÓN FAMILIAR*. Obtenido de Universitat de Barcelona:
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf

Forero Trujillo, N. P., Buitrago Márquez, V., & Cruz Domínguez, L. D. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda*, 195-206. doi:<https://doi.org/10.21892/01239813.421>

García Rivera, L. A., & Enciso Arámbula, R. (2014). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Educateconciencia*, 4(4), 181-191. Obtenido de
<http://192.100.162.123:8080/bitstream/123456789/697/1/Influencia%20del%20Facebook%20en%20la%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja.pdf>

Gómez, J. (2014). *USO DE REDES SOCIALES VIRTUALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS*.

Obtenido de Universidad Veracruzana:
https://www.uv.mx/mev/files/2014/10/Proyecto_castillos_sep2014.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la Investigación. En R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado, & M. d. Baptista Lucio, *Metodología de la Investigación* (6° Edición ed., págs. 399-410). México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la investigación* (Tercera ed.). México D.F: McGraw-Hill Interamericana. Obtenido de <https://www.academia.edu/10204095/SAMPIERI-HERNANDEZ-R-Cap-1-El-proceso-de-investigacion>

Hütt Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 91, 123. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

Kadushin, C. (2012). *Comprender las redes sociales: Teorías, conceptos y hallazgos*. Madrid, España: Centro de Investigaciones Sociológicas. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=8R_gAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false

Londoño Suárez, C. (17 de Diciembre de 2014). FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS. Medellín, Antioquia, Colombia. Obtenido de

<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lozares, C. (1996). *02102862n48p103.pdf*. Obtenido de Universitat Autònoma de Barcelona: <https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n48/02102862n48p103.pdf>

Malagon Garcia, L. P., Cuestas Ladino, J. S., & Reyes Caldas, I. P. (2014). Influencia del Facebook en el mantenimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la Universidad Piloto de Colombia. Bogota D.C, Cundinamarca, Colombia. Obtenido de <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf>

Mejía Zambrano, V. J. (19 de Marzo de 2015). ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA FORMACIÓN DE LOS JÓVENES DE LOS COLEGIOS DEL CANTÓN YAGUACHI. Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7468/1/TESIS%20%20COMPLETA.pdf>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2019). *Colombia es uno de los países con más usuarios en redes sociales en la región*. Obtenido de Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Sabia-Ud-que/2713:Colombia-es-uno-de-los-paises-con-mas-usuarios-en-redes-sociales-en-la-region>

Modelo_Sistemico_Enero2016. (2016). Obtenido de <http://diposit.ub.edu>: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf

- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. *Universidad SurColombiana*.
- Morales Toc, D. M. (Enero de 2016). Afecto y relación de pareja. Quetzaltenango, Guatemala, México. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Rayo Ascoli, A. (2014). Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 a 24 años que presentan la adicción a las mismas. *Universidad Refael Landívar*, 2. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (Quinta ed.). México, D.F.: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Requena, F. (2003). EL CONCEPTO DE RED SOCIAL. *Reis*, 3. Obtenido de http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_048_08.pdf
- Rodríguez Rodríguez, L. A., & Martínez Afanador, M. P. (2017). Dinámica del uso del Whatsapp en las relaciones de pareja en adulto joven. Pamplona, Norte de Santander, Colombia.
- Rodríguez Salazar, T., & Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad Universidad de Guadalajara*, 22. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/comso/n25/n25a2.pdf>
- Romo Marínez, J. M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 801. Obtenido de <http://www.comie.org.mx/documentos/rmie/v13/n038/pdf/v13n038art005es.pdf>

Vidal, M., Vialart, M., & Hernández, L. (2013). *Redes sociales*. Obtenido de Scielo:
<http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n1/ems17113.pdf>

Apéndices

Apéndice A. Carta de Aval Docente Tutor



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

San José de Cúcuta, 15 de noviembre de 2019

Dra. Sandra Licette Padilla Sarmiento
Coordinación Diplomado
Programa de Psicología
Universidad de Pamplona
Villa del Rosario

Cordial Saludo,

La presente tiene como fin comunicar que el docente Luis Alberto Molano Quintero, aprobó el anteproyecto de investigación titulado "Redes sociales y relación de pareja", llevado a cabo por los estudiantes de Psicología del campus Villa del Rosario: Liyibeth Juliana Medina Ortiz, identificada con el código estudiantil No. 1090497917; y Marcos Enrique Jaimes Rojas, identificado con el código estudiantil No. 1093797787.

Sin otro particular,

Luis Alberto Molano Quintero.
c.c. 88229428 de Cúcuta
Docente del programa de Psicología
Universidad de Pamplona
lamolano@unipamplona.edu.co

Juliana Medina
Liyibeth Juliana Medina Ortiz.
c. c. 1090497917 de Cúcuta
Estudiante de Psicología
Universidad de Pamplona
julianaortiz949@gmail.com

Marcos Enrique Jaimes Rojas.
c. c. 1093797787 de Los Patios
Estudiante de Psicología
Universidad de Pamplona
marcos.jaimes@unipamplona.edu.co



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

Apéndice B. Consentimiento Informado



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____, manifiesto la aceptación a ser partícipe de la investigación titulada "Redes Sociales y Relaciones de Pareja en Estudiantes del Programa de Psicología", que tiene por objetivo analizar el uso de redes sociales en la relación de pareja en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario, a través de técnicas cualitativas, promoviendo el uso adecuado de los medios. El estudio es realizado por los psicólogos en formación Liyibeth Juliana Medina Ortiz y Marcos Enrique Jaimes Rojas, para la monografía del diplomado en Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja, cohorte 634.

Entiendo que toda la información que se comparta en la aplicación de las técnicas de evaluación será con fines académicos y se me compartirán los resultados obtenidos.

He leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto sus términos y condiciones.

Firma: _____

Nombres y apellidos: _____

c.c.: _____



*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*

Apéndice C. Formato de Entrevista Semiestructurada

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

- 1** ¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?

- 2** ¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?

- 3** ¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?

- 4** ¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?

- 5** ¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?

6

¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?

7

¿En qué circunstancias o espacios utiliza las redes sociales para comunicarse con su pareja?

8

¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Y por qué lo hace?

9

¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?

10

¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?

Apéndice E. Formato de Observación No Participante

OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Fecha Lugar
 Observador(es) Hora inicio
 Hora fin
Objetivo Indagar la utilidad y el significado de las redes sociales por parte de las personas que mantienen una relación de pareja por medio de la observación no participante.
Población Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.
Situación

ÍTEM 1: ¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 2: ¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 3: ¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 4: ¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 5: ¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 6: ¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 7: ¿En qué circunstancias o espacios utiliza las redes sociales para comunicarse con su pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 8: ¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Por qué lo hace?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 9: ¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

ÍTEM 10: ¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?

Conducta verbal (Qué dijo)			
Conducta no verbal (Cómo lo dijo o estado afectivo)	Expresión facial		
	Expresión corporal		
Interacción con pareja			

Apéndice F. Validación de Técnicas Experto 1



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE PSICOLOGÍA JUICIO DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de la entrevista semiestructurada que describirá el uso de redes sociales en relaciones de pareja en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario, diseñado por los psicólogos en formación Liyibeth Juliana Medina Ortiz y Marcos Enrique Jaimes Rojas, estudiantes de la Universidad de Pamplona asesorados por el psicólogo Luis Alberto Molano Quintero. Esta técnica de recolección de información será aplicada a 3 parejas (6 personas), los cuales mantienen una relación afectiva, por lo cual, solicitamos su revisión y apreciaciones sobre los ítems relacionados a continuación.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación, en este caso monografía del diplomado en Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja, cohorte 634.

A continuación, podrá identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y apellido:

EVANA MARIA IBAÑEZ CASADIEGO

Nº de tarjeta profesional:

123876

Título del último posgrado:

Exp. Gerencia del Tabaco Hecho



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

CATEGORÍA I:
REDES SOCIALES

Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas” (p.15).

Subcategoría: Significado.

Hace referencia al concepto o representación mental (RAE, 2014) que asume la pareja con respecto a las redes sociales.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?	✓		
¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?	✓		
¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?	✓		
¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?	✓		
¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?	✓		





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CATEGORÍA II:

RELACIONES DE PAREJA

Según Ruiz (citado por Morales, 2016) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

Subcategoría: Comunicación.

Castro Maldonado (2013) asevera “es la interrelación entre los miembros del sistema, supone el intercambio de información mutuamente afectante o feedback o retroalimentación” y como “el proceso de transmitir información y de hacer que ésta sea comprendida por medio del uso de símbolos comunes entre dos o más personas”.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?	✓		
¿En qué momentos o situaciones del día utiliza la red social para proporcionar mayor información con su pareja?	✓		<i>Redacci Mier clan</i>
¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Por qué lo hace?	✓		
¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?			
¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	√		





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones:

*Intruso
peaso.*

Firma del validador:

Juan Carlos

No. de identificación:

109580662





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

FORMATO DE NARRATIVA

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Conocer el impacto de las redes sociales en la relación de pareja por medio de la narrativa.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA NARRATIVA

Narrativa por parte de la pareja acerca del impacto de las redes sociales en la relación de pareja: efectos positivos/negativos.





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

adecuado y oportuno.

Firma del Experto

[Handwritten Signature]

c. c. 1095806620
N° Tarjeta Profesional: 123876.





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Indagar la utilidad y el significado de las redes sociales por parte de las personas que mantienen una relación de pareja por medio de la observación no participante.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA DE OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Unidad de Análisis	Conducta verbal (comunicación verbal -que dijo-)		
	Conducta no verbal (comunicación no verbal - como lo dijo o estado afectivo-)	Expresión facial	
		Expresión corporal	
Interacción con pareja			



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

Firma del Experto

Franco

c. c. 1095806630

Nº Tarjeta Profesional: 123876 -





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

CATEGORÍA I:

REDES SOCIALES

Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas” (p.15).

Subcategoría: Significado.

Hace referencia al concepto o representación mental (RAE, 2014) que asume la pareja con respecto a las redes sociales.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?	✓		
¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?	✓		
¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?	✓		
¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?			- 8. lo presento de una situación -
¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?			8. es un 4. también con smogun - ?





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CATEGORÍA II:

RELACIONES DE PAREJA

Según Ruiz (citado por Morales, 2016) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

Subcategoría: Comunicación.

Castro Maldonado (2013) asevera "es la interrelación entre los miembros del sistema, supone el intercambio de información mutuamente afectante o feedback o retroalimentación" y como "el proceso de transmitir información y de hacer que ésta sea comprendida por medio del uso de símbolos comunes entre dos o más personas".

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?	✓		
¿En qué momentos o situaciones del día utiliza la red social para proporcionar mayor información con su pareja?			<i>es constante contacto - comunicación</i>
¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Por qué lo hace?	✓		
¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?	✓		
¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?			





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones:

Firma del validador: Walter Quiroz B

No. de identificación: 51.612.199





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

FORMATO DE NARRATIVA

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Conocer el impacto de las redes sociales en la relación de pareja por medio de la narrativa.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA NARRATIVA

Narrativa por parte de la pareja acerca del impacto de las redes sociales en la relación de pareja: efectos positivos/negativos.





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

Firma del Experto

Wilko Bustos B

c.c. 51612199

Nº Tarjeta Profesional:

3.777 Medicina de Salud.





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Indagar la utilidad y el significado de las redes sociales por parte de las personas que mantienen una relación de pareja por medio de la observación no participante.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA DE OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Unidad de Análisis	Conducta verbal (comunicación verbal -que dijo-)		
	Conducta no verbal (comunicación no verbal - como lo dijo o estado afectivo-)	Expresión facial	
		Expresión corporal	
	Interacción con pareja		



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

Firma del Experto

Walter Quiñones B

c.c. 51.012.199.

Nº Tarjeta Profesional:



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

Apéndice H. Validación de Técnicas Experto 3



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE PSICOLOGÍA JUICIO DE EXPERTOS

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de la entrevista semiestructurada que describirá el uso de redes sociales en relaciones de pareja en estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona-Villa del Rosario, diseñado por los psicólogos en formación Liyibeth Juliana Medina Ortiz y Marcos Enrique Jaimes Rojas, estudiantes de la Universidad de Pamplona asesorados por el psicólogo Luis Alberto Molano Quintero. Esta técnica de recolección de información será aplicada a 3 parejas (6 personas), los cuales mantienen una relación afectiva, por lo cual, solicitamos su revisión y apreciaciones sobre los ítems relacionados a continuación.

Agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información, criterio requerido para toda investigación, en este caso monografía del diplomado en Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja, cohorte 634.

A continuación, podrá identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente; además de esto, puede hacer llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones.

IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Nombre y apellido:

Jhonattan Lopez C

N° de tarjeta profesional:

132703

Título del último posgrado:

Mg. Paz



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

CATEGORÍA I:

REDES SOCIALES

Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas” (p.15).

Subcategoría: Significado.

Hace referencia al concepto o representación mental (RAE, 2014) que asume la pareja con respecto a las redes sociales.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuál es su opinión ante el uso de las redes sociales?			
¿De qué forma considera que las redes sociales son significativas dentro de su relación de pareja?			
¿Cuénteme una experiencia donde el uso de las redes sociales haya ocasionado conflicto en su relación de pareja?			
¿Podría explicarme cuán importante resulta para usted que su pareja publique en las redes sociales que mantiene una relación afectiva con usted?			
¿Qué piensa al respecto de bloquear o eliminar a su pareja de las redes sociales si su relación termina?			





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CATEGORÍA II:

RELACIONES DE PAREJA

Según Ruiz (citado por Morales, 2016) explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

Subcategoría: Comunicación.

Castro Maldonado (2013) asevera “es la interrelación entre los miembros del sistema, supone el intercambio de información mutuamente afectante o feedback o retroalimentación” y como “el proceso de transmitir información y de hacer que ésta sea comprendida por medio del uso de símbolos comunes entre dos o más personas”.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observaciones
¿Cuáles son las redes sociales que utiliza para comunicarse con su pareja?			
¿En qué momentos o situaciones del día utiliza la red social para proporcionar mayor información con su pareja?			
¿Prefiere decirle algo a su pareja por medio de las redes sociales que en persona? ¿Por qué lo hace?			
¿Cuáles son los beneficios que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?			
¿Cuáles son las dificultades que han traído las redes sociales en cuanto a la comunicación en pareja?			





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels.: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones:

Firma del validador: 
No. de identificación: 10942441800





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

FORMATO DE NARRATIVA

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Conocer el impacto de las redes sociales en la relación de pareja por medio de la narrativa.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA NARRATIVA

Narrativa por parte de la pareja acerca del impacto de las redes sociales en la relación de pareja: efectos positivos/negativos.





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

Firma del Experto

c. c. 1094244800

Nº Tarjeta Profesional: 132703





Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Fecha		Lugar		Hora inicio	
Observador(es)				Hora finalización	
Objetivo	Indagar la utilidad y el significado de las redes sociales por parte de las personas que mantienen una relación de pareja por medio de la observación no participante.				
Población	Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona que mantienen una relación de pareja.				
Situación					

FICHA DE OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE

Unidad de Análisis	Conducta verbal (comunicación verbal -que dijo-)		
	Conducta no verbal (comunicación no verbal - como lo dijo o estado afectivo-)	Expresión facial	
		Expresión corporal	
	Interacción con pareja		





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones

Firma del Experto

c. c. 1094244800

N° Tarjeta Profesional: 132703



Apéndice I. Cartilla Psicoeducativa

USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Tomado de: Psicología en acción

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Programa de Psicología
2019

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

La presente cartilla denominada "Uso de las Redes Sociales en la Relación de pareja" tiene como objetivo psicoeducar sobre el uso de las redes sociales para prevenir el manejo inadecuado de estos medios. La cartilla es propuesta mediante una investigación con metodología cualitativa con 3 parejas (6 personas), la cual permite otros estudios a futuro sobre ésta problemática actual que a nivel regional ha tenido escasos estudios.

Uso de las redes sociales en la relación de pareja. Recomendaciones Prácticas

Dirigido a: Parejas del programa de Psicología.

Diplomado en Abordaje Psicológico de las Relaciones de Pareja

P.s.Mg. Luis Alberto Molano Quintero
Director

Liyibeth Juliana Medina Ortiz
Marcos Enrique Jaimes Rojas
Autores

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Programa de Psicología

Observando la necesidad de los estudiantes del programa de psicología en el contexto de relación de pareja surgió la creación de la cartilla que busca psicoeducar y a su vez prevenir sobre el uso inadecuado de las redes sociales en la relación afectiva, ya que en muchas ocasiones no se toma cuenta la manera en que influyen las redes en las relaciones ni se cuenta con la importancia de buscar ayuda profesional.



Tomado de: Canva

Se realiza un aporte en cuanto a conocimiento y estrategias psicológicas pertinentes para un adecuado uso de las redes sociales en la relación de pareja y así mismo lograr mantener un equilibrio en la salud mental.

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja



Tomado de: Canva

¿Qué es una red social?

Gómez (2014) afirma: “podemos conceptualizar a las redes sociales virtuales como plataformas alojadas en Internet, mediante las cuales los usuarios establecen un proceso de comunicación en el que intervienen diversas herramientas”

Redes Sociales más conocidas



Tomado de: Canva

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

Inconvenientes en la relación de pareja por el uso de las redes sociales

(Sánchez, 2016) "A veces, pasamos tanto tiempo sumergidos en las redes sociales, que nos perdemos de tantos momentos maravillosos junto a nuestra pareja, esto suele generar problemas porque siempre en algún punto, demandará tu atención".

Este tipo de situaciones es uno de los principales motivos por los que las redes sociales afectan las relaciones de pareja; porque cuando se vuelve una adicción, se dedica tanto tiempo a ellas que se descuida la relación.



Tomado de: Canva



Tomado de: Psicología en acción



Tomado de: Canva

Compartir información exclusiva de la pareja, sin el consentimiento de la otra persona, dando pie a diversos inconvenientes.



Tomado de: Psicología en acción

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

Uso de las redes sociales en la Relación de Pareja

Beneficios

- Mantiene el vínculo afectivo
- Mensajes cariñosos
- Constante comunicación
- Expresan pensamientos y sentimientos
- Intimidad



Tomado de: Psicología en acción



Tomado de: Psicología en acción

Dificultades

- Privacidad
- Publicaciones inadecuadas para la pareja
- Desconfianza
- Celos
- Revisar los mensajes
- Tiempo de uso de las redes sociales

Con el uso adecuado de las redes sociales puede resultar positivo porque permite establecer comunicación con la pareja en los momentos que no se encuentra cerca. Ahora bien, el mal uso o el uso excesivo también pueden dar pie a los problemas.

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

¿Cómo evitar los problemas de pareja a causa de las redes sociales?

1

Usar la madurez emocional: si ves que a tu pareja le envían un mensaje o comentario cariñoso utiliza la inteligencia emocional para restarle importancia y no permitir que los celos actúen en tu contra.



Tomado de: Canva

2

Cuidado con lo que publicas: puede que tu a pareja no le agrade o no este de acuerdo con tus publicaciones, consulta con tu pareja antes de realizar estas actividades en las redes sociales.



Tomado de: Lavanguardia

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

3

No te dejes llevar por los impulsos: antes de publicar algo o responder a un comentario piénsalo con calma. En ese sentido, esto te evitará tener problemas de pareja por las redes sociales y se aconseja no tomar como costumbre conectarse a estos sitios en momentos de enfado. De esta forma, es menor la posibilidad de que escribas comentarios de los que luego te tengas que arrepentir o que puedan molestar a tu pareja.



Tomado de: CuerpoMente



Tomado de: CuerpoMente



Analiza

Tomado de: Canva



Reflexiona



Cambia

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja

Recomendaciones

Evita usar las redes sociales como si fueran un terapeuta personal, si te sientes afligido o tienes algún problema que te preocupa y al que no le encuentras solución; las conversaciones cara a cara con otra persona, ya sea buscando ayuda profesional cuando no te sientas capaz de manejar la situación, manifestarlo a tu pareja o alguien cercano, siempre serán de mucha más ayuda y te permitirán de igual forma desahogarte, en lugar de hacerlo a través de una pantalla.



Tomado de: Canva



Tomado de: CuerpoMente

Disfruta de los momentos que pasas con tu pareja, sin necesidad de querer compartirlo todo a través de una red social. Al final, te pierdes de muchas cosas y experiencias maravillosas al estar pegado a una pantalla, y poco a poco, así como te conectas con los que están lejos, puedes también distanciarte de los que están cerca, hasta alejarlos por completo.



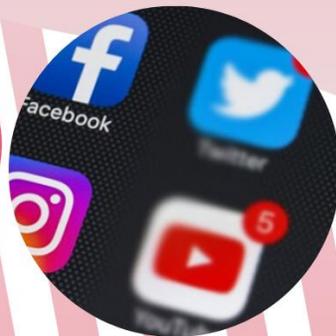
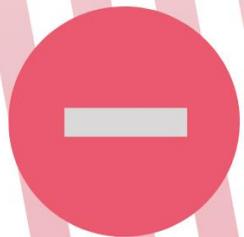
Tomado de: CuerpoMente

Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja



Tomado de: Canva

AMOR
CONFIANZA
FELICIDAD
DIALOGO

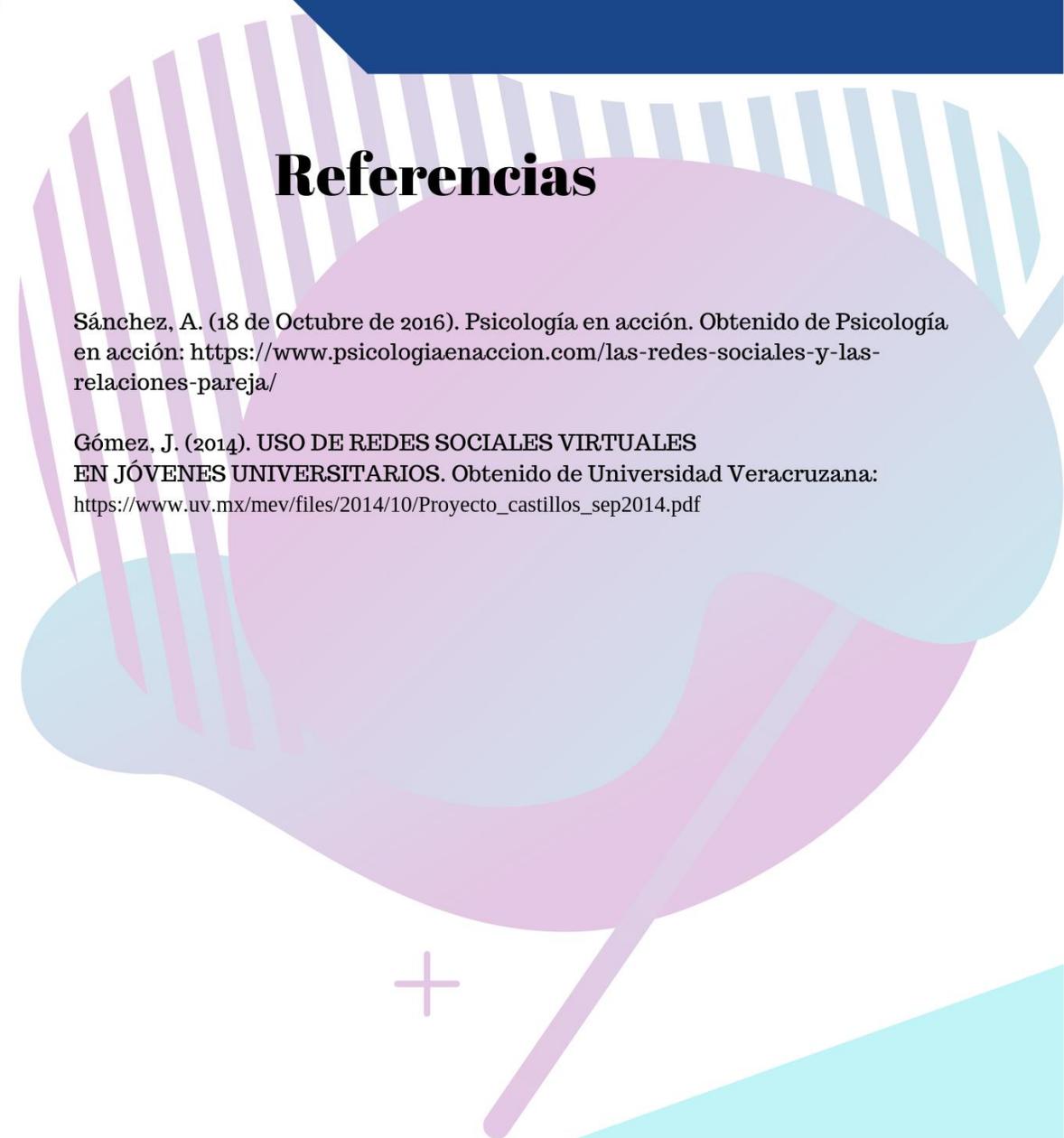


Tomado de: Canva

DISCUSIONES
DESCONFIANZA
RUPTURAS



Uso de las Redes Sociales en la Relación de Pareja



Referencias

Sánchez, A. (18 de Octubre de 2016). Psicología en acción. Obtenido de Psicología en acción: <https://www.psicologiaenaccion.com/las-redes-sociales-y-las-relaciones-pareja/>

Gómez, J. (2014). USO DE REDES SOCIALES VIRTUALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. Obtenido de Universidad Veracruzana: https://www.uv.mx/mev/files/2014/10/Proyecto_castillos_sep2014.pdf

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Programa de Psicología
2019

