UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS DE MAESTRÍA EN

PSICOTERAPIA SISTÉMICA

"Uso e Impacto de Facebook y WhatsApp en las relaciones de pareja"

Maestranda: Lic. Jara Florencia Natalí

Correo electrónico: florenciajara24@gmail.com

Directora: Mgter. Sonia Fernández

Codirectora: Mgter. Cristina Straniero

Mendoza, Argentina

Agosto, 2023

HOJA DE EVALUACIÓN

TESIS: “Uso e impacto de Facebook y WhatsApp en las relaciones de pareja”

Tribunal:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor/a invitado/a:

Nota:

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de manera significativa en este recorrido, que ha sido una mezcla de desafíos, aprendizajes y logros.

En primer lugar, mi profundo agradecimiento a mis colegas y compañeros, quienes compartieron conmigo sus conocimientos, experiencias y apoyo constante. Las conversaciones, debates y colaboraciones fueron esenciales para enriquecer mi comprensión y perspectiva en cada paso del camino.

Quiero expresar mi gratitud a mis directoras, Sonia y Cristina, cuya dedicación y orientación han sido invaluables para mi crecimiento académico y personal. Sus valiosas sugerencias, críticas constructivas y consejos expertos me han guiado a lo largo de este proceso de investigación, ayudándome a pulir mi trabajo.

Agradezco a mi familia y amigos, quienes han sido mi red de apoyo inquebrantable. Sus palabras de aliento, su paciencia y su constante estímulo me han impulsado a seguir adelante incluso en los momentos más desafiantes.

En este viaje, he enfrentado obstáculos y momentos difíciles que me han exigido superar mis propios límites. Quiero reconocer y agradecer a aquellos momentos de adversidad, porque me han fortalecido y han forjado mi determinación para seguir adelante.

Este trabajo no solo es el resultado de mi esfuerzo individual, sino también del apoyo incansable de quienes me rodean. Mi tesis de maestría es un testimonio de las amistades cultivadas, las lecciones aprendidas y los desafíos superados. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser una parte esencial de mi trayectoria académica y personal.

Que estas páginas inspiren futuras exploraciones en el vasto y siempre evolutivo terreno de las relaciones humanas.

ÍNDICE GENERAL

HOJA DE EVALUACIÓN 2

AGRADECIMIENTOS 3

INDICE GENERAL 4

RESUMEN 6

ABSTRACT 7

INTRODUCCIÓN 8

PRIMERA PARTE 12

CAPITULO 1: La Pareja 13

1.1. La Pareja: Definiciones……13

1.2. La pareja como sistema……15

1.3. Etapas de la pareja……17

1.4. Áreas de las parejas……21

1.5. El amor en los tiempos de internet……24

CAPITULO 2: Redes Sociales 29

2.1. Tecnologias de la Información y la Comunicación……31

2.2. Concepto Sociológico……32

2.3. Redes Sociales Virtuales……33

2.4. Diferentes tipos de redes sociales……34

2.5. Ventajas de las redes sociales……37

2.6. Desventajas de las redes sociales……38

2.7. Importancia de las redes sociales en las relaciones de pareja……39

CAPITULO 3: Facebook y WhatsApp en las parejas……..42

3.1. Amores por WhatsApp……43

3.2. Amores por Facebook……44

3.3. Impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja……46

CAPITULO 4: Satisfacción relacional en la pareja 50

4.1. **Concepto de Satisfacción marital…….....51**

4.2. Satisfacción relacional en la pareja…….....53

SEGUNDA PARTE 56

CAPITULO 5: Encuadre Metodológico…….57

5.1. Tipo de estudio…….. 57

5.2. Diseño……...57

5.3. Objetivos de la investigación……58

5.4. Hipótesis de trabajo……..58

5.5. Muestra de la investigación……58

5.6. Instrumentos de medición……60

5.7. Procedimiento……62

CAPITULO 6: Presentación de los resultados……64

CAPITULO 7: Discusión de los resultados……..82

Conclusiones……...90

Limitaciones y futuras líneas de investigación…….. 93

Referencias bibliográficas…….....96

Anexos……...105

RESUMEN

El presente trabajo busca ampliar el conocimiento sobre el uso de las redes sociales Facebook y WhatsApp en las relaciones de pareja (en las áreas de comunicación, resolución de problemas, intimidad y satisfacción marital). Para ello se realiza una investigación cuantitativa con un alcance descriptivo/ correlacional a través de un diseño transversal con encuestas. El estudio utiliza como unidad de análisis a sujetos pertenecientes a parejas heterosexuales, con un mínimo de 1 año de relación con edades comprendidas entre 25 y 40 años. La muestra es de tipo intencional, no probabilística (mujeres 86,7% y varones 13,3%; N = 150). Los instrumentos utilizados son: un *Cuestionario ad hoc denominado uso de las redes sociales y la mensajería WhatsApp, el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) y el Cuestionario de satisfacción marital de Arnold Lazarus (1983).*

Los resultados obtenidos arrojan que, la mayoría de las personas no utiliza Facebook para la comunicación con su pareja, y en términos de resolución de problemas e intimidad, el uso de Facebook no genera conflictos significativos.

En el caso de WhatsApp, se destaca su uso para la comunicación, pero no se encuentran relaciones significativas entre su uso y áreas clave como la comunicación, la intimidad y la resolución de problemas.

En relación con la satisfacción marital, alrededor del 74% de los participantes reporta una satisfacción alta. Sin embargo, no se encuentra una correlación significativa entre el uso de las redes sociales y la satisfacción marital. A pesar de esto, se señala que el uso problemático de las redes sociales puede afectar negativamente la comunicación y la intimidad en la pareja.

Palabras claves: redes sociales- pareja – Facebook- WhatsApp.

ABSTRACT

This work seeks to expand knowledge about the use of social networks Facebook and WhatsApp in couple relationships (in the areas of communication, problem solving, intimacy and marital satisfaction). For this purpose, quantitative research is carried out with a descriptive/correlational scope through a cross-sectional design with surveys. The study uses as a unit of analysis subjects belonging to heterosexual couples, with a minimum of 1 year of relationship and aged between 25 and 40 years. The sample is intentional, non-probabilistic (women 86.7% and men 13.3%; N = 150). The instruments used are: an ad hoc Questionnaire called use of social networks and WhatsApp messaging, the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) by Escurra and Salas (2014) and the Marital Satisfaction Questionnaire by Arnold Lazarus (1983).

The results obtained show that the majority of people do not use Facebook for communication with their partner, and in terms of problem solving and intimacy, the use of Facebook does not generate significant conflicts.

In the case of WhatsApp, its use for communication stands out, but no significant relationships are found between its use and key areas such as communication, intimacy and problem solving.

In relation to marital satisfaction, around 74% of participants report high satisfaction. However, no significant correlation is found between the use of social networks and marital satisfaction. Despite this, it is noted that problematic use of social networks can negatively affect communication and intimacy within a couple.

Keywords: social networks-couple-Facebook-WhatsApp

INTRODUCCIÓN

En la última década, con el auge de las redes sociales, el mundo contemporáneo es el mundo de Internet y de los dispositivos que reflejan las tecnologías de la comunicación. Se ha investigado que el mundo virtual ofrece muchas posibilidades de conocer posibles parejas en múltiples sitios distantes de donde uno se encuentra físicamente. Así pues, el uso de las redes sociales se ha vuelto una forma de vida que influye en la manera en la que los individuos se comunican y se relacionan.

Los personas interaccionan según sus ideas acerca de sí mismo y el otro, sus idiosincrasias, semejanzas y diferencias, sus ilusiones, sus recursos, sus estilos atribucionales o modos de explicar la manera de ver la vida y sus experiencias; y a través de estas interacciones van construyendo el sistema de creencias de la relación de pareja; sistema que a su vez va a modelar algunas conductas de sus miembros.

En la práctica diaria, en el trabajo clínico con parejas, es común escuchar que se conocieron a través del internet: correos, chats, mensajes, Facebook etc., entre otras. Teniendo en cuenta que esto pertenece a la situación actual de los sistemas nos planteamos indagar la relación que existe entre la red social Facebook y el dispositivo de mensajería instantánea (WhatsApp) en las relaciones de pareja, ya que no podemos negar que la pareja en sí misma está atravesada por el contexto tecnológico y hoy en día es un tema que, así como ha aportado muchos beneficios, también se asocia con dificultades en la vinculación cara a cara y en las temáticas tales como la infidelidad, los celos y el tiempo de uso de las mencionadas redes comunicacionales.

La presente Tesis de Maestría en Psicoterapia Sistémica está organizada en dos partes, una primera parte da cuenta del marco conceptual del trabajo y una segunda parte comprendida por los aspectos metodológicos y los hallazgos de la producción.

El marco conceptual está dividido en cuatro capítulos, el primero fija las conceptualizaciones de pareja, las etapas de la formación de la misma y las

diversas áreas que la componen, con un apartado especial sobre el amor en los tiempos del internet. Realizando un recorrido que va desde la perspectiva sistémica y el construccionismo social.

El segundo capítulo está enfocado en las redes sociales, se comienza la exposición con una definición y descripción de algunos conceptos claves en relación a este fenómeno. Luego, se continúa por describir las redes sociales virtuales en las que se ha hecho foco en este estudio: Facebook y WhatsApp.

En el tercer capítulo se nombran algunas características de la relación entre la pareja y las redes sociales virtuales, obtenidas en investigaciones recientes.

Por útlimo en el cuarto capítulo, se relacionarán ambos ejes mencionados, redes sociales y pareja, con la satisfacción marital, comprendida como "la actitud favorable o desfavorable hacia la relación en un momento dado en el tiempo", según los autores Roach, Frazier y Bowden (1981 citado en Guzmán M, 2012, 71).

La segunda parte expone el marco metodológico, donde se especifican los objetivos de la investigación, la metodología y diseño utilizado. A su vez, se define las características de los participantes, los instrumentos administrados y los procedimientos utilizados en la recogida y el análisis de datos.

En el objetivo general se planteo analizar la relación que existe entre las redes sociales Facebook y WhatsApp y las relaciones de pareja en el contexto actual de Mendoza.

Los objetivos específicos que guiaron el trabajo fueron:

- ✓ Describir la importancia que tienen las redes sociales (Facebook y WhatsApp) en la comunicación, la resolución de problemas y la intimidad en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre las redes sociales (uso excesivo) y la comunicación en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y frecuencia de conflictos en las relaciones de pareja.

- ✓ Describir la satisfacción marital en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre el uso de redes sociales y el nivel de satisfacción marital en las relaciones de pareja.

Se planteo como hipótesis de trabajo si existe correlación significativa entre las redes sociales (Facebook y WhatsApp) y las relaciones de pareja.

Para dar respuesta a los objetivos planteados, el presente estudio **cuantitativo es de alcance descriptivo- correlacional**. En esta investigación no se manipularán variables, y se describirá a una población en un momento determinado, por lo tanto será una investigación no experimental y de corte transversal.

La tarea de campo se realizó con una muestra de 150 personas hombres y mujeres que están en una relación de pareja heterosexual, de la provincia de Mendoza. Los requisitos de selección fueron: estar en una relación de pareja de al menos un año de relación y tener entre 25 y 40 años de edad.

Los instrumentos de medición que se utilizaron fueron: un *Cuestionario ad hoc denominado uso de las redes sociales y la mensajería WhatsApp* con modalidad de respuesta escala Likert de 5 opciones sobre los siguientes aspectos: datos sobre la relación de pareja, uso de las redes sociales (tiempo empleado y usos); uso y percepciones de las redes sociales en la pareja y uso y percepciones de la mensajería instantánea (WhatsApp) en la relación de pareja. El *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014)* el cual consta de 24 ítems que se diseñaron de acuerdo a los indicadores del DSM-IV para el diagnóstico de adicción a sustancias, adaptándolos al constructo estudiado. Y el *Cuestionario de satisfacción marital de Arnold Lazarus (1983)* el cual arroja como resultado la percepción que tiene el sujeto sobre su relación de pareja, en términos de satisfacción - insatisfacción.

Por último, se exponen los resultados, la discusión de los resultados a la luz de los autores e investigaciones consultadas y las conclusiones que culminarán con el presente trabajo de investigación.

Parte 1:

Marco Teórico

Capítulo 1:

La Pareja

CAPITULO 1: LA PAREJA

"En las relaciones de pareja, la interacción constante entre dos individuos da forma a un sistema único en el que cada acción y reacción influyen en el equilibrio dinámico de la relación." - Salvador Minuchin

La relación de pareja es una de las formas de interacción más complejas debido a que están involucrados aspectos biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales, por lo que si se va a hablar de pareja se requiere especificar desde qué perspectiva se va a abordar y en qué contexto.

El análisis del concepto de pareja considerándola como un sistema, como una estructura que va más allá de sus integrantes y es co-construida por ellos, es lo que se abordará en este capítulo.

1.1. La pareja: definiciones

Campo y Linares (2002) señalan que una pareja se conforma cuando dos personas procedentes de familias distintas toman la decisión de construir un vínculo afectivo en pos de compartir juntos un proyecto. Esto incluye intercambiar actividades, situaciones, economía, responsabilidades, hijos y demás experiencias de vida, en un espacio que excluye a otros y a la vez interactúa con el contexto.

Omar Biscotti (2009) define a la Pareja como:

"Una construcción relacional sostenida por ambos miembros a través de:

- la definición que cada uno se da de sí mismo y le da al otro
- la definición que cada uno tiene del otro
- la definición que cada uno recibe del otro.

O sea que entendemos a la pareja como un lugar primordial en nuestra sociedad, de sostén de la identidad. En este sentido, la pareja es un

contexto de individualidad, y un contexto altamente calificado, tanto personal como socialmente hablando".

La pareja es considerada como una unión constituida a partir de la relación entre dos personas, comportándose de esta manera como una unidad, produciéndose dentro de la misma, relaciones diádicas entre sus miembros. Dependiendo de la cultura, las costumbres sociales, leyes y características personales se le irán dando forma a cada una de las relaciones, influyendo significativamente sobre éstas (García Higuera, 2002).

Por lo tanto, se puede considerar a la pareja como la suma de dos individuos que se asocian o se unen, dando como resultado un vínculo propio, un sistema propio. Dentro del mismo se encuentra un funcionamiento diferenciado e independiente del funcionamiento individual de las personas por separado.

En concordancia con lo anteriormente planteado, Minuchin y Fishman (2004) en su libro "Técnicas de terapia familiar" sostienen que:

> Los nuevos compañeros, individualmente, traen un conjunto de valores y de expectativas, tanto explícitos como inconscientes, que van desde el valor que atribuyen a la independencia en las decisiones hasta la opinión si se debe o no tomar desayuno. Para que la vida en común sea posible, es preciso que estos dos conjuntos de valores se concilien con el paso del tiempo. Cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad, pero ganando en pertenencia. En este proceso se forma un sistema nuevo (p. 30).

Rodríguez Ceberio (2017) agrega que la pareja debe construirse como un proyecto de interdependencia, es decir, dos personas que comparten, pero no pierden su individualidad. La pareja no comparte todo, hay cosas (actividades, gustos, lugares, salidas, etc.) personales que no comparten en pareja, pero sí con otras personas.

La masificación de las redes virtuales y su influencia en la socialización generará nuevos modos de interacción, de construcción de identidad y sus implicaciones están asociadas a la forma de configurar, establecer el vínculo, vivir la cotidianidad, dialogar y relacionarse con la pareja. A partir de esto, surgió

el interés de esta investigación, en donde pudimos pensar que rol juegan las redes sociales en estas áreas de las parejas.

1.2. La pareja como sistema:

En la definición de pareja que aporta Bateson (1979, citado por Hoffman, 1992), toma un aspecto importante, *la retroalimentación*, entendiendo esta como un momento que llega en la relación, llamado también *cambio progresivo inverso,* en el que los límites internos de la pareja provocan un cambio afectivo mutuo en su composición o funcionamiento, esto se aplica a situaciones de interacción en que se modifican mutuamente los miembros.

Otra propuesta desde el enfoque sistémico es planteada por Satir (2002) quien define la pareja desde el contacto mutuo y los encuentros donde están compuestas de diversas situaciones capaces de amenazar, destruir o fortalecer la relación, en el que la vida cotidiana y el papel que desempeñan en el proceso de pareja es capaz de determinar el funcionamiento del matrimonio. Soler (2011) retoma dentro de su texto a quien se planteó anteriormente *Satir,* en donde se establece desde la perspectiva sistémica que la pareja se conforma mediante: dos individuos, en este caso lo comprende cómo (tú y tu) y las otras relaciones *ellos* (nosotros), eso resalta que todo es equivalente, capaz de formar una naturaleza positiva de la relación, entendiendo *naturaleza positiva* en la pareja como aquellos capaces de ser responsables, autónomos, sinceros en sus emociones, girando todo esto en un beneficio mutuo para la estabilidad emocional.

Cuando dos personas componen una pareja, integran un sistema de alta complejidad. Ambos, como adultos, aportan a la relación un enorme potencial de pensamiento, estilos emocionales y acciones más o menos sistematizadas, que interactúan entre sí en un tiempo presente, no solo en convergencia con la historia personal de cada uno, sino que lo hacen con sus respectivos pasados, cargados de recuerdos y experiencias (Rodríguez Ceberio 2017:27).

La estructura de la pareja está en permanente cambio, y como terapeutas sistémicos tenemos siempre en cuenta el contexto en el que se encuentra inmersa la pareja, contexto que también es cambiante.

La pareja como todo sistema está sostenido por reglas inherentes y particulares a cada pareja en sí misma. Estas reglas se constituyen en código a través del tiempo, por las sucesivas interacciones, y son en general reglas tácitas, espontáneas, que devienen de la ecuación de las pautas, normas, valores, costumbres, hábitos, ideologías, etc. de las familias de origen de cada uno de los integrantes de la relación (Rodríguez Ceberio 2018). En relación a lo que expone el autor puedo decir que estas reglas y cambios se van conformando como maneras de pertenecer y actuar habilitadas en la relación, y es lo que finalmente los constituye como un sistema único.

Las familias según Minuchin y Fishman (2004) están compuestas por sistemas multi individuales de suma complejidad, pero estás a su vez son subsistemas de una red de sistemas mucho más amplias como lo son el vecindario, la familia de origen, entre otras. Según tales autores el sistema familia está configurado a partir de diferentes subsistemas dentro de la misma los cuales denomina “holones”, tales subsistemas serían:

- Holón individual
- Holón conyugal
- Holón parental
- Holón de los hermanos

Partiendo desde esta perspectiva, se analizarán y estudiarán los fenómenos del holón Conyugal, es decir, el subsistema conformado por la pareja.

A partir de tal enfoque, se considera que la pareja no está constituida por la suma de dos individuos, sino que por el contrario éstos están llamados a constituir un sistema propio conformado por reglas específicas.

Por lo antes dicho se contemplará a la pareja no sólo como un sub sistema perteneciente a la familia, sino a su vez como un sistema propio con un modo de funcionamiento significativamente diferente a ésta. Es por tal motivo que se ha

considerado la palabra “holón” propuesta por Minuchin y Fishman (2004), como término que facilita la comprensión del fenómeno pareja, entendiendo a éste como *algo que es una parte, pero a su vez un todo.*

1.3. Etapas de la pareja

La pareja como sistema complejo pasa a través del tiempo, por una serie de etapas. Diferentes autores han hecho conceptualizaciones acerca de éstas. A continuación, se presentarán algunas de ellas:

Linares (2010) propone una clasificación basada en 4 etapas, de las cuales considera que las dos primeras: enamoramiento y amor, se encuentran casi inevitablemente en toda pareja, mientras que las otras dos etapas: desamor y litigio, no necesariamente estén presentes, aunque si revistan de interés clínico para el terapeuta. En resumen, las etapas que propone son:

- **Enamoramiento**: definido como “un estado psico-relacional que conjuga alegría con deseo, excitación y una sensación de bienestar, todo ello en presencia de la persona que lo provoca o evocado por su representación mental” (Linares, 2010, p.76). Considerado por el autor como tamizado de fuertes emociones negativas que a su vez despiertan en el sujeto fuertes sentimientos de amenaza de pérdida del ser amado, lo cual podría tener como consecuencias conductas hostiles y hasta depresión.
- **Amor:** esta etapa se considera de mayor plenitud y madurez en la pareja, en la cual hay un predominio del sentimiento de aceptación tanto de los aspectos positivos como negativos. Se puede encontrar una mayor consolidación en la pareja.
- **Desamor**: hace referencia a una evolución negativa del amor, teniendo como posibles consecuencias la separación y el divorcio de la pareja.

- **Litigio**: si dicha relación hace crisis instaurándose el desamor, transitando una re conversión que iría desde la conyugalidad a la post conyugalidad con una adecuada gestión, o, si por el contrario si esta reformulación de la pareja no se logra realizar de manera armoniosa como post conyugal se entrará en esta cuarta etapa llamada litigio, donde habrá un predominio de nuevos componentes emocionales, caracterizados por una suerte de enamoramiento a la inversa.

Según las investigaciones de Yela (1997, citado en Maureira Cid, 2011) se pueden referenciar 3 fases o etapas presentes en una pareja:

Tabla 1: fases presentes en la pareja según Yela

Primera fase: ENAMORAMIENTO	**Segunda fase: AMOR PASIONAL**	**Tercera fase: AMOR COMPAÑERO**
▪ **Etapa que va desde 1 a 4 años aproximadamente** ▪ **Sobresale el amor y romance**	▪ Etapa que abarca desde la primera etapa hasta 6 años ▪ Encontramos amor, romance, complicidad y aumento de compromiso	▪ Desde los 6 años en adelante ▪ Encontramos moderado amor y romance, pero aumento de intimidad y compromiso.

El mismo autor señala que a partir de esta tercer y última etapa la pareja puede:

- Estabilizarse como amor compañero
- Evolucionar como amor amistoso (hay compromiso y complicidad, sin romance ni amor)
- Relación de convivencia (sólo compromiso)
- Ruptura de la relación

Biscotti (2009) en su libro “Terapia de pareja una mirada sistémica”, propone un proceso vital de la pareja moderna. Según Quintero Velásquez (1997, citado en Biscotti, 2006) en el grupo familiar se encuentra una permanente interacción tanto a nivel interno como externo siendo afectado cada uno de los integrantes por los cambios que son generados en unos. Se considera por este motivo que tanto el desarrollo, como el crecimiento y funcionamiento familiar, se verán afectados tanto a nivel individual como social y cultural.

Tal autor, propone de esta manera un ciclo vital de pareja conformado por 7 etapas, las cuales se aclara que no son necesariamente aplicables a todas las situaciones o estratos, entendiendo la necesidad de apelar y adaptarse a las singularidades culturales, sociales e inclusive a la idiosincrasia individual y familiar del sistema. Las 7 etapas en cuestión son:

- **Luna de miel (entre 1 y 3 años):** en la presente etapa, la pareja se encuentra atravesando por agradable momento, en donde se considera adecuada tanto la relación sexual como afectiva entre sus miembros. Suele predominar un sentimiento de compañerismo mutuo en donde ambos miembros son de suma importancia para el otro. Se observa mayor tolerancia entre ellos y las relaciones con las familias de origen suelen ser muy agradables y cordiales. En esta etapa el trabajo es importante, ya que se busca cierta estabilidad económica. Predominan el romanticismo y los deseos de agradar y aceptar al otro.

- **La crisis (entre 4 y 7 años):** coinciden con la llegada de los hijos, lo cual motiva el surgimiento de grandes cambios en el sistema: hay mayores gastos, mayor desencanto sexual, y comienza una observación más madura del otro y de sí mismo. La presente fase es conocida como la terminación de la luna de miel, donde disminuye significativamente el romanticismo, y donde los hijos, amigos, proyectos o inclusive el trabajo, son más importantes que el compañero/a.

- **Calma en el hogar (entre 8 y 10 años de la unión):** la familia ya posee al menos dos hijos y se percibe cierta calma y rutina. Hay

mayor estabilidad económica producto de que la mujer ha salido a trabajar y puede contribuir así con la economía del hogar. Hay un enfriamiento del amor y del romanticismo en la pareja, ya que ésta esta mayormente centrada en los hijos, siendo ellos las personas más importantes para sus padres. Aún así es posible observar mayor seguridad tanto personal como sexual junto a la pareja.

- **Un feliz matrimonio, pero… (de 11 a 14 años unidos):** los integrantes de la pareja se encuentran ya en una etapa madura, en donde se encuentran generalmente centrados tanto en sus trabajos como en la crianza de sus hijos. No se dan cambios significativos, sino más bien, la pareja se encuentra sumergida en la rutina. Pese a esto se logra en esta etapa percibir a la familia como un lugar de protección y soporte ante las demandas y presiones externas.

- **Consolidación (entre 15 y 19 años de convivencia):** coincide con la entrada de los hijos a la adolescencia, por lo cual se encuentra un mayor alejamiento en la pareja en su función de padres y los hijos, por la mayor independencia de éstos. Estos cambios generan un mayor acercamiento entre los miembros de la pareja como amigos, confidentes, compañeros y amantes posibilitando que comiencen nuevamente a pensar en ellos como pareja antes que padres.

- **Dulce hogar (de 20 a 28 años):** si bien no todas las parejas, logran llegar a esta fase, es importante aclarar la importancia del afecto y el respeto en la misma. Las relaciones suelen ser más cordiales y amistosas entre sus miembros y con sus hijos, luego de superar lo que se conoce como la etapa del nido vacío. Se realiza una mayor reflexión e introspección pensando en cómo sobrellevar la próxima etapa.

- **Retiro del trabajo e independencia de los hijos (más de 30 años):** en cada pareja que llegue hasta la presente etapa, uno de los miembros envejece más rápidamente. Si bien la pareja en esta etapa sale y dialoga menos, peleando con mayor frecuencia, es

menos probable que en cualquier otra etapa que se separen. Esto puede deberse a que sería percibido como algo innoble ya que esto supone que si han podido llegar hasta este momento como pareja, cómo es posible que no sigan ya hasta el final.

Se considera en este punto aclarar algunos datos de relevancia que aporta el mismo autor. En relación a la viudez, se estima que es más esperable que sean las mujeres quienes enviuden más que los hombres (salvo que se hayan establecido su unión con un hombre más joven), siendo ellas quienes tienen mayores probabilidades de conformar una nueva pareja una vez que hayan enviudado, en el caso de las parejas heterosexuales. La viudez en esta última etapa no es algo que pueda tomarse por sorpresa, ya que en numerables ocasiones se piensa en ello, siendo a su vez posible encontrar en ella algunas gratificaciones como mayor autonomía económica y personal.

1.4. Áreas de las parejas:

Se entiende por áreas de la pareja, a aquellos elementos que se consideran fundamentalmente parte de la pareja, los cuales están presentes en la mayor parte de los vínculos existentes. Diversos autores han hecho referencia a cuáles pueden ser considerados elementos conformantes en una pareja, entre ellos se encuentran diferentes posturas, las cuales, si bien no coinciden necesariamente en su tipología, sí coinciden en determinados elementos.

García Higuera (2002) realizó un estudio donde determinó diferentes áreas de conformación de la pareja donde hacer hincapié para aumentar la eficacia de los tratamientos, entre ellas nombra las siguientes:

1. **Intimidad:** hace referencia a la sensación de seguridad y confianza que se tienen ambos miembros de la pareja. Es uno de los elementos que también menciona Maureira Cid (2011) como elemento integrante de la pareja. Se relaciona con la posibilidad de expresarse de manera libre, compartiendo momentos específicamente que atañen a la pareja.

La palabra intimidad proviene del vocablo latín *intimus*, que significa interior o recóndito. En numerosos lenguajes tiene acepciones como secreto, profundo o privado. Las parejas se refieren constantemente a la necesidad de intimidad. Tapia (2007, 8)

Llama la atención las numerosas conceptualizaciones que tiene el concepto de intimidad. Biddle (Biddle, 1976, citado Tapia 2007), refiere que la intimidad requiere de amplitud (en las actividades compartidas), apertura (apertura del sí mismo) y profundidad (apertura del si-mismo sobre aspectos más escondidos y distintivos de la persona). Keifer (Keifer, 1977, citado en Tapia 2007) agrega además la necesidad de prominencia, esto es, que la relación de intimidad es más relevante que otras. En otras palabras, en la intimidad existiría la necesidad de cierta complicidad y privilegio de las lealtades. La intimidad puede ocurrir en diferentes dimensiones, cognitiva (hacer y escuchar confidencias), emocional (cuidados) y conductuales (comodidad con la cercanía y el contacto físico). (Keifer, 1977, citado en Tapia 2007).

2. **Compromiso**: el grado de inversión que cada individuo pone en la pareja. En ella, estos autores incluyen, la inversión instrumental, que es el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar la relación, y la inversión expresiva que son los esfuerzos que se realizan para hacer feliz al otro.
3. **Objetivos personales en la pareja y relaciones de dominancia**: influye en el balance entre el poder y la toma de decisiones en la pareja. En este apartado incluye elementos como el dinero, el uso del tiempo de ocio, la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo personal de cada uno. Cuando se constituye la pareja, cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos que quiere obtener en la relación, que tienen que conjugarse y coordinarse con los del otro para que la pareja pueda funcionar.
4. **Amor**: la neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

5. **Romance** (también llamada pasión romántica por Yela, 1997) se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro
6. **Conductas de apego**: el ser humano desde el comienzo de su vida tiene la necesidad de establecer vínculos, y si bien en un comienzo este vínculo se establece con su cuidador primario (Bowbly, 1969), con el paso del tiempo este vínculo de apego se establece con su pareja. La pareja de esta manera pasa a ser para el sujeto su sostén principal y quien brinda seguridad y contención tanto en los buenos como en los malos momentos. Las conductas de apego se aprenden en la infancia y se automatizan.
7. **La capacidad de comunicarse y resolver problemas**: aquí incluye las habilidades de comunicación, la estructura de poder y los mecanismos de resolución de conflictos.

   Ceberio (2019) refiere que entrar en el territorio de la comunicación es ingresar al universo del lenguaje verbal, no verbal y paraverbal; aludiendo al equipo de Palo Alto en la década del 60, quienes plantearon en sus conceptualizaciones que revolucionaron las teorías tradicionales en esta área, al afirmar, que “toda conducta es comunicación”.
8. **La paternidad /maternidad:** es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando, ya que la proporción de hijos nacidos de mujeres solteras es cada vez mayor.

El otro autor consultado, y referido en la articulación anteriormente realizada es Maureria Cid (2011), quien además plantea que toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en estos cuatro pilares nombrados anteriormente: **compromiso, intimidad, romance y amor**. Así mismo refiere: que la neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro.

Es importante pensar entonces que una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de estos elementos. Según las investigaciones antes consultadas, los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje, el cuarto en cambio, es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.

Galdeano (1995) plantea que los elementos más importantes que posibilitan entre dos personas una relación de pareja son:

- El cariño y afecto mutuos
- El compromiso de mantener la unión
- El desenvolvimiento de una vida sexual
- El trabajo de cada uno de los miembros
- La familia de origen
- Las amistades, tanto en comunes como personales
- Los gustos, aficiones, intereses, entre otros.

Con la presente investigación se intentó conocer la relación que existe entre las áreas de las relaciones de pareja y estas redes sociales (Facebook y WhatsApp), ya que es indudable que las personas han incrementado su uso en los últimos años; y las redes sociales que encuentran dentro del sistema pareja, debido a que es el método de comunicación más utilizado hoy en día.

1.5. El amor en los tiempos de internet

El amor romántico del siglo XVIII y XIX es historia. Hoy, las redes sociales y las nuevas tecnologías modificaron las formas de comunicar y de amar. Las personas se conocen a través de una pantalla y establecen vínculos desde allí:

vínculos efímeros, líquidos, superfluos. ¿Son relaciones sin sentido o son las nuevas relaciones que se plantean en la postmodernidad? El amor “a la carta” es parte de una sociedad de consumo que todo lo quiere en el instante, un aquí y ahora prolongado en un presente eterno. Parafraseando a Bauman (2003): “Relaciones líquidas en un mundo líquido, que comienzan y se evaporan en el mismo instante, donde la pasión dura segundos y el amor es efímero. Donde la apuesta no trasciende el presente y los vínculos no apuntan a la perdurabilidad”.

Giddens (1999, citado en Bonavitta, 2015) menciona el paso histórico del amor romántico al amor confluente, ambos completamente distintos, el primero más tradicional relacionado con una visión idílica de las relaciones afectivas, y el segundo, libre y prácticamente sin ataduras. Esto, considerándolo en un contexto donde todo se vuelve fugaz, inmediato y superficial.

En este contexto capitalista, globalizado y postmoderno, se hace necesario reflexionar sobre el paso a una nueva forma de amor: cada vez más mediada tecnológicamente, complementada y, en algunos casos, sustituyendo poco a poco el encuentro cara a cara. Estas mediaciones tecnológicas en las relaciones afectivas están constituidas por dispositivos que van desde el artefacto que permite a una pareja continuar su interacción sin importar espacio o tiempo, hasta las aplicaciones que le facilitan a sus usuarios identificar personas en su entorno con quienes podrían entablar una relación (Bonavitta, 2015).

En esta posmodernidad actual (o modernidad reflexiva, como la llama Giddens) el amor romántico ha perdido su razón de ser. Las redes sociales han permitido que las personas se conozcan mediante plataformas digitales de interacción, abandonando cada vez más las nociones de “conquista”, “coqueteo” y “romance”. Las computadoras e internet están contribuyendo a reflexibilizar y replantear el mapa de las relaciones amorosas y sexuales al abrir nuevas posibilidades, modelos y estereotipos.

Este amor, que se nutre de la virtualidad, podría denominarse, en palabras de Giddens (1999) amor confluente, pues es un amor contingente, activo y por consiguiente, choca con las expresiones de “para siempre”, “solo y único”, que

se utilizan en el complejo amor romántico. Podría decirse que es un tipo de amor más libre.

Giddens (1999) explica:

> El amor confluente presupone la igualdad entre los sexos y en el dar y recibir emocionalmente. Incluye el erotismo como un elemento decisivo del éxito o fracaso de la relación, esto es, busca la plenitud en el logro del placer. No se basa en el matrimonio como institución legal o religiosa. Este amor no es necesariamente monógamo, mientras sus partícipes crean conveniente que así sea, no es exclusivo de las relaciones heterosexuales; los ideales románticos también permean a las parejas del mismo sexo (Coran Berkin y Rodríguez Morales, 2000, p.53).

La metáfora de la liquidez o fluidez es la adecuada, según Bauman (2006), para aprehender la naturaleza de la fase actual de la era moderna. La modernidad líquida comenzó con el cambio en las relaciones espacio-temporales: cuando el espacio y el tiempo llegaron a separarse en la vida misma y entre sí, para comenzar a ser teorizadas como categorías independientes. Esto no significa que las relaciones se construyan únicamente por Internet, pero sí que las relaciones se generen “como si” lo hicieran por Internet, es decir, en el flujo virtual de la no estabilidad. Por esta razón Bauman prefiere hablar de “conexiones” en vez de “relaciones”, y de “redes” en vez de “parejas”, para denominar mejor las dinámicas interpersonales actuales (Bauman: 2005). Es decir, a diferencia de las “relaciones” e ideas semejantes que resaltan el compromiso mutuo, la “red” y sus “conexiones” resaltan y dan vía a la falta de compromiso. Las redes virtuales son, en realidad, un fenómeno social muy amplio, que atraviesa toda nuestra cultura y da forma a nuevos modos de trabajar, amar, estar en el mundo. Cabe aclarar que esta es una postura.

La comunicación en realidad no es algo que pueda faltar. De acuerdo con Watzlawick, Bavin y Jackson (1987), todo lo que se hace y lo que no se hace comunica algo a los demás, de modo que no es posible no comunicar; los mensajes se envían y reciben a través del lenguaje y la expresión corporal pero también tienen un aspecto relacional, de significado y contextual que les da

sentido, los ordena y clasifica. Aunado a ello, Hernández y Bravo (2004) resaltan que el lenguaje es capaz de promover las simbolizaciones afectivas que fortalecen los lazos y para esto nombran dos tipos de vínculos: los vínculos reales que son aquellos que se dan o se cristalizan por los medios de comunicación en cuanto al aspecto afectivo, los cuales son capaces de demostrar representaciones del afecto que surgen en las parejas como entes naturales en la relación. Y los vínculos virtuales que surgen a través de imaginarios, potenciales e ideales de las parejas.

Las nuevas posibilidades de comunicación a través de las tecnologías están cambiando el significado de la presencia y en consecuencia, se abre debate a una forma de percibir el sentido de lo que significa darse tiempo, interesarse por el otro, o sentirse acompañado. A partir de lo cual podemos pensar que no solo se clama por la presencia real del ser amado sino también por la presencia virtual. Es así que los usos tecnológicos amplían las zonas de observación y vigilancia del otro, replanteando las fronteras entre la autonomía y el control y reforzando componentes del modelo del amor romántico, la presencia en la distancia y la exigencia de inmediatez, así como el *stalking* (sobreinformación, espionaje y acoso) (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

El amor en tiempo de internet trae consigo nuevas dimensiones que es necesario abordar. Las relaciones pasan de ser privadas a entrar en el complejo ámbito del dominio público. Las redes sociales obligan a las parejas, además, a tener que afrontar otros problemas: desconfianza ante las relaciones que la pareja puede tener en sus perfiles, el tiempo que dedica a interaccionar a través de Facebook, o del WhatsApp; se ha llegado a un punto donde lo virtual complementa ya a lo real y es necesario comprender hasta qué punto las redes sociales afectan o benefician nuestra relación de pareja (Valeria Sabater, 2014, citado en Hernández Rodríguez et al., 2015).

Es por lo antes expuesto que considero importante observar y estudiar el impacto que han tenido estas tecnologías en la cotidianidad y en el establecimiento de las relaciones de pareja.

Considerando que, en la actualidad, las relaciones entre los seres humanos tienen un nuevo espacio donde generarse, nuevos espacios de

intercambios informativos, en el próximo capítulo desarrollaré las redes sociales estudiadas, entendiéndolas como nuevas formas de informarse, comunicarse, entretenerse, relacionarse, hacer negocios, etc.; por encima de las formas ofrecidas por los medios tradicionales como la imprenta, radio o televisión.

Capítulo 2:

Redes Sociales

CAPÍTULO 2: Las Redes Sociales

"En el ecosistema de una relación de pareja, las redes sociales son como corrientes de influencia que pueden fortalecer o perturbar el equilibrio, creando un sistema en constante interacción y adaptación." - Jay Haley

El presente capítulo pretende caracterizar las redes sociales virtuales, un fenómeno de la actualidad, que está presente en todos los ámbitos de las personas y en las cuales participa mucha gente, sin distinción de edad, sexo o nacionalidad.

Si hay un tema recurrente en las noticias, la vida cotidiana y los estudios académicos es cómo internet nos cambió la vida. Es más que usual escuchar relatos y opiniones sobre la privacidad y la transparencia en la circulación de datos; también sobre las transformaciones en la vida afectiva con las redes sociales y las aplicaciones para citas y contactos y sobre los perjuicios de las nuevas formas de conocimiento que predominan en plataformas como Wikipedia, Facebook y YouTube.

Hoy en día las personas son grandes consumidores de la tecnología, tales como televisión, computadora, radio, videojuegos, y en su mayor auge Internet, que se considera como la Nueva Tecnología, dentro de esta encontramos las diferentes redes sociales virtuales que serán detalladas a continuación.

Para comprender de qué manera éstas influyen en las relaciones de pareja, es necesario conocer sus características, tipos (en esta investigación tomaré Facebook y WhatsApp) y modos de uso.

De esta manera, y con posterior conocimiento de la constitución de las relaciones de pareja, se podrá conocer si en éstas y específicamente en qué áreas, influyen las redes sociales.

2.1. Tecnologías de la Información y la Comunicación:

Desde hace varias décadas las Tecnologías de la Información y Comunicación han cambiado el ritmo de vida de las personas, ya que desempeñan un papel importante incursionando en diversos ámbitos de la vida; desde su aparición y su acelerada evolución han marcado una nueva generación de tecnología y un sin fin de oportunidades en la comunicación.

Pardo (2004, p.1) las define como:

> "un conjunto de recursos tecnológicos que convenientemente asociados, permiten el adecuado registro, tratamiento, transformación, almacenamiento, utilización, presentación y circulación de la información y cuyo paradigma son las redes informáticas (Internet, Intranets), que posibilitan múltiples aplicaciones: correo electrónico, charlas electrónicas, teleconferencias, bibliotecas virtuales, entre tantas otras".

El Diccionario de la Real Academia Española (2017) define a Internet como la red mundial de computadoras u ordenadores interconectados mediante un protocolo especial de comunicación. Sin embargo, también hemos escuchado el término web, que es el sistema de distribución de información basado en hipertexto accesible a través de Internet, se traduce al castellano como red o telaraña.

La sociedad evoluciona en su pensamiento y en su forma de actuar debido a internet, el cual permite a sus usuarios leer diarios, escuchar la radio y ver la televisión sin cambiar de dispositivo, lo que hace más popular su uso. Después de varios años de internet y del desarrollo de la web 2.0 se integraron las redes sociales en la búsqueda constante del hombre por satisfacer su necesidad de comunicación e impulsando la formación de instrumentos más poderosos y veloces en el proceso comunicativo.

La revolución digital puede entenderse como el crecimiento de la oferta de tecnología digital y la rápida sustitución de las tecnologías mecánicas y electrónicas por las digitales. Esta revolución digital influye en distintos aspectos de la vida de los individuos y las sociedades (Castells, 2009 citado en Barón

Pulido, Duque Soto, Mendoza Lozano y Quintero Peña, 2020). Las aplicaciones y herramientas digitales son una visible manifestación de dicha revolución (Agar, 2019 citado en Barón Pulido, Duque Soto, Mendoza Lozano y Quintero Peña, 2020)

Como resultado de esa revolución, la forma de relacionarse de los seres humanos está presentando cambios importantes en diferentes rutinas y contextos cotidianos y en las formas de: establecer contacto, crear relaciones de amistad, planear viajes, realizar autovalidación y manejar procesos de aprendizaje, entre otros. Autores como Agar (2019) comparan los efectos de las mediaciones tecnológicas en las relaciones humanas y la sustitución de interlocutores humanos por digitales con el comportamiento de los animales en un zoológico. Encuentran similitudes dado que, a pesar de recibir muchas calorías y la seguridad de una jaula que los aísla de cualquier depredador natural, existen claras manifestaciones de malestar psicológico en los animales. Esta observación de Agar (2019) es importante para el presente estudio pues muestra cómo las mediaciones digitales promueven una conexión menos directa entre humanos, dado que una sonrisa de un Emoji de Facebook, por ejemplo, no equivale a una sonrisa o cualquier expresión facial en vivo, para indicar un acuerdo sobre cualquier asunto. Así, un sin número de interacciones, que antes cobraban sentido mediante la comunicación física del cara a cara, ha cambiado o se ha desplazado al contexto del plano digital.

2.2 Concepto sociológico

Desde el punto de vista sociológico, una red social es: “un grupo conectado de personas quienes pueden influenciarse unos a otros. En la mayoría de los casos el grupo se basa en intereses en común. También se puede originar por razones familiares cuando los miembros del grupo son relativos” (Klimova y Poulova, 2015, 240). El concepto de red social fue utilizado antes del auge de internet. Fue definido por el sociólogo J. A. Barnes en 1954. Por lo tanto, el primer significado de red social fue sociológico el cual sirvió para la descripción de las

estructuras sociales conectadas por diferentes razones (Pavlicek, 2010 citado en Klimova y Poulova, 2015).

Barnes definió una red social como “una serie de puntos, los cuales están mutuamente conectados por líneas (relaciones). Klimova y Poulova (2015), refieren que, con la llegada de las nuevas tecnologías de información y comunicación, la red social adquirió completamente un nuevo significado. La ventaja de la red social de internet es que las personas pueden comunicarse independientemente de su lugar y tiempo, y por lo tanto mantenerse en contacto donde sea. Más aún, pueden contactar fácilmente a sus amigos y encontrar información acerca de ellos.

2.3. Redes sociales virtuales:

“*Las redes sociales son el vehículo, el lugar de encuentro, el entorno donde la gente se reúne. Están centradas en la persona o la empresa, que va creando su propia red” (*Gallego Vázquez, 2013, p.10*)*

“Las redes sociales son espacios virtuales, que os permiten encontrar grupos o gente en particular que tenga intereses o necesidades en común con nosotros, tales como cuestiones de trabajo, gustos, parentescos o simplemente relaciones de amistad o sentimental, por medio de una conexión a Internet” (Hernández Ortega, 2012, p. 4)

”*Conjunto de software que sirven para vincular a personas entre sí permitiendo la circulación de datos, un ejemplo son Facebook, Twitter, Instagram, Orkut, entre otros”* (Paredes, 2014).

Las redes sociales deben entenderse como medios sociales que aportan herramientas útiles (fotos, chat, videos, perfiles, grupos, publicaciones, etc.) para la relación y comunicación entre personas de la misma comunidad o para que diferentes comunidades puedan interrelacionarse entre sí. Ya que esto antes era más complejo, las redes sociales facilitan dichos procesos.

2.4. Diferentes tipos de redes sociales:

A los fines prácticos de la investigación se analizarán dos tipos de redes sociales virtuales Facebook y WhatsApp:

Facebook:

Fue creada en 2003, con la mayor cantidad de usuarios en Estados Unidos, pero su mayor auge fue en el año 2008, superando a MySpace, y difundiéndose por varios países, llegando a tener más del 70% de los usuarios fuera del país norteamericano. El gran éxito de Facebook, llevó a que llegue a ser traducida en 70 idiomas, con colaboración de los propios usuarios, siendo la red social virtual más popular e internacional que haya existido en los últimos años.

Quien tiene una cuenta en esta red social, tiene acceso a un blog, detallar su información, crear o participar en grupos, hacer publicaciones, chatear, y realizar eventos. También es utilizada con fines comerciales, tanto por grandes empresas como por vendedores particulares o profesionales de diferentes ámbitos, famosos e instituciones educativas, donde se publica información, cursos, capacitaciones, congresos, etc. Ofrece herramientas para la privacidad de cada cuenta, donde el usuario es quien decide cómo utilizarlas, según la información que desea hacer pública.

Los contactos o “amigos virtuales” deben ser aceptados recíprocamente, de no ser así, es posible que una de las partes no pueda visualizar, comentar o compartir información personal, fotos, eventos o publicaciones realizadas por el otro.

La red social virtual suma a sus posibilidades la de utilización de la plataforma en un contexto que permite el encuentro con personas que se encontraban desvinculadas en espacio y tiempo, promoviendo encuentros y reencuentros (Ortega Gutiérrez y Ricaurte Quijano, 2010).

Las utilidades particulares de Facebook son:

- **Actualizaciones de estado/Publicaciones en muro**: Son publicaciones que aparecen en la interfaz propia o de otros, llamada Biografía o Muro.

Estas publicaciones pueden tener como contenido texto, fotos, videos, GIFs o enlaces multimedia.

- **Comentarios**: Se realizan sobre publicaciones.
- @: Es la forma de etiquetar de manera textual a una persona. Se puede utilizar en las publicaciones y actualizaciones de estado o también en comentarios de publicaciones. • Messenger: Es el sistema de mensajería instantánea privada de Facebook. También permite crear chats grupales.
- **Etiquetas en fotos**: Facebook nos permite etiquetar a nosotros mismos y a otras personas en las fotos que subimos o que sube otra persona a esta red.
- **Me gusta/ Reacciones**: Es la propuesta que nos brinda Facebook para dar nuestro feedback acerca de la publicación con un solo click. Por años, el pulgar para arriba simbolizó el "me gusta" del usuario. Recientemente, Facebook agrego más opciones para reaccionar frente a la foto y poder expresar diferentes emociones (me divierte, me encanta, me enoja, me pone triste).



Figura Nº1: Reacciones de Facebook Fuente: Facebook

- **(#)**, el hashtag: Sirve para poder rastrear publicaciones de otras personas con los mismos hashtags, los cuales simbolizan temáticas.
- **Grupos**: Podemos formar parte de grupos creados según intereses, actividades e ideologías en común sin necesariamente ser amigos.
- **Amigos**: las personas con las que compartimos contenidos son nuestros amigos. A su vez, podemos subdividir a nuestros amigos en diferentes listas con diferentes limitaciones de privacidad con el fin de seleccionar la información que se comparte con cada una.
- **Ubicación**: Podemos poner el lugar geográfico donde se tomó la foto y así después ver todas las fotos que se han subido de ese lugar.
- **Compartir**: Es una manera de compartir una publicación de otra persona en mi muro

Esta aplicación no solo posibilita la comunicación entre amigos y familia, también genera contactos con personas de diferentes lugares del mundo, brinda servicios de mensajería, creación de comunidades, así como el acceso a videos, imágenes, audios y juegos; pretende proporcionar al usuario todos los servicios necesarios siendo una aplicación que satisfaga todas sus expectativas, evitando la posibilidad de requerir de otras aplicaciones.

En un estudio realizado por Galindo Velázquez (2022) denominado *influencia de Facebook en las relaciones de pareja* toma como objeto de estudio específicamente el área de la intimidad y menciona que:

> La misma tiene que ver con que cada integrante de la pareja tenga de manera mutua libertad para expresarse, esto sin el temor a ser juzgado por el otro, con respecto a lo que manifiesta; en el sentido de que impere la confianza, para manifestar sentimientos, pensamientos, ideas, posturas etc., respecto a la diversidad de situaciones, que pueden presentarse en la vida cotidiana, sin importar que el otro, esté de acuerdo o no, es decir, que haya clima de comprensión, atención, respeto y libertad. (p.17)

WhatsApp:

Nació como programa de mensajería, durante su evolución le agregaron más servicios y se popularizó, es una herramienta liviana y más efectiva de contacto, asegura que llegue el mensaje, determina si el mensaje ha sido leído, garantiza privacidad al hecho de estar anclada a un número sabiendo con quien se realiza la comunicación, actualmente casi todos tienen una cuenta en WhatsApp.

Álvarez (2015, p. 22) define a *WhatsApp* como:

> Una aplicación de correo electrónico, mensajería instantánea, servicio de mensajes cortos o sistema de mensajería multimedia, fundada en 2009 por Jan Koum. Esta aplicación no ocupa mucho espacio desde 5 MG dependiendo del dispositivo móvil, teniendo fácil acceso desde cualquier lugar, usando una conexión de *wifi* o plan con datos móviles, por ello los usuarios día a día se multiplican.

Esta aplicación brinda el servicio de chat y la creación de grupos con los contactos del teléfono, donde se pueden compartir textos, imágenes, audios y videos; hoy cuenta con millones de usuarios alrededor del mundo.

La denominación de WhatsApp procede de un juego de palabras de la lengua inglesa. En dicho idioma, ¿se emplea la expresión "What's up?", que puede traducirse como "¿Qué hay de nuevo?" o "¿Cómo andas?". Además, se utiliza la palabra *"app"* para referirse a una aplicación. La combinación de "¿What's up?" y *"app"* derivó en WhatsApp. Cabe destacar que, en 2014, WhatsApp fue adquirida por Facebook.

2.5. Ventajas de las redes sociales

Libros y publicaciones muestran los beneficios que estas ofrecen en la actualidad:

- Comunicación instantánea, desde cualquier lugar del mundo, de manera escrita o por video llamadas.
- Ayuda a entablar relaciones, pudiendo ser personas que se conocían o no.
- Estar actualizado con eventos, a nivel académico, artístico, político, social y relacionado a la salud.
- Dinamismo de información.
- Armar grupos, cerrados o abiertos para que pueda participar cualquier usuario
- Crear eventos, pudiendo invitar a las personas que el usuario quiera.
- Intercambiar información y enlaces entre personas y grupos.
- Promoción
- Publicidad
- Recreación
- Compartir experiencias
- Facilidad en su uso
- Aportar información personal (edad, sexo, lugar de residencia, estudios, situación sentimental, nombre y apellido, intereses, preferencias, etc.)

2.6. Desventajas de las redes sociales

Las herramientas que aportan las redes sociales pueden ser mal utilizadas, es por eso que, así como se detalló antes los beneficios y ventajas, es importante detallar sus desventajas, tales como:

- Hackear información de los perfiles
- Por el uso excesivo en cantidad de horas llegar a una adicción, gastando tiempo de manera infructuosa, descuidando el trabajo o responsabilidades escolares
- Su uso criminal con el fin de llegar a abusos, trata de personas o secuestros, ocultando la identidad; extorsiones, acoso, etc.
- Peleas virtuales con los pares (discriminación, bullyng, mensajes y publicaciones violentas)
- Tener como contacto a personas o empresas que tengan falsa identidad.
- Si no se usan debidamente las herramientas de privacidad de información que ofrecen las redes sociales virtuales, personas ajenas a los propios contactos pueden utilizarla con un fin que no beneficie al usuario.

Por todo esto es importante utilizar las herramientas de seguridad que brinda cada red social virtual, como modo de protección de la información. Es decir, que, según su uso puede ser útil o perjudicial para sus usuarios.

Cada red social, pide como información para poder crear una cuenta, que la persona sea mayor de edad, lo cual no es un freno para niñas, niños y adolescentes que no han alcanzado esa mayoría de edad, porque ingresan un año de nacimiento que no es el real. Por lo cual es necesario el control y presencia de los padres o adultos responsables, con respecto a los horarios de conexión, la cantidad de horas que se está frente a la pantalla, y el contenido que mandan, ya sea por publicaciones o Chat privados, al igual que eventos a los que se los ha invitado.

Si bien, WhatsApp es un servicio de mensajería instantánea, la aplicación tiene todo para ser una red social puesto que coincide con varias características de las mismas, pues entre sus funciones esta enviar y recibir varios tipos de

archivos como videos, fotos, textos, documentos, estados y la ubicación donde se encuentra el usuario, adicional a esto se pueden realizar llamadas desde y hacia distintos países de forma gratuita. (WhatsApp, s.f).

Es evidente que las plataformas de los medios sociales, lejos de ser productos acabados, son sistemas dinámicos que van transformándose en respuesta a las necesidades de las personas.

2.7. Importancia de las Redes Sociales en las Relaciones de Pareja

De acuerdo a diversos autores en la actualidad las redes sociales juegan un papel importante en las relaciones de pareja, ya que el contacto con la pareja está ahí en todo momento y parece prácticamente imposible estar separado de ella. A medida que pasan los años las redes sociales se vuelven cada vez más protagónicos en las vidas sentimentales, prácticamente es difícil vivir sin estas modernas herramientas de comunicación.

También crean un vínculo que permite compartir temas, situaciones y problemas en común a través de la plática sincera, dando la oportunidad de explotar la creatividad erótica y sexual o para compartir fantasías románticas. (Beck y Beck- Gernsheim, 2012). De esta manera las redes sociales son de mucha importancia para mantener los vínculos afectivos con la pareja y acortar distancia cuando están lejos uno del otro.

WhatsApp puede lograr espacios de comunicación íntima con la pareja, esto es así especialmente en aquellas que pasan poco tiempo juntos. Para este tipo de parejas el WhatsApp es un medio que facilita el contacto permanente, sin necesidad de hablar delante de los demás y ayudando a preservar la intimidad. (Fez, 2015).

Las parejas no solo se vinculan de manera presencial, sino virtual para ser parte del sistema, conectándose a las redes sociales y permiten que estas manejen el comportamiento, sentimiento y pensamientos de los usuarios, que generan, a corto o largo plazo, cambios y adaptación a la relación sentimental en los nuevos medios (Minaya Barrientos, 2021). Así como pueden fortalecer la

relación, también pueden hacerlos sentir amenazados o romper vínculos; las parejas se identifican con lo que exponen virtualmente, ya que lo físico pierde importancia, y el estar expuestos se centran más en compartir para los demás que para ellos mismos (Cruz et al., 2018, citado en Minaya Barrientos, 2021).

A lo largo de las investigaciones consultadas, WhatsApp puede ayudar en el proceso de conquista de la pareja, especialmente en aquellas personas de naturaleza tímida. Además, mientras se espera la contestación se potencian la imaginación y el deseo, es este deseo generado por la espera el que ayuda a encender la chispa del amor. De la misma forma que hace 20 años se esperaba una llamada telefónica en casa y hace diez años se esperaba una llamada o un SMS al celular, ahora las parejas esperan el WhatsApp.

Las relaciones amorosas se transformaron al igual que el avance tecnológico; las personas se dejan atraer por las páginas web y redes sociales, las usan para diversas actividades, desde la investigación hasta la búsqueda de una pareja. Pero, la internet ha sustituido a las relaciones físicas, no necesariamente amorosas, y es una ventaja para las personas que tienen dificultad de socializar directamente. Bajo este contexto, las tecnologías digitales de comunicación parecen reforzar los componentes del amor romántico por sobre los de la emancipación individual, al crear la posibilidad de una comunicación continua o casi permanente, y potenciar la exigencia de estar alerta en cualquier circunstancia ante un posible mensaje por parte de la pareja sentimental (Minaya Barrientos, 2021).

En relación con el amor y la pareja, coincido con Estébanez (2012) en que se puede afirmar sin exagerar que “la juventud siente, comunica y vive sus relaciones en la red social” (p. 2). Esto ocurre cuando las personas exponen al público sus experiencias, comparten su situación sentimental en su perfil, suben fotos con su pareja, dedican canciones, frases, mensajes o estados (por ejemplo, “me siento enamorada o enamorado”). Estas posibilidades favorecen la sobreinformación y la ampliación de las zonas de vigilancia y control sobre el otro.

Muchas personas hoy en día consideran que el inicio del diálogo con alguien nuevo es más fácil en Facebook que en la relación cara a cara, pues con

la colocación de un simple “Me gusta” a una foto o un posteo, se tiene un pretexto para comenzar a dialogar. Posteriormente, todos prefieren continuar tales relaciones tanto en el plano virtual como en el real.

La comunicación electrónica en la pareja es diversa, involucra dispositivos y plataformas especializadas, y abarca prácticas distintas según si viven juntos o llevan su relación a distancia. A través de ella se puede mantener el contacto virtual, pero también crear distancia artificial, así como organizar el día, expresar afectos, deseos, confesiones, o incluso simular la cohabitación cuando se trata de parejas a distancia (Cantó-Milà, Nuñez y Seebach, 2014, citado en Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales, 2020).

Siguiendo los planteamientos de Beck y Beck-Gernsheim (2012) uno de los rasgos distintivos de la actual elección de pareja es que ha ampliado enormemente el campo de posibilidades. El mundo de las barreras amorosas se ha convertido en el mundo de las posibilidades amorosas. A esto se suma, internet, como un nuevo espacio de encuentro que gana adeptos a gran velocidad.

Las autoras plantean que el internet modifica la condición grupal del amor, hace posible la no presencia de los implicados, el anonimato de su contacto y libera la imaginación. La ausencia de corporalidad en el amor a distancia y el anonimato que garantiza internet como punto de encuentro puede incrementar el romanticismo de la búsqueda, pero también engendran desinhibición.

En resumen, no podemos negar el cambio que ha producido a nivel global el uso de las redes virtuales, penetrando todo el entramado social y desafiándonos a la adaptación de los cambios que nos impone esta nueva manera de comunicarnos, entendiendo que cuando nos comunicamos siempre lo hacemos desde múltiples niveles, tanto a nivel de contenido como de relación e imponiendo conductas. Como hemos dicho anteriormente el conocer el alcance, el aprender sobre su uso, sus contenidos, sus riesgos y sus ventajas será clave para explotar lo que este fenómeno nos presenta en nuestra vida cotidiana.

Capítulo 3:

Facebook y WhatsApp en las parejas

CAPÍTULO 3: Facebook y WhatsApp en las parejas

Para introducir este capítulo y a partir del recorrido realizado hasta aquí consideramos que las redes sociales se entrelazan como hilos invisibles en la trama de las relaciones de pareja, tejiendo conexiones que amplifican tanto la fortaleza como la fragilidad del sistema íntimo. A continuación, se realizará una diferenciación del uso e impacto que ha tenido cada una de estas redes sociales a partir de su creación.

3.1: Amores por WhatsApp

Para continuar con lo anteriormente expuesto haré una diferenciación de los medios tecnológicos seleccionados en la investigación. Según los relevamientos realizados por el diario "Ámbito" (2021) la aplicación de mensajería cumplió 12 años y compartió algunas cifras: se envían en promedio 100.000 millones de mensajes diarios y se realizan mil millones de llamadas. En el año 2022 informaron que nuestro país cuenta con 35 millones de usuarios de Internet, aumentando un 2% con respecto al último año, y 34 millones de usuarios activos en medios sociales.

Teniendo en cuenta que un argentino invierte al día 3 horas y 11 minutos usando redes sociales, las plataformas más utilizadas son: **YouTube**: 95%, **WhatsApp**: 92%, **Facebook**: 90%, **Instagram**: 76%, **FB Messenger**: 62%, **Twitter**: 52%, **Pinterest**: 44%, **LinkedIn**: 31% y **TikTok**: 13% (Actualmente, está en tendencia y no supera los **4,5 millones de usuarios activos** en promedio).

Lacolla (2018) respecto a esto señala que:

> Si la palabra está repleta de malos entendidos habitada por malos entendientes y el lenguaje nunca es suficiente a la hora de explicar lo que se quiere decir, no sería difícil coincidir en que comunicarse a través de los pulgares inaugura una nueva decodificación de lo que hasta ahora entendíamos como emisor y receptor. Decirlo por WhatsApp evita tener que hablar ciertas cosas cara a cara y en la mayoría de las veces, una discusión por esta vía no tiene buen destino. (p.150)

Con frecuencia escuchamos quejas como: “me deja en visto”, “le mandó un mensaje y no me contesta de inmediato, aunque está en línea” y se pone eso como evidencia de falta de atención -en el menor de los casos-, de interés o, incluso, como desamor. Como seguramente a cualquiera nos consta, la mayoría de las ocasiones nuestra forma de contestar mensajes no tiene que ver con la importancia que tiene la persona, sino con la que le damos a nuestro celular, al trabajo o a la escuela, al derecho que tenemos de no estar disponibles las 24hs del día y al hecho de enfrentar diversas situaciones cotidianas que requieren nuestra atención (Perez Laborde, 2019). También ocurre que las parejas utilicen este medio para discutir temas importantes y complejos de su relación e intenten resolverlos ahí mismo, es bastante común que se envían mensajes de voz uno al otro y esto puede extenderse por horas, incluso durar todo el día; ante esto resulta válido preguntarse ¿por qué no hacen una llamada y hablan directamente?, ¿usan los mensajes escritos o de voz para pensar mejor lo que van a decir? o ¿para evitar la conversación directa?, ¿si hablaran directamente tendrían un resultado distinto respecto a su conflicto?, ¿Por qué necesitamos que nos respondan de inmediato?. Estos son algunos de los cuestionamientos que intenta abarcar la presente investigación.

3.2: Amores por Facebook

Facebook en profundidad es un servicio cibernético social que permite crear a sus usuarios diferentes perfiles y tener la posibilidad de disfrutar un listado de amigos con la eventualidad de que estos puedan ver entre sí las diferentes aplicaciones y contenido que cada uno desea divulgar (fotos, comentarios, juegos, páginas, etc.). Pero algo a resaltar es que a pesar de todo lo que la red social ofrece se puede mantener un nivel de privacidad con las personas que se quiere y no compartir la información.

De esta manera esta red social aporta una oportunidad para interactuar y demostrar una imagen de sí mismo, de manera que la persona se expresa y se integra con otros, y se da a conocer mediante pequeñas características en cada perfil; de esta manera, las redes son utilizadas como un medio de interacción,

así que es más fácil establecer relaciones cercanas que redundan en el plano sentimental (Balaguera Rojas, Forero Trujillo, Buitrago Márquez y Cruz Domínguez, 2018).

¿Cómo funciona y para qué sirve?

Para poder participar activa o pasivamente en esta red social es necesario estar registrado, para lo cual se necesita un correo electrónico para confirmación de usuario, se debe llenar un formulario donde se coloca la información personal, al recibir la confirmación por medio del correo electrónico se confirma con el link que llega en el mismo, a partir de ese momento se puede disfrutar de los beneficios de esta red social. Ya registrado se comienzan a crear los círculos de amistades a los cuales se les va enviando solicitudes que serán confirmadas, para aquellos que no tienen restricciones se podrá observar las publicaciones realizadas, una de las aplicaciones que ofrece es que a medida que se agregan amigos el sistema sugiere posibles amigos o conocidos, otra de las funciones más utilizadas es la de publicar “mensajes de estado”, se puede subir fotos, imágenes, videos desde aparatos tecnológicos, se recomiendan link de noticias o informaciones que son de interés del usuario, se interactúa por medio de juegos; permitiendo compartir los logros obtenidos y comparar los avances con sus conocidos.

Gisbert Vercher (2015) refiere que lo que hace atractivas a estas redes sociales es la posibilidad que nos ofrecen de sentirnos parte de un grupo, siendo la necesidad de pertenencia inherente al ser humano y plataformas como Facebook constituyen una satisfacción rápida y sencilla a este deseo.

Mediante diversas investigaciones se ha podido constatar que el empleo que se hace del sitio depende del género de la persona que lo utiliza. Se ha comprobado que las mujeres lo utilizan para dar seguimiento a las relaciones y mantenerse en contacto con amigos, compañeros de trabajo, escuela, familia y demás; mientras que los hombres acceden a él para seguir ciertos impulsos y relaciones de fantasía en las que se puede llegar a obtener alguna gratificación sexual (Raacke y Bonds-Raacke, 2008, citado en Herrera Harfuch, Pacheco Murguía, Palomar Lever y Zavala Andrade, 2010).

Blanco Ruiz (2014) la describe como “sociedad red” y sostiene que en el caso de la juventud: quedan concertados con sus amigos/as, realizan las tareas de la escuela, se descargan música, ven vídeos, leen información que les interesa; pero también desarrollan y mantienen sus relaciones de pareja: se citan a través de las redes sociales, hablan o chatean durante horas, intercambian emoticones, publican declaraciones de amor y lo más importante, todo esto lo comparten públicamente. Por lo tanto, vemos como la socialización de género también se da en la red.

Internet ha rediseñado las relaciones sociales, ha diluido las fronteras físicas, culturales y sociales, y constituye en sí mismo el nuevo medio de comunicación. La evolución de Internet nos permite interactuar de forma instantánea, en gran parte gracias a las redes sociales.

3.3. Impacto de las redes en las relaciones de pareja:

La influencia de estas redes corresponde también a la transformación y desarrollo humano en la modernidad, sobre todo en las relaciones de pareja, ya que el uso de estas tecnologías, así como son parte beneficiosa del inicio de una relación sentimental, también pueden ser parte o culpables de la ruptura de una relación por el uso indiscriminado de las redes sociales para su satisfacción, siendo Facebook la red social con mayor acogida para encontrar amigos o pareja (Andrade et al., 2015), o para mantener una relación (Espinoza y Rojas, 2015).

Es notorio que los celulares smartphones han llegado para formar parte de nuestras vidas, nos hemos convertido en dependientes de estos aparatos tecnológicos. Los estudiosos demuestran que los usuarios de Smartphones lo utilizan gran parte de su tiempo y en diferentes actividades diarias, y crean nuevos patrones de comunicación, nuevos códigos que facilitan la comunicación (Arias, M., Ávila, C., Enciso, L., Garzón, J. Matías, S., Peralta, L., Preciado, D., Torres, L., Salazar, P., y Vega, D., 2011). Además, los autores afirman que el uso del Smartphone crea nuevos patrones de comunicación como nuevos

modos de lenguaje y códigos “stickers”. También, es interesante el reconocimiento de los usuarios en cuanto a las aplicaciones y redes sociales donde destaca el Facebook y WhatsApp y las aplicaciones relacionadas a estilos de vida.

En un estudio realizado por García y Enciso (2016) los investigadores concluyeron que existe un alto uso del Facebook por parte de los usuarios y que los encuestados refirieron que rara vez su pareja se quejó a consecuencia del tiempo que pasan conectados a dicha red social. Las redes sociales se han convertido en la herramienta imprescindible en la vida de sus usuarios, lo usan ilimitadamente, es el medio ideal para conocer nuevas personas y expresar sus ideas y sentimientos, tener contacto virtual y hacer uso de información compartida. (Minaya Barrientos, M. A. 2021)

Además, las cifras evidenciaron que son las mujeres quienes usaban más el celular (Peñuela et al., 2014) y tenían más conflictos en sus relaciones que los hombres por la distracción en sus móviles. Los usuarios consideran que los Smartphones sí afectan positivamente sus relaciones, aunque se presentan conflictos, y la diferencia de sexo con respecto al uso excesivo del celular y la generación de conflictos predomina en las mujeres (Peñuela et al., 2014). Las consecuencias negativas estarían relacionadas como reflejo de un uso problemático o compulsivo del aparato celular: la pareja comienza a sentir dudas y desconfianza al no tener la certeza de con quién está “chateando” el enamorado o la enamorada o por qué está interesado(a) en seguir a personas del sexo opuesto en las redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter. (Minaya Barrientos, M. A. 2021)

El abuso de las TIC influye negativamente en la relación amorosa; pero esto no sucede si su uso es moderado, y es, en esa situación, que los niveles de satisfacción con la pareja resultan ser más elevado que los de las parejas que hacen uso abusivo de los aparatos electrónicos unidas a las redes sociales (Sánchez y Bresó, 2016 citado en Minaya Barrientos, M. A. 2021).

Por otra parte, existen investigaciones que señalan que las personas con poca o baja autoestima presentan bajos niveles de intimidad, pasión y compromiso en las relaciones amorosas por Facebook (Espinoza, k. y Rojas, k. 2015), porque el uso de la red no es propio para personas inseguras ya que da lugar a problemas de celos, insatisfacción e ira, incapacitando al usuario a controlar sus emociones.

En el lado positivo, se ha encontrado que, al buscar información de la pareja en línea, se puede reducir la incertidumbre sobre esa persona y sus conductas, conocer acerca de la potencial pareja y su interés romántico, así como incrementar la intimidad (Andrejevic, 2005; McDaniel & Coyne, 2016, citado en García Meraz, M. 2019). Esto, definitivamente, reduce la incertidumbre y da más claridad a las personas acerca de qué esperar del otro hacia el que se tiene cierto interés. De igual manera, puede incrementar la intimidad y mantener a las personas en comunicación aun cuando se encuentren en distintos lugares. Compartir mensajes amorosos en el "muro" de Facebook y publicaciones "posts" en línea contribuyen a esta cercanía y el mantenimiento de la relación (Lomanowska & Guitton, 2016, citado en García Meraz, M. 2019).

Sin embargo, las investigaciones también han reportado consecuencias negativas de visitar las páginas de redes sociales de la pareja y la expareja, tales como los celos, inseguridad, ruptura marital, infidelidad emocional y física (Lukacs, & Quan-Haase, 2015), así como la hipervigilancia (Andrejevic, 2004). Visitar de manera continua la página de una persona, con el objetivo de observar sus actividades, también está relacionado a un posible incremento del conflicto. Estas consecuencias negativas pueden estar asociadas a un estilo de apego: personas ansiosas estarían altamente relacionadas a la vigilancia en redes sociales; mientras que un estilo de apego evitativo está asociado de forma negativa a los celos. El apego y la vigilancia también pueden relacionarse a la calidad de la relación, un apego ansioso y evitativo tienen efectos negativos sobre la percepción de la calidad de la relación y la vigilancia en redes (Wang, Zhou, & Zhang, 2017 citado en García Meraz, M. 2019).

Caviglia y Walsh (2019) en el estudio: “Redes sociales y relaciones de pareja”, realizado en Buenos Aires, Argentina, concluyen que las redes sociales han modificado los modos de relacionarse de las parejas; así mismo se debe tener en cuenta que la comunicación es excesiva y a la vez incompleta y por tanto, es necesario que las parejas puedan establecer acuerdos sobre los comportamientos en las redes sociales y que sus patrones interaccionales puedan modificarse, para así lograr una mejor adaptación al contexto mediado por las tecnologías en el que se encuentra sumido actualmente la sociedad.

Podemos concluir entonces que las relaciones de pareja, consideradas como un sistema con sus propias reglas y funciones, no resultan ajenas a estas características del contexto en el que habitan y a la incorporación de las nuevas tecnologías como elemento que modifica sus modos de interactuar.

La pareja es un espacio donde se comparte con otra persona: intimidad, deseos, miedos y experiencias. Es un lugar compartido no sólo espacialmente, sino temporalmente, llegando a experimentar con esta persona innumerables experiencias y tiempo en común, que puede variar desde meses hasta varios años de la vida.

La capacidad de disfrutar de tales momentos depende en parte de la percepción que ambos miembros tengan de la pareja, tal percepción puede ser entendida en términos positivos o negativos dependiendo el grado de satisfacción que presenten. La satisfacción marital por lo tanto puede ser considerada como un indicador de suma relevancia en una pareja.

A continuación, se expondrán los principales conceptos en relación a dicha temática conceptualizada como satisfacción marital, la cual permitirá ampliar los conocimientos en relación a los factores que influyen tanto positiva como negativamente en la pareja.

Cabe aclarar que en la presente investigación no se tomará como parte de la muestra específicamente a personas casadas por lo cual sería más adecuado hablar de satisfacción relacional en la pareja.

Capítulo 4:

Satisfacción en las relaciones de pareja

CAPÍTULO 4: Satisfacción en las Relaciones de Pareja

> *"La satisfacción marital es el reflejo de un sistema en equilibrio, donde la interacción y la coevolución de los cónyuges dan forma a una danza única de apoyo mutuo y crecimiento compartido." - Ivan Boszormenyi-Nagy*

En primer lugar, es necesario aclarar que la mayoría de las personas (aunque la acotación parezca algo obvia), está deseosa por establecer una pareja de amor que resulte satisfactoria con otra persona (Bornstein y Bornstein, 1992)

Torres, Cortéz y Heredia (2017) sostienen que “la relación de pareja es uno de los lazos afectivos más importantes en la vida del ser humano ya que le permite vincularse a profundidad, además de satisfacer necesidades primordiales tales como seguridad, pertenencia, confianza, intimidad y sexualidad.” (p.1). Es por este motivo que podría pensarse como un factor de suma importancia la satisfacción marital que dicha pareja siente, debido a que no sólo se encuentran compartiendo constantemente un espacio en común, sino que temporalmente hablando pueden pasar mucha cantidad de años juntos e incluso la vida entera, o al menos lo que queda de ella desde el momento en que deciden compartirla juntos.

4. 1. Concepto de Satisfacción marital:

Diversos autores, en numerosos estudios han trabajado la definición del concepto “satisfacción marital”. Algunas de las cuales se expondrán a continuación:

Según la Real Academia Española, la palabra “satisfacción” es definida como acción y efecto de satisfacer o satisfacerse, como así también la razón, acción o modo con la que se sosiega y responde enteramente a una queja, sentimiento o razón contraria. Por otra parte, la misma propone como definición de marital como perteneciente o relativo al marido o a la vida conyugal.

En el diccionario de psicología, Warren (1996) define Satisfacción como actitud caracterizada por un sentimiento de agrado y de quietud motora, generalmente debida a una situación previamente imaginada y cuya idea ha suscitado la actividad motora.

“El término de satisfacción marital se ha empleado para describir principalmente la percepción subjetiva que los cónyuges tienen sobre su pareja y su relación” (1994, Cortés Martínez, Reyes Domínguez, Díaz-Loving, Rivera Aragón y Monjaraz Carrasco, citado en Flores Galaz, 2011, 216).

Teniendo en cuenta que en la presente investigación no tomaremos específicamente a parejas casadas es que haremos hincapié en el concepto de satisfacción relacional o satisfacción en la pareja; varios autores han intentado conceptualizar la satisfacción en la pareja desde distintos acercamientos. Algunos, lo han realizado desde una visión global, donde la satisfacción en la pareja es interpretada como el resultado de una evaluación global que el individuo hace de su relación; y otros autores, parten de una visión multidimensional, donde la satisfacción en la pareja es el fruto de una evaluación específica de distintas áreas y componentes de la relación. Ahora bien, varios autores defienden que las conceptualizaciones multidimensionales se ajustan mejor al constructo calidad en la relación que al de satisfacción en la pareja (Adler-Baedler, Higginbotham y Lamke, 2004; Lawrence, Barry, Langer y Brock, 2009; Oropeza et al., 2010 citado en González Rivera, J y Veray-Alicea, J., 2018).

El primer modelo considera la satisfacción como una valoración subjetiva global hacia la relación de pareja: agrado o desagrado, placer o displacer. Desde este enfoque unidimensional, varios autores han desarrollado sus definiciones del constructo. Por ejemplo, Roach, Frazier y Bowden (1981) definen la satisfacción en la pareja como una actitud de favorabilidad o desfavorabilidad hacia la propia relación. El segundo modelo concibe la satisfacción en la pareja como un constructo multidimensional que evalúa diferentes aspectos de la relación como, por ejemplo, la interacción, la expresión de afectos, los aspectos de organización y estructuras diádicas (Moral, 2008 citado en González Rivera y Veray Alicea, 2018).

Según los autores Roach, Frazier y Bowden (1981 citado en Guzmán y Contreras, 2012, 71), “la satisfacción en la pareja es la actitud favorable o desfavorable hacia la relación en un momento dado en el tiempo”

Para Márquez Domínguez y Rivera Aragón (2010, citado en Flores Galaz, 2011, 218) cuando se habla de satisfacción en la relación de pareja, se hace referencia a percibir y sentirse bien con la forma en que reacciona cada miembro de la pareja dentro de la relación, implicando aspectos emocionales, la relación en sí mismo y aspectos estructurales tales como la manera de organización y la forma en cómo se cumplen los acuerdo en la relación.

4.2. Satisfacción relacional en la pareja:

Tomando en cuenta que la satisfacción se debe a distintos factores que pueden favorecer o perjudicar en este aspecto, la comunicación dentro de la pareja es uno de los factores más importantes para la misma. (Olivares, 2010, citado en Antezana Vargas y Alfaro Urquiola, 2019)

Los matrimonios actualmente tienden a descomponerse de manera acelerada y son los altos índices de divorcios, prueba de esta afirmación, y uno de los factores que influye en estas separaciones es la falta de satisfacción dentro de las relaciones de pareja; convirtiéndose así en uno de los temas de preocupación dentro las terapias de pareja y demás profesionales del área de salud mental (Guzmán y Contreras, 2012).

Uno de los factores esenciales para favorecer la satisfacción marital es el grado de diferenciación, se sabe que la característica de un alto grado de diferenciación está asociada con un alto nivel de satisfacción en pareja, es decir, cuando los miembros de la relación son autónomos e independientes tienen menor probabilidad de reaccionar negativamente ante los conflictos de pareja. (Romero, A., Galicia, W. y del Castillo Arreola, A. 2017)

Es importante mencionar también que ciertas teorías señalan que cuando los miembros de una pareja determinan cierto tiempo libre para compartir actividades, obtienen como resultado una mayor satisfacción y estabilidad

marital. Es por esto que se estima que, para lograr un nivel de satisfacción marital alto, es de suma importancia lograr un equilibrio entre la independencia y el tiempo compartido en pareja. (Romero, et al. 2017)

Asimismo, Santos, H. A. L., Yanayaco, Y. U., & Vega, C. R. (2017) afirman que “es necesario que las parejas opten por una personalidad madura, flexible y adaptable para lograr que su relación resulte más satisfactoria” (p.60). Los mismos investigadores, también llegaron a la conclusión de que “la madurez emocional no es la llave para una relación más duradera, ya que hombres y mujeres, buscan amor, seguridad emocional y comunicación, tal seguridad se da por medio de una relación amorosa y madura” (p.60)

Díaz-Loving, R., Aragón, S. y Lagunes, I. (2012) mencionan que la comunicación y la satisfacción marital son términos que se relacionan directamente, puesto que la comunicación de pareja marca un precedente para la presencia o ausencia de satisfacción. Desde el momento en que dos individuos se involucran en una relación de pareja sus características, manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal y no verbal, el contexto, las normas particulares y el momento histórico que están viviendo se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación e interacción interna y externa de la relación.

Tomando en cuenta que la satisfacción marital se debe a distintos factores que pueden favorecer o perjudicar en este aspecto, la comunicación dentro de la pareja es uno de los factores más importantes para la misma (Olivares, 2010 citado en Antezana Vargas, 2019).

A partir de la bibliografía consultada podemos concluir que la satisfacción en la relación está vinculada con la realización personal dentro de la pareja, con la identificación de valores, objetivos y con la construcción de sentimientos positivos como seguridad, confianza y admiración por el otro; así como también por el nivel de intimidad relacional. Tapia (2007) sostuvo que:

> La intimidad no es solo el compartir sentimientos y fragilidades en un ambiente empático, tiene que ver más profundamente con la construcción de la identidad del si-mismo. Tal vez lo más valioso de la intimidad en una relación de pareja sea la posibilidad de encontrarse con uno mismo ante otro, en un ambiente de

> confianza, tal vez no en un contexto incondicional y no siempre empático, pero si en un ambiente emocional donde el sí mismo es aceptado como legítimo. (p.8)

Desde el momento en que dos individuos se involucran en una relación de pareja, sus características, manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal y no verbal, el contexto, las normas particulares, el momento histórico que están viviendo, los aspectos sociodemográficos que los distinguen, su nivel socioeconómico, su estructura familiar, los rasgos de personalidad, los estilos de enfrentamiento, de apego y de interacción de los integrantes, se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación e interacción interna y externa de la relación.

En estos capítulos, hemos explorado las fundamentales teorías y conceptos que arrojan luz sobre la complejidad de las relaciones de pareja y las redes sociales. Hemos examinado cómo las interacciones entre individuos en una relación conforman un sistema dinámico en constante cambio, influenciado por múltiples factores intrapersonales, interpersonales y contextuales. Ahora, es hora de traspasar el umbral de la teoría y adentrarnos en el terreno de la metodología, donde transformaremos estas ideas en un enfoque concreto y riguroso para investigar las redes sociales en las relaciones de pareja.

A través de la selección cuidadosa de métodos y herramientas, exploraremos cómo capturar y comprender la interacción, la dinámica y los factores que contribuyen a una relación de pareja satisfactoria. Este viaje metodológico nos permitirá adentrarnos en las complejidades del entramado relacional.

En las páginas siguientes, desentrañaremos los caminos que guiarán nuestra exploración epistemológica hacia una comprensión más profunda y significativa de las redes sociales en el contexto de las relaciones de pareja.

Parte 2:

Encuadre Metodológico

CAPÍTULO 5: Encuadre Metodológico

En el presente capítulo, se describe y justifica la metodología utilizada para abordar los objetivos de investigación planteados en esta tesis de maestría. Se explican las decisiones tomadas en términos de enfoque, diseño, instrumentos de recolección de datos y análisis, con el propósito de garantizar la rigurosidad y la validez de los resultados obtenidos.

5. 1. Tipo de estudio o diseño: Este trabajo de investigación utiliza un enfoque **Cuantitativo**.

El tipo de estudio es *descriptivo,* es por ello que se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren para así, describir lo que se investiga. Además, es *correlacional,* el cual tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comportar un concepto o variable al conocer el comportamiento de otras variables relacionadas. (Hernández Sampieri, et al., 2014)

5.2. Diseño de la investigación:

El *diseño de investigación* que se llevó a cabo es de tipo *no experimental*, esto significa que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se trata de una investigación donde no se hace variar intencionalmente las variables independientes. Se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

Además, es *transversal*, ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández Sampieri, et al., 2014)

5. 3. Objetivos de la investigación:

General:

- ✓ Analizar la relación que existe entre el uso de las redes sociales (Facebook y WhatsApp) y las relaciones de pareja.

Específicos:

- ✓ Describir la importancia que tienen las redes sociales (Facebook y WhatsApp) en la comunicación, la resolución de problemas y la intimidad en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre las redes sociales (uso excesivo) y la comunicación en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y frecuencia de conflictos en las relaciones de pareja.
- ✓ Describir la satisfacción marital en las relaciones de pareja.
- ✓ Determinar la relación existente entre el uso de redes sociales y el nivel de satisfacción marital en las relaciones de pareja.

5. 4. Hipótesis de trabajo:

- ✓ Existe correlación significativa entre las redes sociales (Facebook y WhatsApp) y las relaciones de pareja.

5.5. Muestra de la investigación:

- Participantes de la investigación:

El estudio utiliza como unidad de análisis a personas que estén en una relación de pareja que no tengan menos de 1 año de duración.

La muestra total del estudio está constituida por 150 sujetos hombres y mujeres que tengan parejas heterosexuales, de edades comprendidas entre 25 y 40 años de la provincia de Mendoza (Argentina).

El rango de edad y el tiempo de relación seleccionado no fueron aleatorios ya que, de no considerarse, la mayor presencia de uso de las redes sociales podría verse influida por la etapa de enamoramiento, etapa definida como “un estado psico-relacional que conjuga alegría con deseo, excitación y una sensación de bienestar, todo ello en presencia de la persona que lo provoca o evocado por su representación mental” (Linares, 2010, p.76). Considerado por el autor como tamizado de fuertes emociones negativas que a su vez despiertan en el sujeto fuertes sentimientos de amenaza de pérdida del ser amado.

Siguiendo los aportes de Hernández Sampieri et al. (2014) se puede afirmar que la *muestra* es *intencional no probabilística*, es decir, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a ser sesgadas.

Participantes:

Con el objetivo de caracterizar el grupo evaluado en el presente trabajo de investigación (hombres y mujeres entre 25 y 40 años), se indagaron las variables: género, edad y duración de la relación.

Criterios de inclusión, exclusión y eliminación:

Inclusión:

- Personas de género femenino y masculino que tengan parejas heterosexuales
- Personas de entre 25 y 40 años de edad
- Personas que estén en una relación de pareja de al menos un año de duración

Exclusión:

- Personas que se encuentren realizando terapia de pareja

Eliminación:

- Los participantes no completaron la totalidad de las encuestas programadas
- Personas que no utilicen redes sociales

5.6. Instrumentos de medición:

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

***Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)* de** Escurra y Salas (2014), el cual consta de 24 ítems (ver anexo 1) que se diseñaron de acuerdo a los indicadores del DSM-IV para el diagnóstico de adicción a sustancias, adaptándolos al constructo estudiado. El instrumento está conformado por 3 factores: a) *Obsesión por las redes sociales* (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23); b) *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* (ítems 4, 11, 12, 20, 24); c) *Uso excesivo de las redes sociales* (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).
El mismo proporcionará datos sobre el tiempo de uso y sobre qué aspectos individuales causan dificultades las redes sociales, frente a lo cual será posible inferir cómo afecta a la relación de pareja.

El cuestionario de Adicción a las Redes Sociales en general y por factores aporta evidencias de confiabilidad por consistencia interna. El test se ha clasificado en 3 factores o dimensiones latentes:

A) Obsesión por las redes sociales: los 10 ítems que conforman este factor corresponden conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales: incluyó 6 ítems, que corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales.

C) Uso excesivo de las redes sociales: constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales. Indica el exceso en el tiempo de uso e indica el hecho de no poder controlarse cuando se usan las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

El instrumento aporta evidencias de validez de constructo, bajo el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio. Los factores cumplen con los supuestos teóricos del MRG de Samejima. Los hallazgos de la confiabilidad incluidos indican que se alcanzaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor 2 y 92 en el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85 (DeVellis, 2012), además los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados.

En el análisis de la validez, realizado inicialmente bajo la modalidad de evidencia de validez de contenido, los resultados indicaron que los jueces coincidieron al realizar sus evaluaciones respecto al contenido del instrumento. Además, fue analizado en sus evidencias de validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna, alcanzándose resultados que corroboran que se cumple con los requerimientos psicométricos básicos de la teoría clásica de los tests en este tipo de instrumentos, tal y como lo proponen los autores. Este instrumento cuenta con los baremos correspondientes (ver en anexos).

Cuestionario ad hoc (ver anexo 2) con modalidad de respuesta escala Likert de 5 opciones sobre los siguientes aspectos:

- Datos demográficos.
- Datos sobre la relación de pareja: tiempo de relación y como se conocieron.
- Uso de las redes sociales: tiempo empleado y usos.
- Uso y percepciones de las redes sociales en la pareja.
- Uso y percepciones de la mensajería instantánea (WhatsApp) en la relación de pareja.

Por último, se utilizará la ***Escala de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus*** (1983), la presente escala (ver anexo 3) cuenta con 12 ítems, que evalúan la percepción que tiene el sujeto sobre su relación de pareja, en términos de satisfacción – insatisfacción (siendo el numero 10 el puntaje máximo que la persona tiene que evaluar de su pareja, y el número 0 el menor nivel de satisfacción). Obteniendo como resultados posibles: satisfacción alta, satisfacción moderada, satisfacción baja o satisfacción nula. Los aspectos que se tendrán en cuenta serán los relacionados con: la comunicación, la intimidad, y la resolución de problemas.

La misma cuenta con un índice de confiabilidad de 0.91 a través del método alfa. Según las investigaciones consultadas tiene un grado elevado de confiabilidad cuando todos sus reactivos se completan.

En el caso de la escala de Satisfacción Marital se comprueba su validez de construcción si las puntuaciones de la misma se correlacionan en la forma prevista con mediciones en otras esferas. Para esta finalidad se aplicaron al unisono con la Escala de Satisfacción Marital (ESM), otros instrumentos: el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, lOARE (Díaz-Guerrern y Spielberger, 1975); el Inventario de Relaciones entre Familia y Trabajo, IRFYT (Arias Galicia, 1981); una traducción al español de la Escala de Actitudes Amorosas, EAA (Hendryck y Hendryck, 1986). Todos estos instrumentos cuentan con grados aceptables de validez y confiabilidad.

5.7. Procedimiento

El procedimiento de recolección de datos se realizó a través de los formularios de Google Forms, los que permiten crear encuestas online de manera muy rápida y sencilla, luego se distribuyen a un público general y una vez son realizadas ofrecen sus resultados a través de una hoja de cálculo. Los tres cuestionarios anteriormente descriptos fueron cargados a esta plataforma y se realizó la difusión a través de la red social Facebook y la aplicación WhatsApp.

La aplicación de Google Forms como herramienta tecnológica fue muy útil ya que trasciende la elaboración de exámenes tipo test y puede utilizarse en

conjunto con otras herramientas para recabar información y opiniones de un grupo de personas. Se respetó la confidencialidad de los sujetos encuestados ya que debían dar su consentimiento (ver anexo 5); en donde se les explicó claramente que su participación es voluntaria y que se respetará el anonimato acerca de su participación en la misma, de lo contrario no permitía avanzar con su realización. Las respuestas se concentraron en el mismo formulario.

Una vez preparados los datos, se realizaron los tratamientos estadísticos oportunos que permitieron conocer y describir las variables estudiadas y explorar la correlación entre las mismas y se llevó a cabo el análisis de datos correspondiente a partir del programa estadístico Statistics IBM SPSS 21. Para los análisis se utilizaron las siguientes pruebas estadísticas:

- ✓ Estadísticos descriptivos: media, desviación estándar, puntaje máximo y mínimo.
- ✓ Estadísticos correlacionales: Rho de Spearman
- ✓ Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov

Una vez obtenidos los resultados, se procedió a la devolución de los mismos, vía email, a las personas participantes del estudio.

Capítulo 6:

Presentación de Resultados

CAPÍTULO 6: Presentación de Resultados

De acuerdo a la finalidad de nuestra investigación, y con la intención de observar y analizar aquellos factores que consideramos fundamentales en relación a los objetivos mencionados en la introducción inicial, se presentarán los resultados a través de tablas:

Como se puede observar en la tabla 1, la muestra estuvo conformada por un total 150 hombres y mujeres, de la provincia de Mendoza, Argentina. Del total de los participantes, el 86,7% fueron de sexo femenino (130 mujeres) y el 13,3% fueron del sexo masculino (20 hombres).

Tabla 1

SEXO DE LOS PARTICIPANTES

Sexo	f	%
Femenino	130	86,7
Masculino	20	13,3
Total	150	100

En cuanto a las edades de la muestra, como se aprecia en la tabla 2 el 52,7% de los participantes tenían entre 30 y 35 años (79 sujetos), el 26% tenían entre 25 y 30 años (39 sujetos) y el 21,3% tenían entre 35 y 40 años (32 sujetos).

Tabla 2

EDADES DE LOS PARTICIPANTES

Rango etario	f	%
25-30 años	39	26
31-35 años	79	52,7
36-40 años	32	21,3
Total	150	100

En cuanto a la duración de la relación de pareja, como se aprecia en la tabla 3 el 92% de los participantes (138 sujetos) tiene más de 1 año de relación, mientras que el 8% de los participantes (12 sujetos) tiene 1 año de duración.

Tabla 3

DURACIÓN DE LA RELACIÓN

Duración de la relación	f	%
1 año	12	8
Más de 1 año	138	92
Total	150	100

A continuación, se presenta la tabla 4 que contiene los valores de frecuencia de uso de Facebook en la pareja. Estos valores se encuentran expresados en porcentajes respecto de las respuestas brindadas por los participantes de la muestra. El 24% de los participantes (36 sujetos) indicaron que: si utilizan Facebook con su pareja, mientras que, el 76% de los participantes (114 sujetos) indicaron que no utilizan Facebook con su pareja.

Tabla 4

¿USAS FACEBOOK CON LA PAREJA?

	f	%
SI	36	24
NO	114	76
Total	150	100

Por otra parte, se presenta la tabla 5 que contiene los valores de frecuencia de uso de WhatsApp con la pareja. El 5,3% de los participantes (8 sujetos) indicaron que lo usan **poco**, el 16% de los participantes (24 sujetos) indicaron que lo utilizan **algo,** el 17,3% de los participantes (26 sujetos) indicaron que lo utilizan **bastante** y el 61,3% de los participantes (92 sujetos) indicaron que lo utilizan **mucho.**

Tabla 5

USO DE WHATSAPP CON LA PAREJA

	f	%
Poco	8	5,3
Algo	24	16
Bastante	26	17,3

Mucho	92	61,3
Total	150	100

En el presente trabajo se propuso como ***primer objetivo*** **específico**: "Describir la importancia que tienen las redes sociales (Facebook y WhatsApp) en la comunicación, la resolución de problemas y la intimidad en las relaciones de pareja.". A tal fin, se utilizó el Cuestionario *ad hoc "Uso de las redes sociales y la mensajería instantánea en las relaciones de pareja"* (mencionado previamente en el apartado metodológico).

El primero de los instrumentos señalados proporcionó numerosos datos respecto al uso que las parejas le dan a las redes sociales Facebook y WhatsApp. De todos los datos que aportó dicho instrumento, se seleccionaron y agruparon aquellos que se consideraron relevantes a los fines de la investigación; para dar respuesta a este primer objetivo específico se realizó una distinción entre las áreas de las parejas *comunicación, resolución de problemas e intimidad* se seleccionaron las variables correspondientes para cada aspecto.

Respecto de la relación que existe entre el área de la comunicación de la pareja y el uso de las redes sociales como se puede observar en la tabla 6 resulta significativo que el 63,3% de la muestra (95 participantes) afirmaron que no utilizan Facebook para comunicarse con su pareja, en tanto el 22,7% (34 participantes) afirmaron que lo utilizan **poco,** el 12% (18 participantes) lo utilizan **algo**, el 2% (3 participantes) afirmaron que lo utilizan **bastante**.

Tabla 6

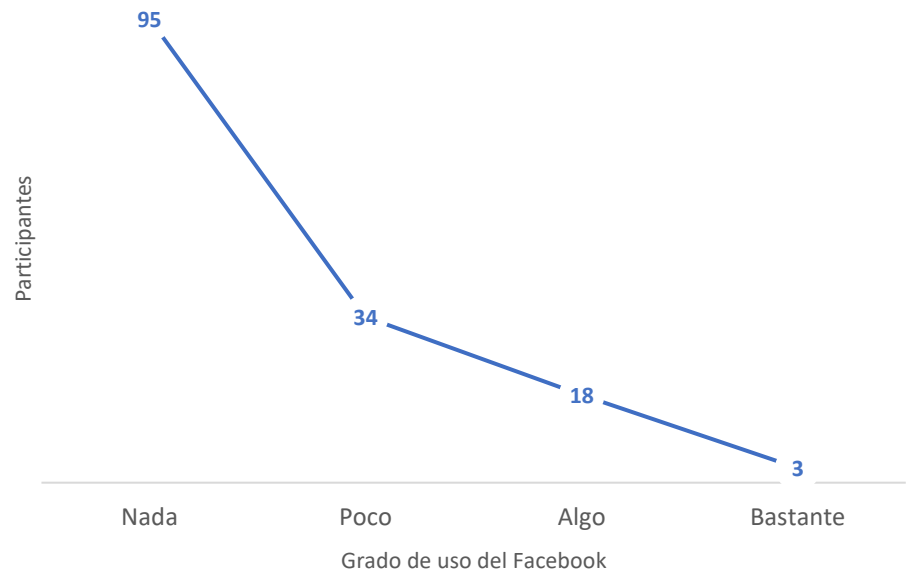
USO DE FACEBOOK PARA COMUNICARSE CON LA PAREJA

Uso de Facebook	f	%
Nada	95	63,3
Poco	34	22,7
Algo	18	12
Bastante	3	2
Total	150	100

La figura 6, que se presenta a continuación, resume la información contenida en la tabla 6, permitiendo una mejor visualización de los datos:

Figura 6

USO DE FACEBOOK PARA COMUNICARSE CON LA PAREJA



Continuando con el análisis sobre el área de la comunicación a través del uso de Facebook se puede observar en la tabla 7 que el 52% de los participantes (78 sujetos) afirmaron que no creen que la interacción con otros en la red social Facebook influya en su relación de pareja, mientras que el 20% de los participantes (30 sujetos) creen que influye **poco,** el 16,7% de los participantes (25 sujetos) creen que **algo** influye; el 5,3% de los participantes (8 sujetos) creen que influye **bastante** y el 6% de los participantes (9 sujetos) creen que influye **mucho.**

Tabla 7

ASOCIACIÓN DE FACEBOOK EN LA RELACIÓN DE PAREJA

	f	%
Nada	78	52
Poco	30	20
Algo	25	16,7
Bastante	8	5,3
Mucho	9	6
Total	150	100

Complementando el análisis anterior, al indagar ¿de qué manera piensan que influye la interacción con otros en Facebook en la relación de pareja? podemos observar que: tal como se presenta en la tabla 8 el 29,3% de los participantes (44 sujetos) afirman que influye **positivamente,** el 11,3% de los participantes (17 sujetos) afirman que influye **negativamente,** mientras que el 59,3% de los participantes (89 sujetos) afirman que influye **de ambas maneras.**

Tabla 8

¿DE QUE MANERA INFLUYE?

¿De qué manera influye?	f	%
Positivamente	44	29,3
Negativamente	17	11,3
De ambas maneras	89	59,3
Total	150	100

Análisis del *área de resolución de problemas* en las relaciones de pareja por el uso de *Facebook*:

Para analizar este aspecto se indagó cual es la frecuencia de conflictos en la pareja por el uso de Facebook a lo que los participantes respondieron, tal como se presenta en la tabla 9 el 74,7% de los participantes (112 sujetos) afirman que no hay conflictos por su uso, el 8% de los participantes (12 sujetos) afirman que hay **pocos** conflictos, el 7,3% (11 sujetos) afirman que experimentan **algo** de conflictos, el 6,7% de los participantes (10 sujetos) afirman que hay **bastante** conflictos y el 3,3% de los participantes (5 sujetos) afirman que hay **muchos** conflictos.

Tabla 9

FRECUENCIA DE CONFLICTOS POR EL USO DE FACEBOOK

	f	%
Nada	112	74,7
Poco	12	8
Algo	11	7,3
Bastante	10	6,7
Mucho	5	3,3
Total	150	100

Análisis del *área de la intimidad* en las relaciones de pareja por el uso de *Facebook*:

Para analizar este aspecto se analizaron las siguientes variables: tal como se presenta en la tabla 10 respecto al nivel de molestia que genera que la pareja visite el perfil se obtuvo como resultado que: el 92% de los participantes (138 sujetos) refirieron que no les molesta que su pareja visite el perfil, mientras que el 4,7% de los participantes (7 sujetos) manifestaron que les molesta **poco**, el 1,3% de los participantes (2 sujetos) refirieron que les molesta **algo** obteniendo el mismo resultado con aquellos sujetos que les molesta **bastante** y solo el 0,7% (1 sujeto) manifesto que le molesta **mucho.**

Tabla 10

NIVEL DE MOLESTIA QUE GENERA QUE LA PAREJA VISITE EL PERFIL

	f	%
Nada	138	92
Poco	7	4,7
Algo	2	1,3
Bastante	2	1,3
Mucho	1	0,7
Total	150	100

Otra de las variables que se tuvo en cuenta para el análisis de este aspecto fue si les gustaría conocer la contraseña de su pareja, de la que se obtuvieron los siguientes resultados, tal como se presentan en la tabla 11: el 77,3% de los

participantes (116 sujetos) refirieron que no les gustaría conocer la contraseña de su pareja, mientras que el 6,7% de los participantes (10 sujetos) refirieron que les gustaría **poco,** el 6% de los participantes (9 sujetos) manifestaron que les gustaría **algo**, el 2,7% de los participantes (4 sujetos) refirieron que les gustaría **bastante** y el 7,3% de los participantes (11 sujetos) manifestaron que les gustaría **mucho.**

Tabla 11

¿TE GUSTARÍA CONOCER LA CONTRASEÑA DE TU PAREJA?

	f	%
Nada	116	77,3
Poco	10	6,7
Algo	9	6
Bastante	4	2,7
Mucho	11	7,3
Total	150	100

Complementando el análisis anterior se indagó también si les importaría que su pareja conozca su contraseña, de la cual se obtuvieron los siguientes resultados tal como se presentan en la tabla 12: el 63,3% de los participantes (95 sujetos) manifestaron que no les importaría que su pareja conozca su contraseña, el 5,3% de los participantes (8 sujetos) refirieron que les importaría **poco**, el 12,7% de los participantes (19 sujetos) mencionaron que les importaría **algo**, mientras que el 6,7% de los participantes (10 sujetos) refirieron que les importaría **bastante** y 12% de los participantes (18 sujetos) refirieron que les importaría **mucho.**

Tabla 12

¿TE IMPORTA QUE TU PAREJA CONOZCA TU CONTRESEÑA?

	f	%
Nada	95	63,3
Poco	8	5,3
Algo	19	12,7
Bastante	10	6,7
Mucho	18	12
Total	150	100

También se obtuvieron los siguientes resultados significativos respecto de las frecuencias de:

Ocultar contenido de las redes sociales a la pareja, tal como se puede observar en la tabla 13, el 77,3% de los participantes (116 sujetos) afirmaron que **nunca** ocultan contenido a su pareja, el 12,7% de los participantes (19 sujetos) afirmaron que ocultan **poco**, el 8,7% de los participantes (13 sujetos) refirieron que ocultan **algo** y el 1,3% de los participantes (2 sujetos) refirieron que ocultan **bastante** contenido a su pareja.

Tabla 13

FRECUENCIA DE OCULTARLE CONTENIDO DE LAS REDES SOCIALES A TU PAREJA

	f	%
Nunca	116	77,3
Poco	19	12,7
Algo	13	8,7
Bastante	2	1,3
Total	150	100

La tabla 14 presenta los valores de frecuencia de descubrir algo en las redes sociales de la pareja que causa molestia, se obtuvieron los siguientes resultados: el 54% de los participantes (81 sujetos) afirmaron que **nunca** han descubierto algo, el 19,3% de los participantes (29 sujetos) refirieron que **rara vez**, el 18,7 % de los participantes (28 sujetos) afirmaron que **a veces**, el 6% de los participantes (9 sujetos) mencionaron que **casi siempre** y sólo el 2% de los participantes (3 sujetos) afirmaron que **siempre** descubren algo de su pareja que les molesta.

Tabla 14

FRECUENCIA DE DESCUBRIR ALGO EN LAS REDES SOCIALES DE TU PAREJA QUE TE MOLESTA

	f	%
Nunca	81	54
Rara vez	29	19,3
A veces	28	18,7
Casi siempre	9	6
Siempre	3	2
Total	150	100

A continuación se presentarán los resultados respecto de las áreas de la parejas: *comunicación, resolución de conflictos e intimidad* respecto del uso de la mensajería *WhatsApp*:

Tal como se muestra en la tabla 15 primeramente se indagó sobre el grado de uso de WhatsApp en la pareja, de la que se obtuvieron que: el 5,3% de los participantes (8 sujetos) refieren utilizar **poco** el WhatsApp con la pareja, el 16% de los participantes (24 sujetos) afirmaron utilizarla **algo**, el 17,3% de los participantes (26 sujetos) afirman utilizarla **bastante**, y el 61,3% de los participantes (92 sujetos) afirmaron utilizarla **mucho**.

Tabla 15

GRADO DE USO DE WHATSAPP EN LA PAREJA

	f	%
Poco	8	5,3
Algo	24	16
Bastante	26	17,3
Mucho	92	61,3
Total	150	100

Área de la *comunicación* y área de *resolución de conflictos* en la pareja:

Como se puede apreciar en la tabla 16 ante la pregunta *¿Valora la comunicación en la pareja con el WhatsApp?*, el 23,3% de los participantes (35 sujetos) afirmaron que es **mejor**, mientras que el 64,7% de los participantes (97 sujetos) afirmaron que es **igual** y el 12% de los participantes (18 sujetos) refirieron que es **peor que en directo**.

Tabla 16

VALORA LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA CON EL WHATSAPP

	f	%
Mejor	35	23,3
Igual	97	64,7
Peor que en directo	18	12
Total	150	100

Como se puede apreciar en la tabla 17 respecto de la pregunta *frecuencia de problemas con tu pareja en WhatsApp*, el 41,3% de los participantes (62 sujetos) afirmaron que **nunca** tienen problemas, el 32% de los participantes (48 sujetos) afirmaron que **rara vez**, el 18% de los participantes (27 sujetos) afirmaron que **a veces** tienen problemas mientras que el 7,3% de los participantes (11 sujetos) refirieron que **casi siempre** y el 1,3% de los participantes (sujetos) afirmaron que **siempre.**

Tabla 17

FRECUENCIA DE PROBLEMAS CON LA PAREJA EN WHATSAPP

	f	%
Nunca	62	41,3
Rara vez	48	32
A veces	27	18
Casi siempre	11	7,3
Siempre	2	1,3
Total	150	100

Y por último para el análisis de estas áreas de las parejas se tuvieron en cuenta los resultados que se pueden apreciar en la tabla 18 respecto a la pregunta, *¿Crees que la interacción con otros en WhatsApp influye en tu relación de pareja?,* el 47,3% de los participante (71 sujetos) afirmaron que creen que no influye, el 21,3% de los participantes (32 sujetos) refirieron que creen que influye **poco**, el 19,3% de los participantes afirmaron que influye **algo,** el 7,3% de los participantes (11 sujetos) afirmaron que influye **bastante** y el 4,7% de los participantes (7 sujetos) afirmaron que influye **mucho.**

Tabla 18

¿CREES QUE LA INTERACCIÓN CON OTROS EN WHATSAPP INFLUYE EN TU RELACIÓN?

	f	%
Nada	71	47,3
Poco	32	21,3
Algo	29	19,3
Bastante	11	7,3
Mucho	7	4,7
Total	150	100

Área de la *intimidad* de la relación de la pareja por el uso del WhatsApp:

Como se puede apreciar en la tabla 19 ante la pregunta *¿Crees que el uso del WhatsApp influye en la confianza?,* el 44,7% de los participantes (67 sujetos) afirmaron que no influye, el 18,7% de los participantes (28 sujetos) afirmaron que influye **poco**, el 20% de los participantes (30 sujetos) afirmaron que influye **algo**, el 9,3% de los participantes (14 sujetos) refirieron que influye **bastante** y el 7,3% de los participantes (11sujetos) afirmaron que influye **mucho.**

Tabla 19

¿CREES QUE EL USO DEL WHATSAPP INFLUYE EN LA CONFIANZA?

	f	%
Nada	67	44,7
Poco	28	18,7
Algo	30	20
Bastante	14	9,3
Mucho	11	7,3
Total	150	100

Como se puede apreciar en la tabla 20 ante la pregunta *¿Has accedido alguna vez al whatsApp de tu pareja sin su consentimiento?,* el 55,3% de los participantes (83 sujetos) afirmaron que **nunca,** el 16% de los participantes (24 sujetos) refirieron que **rara vez**, el 16,7% de los participantes (25 sujetos) refirieron **a veces**, el 8% de los participantes (12 sujetos) refirieron que **casi siempre** y el 4% de los participantes (6 sujetos) afirmaron que **siempre.**

Tabla 20

¿HAS ACCEDIDO ALGUNA VEZ AL WHATSAPP DE TU PAREJA SIN SU CONSENTIMIENTO?

	f	%
Nunca	83	55,3
Rara vez	24	16
A veces	25	16,7
Casi siempre	12	8
Siempre	6	4
Total	150	100

Finalmente como se puede apreciar en la tabla 21 ante la pregunta *frecuencia en que ocultas algo a tu pareja en WhatsApp,* el 65,3% de los participantes (98 sujetos) afirmo que **nunca**, el 23,3% de los participantes (35 sujetos) afirmo que **rara vez**, el 7,3% de los participantes (11 sujetos) refirio que **a veces**, el 3,3% de los participantes (5 sujetos) afirmo que **casi siempre** y el 0,7% de los participantes (1 sujeto) afirmo que **siempre.**

Tabla 21

FRECUENCIA EN QUE OCULTAS ALGO A TU PAREJA EN WHATSAPP

	f	%
Nunca	98	65,3
Rara vez	35	23,3
A veces	11	7,3
Casi siempre	5	3,3
Siempre	1	0,7
Total	150	100

El ***segundo objetivo*** **especifico** del siguiente trabajo de investigación fue: "Determinar la relación existente entre las redes sociales (uso excesivo) y la comunicación en las relaciones de pareja". Para indagar al respecto se tomaron 3 variables del Cuestionario *ad hoc* mencionado anteriormente.

Como se puede observar en la tabla 22 ante la pregunta *Frecuencia de pensar que tu pareja pasa demasiado tiempo en las redes sociales,* el 30,7% de la

muestra (46 sujetos) expresó que **nunca**, el 22% de la muestra (33 sujetos) expresó que **rara vez**, el 30,7% de la muestra (46 sujetos) expresó que **a veces**, el 10,7% (16 sujetos) expresó que **casi siempre** y el 6% de la muestra (9 sujetos) expresó que **siempre.**

Tabla 22

FRECUENCIA DE PENSAR QUE TU PAREJA PASA DEMASIADO TIEMPO EN LAS REDES SOCIALES

	f	%
Nunca	46	30,7
Rara vez	33	22
A veces	46	30,7
Casi siempre	16	10,7
Siempre	9	6
Total	150	100

También se indagó la *frecuencia en que piensan que su pareja dedica demasiado tiempo al WhatsApp*, ante lo que podemos observar en la tabla 23 que: el 34% de los participantes (51 sujetos) refirió que **nunca**, el 20,7% de los participantes (31 sujetos) afirmó que **rara vez**, el 29,3% de los participantes (44 sujetos) afirmó que **a veces**, el 11,3% de los participantes (17 sujetos) afirmó que **casi siempre** y el 4,7% de los participantes (7 sujetos) afirmó que **siempre.**

Tabla 23

FRECUENCIA EN QUE PIENSAS QUE TU PAREJA PASA DEMASIADO TIEMPO EN WHATSAPP

	f	%
Nunca	51	34
Rara vez	31	20,7
A veces	44	29,3
Casi siempre	17	11,3
Siempre	7	4,7
Total	150	100

Respecto del *tiempo sin utilizar WhatsApp en la pareja,* tal como se observa en la tabla 24, el 18% de los participantes (27 sujetos) respondieron **nada** asi como también, el 18% de los participantes (27 sujetos) afirmaron **poco,** el 26% de los participantes (39 sujetos) refirieron **algo,** el 11,3% de los participantes (17 sujetos) afirmaron que **bastante** y el 26,7% de los participantes (40 sujetos) afirmaron **mucho.**

Tabla 24

¿PODRIAS PASAR TIEMPO SIN UTILIZAR EL WHATSAPP EN LA PAREJA?

	f	%
Nada	27	18
Poco	27	18
Algo	39	26
Bastante	17	11,3
Mucho	40	26,7
Total	150	100

El ***tercer objetivo específico*** del presente trabajo de investigación fue: "Determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y frecuencia de conflictos en las relaciones de pareja", para dar respuesta a este objetivo se utilizó la *Escala de Adicción a Redes Sociales* (mencionado previamente en el marco metodológico).

Los ítems de este instrumento fueron presentados en escala tipo Likert con opciones de respuesta: siempre, casi siempre, a veces, rara vez y nunca; en donde los participantes debían indicar si desarrollaban o no cada una de las conductas planteadas. En función de la sumatoria de las respuestas de cada participante se obtuvo un puntaje directo para cada una de las subescalas: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Los baremos establecidos para la puntuación de las tres dimensiones del instrumento son los percentiles evidenciados en la tabla 25, posteriormente se ubicaron los resultados obtenidos en: Nivel Bajo (puntajes comprendidos entre 00 y 26), Nivel Medio (puntajes comprendidos entre 27 y 75) y Nivel Alto (puntajes comprendidos entre 76 y 99).

Para poder llevar a cabo dicho objetivo y establecer la correlación existente entre las mencionadas variables, se optó por utilizar el coeficiente de correlación *rho* de Spearman. Los resultados obtenidos tras aplicar dicho índice de correlación tal como se indican en la tabla 25, para la muestra en estudio, son los que se exponen a continuación:

Tabla 25

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN

Variables	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal	Uso excesivo de redes sociales
¿Cuál es la frecuencia de conflictos en la pareja por el uso de Facebook?	,211*	0,149	,191*

Nota: *$p<0.05$

Se observó una asociación significativa entre la frecuencia de conflictos por el uso de Facebook y la obsesión por las redes sociales en los participantes del estudio (*rho = 0,211, p<0.05*). Estos datos señalan que aquellos participantes que reportan mayor presencia de conflictos por el uso de Facebook, también tendrían una mayor obsesión por las redes sociales.

Además, los datos señalan que existe una asociacion significativa entre la frecuencia de conflictos por el uso de Facebook y el uso excesivo de las redes sociales en los participantes del estudio (*rho = 0,191, p<0.05).* Estos datos indican que aquellos participantes que reportan mayor presencia de conflictos por el uso de Facebook, también harían un uso excesivo de las redes sociales.

El ***cuarto objetivo específico*** del presente trabajo de investigación fue: "Describir la satisfacción marital", para dar respuesta se procederá a describir los

puntajes obtenidos en relación a la satisfacción marital existente en los participantes integrantes de la muestra.

El puntaje obtenido por los miembros de la pareja en relación a la satisfacción marital, presentó una media de 92,71 (DE=18,165) teniendo como puntaje máximo 119 y como mínimo 16 (Tabla 27).

Tabla 27

PUNTAJE DE SATISFACCIÓN MARITAL DE LOS PARTICIPANTES

Satisfacción marital	
Media	92,71
Desv. típ.	18,165
Mínimo	16
Máximo	119

Respecto del grado de satisfacción marital que presentaron los participantes se obtuvieron los siguientes resultados tal como se presentan en la tabla 28: el 6% de los participantes (9 sujetos) perciben una satisfacción marital **nula**, el 7,3% de los participantes (11 sujetos) perciben satisfacción marital **baja**, el 12,7% de los participantes (19 sujetos) perciben una satisfacción marital **moderada** y el 74% de los participantes (111 sujetos) perciben satisfacción marital **alta.**

Tabla 28

GRADO DE SATISFACCIÓN MARITAL DE LOS PARTICIPANTES

	f	%
Nula	9	6
Baja	11	7,3
Moderada	19	12,7
Alta	111	74
Total	150	100

Por último el ***quinto objetivo específico*** de la presente investigación fue: "Determinar la relación existente entre el uso de redes sociales y el nivel de satisfacción marital en las relaciones de pareja". En principio se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov la cual permite verificar si las puntuaciones

de la muestra siguen o no una distribución normal. Dicha prueba arrojó que las variables no se distribuyen conforme a la curva normal (*p<0,05*), por lo tanto, se aplicó la prueba de verificación de hipótesis no paramétrica *Rho* de Spearman.

Los resultados obtenidos tras aplicar dicho índice de correlación tal como se muestran en la tabla 29, para la muestra en estudio, son los que se exponen a continuación:

Tabla 29

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN ENTRE LAS VARIABLES DEL ESTUDIO: USO DE REDES SOCIALES Y SATISFACCIÓN MARITAL

	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal	Uso excesivo de las redes sociales
Satisfacción marital	-0,116	-0,084	-0,077

Nota:*$p<0.05$

En la tabla 29, puede apreciarse que no existe relación significativa entre el uso de estas redes sociales y la satisfacción marital (*p*>0,05).

CAPÍTULO 7: Discusión de los Resultados

En el presente apartado se evaluarán e interpretarán los resultados en relación con los objetivos del trabajo, consignando diferencias y semejanzas entre los resultados obtenidos y el de otras investigaciones.

En función de los resultados presentados en el capítulo anterior, se obtuvieron datos significativos que permiten caracterizar el uso que las parejas entre 25 y 40 años realizan de las redes sociales Facebook y WhatsApp. Respecto *a la frecuencia de uso de Facebook* la gran mayoría de los participantes indicó que no lo utilizan con su pareja, esto guarda relación con un estudio realizado por Negrete Rodríguez y Saucedo Ramos (2020) quienes indican que las personas utilizan Facebook para asuntos de ocio y laborales tales como: estar al pendiente de noticias y política, promover asociaciones civiles, promover ventas de su tienda en línea y para la búsqueda de empleo. Así mismo, indican la necesidad de diversificar lo que entendemos como actividades de ocio entre las que se incluyen intercambiar memes, publicar estados o enviar mensajes, todos aspectos relacionados con la comunicación social. Teniendo en cuanta lo antes planteado, en la actualidad el uso de Facebook está relacionado con otros fines y no necesariamente se asocia con las relaciones de pareja.

Cabe agregar que en la muestra de estudio hay un alto porcentaje de mujeres (86,7%) por lo que podemos decir que habría una mayor preocupación por el uso de estas redes. Este resultado guarda relación con el estudio realizado por Valencia Ortiz, Cabero Almenara y Garay Ruiz (2020) en el cual hacen referencia a los usos específicos de las redes sociales donde se obtuvo como resultado que las mujeres utilizan las redes sociales con fines más comunicativos, y que presentan mayor uso de las mismas que los hombres; ya que estos las utilizarían para la búsqueda y descarga de información y para el ocio.

El primer objetivo que se planteo fue “describir la importancia que tienen las redes sociales (Facebook y WhatsApp) en la comunicación, la resolución de problemas y la intimidad en las relaciones de pareja”.

Respecto de la importancia que existe entre el área de la comunicación y el uso de Facebook, se observa que el 63,3% de los participantes no lo utiliza para comunicarse con su pareja, así como también el 52% de los participantes informaron que no creen que la interacción con otros a través de esta red social influya en su relación. También se observa que hay un porcentaje superior (59,3%) que considera que esta red social influye positivamente y negativamente en su relación de pareja, rescatando que los participantes que consideran que influye positivamente duplican a aquellos participantes que consideran que influye negativamente.

Los resultados obtenidos guardan relación con un estudio realizado por Casero Martínes y Algaba Ouled-Driss (2016) quienes exponen que las personas con pareja tienen la comodidad de poder comunicarse entre ellas de una forma rápida y placentera sin la necesidad de utilizar las redes sociales. Además, exponen que las distintas circunstancias de su uso pueden depender de la antigüedad de la relación, dado que la finalidad de comunicarse a través de estos medios varía conforme aumenta el tiempo de la relación. En el origen de un nexo amoroso se observa, frecuentemente dos sujetos que quieren conocer gente nueva y se encuentran, comenzando a intercambiar información sobre sus vidas para saber uno de otro, así se inicia el uso de estos medios para encontrarse, asistir juntos a eventos, etc. (Mesch, Talmud & Quan-Haase, 2012 citado en Martines Algaba Ouled- Driss, 2016).

Respecto de la importancia que existe entre el área de resolución de problemas y el uso de Facebook, encontramos que, de los participantes encuestados, el 74,7% considera que no genera conflicto el uso de Facebook en su relación de pareja y sólo el 3,3% afirma que hay mucho conflicto. Esto podría estar relacionado con el estudio realizado por Andrade Baca et al. (2015) en la investigación: “Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja” destaca que un 51.6 % de los usuarios de las redes sociales han logrado reconciliarse con su pareja con ayuda de estas y los problemas por el uso de las redes sociales se pueden evitar, permitiendo que la pareja tenga acceso y/o participe en las actividades que en ellas se realizan.

En cuanto a la importancia que existe entre el área de la intimidad y el uso de Facebook encontramos que los participantes (97%) manifiestan que no les genera molestia que su perfil en la red social sea visitado por el otro miembro de la pareja, esto coincide con el estudio realizado por Andrejevic, 2005; McDaniel & Coyne, 2016, citado en García Meraz, M. 2019, donde destacan que al buscar información de la pareja en línea, se puede reducir la incertidumbre sobre esa persona y sus conductas, conocer acerca de la potencial pareja y su interés romántico, así como incrementar la intimidad.

Por otra parte, los participantes también indicaron que no les interesa conocer la contraseña de su pareja (77,3%), así como también, el 63,3% de los participantes manifestaron que no les importaría que su pareja conozca su contraseña. Estos datos también se relacionan con que la mayoría de los participantes (77,3%) refieren no ocultar contenido de las redes sociales a su pareja. Así como también, el 54% afirma no haber descubierto algo en las redes de su pareja que le genere molestia. En base a estos resultados podríamos inferir que en los participantes del estudio, el uso de Facebook no afecta el área de la intimidad de la relación de pareja, y podría estar asociado a lo que expone Galindo Velázquez (2022) en su estudio, en el cual refiere que la intimidad tiene que ver con que cada integrante de la pareja tenga de manera mutua libertad para expresarse, esto sin el temor a ser juzgado por el otro, en el sentido de que impere la confianza para manifestar sentimientos, pensamientos, ideas, posturas etc. Respecto a la diversidad de situaciones que pueden presentarse en la vida cotidiana, sin importar que el otro, esté de acuerdo o no, es decir, que haya clima de comprensión, atención, respeto y libertad.

Respecto de la importancia que existe entre el uso del WhatsApp y las áreas de las parejas comunicación, intimidad y resolución de problemas los resultados indicaron que:

El 61,3% de los participantes refieren utilizar el WhatsApp con su pareja, así mismo la mayoría de los participantes (64,7%) destacaron que la comunicación es igual que en persona. Estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Caviglia y Wals (2019) en donde los resultados mostraron que el uso que se le da a las redes sociales es principalmente de comunicación (82,1%)

y entretenimiento (14,3%). Los autores destacaron que la inclusión de las redes sociales en la vida cotidiana de las personas ha modificado también la forma y frecuencia en la que las parejas se comunican cuando no pueden estar juntos; de esta manera la pareja se comporta como un sistema abierto, que interactúa con su contexto, en el que la introducción de un nuevo elemento modifica la estructura anterior del mismo y provoca nuevas propiedades emergentes en la interacción.

Por otra parte, hay una tendencia levemente superior en la que los participantes refieren que no tienen problemas por el uso del WhatsApp (41,3%). Así como también el 47,3% de los sujetos encuestados considera que no influye la interacción con otros en su relación de pareja; ni que tampoco influye en la confianza que se tienen uno al otro (44,7%). Esto es coincidente con los resultados respecto de que los participantes refieren no haber accedido al WhatsApp de su pareja sin su consentimiento (55,3%).

Estos resultados se relacionan con la investigación realizada por Orjuela Calderón y Ripoll Núñez (2020) en la que se encontró que las redes sociales se usan como medio de comunicación sobre diferentes aspectos de la relación, ya que estas herramientas constituyen recursos a través de los cuales las personas se pueden mantener presentes y al tanto de su pareja. Por lo tanto, las redes permiten fortalecer la intimidad emocional, lo cual concuerda con Rubio y Perlado (2015), quienes plantean cómo a través de estas plataformas se logra la expresión de sentimientos, en ocasiones, con mayor libertad. Así, cuando establecen una comunicación virtual, las personas intercambian emociones positivas con relación a su pareja, pueden discutir acerca de sus actividades cotidianas y conversar sobre planes que deseen realizar juntos, argumento que apoya lo mencionado por Nicolescu (2016 citado en Orjuela Calderón y Ripoll Núñez, 2020) sobre el día a día de la comunicación principalmente en medios como WhatsApp.

Los resultados obtenidos, permitieron describir la importancia que existe entre las áreas de las parejas comunicación, intimidad y resolución de problemas por el uso de las redes sociales Facebook y WhatsApp.

El segundo objetivo de este estudio consistió en determinar la relación existente entre las redes sociales (uso excesivo) y la comunicación en las relaciones de pareja.

Los participantes de la muestra refieren que no es una preocupación pensar que la pareja pasa demasiado tiempo en las redes sociales (30,7%), así como también se aprecia que no existe diferencia significativa entre aquellos participantes que piensan que su pareja pasa demasiado tiempo utilizando WhatsApp (34%). Además, los participantes refirieron que podrían pasar mucho tiempo sin utilizar WhatsApp con la pareja (26,7%). Como fundamento teórico de lo planteado podemos mencionar que, las consecuencias negativas respecto del tiempo de uso de las redes sociales estarían relacionadas con un uso problemático o compulsivo del aparato celular: la pareja comienza a sentir dudas y desconfianza al no tener la certeza de con quién está "chateando" el enamorado o la enamorada o por qué está interesado(a) en seguir a personas del sexo opuesto en las redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter. (Minaya Barrientos, M. A. 2021). El abuso de las TIC influye negativamente en la relación amorosa; pero esto no sucede si su uso es moderado, y es, en esa situación, que los niveles de satisfacción con la pareja resultan ser más elevado que los de las parejas que hacen uso abusivo de los aparatos electrónicos unidas a las redes sociales (Sánchez y Bresó, 2016 citado en Minaya Barrientos, M. A. 2021).

El tercer objetivo de este estudio fue determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y frecuencia de conflictos en las relaciones de pareja.

Los resultados arrojaron una asociación significativa entre la frecuencia de conflictos por el uso de Facebook y la obsesión por las redes sociales en los participantes del estudio (*rho = 0,211, p<0.05*). Estos datos señalan que aquellos participantes que reportan mayor presencia de conflictos por el uso de Facebook, también tendrían una mayor obsesión por las redes sociales.

Además, los datos señalan que existe una asociacion significativa entre la frecuencia de conflictos por el uso de Facebook y el uso excesivo de las redes sociales en los participantes del estudio (*rho = 0,191, p<0.05).* Estos datos

indican que aquellos participantes que reportan mayor presencia de conflictos por el uso de Facebook, también harían un uso excesivo de las redes sociales.

Estos resultados se asocian a varias investigaciones donde los autores como Martín Motilla, Pazos Gómez, Montilla Coronado y Romero Oliva, (2016) destacan que las aplicaciones pueden ayudar a mejorar las comunicaciones entre amigos y entre la pareja, debido a la inmediatez de la misma, pero puede convertirse, en un momento posterior, en control y desconfianza acerca de la persona con la que se mantiene una relación. De esta manera, los motivos que aluden las parejas que ya han experimentado estas rupturas, enfrentamientos o incluso episodios violentos de celos, son fundamentalmente por conexiones a deshora que después no se pueden explicar y por las conductas obsesivas de estar en permanente contacto. Continuando con lo antes dicho la psicóloga Emiliani (2012, citado en Martín Motilla et al., 2016) destaca que una persona puede obsesionarse supervisando las horas en las que su pareja chatea o no, y crearse la idea de que la comunicación la está haciendo con alguien con quien le está siendo infiel. El espiar a la pareja y el sospechar de la infidelidad se convierten, entonces, en un estilo de relación completamente disfuncional.

El cuarto objetivo de esta investigación fue describir la satisfacción marital. Los resultados arrojaron que el 74% de los participantes percibe una satisfacción marital alta, lo que demuestra coherencia entre los resultados obtenidos a lo largo del estudio. Como fundamento teórico podemos resaltar la investigación de Farfán Pinto (2021) en el que destaca que la satisfacción marital en una pareja es el resultado de un equilibrio entre aspectos positivos y negativos, relacionados con el amor, afecto, amistad, satisfacción sexual y la complacencia de las necesidades individuales y comunicativas. Se enfatiza que la creación y mantenimiento de una relación de pareja contribuyen al desarrollo personal y a la satisfacción tanto a nivel individual como de la relación. Se define que la satisfacción marital es una percepción subjetiva de la pareja sobre su relación y que las actividades compartidas que son del agrado de ambos contribuyen a la satisfacción, pero el abuso o exceso de una actividad puede llevar a la insatisfacción. Se destaca la importancia de la madurez, ecuanimidad y una comunicación elevada para superar conflictos e insatisfacciones. La dinámica familiar, los estilos de comunicación positivos y la resolución de conflictos son

factores que contribuyen a la satisfacción marital. Además, se menciona la importancia de la esfera sexual en la satisfacción de la pareja, siendo un componente definitorio que afecta la interacción y la calidad de vida de las personas.

En resumen, la satisfacción marital se logra mediante un equilibrio de aspectos positivos y negativos, actividades compartidas, madurez y comunicación efectiva.

El último objetivo de este estudio consistió en determinar la relación existente entre el uso de redes sociales y el nivel de satisfacción marital en las relaciones de pareja.

Los resultados demostraron que no existe relación significativa entre el uso de estas redes sociales y la satisfacción marital (p>0,05).

A pesar de que los resultados no demostraron una correlación significativa, se evidencian estudios como el realizado por Antezana Vargas y Alfaro Urquiola (2019) en el que concluyeron que las redes sociales tienen una implicación directa con la satisfacción marital, ya que genera un cambio en la comunicación de la misma, produciendo “ruido” el cual puede ser mal interpretado por la pareja además de otras consecuencias como la inseguridad, los celos, la perdida de la interacción con la pareja, la infidelidad, la perdida de la comunicación verbal y no verbal y la perdida de la intimidad, por lo que la pareja colapsa. Por ello si bien no se puede considerar a las redes sociales como causa de un divorcio, si puede ser considerada como uno de los factores determinantes para la insatisfacción.

Por otra parte, en la investigación realizada por Farfán Pinto (2021) destaca que la presencia de aplicaciones de redes sociales ha llevado a las parejas a expresar necesidades como afecto, expresión de emociones, tiempo de calidad y organización. Sin embargo, se observa un bajo interés, sensación de monotonía y conflictos relacionados con celos y falta de comunicación. Según los resultados del estudio, hay una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la baja satisfacción marital. La adicción afecta la forma de comunicarse y la interacción presencial, generando dudas y evitando una buena interacción emocional y organizativa. La alta incidencia de adicción a redes

sociales conduce a conflictos en la pareja, como inseguridad, celos, pérdida de interacción, situaciones de infidelidad, violencia virtual, pérdida de comunicación verbal y no verbal, y pérdida de intimidad. El uso de tecnologías en la relación de pareja también provoca observación y vigilancia, generando desestabilidad en la autonomía y el control. Se destaca que las personas más expuestas a las adicciones a redes sociales tienen problemas en la relación de pareja, lo que puede dar lugar a inestabilidad.

En conclusión, se aboga por una adecuada interacción, expresión de emociones y organización para una convivencia y relación marital saludable.

Conclusiones

Las nuevas tecnologías permiten que las parejas puedan mantener una relación y un contacto constante aun cuando los horarios y las rutinas de cada persona no sean compatibles. Podemos pensar a la pareja como un sistema que lejos de permanecer estático, cambia permanentemente a lo largo del tiempo, siendo éste un sistema permanentemente influido e influyente en un entorno que lo abarca y lo contiene.

Por medio de los objetivos se logró dar respuesta a las preguntas de investigación, denotando que existe un cambio en el papel que ejercen las redes sociales en las relaciones de pareja. Las mismas en su interacción con el contexto, se vinculan no solo de manera presencial sino virtual como una forma circular, a través de lo que hace parte del sistema, conectándose e interactuando con otros medios, en este caso otros subsistemas que suplen el funcionamiento de este, siendo las herramientas de las redes sociales, generadoras de otras emociones, que pueden llegar a suplir o sustituir sentimientos negativos por positivos.

Los sistemas que se presentan dentro de esta investigación, acogen y permiten que las redes sociales regulen el comportamiento, sentimientos y pensamientos, que no son percibidos directamente en las parejas, a tal punto que se generan no solo cambios, sino nuevas pautas que dirigen la adaptación de la relación al medio vinculado, las redes sociales.

Las redes sociales transmiten mensajes por medio de los distintos canales de comunicación, mediante símbolos que pueden generar sentimientos, teniendo en cuenta los tipos de comunicación sincrónica y asincrónica, entendidas como formas directas o indirectas de comunicar un mensaje. En este sentido se resalta que el vínculo se da por medio de esta comunicación que ofrecen las herramientas de las aplicaciones como Facebook y WhatsApp, haciendo que el vínculo se presente también desde un medio virtual y sea capaz de ser trasmitido y transformado, que se llega a reflejar, es decir que la

comunicación está presente ya sea de manera virtual o real, ya que no es posible no comunicar.

El presente trabajo de investigación fue realizado con el fin de analizar la relación que existe entre el uso de las redes sociales (Facebook y WhatsApp) y las relaciones de pareja. A razón de lo expuesto, los objetivos que guiaron la investigación han sido estudiados en profundidad y se obtuvieron datos que permiten hacer una aproximación a este tema.

Ante esta pluralidad que se presenta es necesario destacar la importancia de la permanente actualización de los conocimientos científicos sobre el tema para poder hacer frente al desafío. Es el objetivo de este trabajo realizar un humilde aporte a un mundo tan complejo y abarcativo como lo es el estudio de la pareja en el campo de la psicología.

Aun cuando en la actualidad haya una decadencia por el compromiso a largo plazo, abriendo paso al "amor líquido" tal y como lo denomina Bauman, caracterizado por relaciones fugaces, sin compromiso y sin vistas a futuro; es la principal motivación dirigir la presente a aquellas personas que apuestan por un lazo estable y duradero en el tiempo.

El primer objetivo de investigación que se planteó en este trabajo fue **describir la importancia que tienen las redes sociales (Facebook y WhatsApp) en la comunicación, la resolución de problemas y la intimidad en las relaciones de pareja.**

Se pudo observar cómo se comunican mujeres y hombres con sus parejas, así como también se pudo evidenciar de qué manera estas personas perciben las conductas comunicacionales de sus parejas.

Los datos obtenidos indican que utilizan en un mayor porcentaje el dispositivo WhatsApp más que la red social Facebook para comunicarse con su pareja, así mismo destacan que no perciben conflictos por el uso de las mismas y que éstas no repercuten en su intimidad.

Los resultados de esta investigación, invitan a reflexionar sobre la multiplicidad de los aspectos que hacen a la funcionalidad y al bienestar de la relación de pareja. Como se expuso a lo largo del estudio, la comunicación es un componente fundamental en la percepción favorable que los sujetos tengan

de sus relaciones, pero hay otros elementos que influyen, directamente en la satisfacción y el bienestar de las parejas. Por lo tanto, no se puede pensar en el bienestar total e integral de una pareja sin tener en cuenta todas las variables que intervienen en la misma.

El segundo objetivo específico fue **determinar la relación existente entre las redes sociales (uso excesivo) y la comunicación en las relaciones de pareja.** Los participantes encuestados afirman que a veces suelen pensar que su pareja pasa demasiado tiempo en las redes sociales, sin embargo, no manifestaron quejas o conflictos como consecuencia del tiempo que pasan conectados a dichas redes sociales. Esto es coincidente con los estudios mencionados en donde podemos inferir que el uso excesivo y/o adictivo de las redes sociales sería predictivo de conflictos relacionales.

Con respecto al tercer objetivo específico, **determinar la relación existente entre el uso excesivo de redes sociales y frecuencia de conflictos en las relaciones de pareja.** Se correlacionaron los datos obtenidos de la Escala de Adicción a redes sociales. Esto evidenció que la mayor frecuencia de conflictos por el uso de estas redes sociales estaría relacionada con la presencia de obsesión y uso excesivo de las mismas.

Se puede pensar entonces que, si bien las aplicaciones pueden ayudar a mejorar las comunicaciones con la pareja, debido a la inmediatez de la misma, puede convertirse, en un momento posterior, en control y desconfianza acerca de la persona con la que se mantiene una relación cuando los usos de las mismas no son moderados. Por lo que es necesario que las parejas puedan establecer acuerdos sobre el tiempo que se permanece en las redes sociales y que sus patrones interaccionales puedan modificarse, para así lograr una mejor adaptación al contexto mediado por las tecnologías en el que se encuentra actualmente la sociedad. Tal como afirman García del Castillo et al. (2014), si bien se conocen ciertas ventajas del uso de internet y de las redes sociales, existen también una serie de consecuencias negativas provenientes de su mal uso o su uso abusivo.

El cuarto objetivo del presente trabajo de investigación fue **describir la satisfacción marital.** Los resultados obtenidos permiten afirmar que un gran porcentaje de la muestra percibe una satisfacción relacional alta. Con respecto a esto, basándonos en los aportes teóricos (Romero Palencia, Galicia Neri y Del Castillo Arreola, 2017; Flores Galaz, 2011) cuando se habla de satisfacción en la relación de pareja, se hace referencia a percibir y sentirse bien con la forma en que reacciona cada miembro de la pareja dentro de la relación, implicando aspectos emocionales, la relación en sí mismo y aspectos estructurales, tales como, la manera de organización y la forma en cómo se cumplen los acuerdo en la relación.

Por último, el quinto objetivo fue **determinar la relación existente entre el uso de redes sociales y el nivel de satisfacción marital en las relaciones de pareja.** Los resultados previamente expuestos permiten afirmar que para la muestra en estudio no existe una correlación significativa entre el uso de las redes sociales y la variable satisfacción marital.

Estos aspectos son concordantes con lo planteado anteriormente y nos es importante mencionar también que, ciertas teorías señalan que cuando los miembros de una pareja determinan cierto tiempo libre para compartir actividades, obtienen como resultado una mayor satisfacción y estabilidad marital. Es por esto que se estima que, para lograr un nivel de satisfacción marital alto, es de suma importancia lograr un equilibrio entre la independencia y el tiempo compartido en pareja. (Romero, et al. 2017)

Limitaciones y futuras líneas de investigación:

Se procederá a continuación a la presentación de aquellos aspectos considerados como limitantes a lo largo de la presente, como así también, a la exposición de las sugerencias que se proponen para futuras investigaciones sobre el tema.

La primera limitación se relaciona con el sesgo que puede estar presente en todas las personas a la hora de responder, demostrando la influencia de la denominada “deseabilidad social”, es decir, cuando la persona responde de

determinada manera conforme a lo que cree que socialmente se espera de ella, restándole objetividad a sus respuestas.

El instrumento utilizado para medir los usos de estas redes sociales, ha sido otra de las limitaciones relevantes en lo que respecta al desarrollo de la investigación. Se recomienda para futuras investigaciones utilizar un instrumento estandarizado para medir las frecuencias.

Consideramos que sería de gran aporte para próximas investigaciones estimar realizar un análisis comparativo entre parejas que asisten a terapia de aquellas que no asisten, lo que posibilitaría analizar problemáticas y/o consecuencias relacionadas con el uso de estas redes sociales; y con la finalidad de aportar si son predisponentes a que las parejas planteen las redes sociales como origen de rupturas, divorcios o infidelidades.

Por otra parte, consideramos importante que, para futuras investigaciones, se pueda ampliar la muestra para abarcar otras configuraciones posibles en cuanto a las identidades de género, como personas no binarias, de género fluido, y otras identidades diversas para así explorar cómo éstas se relacionan con el uso de las redes sociales. Así como también, se pueda evaluar la influencia de otras redes sociales, tales como Instagram, Twitter o Telegram; que a los fines de acotar el problema de investigación no fueron consideradas en el presente estudio.

Por último, para hacer frente a la última limitación nombrada, se recomienda para las futuras líneas de investigación sobre la temática, la realización de una investigación de enfoque mixto, que pueda ampliar la comprensión del fenómeno, logrando no sólo una mirada cuantitativa del mismo, sino que, a su vez, genere el valioso aporte de la cualitativa. De esta manera se posibilitaría una mejor y mayor comprensión del fenómeno con una mirada que contemple la innegable complejidad del mismo.

El presente estudio ha sido concebido a partir del interés que en los últimos años ha adquirido el poder comprender el comportamiento de las parejas en relación al uso de las redes sociales. Por lo tanto, lo que se ha pretendido fundamentalmente es lograr una aproximación a la temática de estudio,

posibilitando así abrir nuevos interrogantes y líneas de investigación que permitan ampliar los conocimientos, y comprender la influencia que el uso de las redes sociales tiene en aspectos integrales que hacen al sistema pareja.

En el transcurso de esta investigación, hemos trazado un sendero a través del paisaje en constante cambio de las redes sociales y su influencia en las relaciones de pareja desde una perspectiva sistémica. Hemos explorado cómo las redes sociales actúan como hilos invisibles que tejen conexiones entre los individuos, trascendiendo fronteras físicas y temporales. A lo largo de este viaje, hemos desvelado tanto las oportunidades de enriquecimiento como los desafíos que estas plataformas presentan en el contexto de las relaciones íntimas.

Esta tesis no solo ha sido un ejercicio de investigación, sino también una invitación a la reflexión sobre cómo navegamos por el laberinto digital en el que vivimos. Hemos observado cómo las interacciones en línea, los vínculos compartidos y la comunicación mediada por la tecnología moldean el tejido mismo de las relaciones de pareja. A través de una lente sistémica, hemos apreciado cómo estas conexiones virtuales se entrelazan con la trama de la vida cotidiana, generando un sistema en constante movimiento y adaptación.

Para finalizar este trabajo de investigación, agradezco a los verdaderos autores que son los participantes de este estudio, por el tiempo dedicado y su generosidad que colaboraron con que éste trabajo fuera posible.

Muchas Gracias.

Referencias Bibliográficas

Alvarado Bravo, B. G, Gutiérrez Salinas, S., Vírseda Heras, J. A., Toledo Santana, J. E. (2013). Repercusiones de la tecnología en las relaciones de pareja. *Memorias del 3° Congreso Internacional de Psicología.* (pp. 161-174) http://www.facico-uaemex.mx/2014-2018/libros-electronicos.html.

Antezana Vargas, C.R. y Alfaro Urquiola, A.L. (septiembre, 2019). Adicción a las redes sociales y satisfacción marital: Un estudio correlacional en parejas Paceñas. *Scielo, 18* (8), 91-110. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071081X2019000200006

Álvarez, W. (2015). *Empresa y Movilidad en el marco del Fenómeno Social Media*. (Tesis de grado inédita). Universidad Politécnica de Madrid, España. https://goo.gl/an38o7

Arias Galicia, L. F. (2003). La Escala de Satisfacción Marital: Análisis de su Confiabilidad y Validez en una Muestra de Supervisores Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología, 1,* (37), 67-92. https://www.researchgate.net/publication/26619715_La_Escala_de_Satisfacion_Marital_analisis_de_su_confiabilidad_y_validez_en_una_muestra_de_supervisores_mexicanos

Arias, M., Ávila, C., Enciso, L., Garzón, J. Matías, S., Peralta, L., Preciado, D., Torres, L., Salazar, P., y Vega, D. (2011). *Influencia de los smartphones en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y jóvenes ejecutivos en la Ciudad de Bogotá* (Tesis de Especialidad inédita). https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field_attached_file/influencia_de_los_smartphones_en_los_estilos_de_vida_de_los_jovenes_universitarios_y_jovenes_ejecutivos_en_la_ciudad_de_b1.pdf

Andrade, F., Aguilar, M., Sorto, L., y Banegas, Y. (2015). *Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja*. (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Facultad de Humanidades. https://metodologiadeinvestigacioncuantitativa.files.wordpress.com/2015/05/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales-en-relaciones-de-pareja.pdf

Andrejevic, M. (2004). El trabajo de mirarse unos a otros: Vigilancia lateral, riesgo y gobernanza. *Vigilancia y Sociedad*, *2* (4), 479-497. https://doi.org/10.24908/ss.v2i4.3359

American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. https://doi.org/10.1037/0000165-000

Bauman, S. (2003). *Modernidad líquida.* Fondo de Cultura Económica.

Barón Pulido, M., Duque Soto, A., Mendoza Lozano, F. y Quintero Peña, W. (2020). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa,1,*(1). https://www.researchgate.net/publication/348918957_Redes_sociales_y_relaciones_digitales_una_comunicacion_que_supera_el_cara_a_cara

Balaguera Rojas, G., Forero Trujillo, N., Buitrago Márquez, V., & Cruz Domínguez, L. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda*, *5* (21), 194-211. DOI: https://doi.org/10.21892/01239813.421

Blanco Ruiz, M. A. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*, *30*, 124-141. doi: 10.5354/0719-1529.2015.32375

Beck, U. y Beck Gernsheim, E. (2012). *Amor a distancia. Nuevas formas de vida en la era global.* Paidós.

Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Lumen.

Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego.* Paidós.

Bernal Tapia, P., Carvajal Ocampo, B., Encina Olavarría, K. y Fernández Santibáñez, A. (2015). *Jóvenes y uso de Facebook: implicancias en el imaginario de amor y en la proyección de un ideal de pareja.* (Tesis de Grado). http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-1500/UCD1828_01.pdf

Bonavitta, P. (2015). El amor en los tiempos de Tinder*. Cultura y representaciones sociales.* (19), 197-210. https://www.culturayrs.unam.mx/index.php/CRS/article/view/397

Caviglia, F. y Walsh, S. (2019). Redes sociales y relaciones de pareja: Problemáticas de la vida cotidiana*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia.* (pp.43-47) https://www.aacademica.org/000-111/622

Casero Martines, A. y Algaba Ouled-Driss, I. (2016). Relación de pareja, uso de las redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Revista de la facultad de ciencias sociales Universidad Nacional, 36,* 1-15. DOI: http://dx.doi.org/10.15359/abra.36-53.2

Cizmeci, E. (2017). Both sides of the coin: Smartphones in romantic relationships of youth. *Electronic Journal of Social Sciences*, *16*(63), 1400-1415 https://www.researchgate.net/publication/320352793_BOTH_SIDES_OF_THE_COIN_SMARTPHONES_IN_ROMANTIC_RELATIONSHIPS_OF_YOUTH/link/59df692c45851593bea66d10/download

Cuellar Nariño, S. y Castillo Delgado, L. (2014). *Efectos que genera el uso de dispositivos móviles, que poseen alguna modalidad de Chat, en la comunicación interpersonal de pareja en jóvenes estudiantes de la Universidad Autónoma de Occidente.* (Tesis de Grado). Universidad Autónoma de Occidente, Facultad de Comunicación Social. Santiago de Cali. https://red.uao.edu.co/handle/10614/5949

Coran Berkin, S. y Rodríguez Morales, Z. (2000). El amor como vínculo social, discurso e historia: aproximaciones bibliográficas. *Espiral, Estudio sobre Estado y Sociedad* (17), 49-70. https://www.redalyc.org/pdf/138/13861703.pdf

Correa, M. C. (2017). *Redes Sociales Personales y Virtuales de Adolescentes en Mendoza: un estudio exploratorio.* (Tesina de Licenciatura en Psicología inédita). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Díaz-Loving, R., Aragón, S. y Lagunes, I. (2012). Aportaciones actuales de la psicología social Volumen I. Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León. https://conductitlan.org.mx/13_psicologiasocial/Materiales/L_Aportaciones_actuales_de_la_psicologia_social.pdf

Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales. *Liberabit, 20*(1), 73-91. file:///C:/Users/flore/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_68631260007.pdf

Estébanez, I. (2012). Del amor al control a golpe de click La violencia de género en las redes sociales. Ponencia presentada en *Jornadas Violencia en género de dudas.* http://minoviomecontrola.com/ianire-estebanez/Ponencia.Del-amor-al-control-a-golpe-de-click.-La-violencia-de-genero-en-las-redes-sociales.Ianire-Estebanez.pdf

Espinoza, K., y Rojas, K. (2015). *Establecimiento de relaciones amorosas por medio de la red social Facebook en una población joven*. [Tesis de grado]. Universidad de Costa Rica Facultad de Ciencias Sociales, Costa Rica.

Farfán Pinto, R. (2021). *Repercusión de la adicción de las redes sociales en la satisfacción marital en pacientes de consulta externa, atendidos en el hospital general Honorio Delgado Espinoza, Arequipa- 2020.* (Tesis de Maestría). https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/11217/A5.2266.MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández Moya, J. (2010). *En busca de resultados.* Universidad del Aconcagua

Fernández, S. S. (2009). Análisis comparativo de estilos explicativos y satisfacción entre parejas que asisten a terapia de pareja y parejas que no asisten (Tesis de maestría inédita). Facultad de psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Fez, A. L. (2015). Ventajas y desventajas de las redes sociales en las relaciones de pareja. Centro de psicología López de Fez. http://www.centropsicologialopezdefez.es/whatsapp-y-problemas-de-pareja/3-70-21-70.htm

Flores Galaz, M. M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? . *Acta de investigación psicológica, 1*(2). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003

García Higuera, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y salud*, *13*(1). http://www.redalyc.org/html/1806/180618083004/

García Rivera, L. A. y Arámbula, R. E. (2014). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Revista EDUCATECONCIENCIA, 4,* 181-191. http://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/94

Galdeano, J. (1995). La vida de pareja: evolución y problemática actual. Editorial San Esteban. http://books.google.com.gt/books?id=1tbpWPcLOp8C&printsec=frontcover&dq=la+vida+de+pareja&hl=en&sa=X&ei=xKCxU7O4FOygsQT154GQBA&ved=0CCMQ6 wEwAQ#v=onepage&q&f=true

Galeano, S. (6 de abril de 2020). Cuáles son las redes sociales con más usuarios en el mundo. *Marketing Ecommerce*.

https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-2019-top/

Gallego Vázquez, J. A. (2013). *Comunidades virtuales y redes sociales*. [versión Adobe digital Edition]. https://es.slideshare.net/javier_vargas/comunidades-virtuales-y-redes-sociales-22498512

García Rivera, L. A. y Enciso Arámbula, R. (2016). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Revista Educateconciencia*, *4* (4), 181-191. http://dspace.uan.mx:8080/bitstream/123456789/697/1/Influencia%20del%20Facebook%20en%20la%20relaci%c3%b3n%20de%20pareja.pdf

García Meraz, M. (2019). Incertidumbre: Efectos del Apego Romántico sobre la Vigilancia de la Pareja en Redes. *Acta de Investigación Psicológica*, *10* (1). https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n1/2007-4719-aip-10-01-69.pdf

Gisbert Vercher, B. (junio, 2015). Lo que tus mensajes de Facebook dicen de tu personalidad. La mente es maravillosa. https://lamenteesmaravillosa.com/lo-que-tus-mensajes-de-facebook-dicen-acerca-de-tu-personalidad/.

Giddens, A. (1999). *Experimentos cotidianos, relaciones, sexualidad, en La Transformación de la Intimidad*. Cátedra.

Guarino, J. (26 de febrero de 2021). WhatsApp reveló su impactante número de usuarios por mes. *Diario Ámbito* https://www.ambito.com/informacion-general/tecnologia/whatsapp-revelo-su-impactante-numero-usuarios-mes-n5172735

González Rivera, J. A. y Veray Alicea, J. (2018). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10) en una Muestra de Adultos Puertorriqueños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 21* (1), 100-120. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=81515

Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhe, 21 (*1), 69-82. https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v21n1/art05.pdf

Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomer Lever, J. y Zavala Andrade, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana, 18,* 6-18. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002

Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Mc Graw Hill.

Hernández Ortega, L. M. (2012) *Las redes sociales*. Escuela Normal Superior Leonor Álvarez Pinzón. Área tecnología

Klimova, B. y Poulova, P. (2015). A social networks in education. Trabajo presentado en 12th International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age (CELDA 2015), Dublin, Ireland. http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED562164.pdf

Lacolla, F. (2018). *El ensayo amoroso.* Galena.

Linares, J. L. (2010). Paseo Por el amor y el odio. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, *19*. http://abrap.org/3PaseoporelAmoryelOdio.pdf

López, A., Parada, A. y Simonetti, F. (1991). *Introducción a la Psicología de la Comunicación Humana.* Universidad Católica de Chile.

Lozano Marroquín, C., Antón Espinosa, S., Escamilla Mora, V. y Barajas Márquez, M. (2019). Problemas de pareja causados por las redes sociales en universitarios de la Ciudad de México*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 3,* 294-306. https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/68

Lukacs, V. y Quan-Haase, A. (2015). Rupturas románticas en Facebook: nuevas escalas para estudiar comportamientos posteriores a la ruptura, angustia digital y vigilancia. *Comunicación y Sociedad, 18* (5), 492-508. http://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008540

Malagón García, 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.* (Tesis de Grado). Universidad Piloto de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas. Bogotá, Colombia. http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf

Martín Montilla, A.; Pazos Gómez, M.; Montilla Coronado, M. V. C. y Romero Oliva, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: Las redes sociales. *Educación XX1,* 19(2), 405-429, doi: 10.5944/educXX1.13934

Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/24815/23284

Minuchin, S. (2009). Familias y Terapia familiar. Gedisa

Minaya Barrientos, M. A. (2021). El impacto de la tecnología digital en las relaciones de pareja. *Socialium*, *5* (1), 163-179. https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.750

Negrete Rodríguez, O. I. y Saucedo Ramos, C. L. (2020). Usos y percepción del dominio de Facebook en estudiantes de Psicología en su modalidad a distancia de una universidad pública. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social, 6* (2), 277-301. file:///C:/Users/flore/Desktop/285-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1859-3-10-20200821.pdf

Schefer, M. (30 de junio de 2022). Las redes sociales y los argentinos: cómo se usan y cuáles son los errores más comunes. *Ámbito.* https://www.ambito.com/informacion-general/redes-sociales/las-y-los-argentinos-como-se-usan-y-cuales-son-los-errores-mas-comunes-n5474253

Ortega Gutiérrez, E. y Ricaurte Quijano, P. (2010). Facebook o los nuevos rostros de la socialidad. *Virtualis*. 2. 72-85. http://aplicaciones.ccm.itesm.mx/virtualis/index.php/virtualis/article/viewFile/30/19

Orjuela Calderón, L. y Ripoll Núñez, K. (2020). Facebook, WhatsApp y la Comunicación de los jóvenes en sus Relaciones de Pareja. *Summa Psicológica UST, 17* (2), 130-139. doi:10.18774/0719-448.x2020.17.449

Pardo, M. (2004). *Las tecnologías de la información y las comunicaciones en la dinámica del proceso docente educativo en la educación superior*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba.

Pérez Laborde, L. E. (2019). El amor en los tiempos del WhatsApp: reflexiones sobre la comunicación en la pareja. *Revista Redes, 1 (*1), 11-17. https://www.gipps.org/revistaredes/analisis/el-amor-en-los-tiempos-del-whatsapp-reflexiones-sobre-la-comunicacion-en-la-pareja/

Peñuela, M., Paternina Del Río, J., Moreno, D. Camacho, L., Acosta, L., y De León, L. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, *30* (3), 335-346 http://www.redalyc.org/pdf/817/81737153008.pdf

Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es> [13/03/2021).

Rodríguez, P. D. (2015). Inicio, desarrollo y consolidación de una marca en la web. Facultad de Ciencias Sociales, jurídicas y de la comunicación. Grado

en Publicidad y Relaciones Públicas. http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13148/1/TFG-N.266.pdf

Rodríguez Salazar, T. y Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y sociedad, 25, 15-41.* http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002&lng=es&tlng=es

Rodríguez Salazar, T. y Rodríguez Morales, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la covid-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad, 27, 215-264.* https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7206

Rodríguez Ceberio, M. (2017). *Los juegos del mal amor.* Ediciones B.

Rodríguez Ceberio, M. (2018). Transformaciones y tensiones en el vínculo erótico-afectivo contemporáneo. Revista Trabajo Social, (28), 11-23. https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistraso/article/view/343986

Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J. y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. Ajayu, 17, 212-235. http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/publicaciones.html

Romero Palencia, A., Galicia Neri, V. V., & Del Castillo Arreola, A. (2017). La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, *5* (10). https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2535

Santos, H. A. L., Yanayaco, Y. U., & Vega, C. R. (2017). Estilos de apego emocional y satisfacción marital en los padres de familia del distrito de Huachón de Pasco. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos, 2*(1). http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ri_apsicologia/article/view/672/757

Tapia Villanueva, L. (2007). Terapia de Pareja y Sexualidad: El tratamiento de los trastornos del deseo. Lourdes L. Entendiendo la pareja, 109-141. http://www.terapiafamiliar.cl/intranet/archivos/Articulo%20Terapia%20de%20Pareja%20y%20Sexualidad1paraenviar-1.pdf

Torres, M. R. M., Cortés, M. G., & Heredia, M. E. R. (2017). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar*. Uaricha, 10* (22). http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/100/98

Vázquez, N. y Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. Health and Addictions, 19, 87-98. https://www.researchgate.net/publication/331021833

Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J y Garay Ruiz, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtuales, 9* (1), 29-39.https://idus.us.es/handle/11441/98495

Watzlawick, P., Beavin Beavelas, J. & Jackson, D.D. (1981). *La teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*. Herder

Warren, H. C. (1996). Diccionario de Psicología. Fondo de cultura económica.

Anexos

Anexo 1

Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 2:

Variables evaluadas por el cuestionario de uso de las redes sociales y la mensajería instantánea en la relación de pareja

Variables	**Items**	**Formato de respuesta**
Sociodemográficas	Edad, sexo, estudios, Comunidad Autónoma	Indicar y/o elección de alternativas
Relación de pareja	¿Tienes pareja actualmente?	Si/No
Duración en meses	Indicar	
Uso de las redes sociales	Usas RS	Si/No
¿Qué RS utilizas?	Indicar	
¿Pará qué utilizas las RS?	Listado de usos	
Uso y percepciones de las redes sociales en pareja	¿Usas las RS para comunicarte en pareja?	Si/No
¿Qué RS utilizas con tu pareja?	Indicar	
¿Conociste a tu pareja a través de las RS?	Si/No	
¿Utilizas las RS para comunicarte en pareja?	1=nada a 5=mucho	
¿Qué RS utilizas en pareja?	Indicar	
Grado de satisfacción de su uso en pareja	1=nada a 5=mucho	
Frec. conflictos en pareja por las RS	1=nunca a 5=siempre	
¿Te molesta que tu pareja visite tu perfil?	1=nunca a 5=siempre	
Usos RS que han generado conflicto en pareja (listado)	1=nunca a 5=siempre	
Opiniones sobre el uso de las RS en pareja (listado de usos)	1=me gusta mucho a 5=me disgusta mucho	
¿Crees que la interacción con otros en RS influye en tu relación?	1=nada a 5=mucho	
¿Crees que el uso de las RS influye en la confianza?	1=nada a 5=mucho	
¿De qué manera influye?	Positivamente/negativamente	
¿Has sentido que tu pareja te falta al respeto en las RS?	1=Nunca a 5=Siempre	
Frec. de pensar que tu pareja pasa demasiado tiempo en las RS	1=nunca a 5=siempre	
¿Te gustaría conocer su contraseña?	1=nada a 5=mucho	
¿Te importa que tu pareja conozca tu contraseña?	1=nada a 5=mucho	
Frec. de ocultarle contenidos de las RS a tu pareja	1=nunca a 5=siempre	
Frec. descubrir algo de tu pareja en las RS que te molesta	1=nunca a 5=siempre	
Opinión del uso de las redes sociales en pareja (listado de opiniones)	1=totalmente en desacuerdo a 5=totalmente de acuerdo	
¿Podrías estar sin las RS en pareja?	1=nada a 5=mucho	
¿Has accedido a alguna RS de tu pareja sin su consentimiento?	1=nunca a 5=siempre	
¿Piensas que las RS influyen en tu relación de pareja?	1=muy favorablemente a 5=muy desfavorablemente	
¿Por qué?	Indicar	
Uso de la mensajería instantánea	Utilizas la Mensajería	Si/NO Listado de alternativas Especificar horas y/o minutos
¿Qué aplicaciones?		

¿Cuánto tiempo inviertes?		
Usos y percepciones de la mensajería instantánea en la relación de pareja	Grado de uso de la MI en pareja	1=nada a 5=mucho
Tiempo diario en pareja (minutos)		Indicar
Usos de la MI en pareja (listados de usos)		1=nunca a 5=siempre
Grado de utilidad de la MI en pareja		1=nada a 5=mucho
Valora comunicación en pareja con la MI		Mejor/igual/peor que en directo
Actitud de tu pareja en la MI		1=muy buena a 5=muy mala
Frec. problemas con tu pareja en la MI (listado de problemas)		1=nunca a 5=siempre
¿Crees que la interacción con otros en la MI influye en tu relación?		1=nada a 5=mucho
¿Crees que el uso de la MI influye en la confianza?		1=nada a 5=mucho
¿Cómo influye?		Positivamente/negativamente
Frec. en que sientes que te falta al respeto tu pareja en la MI		1=nunca a 5=siempre
Frec. insultar a tu pareja en la MI		1=nunca a 5=siempre
Frec. piensas que tu pareja dedica demasiado tiempo a la MI		1=nunca a 5=siempre
Frec.ocultas algo a tu pareja en la MI		1=nunca a 5=siempre
¿Podrías pasar sin utilizar la MI en pareja?		1=nada a 5=mucho
¿Has accedido alguna vez a la MI de tu pareja sin consentimiento?		1=nunca a 5=siempre
¿Piensas que la MI influye en tu relación?		1=muy favorablemente a 5=muy desfavorablemente

Anexo 3

Cuestionario de Satisfacción Marital

Las relaciones maritales son instituciones complejas. Para mejorar su calidad, es útil dar un vistazo sistemático a su funcionamiento. El siguiente cuestionario es una guía general para evaluar cómo están como parejas.

Puntaje:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Satisfecho **Mitad sí Mitad no** **Insatisfecho**

Después de cada pregunta, tenga a bien anotar el número que más se aproxime a su opinión actual sobre su matrimonio o su pareja: Estoy:

1) Satisfecho/a con la cantidad de tiempo que hablamos (…)
2) Contento/a con los amigos que compartimos (…)
3) Satisfecho/a con nuestra relación sexual. (…)
4) De acuerdo con la cantidad de tiempo que pasamos en el trabajo y en casa (…)
5) De acuerdo con la manera en que gastamos el dinero. (…)
6) Satisfecho/a con tu desempeño como padre/madre (Esto se refiere al estilo de comunicación de su cónyuge con sus hijos. Si no tiene hijos, marque su grado de satisfacción al respecto). (…)
7) Opino que “estas de mi lado”. (…)
8) Satisfecho/a con nuestro tipo de diversiones (ej. deporte, vacaciones, salidas) (…)
9) Básicamente de acuerdo con tus puntos de vista sobre la vida en general (por ejemplo valores, actitudes, religión, creencias políticas, etc.) (…)
10) Generalmente contento/a con la forma en que te vinculas con tu familia (Esto se refiere a los padres, hermanos, etc. de su pareja) (…)
11) Generalmente contento/a con las forma en que te vinculas con miembros de mi familia (esto se refiere a sus propios padres, hermanos, etc.) (…)
12) Satisfecho/a con tus hábitos en general, tus manerismos, y aspecto global. (…)

Anexo 4

Baremo del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Nivel	Percentiles	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal	Uso excesivo de las redes sociales
Bajo	00 – 26	00 – 05	00 – 05	00 - 07
Medio	27 – 75	06 – 15	06 – 11	08 - 15
Alto	76 – 99	16 – 39	12 – 24	16 – 32

Anexo 5

Consentimiento Informado

……..de……..de 2022, Mendoza

Estimado/a:

Se lo invita a colaborar con su participación en el proyecto de tesis de maestría titulado “Uso e impacto de Facebook y WhatsApp en las relaciones de pareja” llevado a cabo por la Licenciada Florencia Jara, en el marco de la Maestría en Psicoterapia Sistémica perteneciente a la Universidad del Aconcagua. Dicho estudio tiene como principal objetivo aportar conocimiento científico acerca de la influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja residentes en la provincia de Mendoza. El mismo se encuentra bajo la dirección de la Mgter. Sonia Fernández y la codirección de la Mgter. Cristina Straniero.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea más tarde y puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que quiera, sin necesidad de dar explicaciones. Si usted participa en esta investigación, no tendrá un beneficio directo, pero ayudará a encontrar, en un futuro, soluciones a problemáticas actuales.

Su participación será anónima, es decir, no se compartirá la identidad de aquellos que participen en la investigación. La información que se recoja se mantendrá confidencial. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre. Los resultados del estudio se publicarán para que otras personas interesadas puedan aprender de nuestra investigación, pero siempre bajo estrictas normas de confidencialidad que resguarden su identidad.

Firma:…….

Aclaración:…….

D.N.I.:……

Contacto:……