



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

La terapia cognitivo conductual en los conflictos de pareja y
la relación que tienen actualmente las redes sociales y la
mensajería instantánea en ellos

Reporte de investigación teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Norma Angélica Pacheco Rivera

Directora: Mtra. Alicia Ivet Flores Elvira

Dictaminadora: Mtra. Aura Silva Aragón



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, Junio, 2017.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción	5
Objetivos general y específicos.....	6
Capítulo 1	
Aproximación del enfoque Cognitivo conductual en los conflictos de pareja.	7
Componentes de las relaciones de pareja	8
Componentes conductuales	13
Componentes cognitivos.....	14
Componentes afectivos o emocionales	15
Componentes fisiológicos	15
Capítulo 2	
Definiciones conceptuales de términos empleados en el estudio desde la psicología y la informática respectivamente	16
Capítulo 3	
Efectos negativos en las relaciones de pareja de la mensajería instantánea y las redes sociales... 23	
3.1. Efectos negativos en la relación	23
3.1.1. Infidelidad	24
3.1.2. Celos y Desconfianza.....	25
3.1.3. Comportamientos controladores	25
3.1.4. Comunicación deficiente o malas interpretaciones	26
3.1.5. Desatender a la pareja por cuidar las amistades en línea y separación o afectación afectiva o emocional	26
3.2. Razones por las que los efectos negativos pueden presentarse	27
3.2.1. Autoestima.....	27
3.2.2. Estilos de Apego	28
3.2.3. Sentido de Pertenencia.....	28
3.2.4. Relación fragmentada o permeable	29
3.2.5. Roles de género	31
3.3. Cómo actúan las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea en el mantenimiento de las conductas negativas	32

Capítulo 4

Metodología y Técnicas empleadas en conflictos de pareja desde la Terapia Cognitivo Conductual.....	35
4.1. Etapa de Evaluación	36
4.1.1. Entrevista	37
4.1.2. Observación	38
4.1.3. Instrumentos de Evaluación	39
4.2. Proceso de intervención	40
4.3. Seguimiento	42
4.4. Técnicas aplicadas a los conflictos de pareja relacionados con los efectos manifestados por el uso inadecuado de redes sociales y mensajería instantánea.....	44
Conclusión.	46
Referencias.....	49

Resumen

En los últimos años las redes sociales y la mensajería instantánea han tenido un repunte social entre la población, esto ha generado como consecuencia muchos beneficios en diferentes áreas, aunque también, en relación a ellas se han manifestado conflictos en diversos campos, uno de ellos, son las relaciones de pareja. Existen diversas investigaciones en las que se ha pretendido estudiar cómo actúan estos medios en las relaciones, en base a esto se realizó esta revisión teórica para identificar las conductas que generan conflictos en las parejas en relación al empleo de las redes sociales y mensajería instantánea, así como examinar y describir el empleo de la terapia de pareja cognitivo conductual en el tratamiento de este tipo de conflictos. Con el desarrollo de este trabajo se concluyó que los medios antes mencionados, no son los causantes de los conflictos, tienen mayor influencia factores como: la forma en que los problemas son percibidos por los integrantes de la pareja, así como la historia de la relación, las creencias generadas desde la infancia, las malas prácticas, las conductas inadecuadas, los patrones aprendidos, deficiencia de habilidades, pensamientos desadaptativos o las características de la propia personalidad.

Palabras Clave: Redes sociales, mensajería instantánea, conflictos, relación de pareja, terapia cognitivo conductual.

Abstract

The social networks and instant messaging has been a social successfully among the population; a lot of benefits were generated in many areas as a consequence of this boom, however many problems were manifested in many fields, the relationship is one of them.

There are some research in with had been pretend study the causes or how these media influence in these relationships. According to this info was made this theoretical review in order to identify bad behaviors that are generating problems with the couples according to the use of the social networks and instant messaging as well as exam and describing the use of cognitive behavioral therapy in the conflicts caused by these. With the progress of this job the conclusion was that this social networks and messaging are not the cause of the conflicts. It have a bigger influence the next factors: the perception way of how the couples sense the problems, the historical events of

the relationship, childhood beliefs, bad practices, bad behaviors, way life teach, less skills, maladaptive thoughts or their own personality characteristics.

Key Words: Social networks, instant messaging, conflicts, relationship, cognitive behavioral therapy.

Introducción

La comunicación es fundamental para decir lo que pensamos, creemos y para entablar relaciones con los demás, donde herramientas como el teléfono y el internet principalmente, cumplen un papel importante en la actualidad, estas han sido benéficas en diversas áreas de nuestra sociedad, pues han acortado distancias, y han sido un medio para que con un solo toque de algún dispositivo o sistema de cómputo, mediante aplicaciones y servicios, consigamos platicar con alguien que está al otro lado del mundo, realizar diferentes tareas multimedia, promover los trabajos en equipo entre otros. Desafortunadamente, los seres humanos no sabemos en ocasiones emplear estas herramientas de una manera benéfica para nosotros, estos medios también los podemos mal emplear, como aquel joven que antes acosaba a algún compañero solo en el trayecto a su escuela, o en diversos lugares de la institución a donde asistían y que ahora emplea también estos medios para realizar acoso escolar, de la misma manera sucede ahora con las relaciones de las parejas, aquellas vulnerabilidades personales o en la relación, pueden ser un factor, para que en lugar de que estos medios sean empleados para fortalecer la relación, esta se vea afectada, elevando las incidencias de conflictos, ya que los aspectos cognitivos y conductuales son los que ocasionan realmente los problemas, debido a que aquellos conflictos que eran inminentes a mediano plazo, al emplear inadecuadamente los medios se acelera el deterioro de la relación, y llegar en ocasiones a rupturas, como lo mencionan Bianchi, Falcón y Rodríguez, en un estudio realizado a una población entre 18 y 28 años en el 2001. Así como este estudio muestra que hay cierta influencia en las relaciones diádicas de parejas en estado de noviazgo o en compromiso sin unión civil, también en las relaciones que tienen un contrato matrimonial civil han mostrado estadísticamente verse influidas, según datos revelados por la American Academy of Matrimonial Lawyers, en una publicación realizada en el 2012, donde

menciona que el 20% de los divorcios llevados a cabo en la Unión Americana, así como el 33% en el Reino Unido han tenido relación con el uso del Facebook (Burton, 2012).

Por otro lado un estudio realizado en el 2016 sobre redes sociales especialmente Facebook y mensajería instantánea como WhatsApp, ha mostrado un incremento de conflictos debido a una mayor vigilancia, control y desconfianza, en una muestra seleccionada en la ciudad de Guadalajara, México (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

También otro estudio realizado en Nayarit, México, el 70% de las personas encuestadas atribuyó que sus conflictos de pareja están relacionados al uso de Facebook y el 30% mencionó que sus relaciones han terminado debido a lo anterior (García y Enciso, 2014).

En las redes sociales como Facebook e Instagram, etc. se comparten gustos, preferencias, fotos, estados, actividades que se realizan, etc., esta información ayuda a que las personas se conozcan mejor, pero en ocasiones la forma en que ésta se presenta puede llegar a crear molestias en la pareja o cónyuge; esto pasa especialmente cuando no se ha hablado sobre los términos en los que se emplearán este tipo de herramientas, o que no han quedado claros los puntos, sobre cómo llevarán la relación con los amigos desde el momento que están juntos, es decir, no se ha llegado a acuerdos o no se han puesto los límites y las pautas que llevarán en la relación.

A pesar de que en ocasiones sí han sido establecidos los acuerdos, estos pueden ser violados por alguno de los miembros, ocasionando conflictos mayores entre ellos, aunado a la vulnerabilidad que puede llegar a tener una relación, debido a los acontecimientos históricos, variables personales, choques o diferencias entre ellos, experiencias de pareja en situaciones estresantes que han vivido y que en ocasiones no han sido superadas, por lo que cuando estas variables han generado insatisfacción en algún área de la vida de alguno de los miembros de la pareja, puede presentarse mayor riesgo de que pudiera alguno de ellos, estrechar vínculos de intimidad con otra persona fuera de la pareja (Bradbury, 1995 citado en Parra, 2007).

Otros estudios mencionan que con el uso de las redes sociales, las relaciones con diversa personas se puede volver más estrechas creando vínculos más fuertes, aunque también aparecer relaciones esporádicas según la afinidad con el contacto, además, este tipo de redes sociales crea un sentido de pertenencia a determinado grupo (Moreno, s.f.), por lo que cuando hay carencias en la personalidad del usuario debido a problemas de autoestima, es decir, una autoestima frágil, pueden presentarse mayor susceptibilidad al ambiente (Sonja & Beukeboom, 2011).

Las técnicas empleadas en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) son un medio empírico para el abordaje de diversos problemas cognitivos y de conducta, que han mostrado tener gran éxito en la solución de ellos. Integran aspectos internos y externos sometiéndose a tratamiento, con el empleo de la operalización de las variables y la uso de herramientas metodológicas con sustento científico, las cuales son empleadas en diversas áreas, como en los problemas de pareja; donde la desconfianza, inseguridad, celos, infidelidad, entre otras dificultades, que se presentan continuamente.

Según estudios estas mismas conductas recién mencionadas, actualmente se pueden ver reflejadas en relación al empleo de las redes sociales y mensajería instantánea como whats app, en mayor medida en las parejas, donde la TCC ha sido empleada con éxito para el tratamiento de esos conflictos que se generan en las relaciones, aunque siempre la personalidad será un factor implicado en la eficacia de la terapia (Gumá, 1991), ésta ha mostrado su eficacia empírica y la solución constructiva de estos problemas (García, 2002).

Por lo que este estudio pretende examinar la forma en que el enfoque cognitivo conductual aborda los conflictos de pareja relacionados con el empleo de las redes sociales digitales y aplicaciones de mensajería instantánea en la terapia de pareja, por medio de la identificación de las malas prácticas o mal uso de estas aplicaciones, las conductas que se presentan más frecuentemente causando conflictos, así como los pensamientos que generan problemas y la descripción de las técnicas que son más propicias para el tratamiento de dichos problemas con una visión desde la terapia cognitivo conductual.

Objetivo general

Examinar el empleo de la terapia de pareja cognitivo conductual en los conflictos de pareja en relación con las redes sociales y la mensajería instantánea

Objetivos específicos

- Identificar las conductas que generan conflictos en las parejas en relación al empleo de las redes sociales y mensajería instantánea.

- Describir las técnicas más apropiadas desde el enfoque cognitivo conductual para contrarrestar los efectos negativos que pueden generar el uso de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea en las relaciones de pareja.

Capítulo 1

Aproximación desde el enfoque Cognitivo conductual a los conflictos de pareja.

El enfoque cognitivo conductual ha tenido sus bases en la teoría conductista y en la psicología del aprendizaje; la primera, parte de la idea, de que la conducta manifiesta puede ser observable y medible, proporcionando datos empíricos y viables; la otra vertiente nos señala que los pensamientos o las cogniciones son manifestaciones de las conductas encubiertas influidas por condicionamiento (Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa, 2016) por tanto lo aprendido puede desaprenderse.

Por lo que para la evaluación del individuo, no solo se toma en cuenta la conducta manifiesta sino también los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos, como pueden ser las creencias, pensamientos, intenciones, entre otras, en el área cognitiva (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012), para proceder posteriormente en la intervención al entrenamiento para el desarrollo de las habilidades que necesiten ser adquiridas por el sujeto según los datos arrojados por el proceso evaluativo.

El término “pareja” es empleado para referirse a una relación entre dos personas como una entidad social, aunque son dos individuos los que integran una relación diádica, esta se considera como unidad ante la sociedad y ante ellos mismos, ya que ambos tratan de llevar un estilo de costumbres comunes. En ocasiones estas relaciones se consolidan en un enlace matrimonial y muchas otras veces solo en vivir juntos (García, 2002).

La conducta que se llega a tomar en la relación de pareja, regularmente está mediada por estímulos ambientales, es decir determinadas situaciones o sucesos y estos pueden ser estímulos antecedentes o consecuentes, es decir antes o después de la conducta respectivamente, estos

últimos obtienen un valor de “señal discriminativa”, con lo que cuando ha habido gran número de incidencias en la misma esta tiende a asociarse y a activarse con dichas señales aprendidas por los sucesos históricos de la relación (Costa y Serrat, 1985).

1.1. Componentes de la relación de pareja

Según menciona Maureira (2011), hay cuatro componentes característicos en las relaciones de pareja:

1. El amor; que es considerado de tipo biológico, ya que están implicadas regiones cerebrales y factores neurales, asignados en este rubro aspectos que se creen que son sociales como la fidelidad y la monogamia.

Los tres siguientes componentes se consideran de tipo social donde el lenguaje es la base de las relaciones y la comunicación, además de que las acciones que se llevan a cabo crean y dan un significado a la interacción de sus miembros, teniendo esto relación con la cultura y la historia a la que pertenezcan. Estos componentes son (Maureira, 2011):

2. Romance: en este componente intervienen conductas específicas para atraer al otro donde se manifiesta el interés que se siente hacia la pareja, reforzando la relación inicialmente, pero ésta a diferencia de los otros componentes sociales, puede ir disminuyendo por diversos factores, como menciona Maureira (2011): “la reducción progresiva de incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983), aumentando los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson y Linder, 1965), la ley del cambio de las emociones (Frijda, 1988), la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido” (Yela, 1997. p. 2-3).
3. Compromiso: Trata de la presencia de una actitud de responsabilidad, decisión e interés de un miembro de la diada por el otro a permanecer a pesar de las dificultades que puedan aparecer posteriormente, creándose un lazo más fuerte conforme pasa el tiempo (Yela, 1997).
4. Intimidad: Este componente se ve reflejado en varias áreas como en la comunicación de aspectos importantes, trascendentes, profundos de cada uno de los miembros manifestado al otro en un ambiente de confianza y seguridad; en el acuerdo de intereses comunes; es decir en todas las áreas en que el apoyo se pueda ver reflejado, creando un lazo mayor con el paso del tiempo pues el decirse cosas que solo ellos saben, revelar lo más íntimo

de ellos le da más significado a las acciones conductuales que lleven a cabo en la interacción (Maureira, 2011).

Cabe resaltar que las relaciones de pareja suelen presentar estos componentes y que se sostienen unos a otros, llevando a cabo un “sistema motivacional frente al mismo estímulo” y siendo los componentes sociales los que reforzarán dicha relación (Maureira, 2011).

Inicialmente la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) era empleada especialmente para el tratamiento de patologías, pero cuando se trasladó a las parejas centró sus esfuerzos a la modificación de los procesos adaptativos en la pareja, ya que se afirmaba que hay un intercambio de conductas entre la diada (Azrin, Naster, & Jones, 1973), se empleaban contratos contingentes llegando a ellos a través del registro de las conductas de la pareja respectivamente, para con ello mejorar las conductas satisfactorias en la relación y disminuir el malestar, también fue añadida la importancia de dotar a las parejas de habilidades para resolución de problemas. Para la evaluación de las creencias en las relaciones de pareja inicialmente fueron Edilson y Epstein en 1981 quienes aplicaron recursos cognitivos (Parra, 2007).

Cuando se lleva a cabo la intervención con el característico corte empírico de este enfoque, se busca realizar una formulación clínica en la que se recopilen datos relevantes y se ordenen adecuadamente durante el proceso evaluativo (Barreiro, 2007), con el fin de establecer relaciones causales de las variables referidas en base al motivo de consulta y que se ha determinado tener control sobre las mismas, empleando herramientas como la observación sistemática del comportamiento, que haya sido operacionalmente descrito, en conjunto con el marco teórico que explique el problema, con lo que se podrá generar una hipótesis que nos ayude a explicar el comportamiento (Castro y Ángel, 1998) y dar el tratamiento más adecuado, para cada caso en las parejas (Barreiro, 2007).

Para ello, la formulación del caso y el diseño del tratamiento se realiza en forma cuidadosa pues los requerimientos de un caso a otro debe de tener variaciones, ya que no son totalmente iguales, aunque el procedimiento es común, como el establecimiento de metas a corto y largo plazo, objetivos del tratamiento, intervenciones más adecuadas de acuerdo a los objetivos propuestos, es importante tener en cuenta cuando abordamos los conflictos en una pareja, que alguno de los integrantes no padezca algún trastorno independiente e individual que necesite ser tratado de manera paralela para el éxito del tratamiento de pareja (Nezú, Maguth y Lombardo, 2006).

Por lo que existe gran importancia en la historia personal de cada uno de los integrantes de la dualidad, ya que estas pueden ser factores de predisposición a conflictos, así como los acontecimientos, experiencias, sucesos estresantes que han vivido dentro de su relación, ya que la vulnerabilizan, si su desarrollo no ha tenido un buen cauce volviéndose situaciones crónicas y agudas (Bradbury & Fichman, 1990).

Además de la debida evaluación individual, deben de localizarse bien las áreas en la que hay mayor incidencia de conflictos en la relación, es decir evaluar adecuadamente esas áreas por medio de los instrumentos cualitativos y cuantitativos con los que cuenta este enfoque (Parra, 2007).

Muchas veces entre mayor es la convivencia e interacción entre seres humanos hay un aumento de las probabilidades de que existan diferencias, y todavía mayor cuando se sostiene una relación de pareja, ya que pueden llegar a surgir roces entre ellos dentro de la convivencia diaria; aspectos como: tener que compartir opiniones sobre determinado asunto o situación, ponerse de acuerdo, el uso excesivo del celular, del internet, de la mensajería, asuntos relacionados con los hijos, etc. Son muchas las situaciones que si hay confianza, una buena comunicación y cualidades asertivas en ambos, pueden fortalecer la relación, pero cuando no se centran en la solución de las dificultades, sino que se vuelve un intercambio de interacciones negativas, puede promover y mantener el problema, por lo que el análisis de esas conductas o situaciones son importantes para comprender y dar la solución debida (García, 2002).

Muchas de estas conductas son reflejo de lo que pensamos, creemos y sentimos, pero no siempre son expresadas tal cual, por lo que frecuentemente existen fuertes sesgos cognitivos encubiertos, cuando hay conflictos en una pareja, donde las verdaderas causas no han sido detectadas por ellos y son atribuidas a otros aspectos, normalmente son esclarecidos cuando se lleva a cabo una adecuada evaluación de las estructuras y representaciones cognitivas de los integrantes de la pareja (Polaino_Lorete, Cabanyes y Pozo, 2003).

Las técnicas más empleadas y reconocidas como eficaces y con valor empírico para el trabajo con las cogniciones vienen de autores como Aaron Beck con la Terapia Cognitiva (TC) una de la técnicas más usadas es la reestructuración cognitiva y por Albert Ellis, con la elaboración de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), (Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa, 2016) que lleva a cabo el modelo ABC de la conducta.

De manera general, los aspectos que se tratan especialmente con respecto a las cogniciones en un caso son:

- La interpretación o representación cognitiva del individuo, pues esta puede generar una modificación en la conducta en mayor medida que el ambiente.
- Empleo de la metacognición es decir hacer que el sujeto reflexione sobre sus pensamientos.
- La conducta y las emociones son influenciadas por el pensamiento.
- Toma de conciencia sobre el tipo de distorsión cognitiva y el trabajo por medio del cambio de la conducta y las emociones (Álvarez, Escoffié, Rosado y Sosa, 2016)

Hay aspectos cognitivos que pueden contribuir a crear y mantener problemas en las parejas relacionados con la comunicación, estas funciones son la expectativa, representación de valores, percepción, atribución, presunción o suposición que al relacionarse entre ellas condicionan la manifestación de dichos problemas (Polaino_Lorete y Martínez, 2002).

- La expectativa es aquella en la que esperamos algo, anticipándonos cognitivamente a que suceda, en base a nuestra historia personal e información poseída hasta el momento.
- La percepción descrita como el aprendizaje del entorno al que le damos un valor de verdad
- La atribución, es cuando se adjudica una causa derivada de alguna situación, persona, estímulos, etc.
- La presunción o suposición es la función mediante la cual apreciamos lo que nos rodea, relaciones, entorno, etc. positivo o negativo, no del todo fiable, realizando un supuesto sobre determinada evento o situación o la misma vida (Polaino, Lorete y Martínez, 2002).
- Representación de valores, es la forma en como determinamos, cómo deben de ser las cosas o la propia imagen, esta se forma de acuerdo a la información que se tiene y se ha adquirido durante la vida.

Aunque también existen otras variables cognitivas involucradas en la aparición y mantenimiento de un problema, el Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitivo Conductual (2017) describe las siguientes:

- Las Creencias son las normas para ejecutar una acción, que han sido arraigadas e internalizadas en el sujeto durante su infancia otorgadas por personas significativas para él (éstas no siempre suelen ser adaptadas).

- Los pensamientos, son los diálogos internos que emplea el individuo para sí mismo.
- Estrategias cognitivas, son las operaciones mentales para resolver problemas que realiza el sujeto en forma lógica y secuencial.
- Los esquemas, se refiere a las estructuras cognitivas construidas desde la infancia, con que se llevan a cabo la interpretación y organización de los sucesos o experiencias, abarcan la cultura, la percepción de sí, la educación y lo que piensa de los otros.
- Las imágenes, estas son representaciones mentales del mundo que lo rodea.

Por otro lado, los factores conductuales que son característicos y más relevantes en las relaciones de pareja están asociados a:

- Conductas de apego: en la relación de pareja frecuentemente los miembros de la relación o por lo menos uno de ellos, busca encontrar en esa unión apoyo, cariño, acompañamiento, empatía es decir características que se han aprendido desde el núcleo familiar y que desde pequeños tenemos, cuando hay una deficiencia de ese refugio como se pudiera llamar, entonces puede ser un aspecto en el que se llegue a generar algún problema en la diada.
- El cuerpo: donde existe una exclusividad con respecto a darse al otro, propiciando el conflicto cuando las relaciones sexuales características son poco satisfactorias para uno de los miembros o que no se respeta la exclusividad.
- Los aspectos económicos: se pueden presentar en diversas maneras, una es, cuando uno de los miembros, es el proveedor del capital que ingresa a la casa, asignando el destino de los ingresos sin tener en cuenta la opinión de la pareja, otra es cuando ambos aportan recursos económicos, puede no haber buena comunicación con el cónyuge, y no son compartidos los gastos del hogar, en otras ocasiones los integrantes viven en lugares diferentes y esta área económica suele ser también un usual tema de conflicto.
- La paternidad: cuando hay una relación más establecida pueden llegar a presentarse conflictos en esta área por lo que es muy importante, ya que habrá ocasiones en las que alguno de los miembros de la relación no se siente preparado para la paternidad o que si ya han decidido el tenerlos cuando llegan los hijos no se ponen de acuerdo en su educación y en las responsabilidades, este rubro constituye una característica de relaciones más estables aunque puede haber excepciones (García, 2002).

Entre los problemas que se presentan con más frecuencia según Labrador (2016) están:

- La deficiencia en el autoconocimiento de sus emociones y/o distinguir cómo funcionan.
- No externar los sentimientos positivos, dando por hecho que el otro lo sabe.
- Dificultad para expresar sentimientos positivos por falta de habilidad.
- Tomar atención solo a lo que yo necesito sin importarme el otro, es decir no tener en mente el compromiso de ambos.
- Apreciación, manejo y autocontrol inadecuados en situaciones de: desconfianza, celos, perdón, hostilidad y estrés (Labrador, 2016).

Además de las características ya mencionadas, el papel que juega la autoestima en los miembros de la pareja pueden tener repercusión en una comunicación positiva y que los efectos exteriores, es decir del ambiente o el entorno, no condicionen a la generación de conflictos (Sonja & Beukeboom, 2011),

La TCC aplicada a parejas ha buscado desarrollar terapias con propósitos explícitos de tratamiento, enfocados a determinados problemas, con autores como Jacobson & Christensen (1996) que añaden aspectos como la aceptación a la Terapia tradicional y promueven la Terapia Integrativa para parejas (TIP) así como Halford, Sanders y Behrens (1994, citado en Barreiro, 2007) que formulan la Terapia de autorregulación para parejas (TAP).

1.2. Componentes Conductuales

Aparte de los factores mencionados anteriormente y que promueven conflictos en la pareja desde el enfoque cognitivo conductual, también pueden presentarse los siguientes componentes conductuales, que están involucrados en la aparición de problemas, comenzando por el que tiene mayor incidencia son:

Reciprocidad negativa:

Esta se genera cuando uno de los miembros de la relación se expresa o se comunica de manera negativa y el otro responde de la misma manera, elevando cada vez más el índice de tensión, violencia y negatividad. Cuando el sujeto pone más atención en sus propios pensamientos y emplea el raciocinio puede salir más fácil de la reciprocidad, cambiando las respuesta automáticas que se podrían generar y promoviendo interactuar con respuestas positivas como en muchos de los casos de las parejas que no presentan conflictos (Finchman y Beach, 1999 y

Gottman, 1998 citados en García, 2002); este tipo de interacción es de las más complicadas de erradicar pues se crea un patrón de negatividad y castigo que va en ascensión.

Comportamiento hostil o demanda en uno y retirada o silencio en el otro:

esta conducta llega a generar conflictos debido a que genera mayor hostilidad, aunque en algunos matrimonios o relaciones establecidas, estas situaciones no tienen consecuencias cuando hay armonía en la relación (García, 2002). Esta interacción puede llegar a invertirse, pero de una u otra forma el patrón de demanda retiro genera reforzamiento inmediato (Jacobson & Christensen, 1996).

Cuatro de los problemas de comunicación más recurrentes que pueden ocasionar rupturas en las relaciones de pareja, debido a la hostilidad o manifestaciones negativas que están implicadas de parte de alguno de los integrantes o de ambos y que contribuye a que se trunque el diálogo, son:

- Inicialmente la **Crítica reiterada** que puede incidir en que se presenten los otros tres.
- No permitir que el otro hable, hablando sin parar
- Actitud defensiva
- Actitud de desprecio

1.3. Componentes Cognitivos

Los componentes cognitivos que generan conflictos son (García, 2002):

Las malas atribuciones:

Consiste en atribuir la responsabilidad o culpa de determinado problema o situación en la que ambos están involucrados en la pareja, así como atribuirle una mala intención atrás de determinada conducta del otro. Las atribuciones intensifican problemas como hacer culpable al otro de que no quiere cambiar, tratarlo de que se sienta avergonzado además de atacarlo verbalmente con el fin de que se satisfaga el deseo de cambio de esa conducta e imponer su opinión o voluntad, aunque normalmente son rasgos de la personalidad de la pareja que no son fácil de cambiar.

Creencias irracionales:

Es cuando se piensa que la pareja debe de predecir o investigar lo que el otro siente, piensa o desea, cuando cada uno tiene su propia personalidad y no es respetada.

Atención selectiva:

Concentran su atención en conductas específicas de la pareja y valoran una mayor incidencia en ella que la que percibe el otro miembro de la relación, además de tratar de darle confirmación a sus declaraciones o sospechas a raíz de lo vivido con la pareja cuando se presentaba esa conducta que le causaba dolor.

Expectativas:

Se refiere a no creer que la situación conflictiva tenga solución, por lo que no hay esfuerzo suficiente para la resolución del problema, se está ya derrotado desde el inicio, por lo que se produce sentirse indefenso y en ocasiones deprimido.

Estándares y suposiciones:

Los conflictos por estos componentes se dan a raíz de tener ciertos estándares de cómo debía de ser la relación o la pareja y es mayor el problema cuando ambos tienen esos estándares que no se cumplen, pues la percepción de la realidad y lo que se cree que debe ser es lo que realmente les puede llevar a la insatisfacción (García, 2002).

1.4. Componente Afectivo o emocional

Los componentes fisiológicos, pueden manifestarse mediante la activación ante el estrés, siendo este último un componente afectivo emocional, que pueden generar conflictos en la pareja generalmente, especialmente se genera en el hombre, presentándose poca disposición cuando hay demanda de su pareja ante algún problema, propiciando que el hombre evite o se enoje y se generen algunos de los componentes conductuales y cognitivos ya predichos (García, 2002).

1.5. Componentes fisiológicos

Estos componentes más que crear conflicto son efectos generados por los demás componentes antes citados, los más comunes son temblores en extremidades o alguna parte del cuerpo, taquicardia, sudoración, respiración acelerada, entre otros.

Los conflictos en la pareja no tienen que ser causa de una vida poco satisfactoria, ni para generar resentimiento o dolor, si se saben emplear realmente pueden ser muy fructíferos y fortalecer la relación, cada integrante que la conforma debe de ser un verdadero gestor de cambio, pues así como en otras áreas de la sociedad se piensa en las áreas de oportunidad que se tienen cuando hay alguna deficiencia, el conflicto puede no ser necesariamente negativo,

podemos hacer de él algo constructivo (Méndez & García, 2015), desarrollando una interacción positiva y exitosa conforme un manejo adecuado de esos conflictos, mediante las técnicas empleadas en las TCC.

Capítulo 2

Definiciones conceptuales de términos empleados en el estudio desde la psicología y la informática respectivamente

Para poder comprender mejor cada uno de los términos empleados en este estudio, procederemos a definir cada uno de ellos, algunos desde la visión de la psicología y otros desde la perspectiva tecnológica o social según el caso, ya que varios de los términos que empleamos son de diferentes áreas.

Se hace mención de qué es una red social, que va más allá de los recursos tecnológicos, pues en la sociología las redes sociales son todas aquellas interacciones entre individuos con determinado fin, como veremos adelante más explícitamente, así como también definiremos brevemente las redes más empleadas en la actualidad en la internet. Aunque en el uso de la mensajería instantánea como es caracterizada el WhatsApp, se pueden formar grupos y podría ser considerada como red social, no aplica entre ellas, aun así también se definirá ya que es parte de las herramientas que han facilitado la comunicación entre los individuos y han tenido relación con malos entendidos especialmente entre las parejas.

La relación de pareja según la definición de Galdeano (1995) es el conjunto de dos individuos de diferentes familias que interactúan entre sí con el fin de unirse sentimentalmente y compartir sus vidas, intereses y cuerpos, comúnmente viven juntos en un lugar determinado (Galdeano, 1995).

Por otro lado, Torres y Ojeda (2009) mencionan que la relación de pareja está conformada por dos miembros en la que se establece un vínculo de compromiso, ingrediente significativo para que una relación perdure, además de la estabilidad.

Tomando en cuenta lo anterior, podríamos decir que la relación de pareja está integrada por dos personas que han decidido compartir intereses, gustos, acontecimiento de su vida y en donación de sí mismo, con el interés de que se establezca; compromiso, exclusividad y estabilidad en su unión.

Base de este trabajo son los conflictos y son definidos como “Presencia contemporánea, en la misma persona de dos motivaciones de carácter opuesto pero de la misma intensidad” como “incompatibilidad entre conductas, percepciones, objetivos, afectos entre individuos o grupos, que definen metas mutuamente incompatibles” (Consuegra, 2011) en otras definiciones de esta fuente menciona que pueden estar compuestos por acciones agresivas en ocasiones, puede tener un proceso de nacimiento, desarrollo y extinción o pueden presentarse en forma permanente, o en su defecto puede ser empleado para construir (Consuegra, 2011).

En otra de las definiciones en el Diccionario de la lengua Española (2016) nos habla de contradicción, lucha o discusión para referirse a este término, esto es una forma excluyente de interactuar, ya que cuando hablamos de conflictos dentro de una relación diádica puede esta llegar a ser destructiva, si estos no han sido resueltos o empleados para crecer como pareja, pues se trata de imponer uno al otro, careciendo de una buena comunicación y generando frecuentemente problemas que terminan en divorcio, el cual ha crecido aceleradamente en nuestra sociedad.

Los conflictos desde hace unos años, han tenido nuevas variables para su justificación entre la gente, estas son las redes sociales, estas siempre han existido, pero ahora son más conocidas debido a su uso en la internet, Madariaga, Abello y Sierra (2003), las definen como “formas de interacción social continuas, en donde hay un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones, con el fin de alcanzar metas comunes, en forma colectiva y eficiente”. Por lo que se deduce que las redes sociales, constituyen un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a individuos y a grupos que se identifican, en cuanto a las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos por medio de intercambios y el reutilizamiento de experiencias en múltiples direcciones. El propósito u objetivo específico

común a los miembros de una red es la razón de ser de la misma: es lo que articula y convoca a los diversos actores sociales que la componen. (Madariaga, Abello y Sierra, 2003. p.15)

Otro autor lo conceptualiza como “una estructura social compuesta por entidades (individuos y organizaciones), que está intercomunicada de diversas maneras y que comparte valores, ideales, flujos financieros, ideas, amistades, sentimientos amorosos, lazos familiares, etc.” (Carrera, 2011, p.15), esta definición nos explica a las redes sociales como la interacción social donde existe intercambio de bienes tangibles o intangibles. Esta definición al igual que la de Madariaga, et al., nos habla de un intercambio, pero detalla más la clase de producto que interviene.

Para Prato (2010) las redes sociales son “sistemas que agrupan usuarios bajo diferentes criterios, los cuales permiten que las personas puedan conocerse y establezcan un contacto frecuente”, este autor nos menciona que existen dos tipos de sistemas, abiertos y cerrados, siendo más frecuentes las redes abiertas, ya que en la mayor parte de las redes sociales puede entrar todo tipo de personas, no importando sexo, gustos, religión, etnia, etc., y establecer contacto con otra como es el caso de Facebook, Twiter, Instagram, entre otras. Como mencionábamos, también están las redes sociales cerradas, que son en las que no puede entrar cualquiera, es decir tienen algún tipo de filtro para pertenecer a ella, como puede ser LinkedIn, que está enfocada a los profesionistas; este autor complementa la información categorizando esas interacciones en tipos de sistemas a diferencia de los anteriores que las definen en una forma más general.

Esto quiere decir que existen diversas redes que tienen un fin determinado, según de la red que se trate, ya sea, la búsqueda de trabajo, la búsqueda o consolidación de lazos de amistad y/o amorosas, tener acceso a la actualización de los conocimientos y la búsqueda de oportunidades de negocio.

Actualmente las redes sociales han dado un gran salto en la comunicación, ya que ahora es más fácil poder tener contacto con personas que están lejos y conocer a más gente, en ocasiones con interés afines al nuestro en cualquiera de las áreas ya mencionadas, entre las más usadas, refiriéndonos a los medios informáticos como el internet son: Facebook, que es una de las redes más usadas en la actualidad, esta se define como “una red social multimedia (compuesta por fotos, videos y textos) que sirve para crear contenido diverso y conectar a las personas en una comunidad virtual que reúne a la gente por intereses comunes” (Fundación Flamboyán, 2014).

Esta red social fue creada por Mark Zuckerberg cuando estudiaba en la universidad de Harvard en colaboración con Eduardo Saverin, Chris Hughes y Dustin Moskovitz en el 2004 y su fin es que tenga un uso social para promover la comunicación entre las personas en forma más eficaz, como son amigos, familiares y compañeros de trabajo (Facebook, 2017).

Otra es la plataforma de Youtube, que aunque este es un espacio donde se suben videos de los usuarios, es también considerada una red social, ya que se puede llegar a interactuar, influir y compartir con otras personas de cualquier parte del mundo (Youtube, 2017).

Instagram, es considerada un servicio de red social mundial, en la que la gente puede compartir y capturar momentos, definido por la marca como “narración visual” a la que tienen acceso todo tipo de personas (Instagram, 2017).

También LinkedIn, es una red profesional global y fue creada en el año 2002, tiene como fin tener acceso a diferentes campos relacionados con el área profesional, para aumentar el rendimiento y productividad de las personas, por medio del contacto con otros profesionales y empleado también como herramienta para selección de personal, en el que se crea un perfil en el que se comparten datos relacionados con los conocimientos académicos (Linkedin, 2017).

Otra red, que es mencionada como de las menos usadas a comparación de las antes mencionadas es Google +, esta es una aplicación ofrecida por google, diseñada para red social.

Una de las más famosas empleadas hasta por los presidentes, artistas, medios de comunicación y usuarios en general, es Twitter, esta es una “Red Social de “microblogging” en la que los usuarios pueden relacionarse entre sí por medio de mensajes cortos llamados “tweets” (Fundación Flamboyán, 2014).

Entre las redes creadas más recientemente, encontramos Snapchat, que es una aplicación de red social, para comunicar a las personas, permitiendo la expresión a través de cámaras en forma divertida (Snapchat, 2017).

Como hemos visto, hay diferentes tipos de redes sociales, existen las de nicho o verticales en las que se encuentran las de ocio y las profesionales ya que son plataformas especializadas de acuerdo a aspectos comunes determinados. Por otro lado se encuentran las horizontales o generalistas que suelen contener a usuarios de diferentes edades, profesiones, sexo como Facebook, etc. (Moreno, s.f.).

Aunque diversos autores mencionan a los foros, los blogs y etiquetado social, como las primeras redes sociales, cabe mencionar que así como se conocen ahora, podríamos más bien

llamarlas precursoras, ya que los foros son espacios donde alguien publica alguna cosa de su interés y otros comentan sobre el contenido publicado y los blogs como páginas web, también, son una plataforma en la que pueden comentar personas afines a los temas del blog, aunque sea una persona determinada quién allí realizó la edición del mismo, frecuentemente esta clase de sitios ofrecen algún servicio (Prato, 2010).

Aparte de las redes sociales que hemos mencionado, otro servicio de interés en este estudio, son las aplicaciones de mensajería instantánea, dentro de los sistemas de mensajería digital más empleada en la actualidad, principalmente en los dispositivos móviles es WhatsApp, que es una aplicación móvil de tipo social que ofrece servicio de mensajería a nivel mundial, alternativa a los SMS, su nombre WhatsApp proviene de un juego de palabras de la expresión What's Up en el idioma inglés. En esta aplicación se pueden enviar textos y archivos de fotos, textos, videos, ubicación, documentos, llamadas de voz y video llamadas, las cuales están cifradas por lo que no tienen acceso terceros. Fue fundada por Jan Koum y Brian Acton previamente empleados de Yahoo. En 2014 WhatsApp se unió a Facebook, aunque opera en forma independiente (WhatsApp, 2017).

Actualmente cada vez hay más tipo de redes sociales, solo hemos mencionado las más sonadas entre la comunidad, cabe mencionar que aunque todas tienen millones de seguidores, las que más usa la gente es Facebook, en la mensajería, los SMS en los celulares ya se han vuelto menos usados y quién ha venido a ocupar su lugar en mensajería instantánea es la aplicación de WhatsApp que es la número uno en uso. Como ya hemos mencionado en el capítulo anterior, hay diversos estudios que relacionan a las redes sociales y mensajería instantánea, con conflictos en las parejas y estas dos aplicaciones son las más citadas en ellos.

Capítulo 3

Efectos negativos en las relaciones de pareja de la mensajería instantánea y las redes sociales.

El uso de dispositivos móviles, ha causado que cada vez más gente se sume a las aplicaciones sociales en forma de comunicación instantánea, en ocasiones requerido por los mismos maestros, familiares, estudios o los propios trabajos, por lo que estas tecnologías cada vez más se hacen herramientas imprescindibles en el mundo moderno (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Estos medios tienen efectos diferentes según sexo, con respecto a la mensajería, mientras que para las mujeres el envío de mensajes es signo de una relación empática y satisfactoria, especialmente entre mayor sea la cantidad de mensajes, para los hombres, por el contrario, un mayor número de mensajes son enviados cuando hay insatisfacción en la relación o está próximo al rompimiento, según estudios presentados en el *Journal of Couple and Relationship Therapy*, por lo que un elevado número de interacción vía remota no siempre es resultado de relaciones exitosas o satisfactorias (Cluff, Sandberg, Bean, Busby & Coyne, 2013).

Los miembros de una relación, frecuentemente presentan diferencias, estas pueden ser menores o mayores de acuerdo a las habilidades, vínculos saludables, una buena autoestima, conductas asertivas y protectoras, entre otras características que abarcan la inteligencia emocional y/o habilidades socio afectivas que ellos posean, estas diferencias entre los integrantes de la diada, pueden ayudar a un sano desarrollo y crecimiento en la convivencia de la pareja, pero si por el contrario hay carencia de habilidades o es deficiente alguno de esos rasgos antes mencionados, cualquier cosa puede venir a afectar la relación, entre ellas también los roles de género que se han adquirido en el seno familiar y que la misma sociedad refuerza; en este caso mencionaremos los efectos en relación a los medios, como las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea, en relación a las parejas cuando éstas son susceptibles por los aspectos que iremos desarrollando en este capítulo.

3.1. Efectos negativos en la relación

Los efectos negativos pueden ser diversos, entre los que varios autores han encontrado en sus estudios realizados a parejas, relacionados al uso de las redes sociales y mensajería instantánea, los más frecuentes son (Chasombat, 2014); (Ben-Ze'ev, 2004); (Arab y Díaz, 2015); (Caballo, 1998);(Casero y Algaba, 2016); (Rodríguez y Rodríguez, 2016):

- Infidelidad
- Celos y Desconfianza
- Comportamientos controladores

- Comunicación deficiente o malas interpretaciones
- Desatender a la pareja por cuidar las amistades en línea y separación o afectación afectiva o emocional

Estos efectos son especialmente potenciales cuando hay diversas deficiencias en la personalidad de algunos de los miembros de la pareja, cuando hay antecedentes en la historia de la relación que los hace susceptible a dichos efectos o en su defecto algún miembro de la pareja tenga arraigadas creencias con respecto al comportamiento o roles de género que debe de tener cada uno de ellos. Para las parejas que poseen características como un buen grado de asertividad, han desarrollado vínculos fuertes de confianza y estabilidad, y han adoptado una conducta más democrática en la relación, las redes sociales y mensajería instantánea representan medios que promueven el aumento de refuerzos positivos en su relación, fortificando los vínculos entre los miembros de la pareja.

Lo aprendido durante el tiempo de crianza puede influir para que las personas tengan vínculos y relaciones saludables, cuando se poseen estas características sanas, buscan la satisfacción mutua en las relaciones y no únicamente la propia (Ortega, 2012) lo que la hace menos permeable a cualquier tipo de situación que pudiera afectarlos, y previniendo la violencia, ya que los problemas en la relación se pueden presentar cuando no se toma en cuenta al otro, no es recíproca la igualdad y la democracia .

3.1.1. Infidelidades.

De los principales problemas que causan rupturas en las parejas están las infidelidades y los celos, cuando la desconfianza se ha hecho cada vez mayor, se van generando diversos conflictos, entre los aspectos que intervienen para que esto ocurra, de los más viables es poseer una autoestima deficiente, que contribuye a no estar seguro de sí mismo cayendo en la inseguridad del amor de la pareja.

Además de las características individuales de la personalidad de cada miembro de la pareja, también tiene influencia en este tipo de efectos, los estereotipos de rol de género que han sido aprendidos en la sociedad, cabe resaltar que en algunas culturas, entre ellas México, se ha considerado durante mucho tiempo en los hombres, la infidelidad como algo normal y en ocasiones hasta aplaudible, y aunque la mujer en los tiempos modernos ha recurrido también a

esa conducta, ella sí es castigada y criticada socialmente (Valdez, González, Maya, Aguilar, González, López y Torres, 2013).

Actualmente a pesar que la mujer se ha liberado en varios aspectos como el derecho al voto, a trabajar y ser tomada en cuenta en varias áreas de la sociedad, en las relaciones de pareja, aunque ellas no quieren en ocasiones tomar el rol que tradicionalmente se les asignaba, la presión social o la pareja misma las llevan a aceptarlo de nuevo de manera directa o indirecta (Esquila, Zarza, Villafaña y Oudhof, 2015). Pero estos estereotipos, aunque son vistos tradicionalmente como algo normal promueven conductas de violencia (Esquila, 2015) pues si el varón ha caído en infidelidad, puede ser aceptado con el dicho “es que es hombre”, disculpándole en diversa ocasiones los engaños, aunque esta disculpa de la pareja, cada vez obtiene menos resultados, pues como menciona Pérez, Ruiz y Parra (2014), las infidelidades son uno de los aspectos más recurrentes por los que una relación puede deshacerse.

En el caso de los encuentros en línea, además de los elementos ya mencionados, la ciberinfidelidad se ve reforzada por la satisfacción psicológica y la sensación que tiene el usuario de que puede ser menos vulnerable a ser descubierto, por la privacidad con la que se cuenta en algunos sitios, así como la accesibilidad a diversas personas de interés.

La mayoría de las parejas cuando ya dan por establecida la relación, realizan acuerdos o quedan como supuestos, en los que se sobre entiende que solo se puede tener una relación afectiva a la vez, mientras permanezcan unidos, no obstante en ocasiones algunos de los ciberinfieles, no creen que violan este trato de exclusividad que realizaron con su pareja, debido a que usualmente la interacción con la otra persona no es física sino virtual, aunque cuando en el individuo es característico un problema de infidelidad, puede no afectarle ser infiel dentro o fuera de línea. Ya que al emplear medios como las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea, la inhibición es afectada por la sensación de anonimato, creyéndose protegido en su interacción con los demás y actuando con libertad, deslindándose del miedo y vergüenza (Luengo, 2004), por lo que en ocasiones se ha empleado para entablar relaciones amorosas, aunque se esté en una relación con alguien más (García y Enciso, 2014) asimismo, como el coqueteo que puede haber con algunos contactos (Caballo, 1998).

A pesar de que en algunas ocasiones la pareja está enterada de la interacción en aplicaciones como intercambio de mensajes que tiene su pareja con diversas personas, puede haber cierta molestia aunque haya sido enterado por el otro (Ben-Ze'ev, 2014).

3.1.2. Celos y/o desconfianza.

Los celos pueden ser interpretados de diferentes maneras, por un lado una forma de “estrategia de afrontamiento” para ayudar al sujeto a conservar la relación con la persona de interés y prevenir la infidelidad, por otro como una forma exacerbada de emoción basada en una inseguridad real u obra de la imaginación por una posible infidelidad, de una u otra forma esta es una emoción displacentera, que va de la mano con otros efectos, como altos niveles de control sobre el otro (Carlen, Kazanzew, López, 2009).

También actualmente hay teorías que manejan que los “celos románticos” son más bien origen de creencias inculcadas desde la infancia debido a rasgos culturales y que estas enseñanzas son fuertes potencializadoras de violencia, ya que en sí mismo los celos pueden producir conductas violentas, pues no se respeta la individualidad de la persona en la pareja, sino se ve más bien como una posesión o propiedad (Silva, 2017).

Los celos son vistos frecuentemente en las relaciones, y en ocasiones se vuelven una forma de manipular o controlar al otro originándose “celos patológicos”, estas conductas se ven presentes cuando la pareja tiene contactos que le causan desconfianza al otro miembro de la relación y en mayor medida cuando es frecuente la transmisión de mensajes ya sea por red social o mensajería, en ocasiones son sospechas fundadas y en otras interpretaciones equivocadas

Los celos patológicos suelen manifestarse en forma de pensamientos automáticos negativos en área cognitiva, en la emocional ansiedad y en ocasiones agresividad y en el área conductual actitud demandante, también puede presentar conductas compulsivas (Carlen, Kazanzew, López, 2009), por ejemplo, en el caso de las aplicaciones móviles, estar frecuentemente a forma de ritual checando los mensajes y perfiles de los contactos de su pareja.

En un estudio realizado sobre personas que mantienen una relación de pareja y el uso de redes sociales, se encontró que las mujeres suelen presentar mayor molestia que los hombres, cuando su pareja emplea estas redes, las molestias referidas, son por comentarios realizados por uno de los miembros de la diada, en las publicaciones realizadas por otras personas o viceversa, o por dar “like” o “me gusta” a dicha publicación, especialmente si el otro miembro de la pareja, percibe a esa persona como peligrosa para su relación, por otro lado, los hombres tienden a buscar en forma más frecuente, amistades en el ciberespacio que las mujeres (García y Enciso, 2014).

La desconfianza, según menciona García y Enciso (2014) en un estudio sobre población universitaria de estudiantes y personal que labora en la universidad, suele volverse un círculo del que no se puede salir, cuando uno de los miembros de la relación, ha encontrado información que le hace dudar de la fidelidad de su pareja y entre más busca en internet, crea más desconfianza y aumenta con ello los celos.

3.1.3. Comportamientos controladores

Un comportamiento controlador va de la mano con la desconfianza y los celos, ya que en sí, los celos buscan controlar a la pareja y que él otro no realice conductas que le sean desagradables a él/ella.

Esto llega a pasar en todo tipo de relaciones, no importando la edad, aún en las relaciones de las generaciones más jóvenes, las ideas y comportamientos tradicionales de rol de género se hacen presentes, tratando de emplear el control y la victimización de la pareja, específicamente de los varones a las mujeres, siendo según García y Ventura (2016) quienes más arraigados tienen estos roles, sufriendo menos control, las mujeres que muestran tener en su repertorio la asertividad, la independencia y la autonomía.

Otros estudios han mencionado otras variables que intervienen en la influencia de los medios en las parejas románticas, como son los roles de los estilos de apego como una variable más para la explicación a los comportamientos controladores (Fox & Warber, 2013).

Pero ya sea por una razón u otra, estas conductas y acciones son una forma de violentar la autonomía y la individualidad del otro, ya que cuando la exclusividad que hay en la relación por deseo propio o de ambos cuando inicia la relación, puede volverse enfermiza cuando se priva al otro de autonomía y privacidad en sus relaciones amistosas.

Con las redes sociales y mensajería suelen presentarse este tipo de conductas, en las que se trata de controlar a la pareja, por medio de lo que puede decir, hacer o publicar (Estébanez, 2012), o simplemente realizando actos como pedirle la contraseña de sus cuentas de las redes sociales o pedirle el teléfono en caso de la mensajería, para checar sus conversaciones y que no haya nada que atente sobre los intereses del miembro controlador.

3.1.4. Comunicación deficiente o malas interpretaciones

Esto puede deberse probablemente, a situaciones vinculadas con las habilidades para comunicarse, como menciona Chasombat (2014), en un estudio realizado a población tailandesa, donde atribuye la mala comunicación como uno de los principales factores que dañan las relaciones interpersonales o también a tener muy arraigados los modelos del rol que ha adoptado cada uno de los integrantes de la pareja, como actitudes reactivas en uno y pasiva en el otro, lo cual puede tener injerencia en la aparición de estos problemas (Ferrer y González, 2008).

Así mismo con la llegada de los sitios virtuales sociales, la forma de interacción se ha modificado y alguien con habilidades deficientes de comunicación puede verse impactada con el uso excesivo, disminuyendo la interacción con la pareja o las personas que le rodean.

Además que se genera pérdida en los límites de la comunicación y el llamado “phubbing” que es el ruido en la comunicación perdiendo la capacidad de escucha pues esta se ve limitada cuando hay factores externos como los medios (Arab y Díaz, 2015). Ya que el modelo de comunicación que se emplea en las redes sociales es lineal y unidireccional (García y Enciso, 2014), propicia que se den malos entendidos.

3.1.5. Desatender a la pareja por cuidar las amistades en línea y separación o afectación afectiva o emocional

La desatención en las necesidades del cónyuge y de la relación suele hacerse patente en muchas de las relaciones que se han dejado enganchar a los medios de comunicación, el orden de importancia que el sujeto le da a las interacciones en los medios con las demás personas, es de primero amigos, luego la pareja y por último la familia (Casero, Algaba, 2016).

En esta línea, Arab y Díaz (2015) han expuesto efectos negativos como “distanciamiento afectivo, además de los ya mencionados, pérdida de límites en la comunicación y pérdida de la capacidad de escucha”, y aunque la muestra fue realizada en adolescentes, son efectos que comparte la población.

3.2. Razones por las que los efectos negativos pueden presentarse.

Los efectos que acabamos de describir como se mencionó en algún momento tienen más que ver con la forma en como percibimos las cosas y en las diversas variables o características de la propia personalidad.

Estos problemas son habituales y se presentan de diversas formas, aunque últimamente los medios tecnológicos actuales han tenido influencia en el incremento de estos conflictos, como el uso de redes sociales en la internet y aplicaciones de mensajería instantánea, las rupturas se han incrementado en relación con estos medios, pero no es que no existieran esos problemas con anterioridad, solo es que se ha acelerado el proceso debido a que son expuestos con más facilidad a ser descubiertos en el trato a otras personas en forma de coqueteo o a estimular en algo las deficiencias que el individuo tiene por causa de una baja autoestima, deficiencias en la comunicación en la pareja o descuido de aspectos importantes de la relación, entre otras.

3.2.1. Autoestima

La autoestima tiene un papel fundamental en los efectos que las SNS (social network sites) o redes sociales, pueden tener sobre los integrantes de una relación de pareja (Sonja & Beukeboom, 2011), pues los efectos pueden ir desde positivos ya que pueden hacer sentir bien a la pareja con elogios públicos reforzando su autoestima o bien negativos al propiciar malentendidos, etc.

En un estudio realizado en 2010 se encontró que las personas que se vuelven adictas a las redes sociales, en ese caso Facebook, presentan deficiencias en habilidades sociales y una baja autoestima, por lo que ésta se relaciona con engancharse a los medios, pero también puede llegar a ser a la inversa o llegar a haber una menor estima de sí mismo ya que el estar excesivamente en las redes propicia el desarrollo de depresión. La forma en cómo se valora una persona a sí misma en base a la triada de características físicas, psicológicas y cognitivas, ve reforzada o afectada según su percepción de lo que los demás externen de las características nombradas (Herrera, Pacheco, Palomar, y Zavala, 2010); (Echeburúa y Requesens, 2012).

3.2.2. Estilos de Apego.

Los diferentes estilos de apego derivados de lo aprendido en la infancia, tienen relación con el comportamiento y la percepción de los integrantes de una relación romántica, del comportamiento en las redes sociales y el impacto que la interacción tendrá en ellos, en esta teoría mencionan Fox & Warber (2013), los cuatro estilos de apego existentes, siendo el apego seguro el que menos conflictos traerá pues estos tienen una sana autoestima, son respetuosos de los demás, de ellos mismos y por las relaciones, son confiables y libres de ansiedad. El apego

preocupado suele traer mayores problemas, ya que se caracteriza por ser altamente inseguro, con necesidad de control y con sentimientos de inferioridad, suelen tener altos grados de ansiedad y a aferrarse en las relaciones. El apego de despedida o despido, aunque presenta seguridad en sí mismo, tiene una visión poco amigable de los demás, es independiente, no le da prioridad a las relaciones con quienes son cercanos a él y posee bajo nivel de ansiedad. Por último el estilo miedoso o temeroso, muestran temor, generan gran ansiedad y tienen miedo de ser lastimados, suelen ser de los que buscan mucha información de sus parejas en las redes después de terminar una relación y puede ser algo obsesivo con ello, llega a ser algo evasivo (Fox & Warber, 2013).

Fox y Warber (2013) mencionan que el estudio que realizaron en la Unión Americana, arrojó que los estilos preocupados y temerosos son a los que más impactan el uso de los medios sociales, pues reportan altos niveles de ansiedad y de incertidumbre sobre el futuro de la relación, aspectos que pueden afectar los niveles de estabilidad, satisfacción y seguridad, creando frecuentemente tensión y/o conflictos en su relación o en su defecto identificar problemas ya existentes, con relación a que tiene acceso a mayor información sobre las interacciones sociales de su pareja y son más propensos a formarse una interpretación ambigua y negativa con base en sus altos niveles de ansiedad. Conductas que van ligadas a la autoestima, además de la deficiencia en algunas habilidades.

3.2.3. Sentido de Pertenencia

Las necesidades de pertenencia pueden también ser otra fuente de porqué se emplean estas herramientas en forma excesiva, ya que los seres humanos somos entes sociales y buscamos un equilibrio emocional (Fernández, 2017). Ya que al tener acceso a personas o grupos que tienen intereses afines a los propios puede dar esa sensación de aceptación, dándoles un sentido de identidad (Luengo, 2004), esto aunado a que haya descuido en la pareja o se tenga una historia de la relación difícil, es en la medida en la que se verá impactada la relación con el uso de los medios.

3.2.4. Relación fragmentada o permeable

Una relación cuando está bien fundada, aunque ocurran diferencias o conflictos, los llegan a superar por medio del diálogo, y haciendo uso de las propias características personales, como el autocontrol, la autoeficacia, y poniendo en función su autoestima, pero si de por sí en la historia

de la relación hay situaciones que han deteriorado o fragmentado la relación, las carencias que hay en ella pueden dar paso a que diversas variables puedan causar mayores conflictos o que la resiliencia de la relación o mejor dicho de los miembros no sea lo suficientemente buena como para afrontar aspectos cotidianos, este aspecto va relacionado al descuido de la pareja de detalles importantes en la relación y la comunicación, como ya se mencionó anteriormente (Casero, Algaba, 2016); (Arab y Díaz, 2015).

3.2.5. Roles de género

Con base en las características físicas y emocionales de cada género humano ya sea femenino o masculino, se han asignado estereotipos socialmente aprobados y asumidos desde la antigüedad (García y Ventura, 2016).

Los roles de género en la pareja se relacionan con aspectos como la toma de decisiones, la administración del hogar, el estado de la relación, etc. los roles tradicionales que más se asignan a las mujeres son la sumisión, la resignación, la escucha, la proveedora de cariño, la crianza de los hijos, la cocina, el lavado, limpiar, entre otras tareas en el hogar y en los hombres son la dominación, la satisfacción, mayor autoridad, límites, traer dinero a casa, toma de decisiones importantes, arreglo de los desperfectos de casa, etc. (Valdez, et al., 2013); (Esquila, et al., 2015).

Actualmente son a los hombres a los que les ha costado soltar el liderazgo y llevar una vida de pareja equilibrada y democrática, por eso aunque la mujer desee ser más tomada en cuenta y anhela la igualdad en relación a los roles, a pesar que ella trabaje externamente, frecuentemente tiene una doble carga de actividades, ya que su pareja no siempre responde en igualdad de condiciones, dejando a ella las labores de la casa, además de su jornada laboral. Por lo que son ellas quienes suelen presentar más inconformidad o insatisfacción en la relación que los hombres (Esquila, et al., 2015). Estas insatisfacciones se pueden ver reflejadas en el uso de las redes sociales y la mensajería instantánea como un aliciente o búsqueda de reconocimiento o satisfacción, por lo que los roles de género, también pueden ser un factor más para el comportamiento de los integrantes de una pareja, ya que cuando no se cumplen con estos roles y alguno de los dos tiene la idea de que así es como deben de ser las cosas, se propician conflictos y/o separaciones entre ellos.

3.3. Cómo actúan las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea en el mantenimiento de las conductas negativas

Los problemas, conflictos en la pareja o conductas inadaptadas pueden reforzarse o mantenerse debido a la forma de interactuar que ha generado la pareja.

Esta puede ser en forma violenta a base de reforzamientos negativo y castigos, como técnicas para controlar a la pareja, como por ejemplo, no permitir que le hable a ciertos contactos, o chantajearle diciéndole que hará lo que el otro hace o publicará algo privado etiquetando a sus amigos, criticándole o borrando contactos sin su permiso, etc. También puede deberse a que hay una mayor cantidad de castigos o aspectos aversivos que recompensas o aspectos satisfactorios en la relación (García, 2002).

La conducta puede verse influida, por la cantidad de refuerzos que se presentan en la relación de pareja, conforme avanza el tiempo estos suelen disminuir o en ocasiones desaparecer, es ahí donde otros estímulos se pueden hacer presentes, mencionando los refuerzos existentes en convivencia virtual, con los recursos que presentan las aplicaciones, se puede estar motivando y estimulando la comunicación con personas ajenas a la relación, como amigos, o nuevos conocidos o contactos, por lo que al estar en constante contacto con influencias que refuerzan el egocentrismo, o que elevan su estado de bienestar, conducen a que disminuya la satisfacción de la relación con su pareja actual, ya que este/a al no ayudar a perpetuar el interés en la pareja suele descuidarla, además que aunado a esto las personas con mayor problema de autoestima pueden ser más propensas a llegar a la infidelidad como ya hemos mencionado (López, s.f.).

También puede propiciar distanciamiento, buscar o esperar que el otro haga lo que a él le es satisfactorio y cambie su forma de ser a como él espera, es decir, esperar que el otro cambie o haga lo que a mí o como a mí me gusta, deseo, espero o imagino. O no tener las habilidades o la disposición, para poder resolver los problemas o conflictos que se han generado, con base en las interacciones en línea, así como mencionábamos la comunicación deficiente. Aunque en las redes también se pueden dar influencias positivas cuando existe el reconocimiento del entorno a los miembros que conforman la pareja y de los aspectos positivos que la integran, reforzando la unión (Castellanos, 2015).

También la equidad es importante, cuando ésta es atentada en las relaciones de pareja, se ve reflejada en las interacciones afectivas, en las interacciones instrumentales y el subproducto de

la unión, esta última es la que se ve más afectada o que presenta más problemas en relación con el mal uso de la redes sociales y mensajería instantánea, ya que en ella está involucrado el asunto de la independencia que la pareja tendrá y la propia (Caballo, 2001), aunque más que estos asuntos o situaciones, es la forma en que se ha interpretado y/o percibido. Cuando este autor se refiere a las interacciones afectivas, es hacia la vida sexual y el compañerismo, en las instrumentales se refiere a lo que compete a parejas establecidas en lo relacionado con los hijos y los acuerdos en materia económica, especialmente en parejas en la que la economía está involucrada en su relación; los subproductos se refieren a la apariencia e independencia como ya mencionamos anteriormente. En relación a atentar contra la independencia, la pareja siente que su autonomía se ve afectada por el comportamiento de su pareja, con relación a que éste le agobia en las redes sociales o por mensajería (Casero y Algaba, 2016), cuando estos medios se usan como refuerzo de las conductas afectivas, puede ser benéfico para la relación, pero cuando ya hay un exceso y no se deja ni respirar a la pareja entonces deteriora la relación, creándose conflicto.

Entre las redes sociales y mensajería instantánea más empleada en el público se encuentra facebook y whatsapp (Casero y Algaba, 2016), herramientas para comunicarnos con un buen nivel de eficacia y rapidez, aunque no son neutrales en la conducta del ser humano no se les puede atribuir bondad o maldad, ya que los efectos se presentarán según perciban las cosas y la información los usuarios (Fernández, 2017).

Capítulo 4

Metodología y Técnicas empleadas en conflictos de pareja desde la Terapia Cognitivo Conductual.

Los problemas en las relaciones de pareja están explicados desde el modelo cognitivo conductual en la terapia de pareja como “el resultado de patrones cognitivos y conductuales disfuncionales” (Zapata y Gutiérrez, 2016. p.142) estos patrones se rigen por intercambios negativos, por lo que

la terapia desde este enfoque, busca que se propicie un intercambio conductual positivo, con el fin de producir una modificación de los procesos adaptativos que posee la pareja (Parra, 2007).

Estos procesos adaptativos en la pareja no son otra cosa que los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, es decir, se intenta modificar los pensamientos, creencias, conductas, emociones que estén causando problemas en la relación.

Al ahondar en los efectos que se mencionaron en el capítulo anterior, podemos detectar exactamente, disfunciones en los patrones conductuales y cognitivos de las parejas que tienen conflictos en su relación con respecto al uso de las redes sociales, el proceso de evaluación es el mismo, ya que no difiere en nada con los demás conflictos que presentan las demás parejas que llegan a terapia.

Solo toca, escoger las mejores herramientas para el caso, aunque todos ellos pasarán necesariamente por varios procesos.

El proceso que se lleva a cabo para abordar un conflicto de pareja se realiza mediante diferentes etapas, comenzando con la etapa de evaluación, siguiendo con la etapa de intervención y terminando con la etapa de seguimiento (Pérez, Ruiz y Parra, 2014).

4.1. Etapa de evaluación

En la etapa de evaluación se busca detectar las áreas de conflicto, ya definidas estas áreas y sus componentes conductuales, emocionales y cognitivos mediante la entrevista e instrumentos evaluativos, se cuenta con la información necesaria para el análisis del motivo de consulta, realizar una formulación clínica mediante el análisis funcional, el cual debe contener los datos ya mencionados, así como las variables causales que pueden estar involucrados en la aparición y el mantenimiento del problema (Higuera, 2002); (Pérez, Ruiz y Parra, 2014), estas también serán necesarias para definir y establecer las metas última de tratamiento (Godoy, 1993).

Para llevar a cabo este proceso de evaluación, se debe de indagar inicialmente la causa por la cual han decidido asistir a la asistencia terapéutica, a través de una entrevista adecuada, para saber cuál es el motivo de consulta que los lleva a buscar ayuda, así como las expectativas, si han tenido terapias previas y si éstas han tenido efecto o no fueron eficaces, también en esta etapa se determinan cada cuánto serán las sesiones y la duración del tratamiento.

En la primera sesión es importante tener en cuenta la observación de posturas, comportamiento, diálogo verbal y corporal de los consultantes, después será necesario realizar una entrevista individual, para ahondar en cada uno sin que intervenga el otro, ya que la información es importante y debe ser precisa.

Con más detalle, el proceso evaluativo, consta de herramientas como la entrevista, la observación y los instrumentos de evaluación.

4.1.1. Entrevista

La entrevista es un elemento importante dentro del proceso evaluativo, ya que a través de ella se obtiene información que nos ayudará a determinar las metas del tratamiento y en la toma de decisión para asignar el tratamiento más adecuado (Fernández, 1997). Dentro de la entrevista a realizar a la pareja debe de indagarse sobre los antecedentes, historia de la relación, recabar información sobre la conducta y sentimientos, sintomatología, observación del comportamiento no verbal, además de aspectos como:

- El carácter, con la que se definirá la forma de trabajo, pues deben de localizarse si no existen patologías individuales, ya que la línea de trabajo sería inicialmente en forma individual.
- El compromiso
- El contexto cultural y social, todos los aspectos culturales y sociales de la pareja.
- El contrato, en las que implica descubrir expectativas de la pareja con respecto a su relación.
- Cuidado, este se refiere al interés por hacer sentir bien al otro en relación a la reciprocidad de conductas positivas (Higuera, 2002).

La entrevista consta de la preparación de la pareja, de especificar el problema junto con la pareja debido a la vaguedad de lo que en ocasiones es expuesto, definir el problema ya que este debe de estar definido conceptual y operacionalmente, ya que los clientes y terapeuta deben de hablar sobre aspectos específicos y los mismos conceptos y la exploración de las áreas ya mencionadas (Fernández, 1997).

4.1.2. La observación

Es un instrumento que tiene un papel importante dentro de la evaluación, ya que es un complemento de los demás elementos que la componen, la observación aunque se puede emplear más ampliamente en las investigaciones, también es usada dentro de la práctica clínica, especialmente la observación directa, ya que las otras pueden ser costosas y necesitan de personal calificado para usarlas. Las diferentes formas en que se puede realizar son:

Observación naturalista.- en esta se lleva a cabo la observación en el ambiente natural de la pareja, es decir, en donde se desenvuelve diariamente, en la evaluación clínica en lugares como el hogar, escuela, etc. (Phares, 1999).

En el caso de las parejas, los miembros pueden ser entrenados para que cada uno registre las conductas de interés que previamente el terapeuta haya definido.

Observación controlada.- esta es la más empleada por los clínicos para determinar las reacciones que intervienen en los individuos, en el caso de pareja podría ser simulada una situación de conflicto, ya que se puede crear una situación similar a las que se requiere prestar atención y poder realizar una observación directa (Phares, 1999).

Autoobservación.- Esta es una técnica que continuamente se emplea en la práctica clínica, ya que por medio de auto registros, el usuario va registrando conductas que previamente se han definido conceptual y operacionalmente, pudiendo monitorizar continuamente las áreas de interés (Herbert y Nelson, 1997), pues se registran no solo el comportamiento, sino también las emociones y las cogniciones, además de registrar la intensidad, frecuencia y duración de las mismas, a modo de bitácora diaria (Phares, 1999); en auto registros como los de Beck y de Ellis también se registran alternativas adaptativas de ese comportamiento, creencia o pensamiento y las consecuencias según el registro, y el registro de los resultados de un comportamiento, pensamiento o creencia desadaptativo (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012). Esta técnica es muy noble pues también se puede emplear para la intervención ya que favorece que el usuario se concientice más de las conductas, pensamientos, creencias y emociones y los pueda ir modificando.

4.1.3. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos que se emplean para los conflictos de pareja y que nos ayudan a realizar una mejor formulación clínica además de los auto registros, son los inventarios maritales, la ventaja que estos tienen es que al explorar las áreas que más nos dan información de la convivencia entre

la diada, disminuye el número de sesiones (Parra, 2007) entre los que se emplean más habitualmente son la Escala de Ajuste Marital (Locke y Wallace, 1959) o la Escala de Ajuste Diádico (Spanier, 1976) (citados por Higuera, 2002), estas se pueden aplicar antes y después de la intervención para saber si esta ha sido eficaz para su caso.

4.2. Proceso de intervención

En este momento ya se tienen los objetivos, hipótesis y motivo de consulta, es decir las pautas con las cuales se han de trabajar, los fines generales que ayudan a que este cambio que se busca sea más propicio se mueven alrededor de: Evitar interacciones disfuncionales, el reconocimiento de situaciones que puedan favorecer los conflictos, que tengan las habilidades para salir de una interacción conflictiva, cuando se ha iniciado una comunicación destructiva aprender a concluir o dar un alto a esos patrones y no darle importancia a los conflictos que ya han pasado o minimizar su impacto (Epstein, Baucom y Rankin, 1993).

El proceso de intervención tendrá como fin, dotar a los integrantes de la pareja de habilidades acorde a los objetivos planteados en el proceso evaluativo, debido a que cada caso aunque sea semejante, ninguno es igual, no puede darse el mismo tratamiento para todos, cada pareja es única en sí y para realizar el abordaje correcto, se deben considerar las características propias de la pareja, de la relación y las metas de tratamiento.

4.3. Seguimiento

En la etapa de seguimiento, se busca reducir la incidencia de recaídas, verificar que su afrontamiento sea eficaz en las contrariedades que se les presenten, o que manifiesten problemas en la generalización y transferencia, esto se realiza a través de una serie de sesiones espaciadas gradualmente por un espacio aproximado de 2 a 3 meses, con un mínimo de 4 sesiones en este tiempo, en las que se busca verificar que no reaparezcan las conductas desadaptadas, ni incapacidad en el afrontamiento y resolución de problemas, por lo que se les asignan nuevas situaciones a solucionar, para que esto les ayude a hacer una generalización en todo tipo de problemas. Otro de los aspectos que se trata en el seguimiento es reforzar a los sujetos con

técnicas de autocontrol, para prevenir problemas posteriores, se pueden aplicar instrumentos para determinar el éxito del tratamiento (Santacreu, 2011).

4.4. Técnicas aplicadas a los conflictos de pareja relacionados con los efectos manifestados por el uso inadecuado de redes sociales y mensajería instantánea

Aterrizado ya a los problemas presentados en el capítulo anterior como son celos, desconfianza, infidelidad, comunicación deficiente, desatención de la pareja, que son problemas que cotidianamente los terapeutas tratan en cualquier tipo de conflicto presentado, por diversos motivos, pues, como se mencionó en capítulos anteriores, en muchas ocasiones los problemas se suscitan, más por como lo percibimos y actuamos en forma reactiva que la misma causa o situación, por lo que a continuación se exponen algunas de las técnicas empleadas para el tratamiento de los efectos ya mencionados, comenzando en ese orden:

Las técnicas que han presentado mayor éxito en el tratamiento de los celos cuando estos ya se han vuelto patológicos pueden ser, terapia de exposición de respuesta y prevención en área conductual, estas técnicas ayudan a disminuir considerablemente los rituales característicos de este problema modificando las conductas que llevan al sujeto a buscar justificación a las ideas que tiene de que le está siendo infiel su pareja y en el cognitivo se emplea la reestructuración cognitiva (Carlen, Kazanzew, López, 2009).

En los casos de infidelidad, la cual puede ser infidelidad emocional y/o sexual, cuando la pareja ha decidido seguir adelante a pesar de este hecho, se debe trabajar la reconstrucción de la confianza y de la intimidad, en estos casos se pueden emplear las técnicas de control de daños, tiempo fuera, entrenamiento en solución de problemas, técnicas de afrontamiento emocional, autocuidado, técnica de exposición con imágenes (Pérez, Ruiz y Parra, 2014).

Los patrones disfuncionales tienen gran relevancia en que una relación tenga conflictos, de la misma manera el intercambio de patrones positivos de conducta y el desarrollo de habilidades como la negociación, solución de problemas y saberse comunicar adecuadamente, componen factores que propician satisfacción en la relación de pareja (Castro y Ángel, 1998).

También la equidad, en el intercambio de interacciones, son relevantes para el tratamiento de una pareja y que la percepción así como la interpretación de las áreas de intercambio, como las interacciones afectivas, las instrumentales y el subproducto de la unión, sean evaluadas

adecuadamente para el desarrollo del repertorio de habilidades de cada uno de los integrantes y si este las desarrolla o simplemente no la emplea por decisión propia (Caballo, 1998).

Por lo que el trabajo con las interacciones, como promover una buena comunicación, tener “patrones positivos de intercambio de conductas”, tener habilidades de negociación, aumentar la intimidad y habilidades de solución de problemas, son elementos a considerar en la intervención, ya que al transformar las interacciones negativas a positivas o por lo menos disminuirlas y trabajar en el desarrollo de habilidades, son acciones benefactoras para mantener la satisfacción en la relación de pareja y que pueden prevenir conflictos, aunque también es necesario tener en cuenta las creencias, atribuciones y expectativas que cada uno de ellos posee y la forma en como las emplea (Zapata y Gutiérrez, 2016).

Para ello hay puntos importantes para abordar y dar solución o tratamiento a los conflictos en la pareja;

El primero, se debe de examinar cuáles son las situaciones en las que hay mayor incidencia de conflictos y evitar las interacciones negativas.

El segundo, es necesario que se lleve a cabo el aprendizaje de cómo dar fin a un patrón de comunicación disfuncional cuando ya se ha llevado a cabo y poder retirarse de una interacción destructiva.

El tercero, se debe de restar importancia a los conflictos que ya habían sucedido (Arias y House, 1998; citado por Caballo, 1998).

Las técnicas se centran en diversos componentes como ya se ha visto en el primer capítulo, los cuales son los conductuales, cognitivos y afectivos, las más empleadas para este tipo de problemas se presentan a continuación (Parra, 2007).

Entrenamiento en habilidades de comunicación

En esta técnica se trabaja para tener una comunicación asertiva y activa, ayudando a la pareja a que aprenda a escuchar y a hablar adecuadamente, dotando a cada uno de los integrantes de patrones simétricos de comunicación (Arias y House, 1998; citado por Caballo, 1998). El empleo de técnicas para el entrenamiento habilidades de negociación y el empleo de role playing, acompañadas de ésta son eficientes para aprender a conducirse cuando no se ponen de acuerdo los miembros de la pareja (Labrador, 2016).

Entrenamiento en habilidades de resolución de problemas

Este entrenamiento va enlazado con el anterior, es decir con la comunicación, muchos de los conflictos son debido a que hay una deficiente forma de dar solución a los problemas que se les presentan, interviniendo en la interacción reforzamientos negativos, como amenazas, chantajes, entre otros, ya que es una forma de evadir el problema cuando no se sabe llegar a un acuerdo para darle solución, por lo que el entrenamiento para resolución de problemas busca que los usuarios tengan mejores estrategias de afrontamiento ante las dificultades, identificando los estilos para solución de problemas que presentan (racional, evitativo e impulsivo) y las opciones más asertivas, eficaces y adaptadas para ponerlas en práctica, en lugar de las ya presentes en su repertorio habitual (Riuz, Díaz y Villalobos, 2012).

Para el proceso de resolución de problemas se entrena a la pareja a comprender, estimar y adaptarse a las diversas situaciones estresantes, ya que no solo se trata de encontrar opciones de solución sino saber implementarlas.

Se inicia con la orientación al problema

Los pasos que se llevan a cabo para esta técnica son:

- Identificar y formular el problema
- Generar opciones de solución
- Realizar toma de decisiones
- Se efectúa la aplicación de la solución elegida y se valoran los resultados obtenidos.

En el modelo racional para solución de problemas se emplean:

En síntesis se dirige a que se dé una dirección positiva a los problemas y aumentarla, incitando a que se desarrollen y sean aplicadas estrategias racionales, cuestionarse sobre la situación que perciben como problema y buscar alternativas, una vez identificado el plan a seguir, se implementa, se monitorea y se realiza una valoración de los resultados, esto ayudará a que las soluciones de problemas sean más racionales y no se lleven a cabo soluciones disfuncionales y desadaptativas (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Reestructuración cognitiva

Esta técnica desarrollada por Aaron Beck, se basa en la modificación o reestructuración de las cogniciones o pensamientos automáticos, que conducen al individuo a realizar interpretaciones equivocadas de la realidad y centrarse en ellas (Landa, 2004), por ejemplo, en el caso de los

conflictos de pareja en relación al uso de medios como las redes sociales y mensajería, uno de los miembros puede estar generando pensamientos cuando ve el celular como “seguramente está hablando con una amiga que le gusta” lo cual le provoca diversos sentimientos y emociones, pero disparado por estos pensamientos distorsionados. El fin de esta técnica es que el individuo analice en forma objetiva sus pensamientos a fin de que establezca relaciones cognitivas más lógicas y adaptadas con la realidad, animándole el terapeuta a corregir las que le producen sufrimiento.

Detención del pensamiento y/o parada de imágenes

Esta técnica es empleada cuando llega a haber pensamientos desadaptativos o que pueden generar sentimientos indeseables (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012) como enojo, tristeza, incrementar la desconfianza en el caso de que haya una aparición de celos por determinados pensamientos. Consiste en poner un alto al proceso, una vez detectado el pensamiento, se le da un alto encubierto (en la mente) o en forma de verbalización.

Auto registros de Aaron Beck y Auto registros de Albert Ellis

Este tipo de auto-registros es un poco diferente de los que se usan en la línea base de una intervención, ya que aunque también hay que realizar el registro de pensamientos automáticos (autoregistro de Beck) y/o creencias (auto-registro de Ellis, herramienta de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)) este puede ser de gran ayuda para que no solo detecte estas áreas cognitivas el sujeto, sino que detecte las circunstancias o lo que lo activa, distinga las emociones que le produce, cuestione sus propias creencias, registre las consecuencias que esos pensamientos o creencias inadecuadas le pueden traer y que genere unos racionales y reflexione en las consecuencias positivas que el emplear respuestas racionales le puede dar, es decir concientiza al usuario y le ayuda a que se dé cuenta que hay alternativas más adaptativas para las cosas (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Contrato conductual

En los conflictos de pareja es también muy usado el contrato conductual, este es un compromiso que involucra a cada una de las partes de la pareja, este es un contrato simbólico que ayuda a que se realicen ciertas actividades a forma de acuerdo (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010) esta

técnica puede ser aplicada en los conflictos generados cuando hay un uso excesivo de los medios, ya sean redes sociales o mensajería instantánea, ya que se puede llegar al acuerdo de tiempos y lugares en que pueden ser empleado y bajo que normas lo van a realizar cada una de las partes.

Entrenamiento en Autocontrol

Este tipo de entrenamiento es efectivo para la mediación emocional, como su nombre lo indica se basa en el control que el mismo sujeto debe de administrarse a sí mismo por medio de distracción, contención, castigos o premios con el fin de controlar su comportamiento a pesar de que no obtenga gratificaciones inmediatas, constituyendo un nuevo repertorio en su conducta (Landa, 2004).

Se lleva a cabo de la siguiente manera: inicialmente se describe al paciente todos los componentes que integran las interacciones problemáticas; después se le entrena para que identifique las situaciones relacionadas con el comportamiento problemático y como suele comportarse habitualmente en ellas; se le entrena para reconocer “consecuencias a corto y largo plazo”; debe también generar una lista de comportamientos que cambien las situaciones que los promueven y después una lista que contenga comportamientos que modifiquen las situaciones que daban consecuencias negativas; por último se le entrena para que aplique las conductas enlistadas que se haya elegido y evalúe el resultado de estas (Landa, 2004).

La terapia de exposición.

Esta es llevada a cabo en situaciones cuando se presentan problemas de ansiedad, esta técnica acompañada de técnicas de prevención de respuesta, es empleada en casos de celos excesivos o patológicos. Se ha demostrado que la terapia de exposición puede disminuir eficazmente algunas conductas relacionadas a estos problemas (Carlen, Kazanzew, López, 2009).

Esta se realiza por medio de la exposición a las situaciones que más conflicto le causan o que tanto teme (estímulo) con el fin de que haya una habituación en el individuo promoviendo con ello la extinción de la conducta no deseada (respuesta) causando con ello que la persona pueda realizar asociaciones nuevas, es decir que al estar expuesto el sujeto a lo que le teme con gran intensidad, este estímulo pierda fuerza y disminuya la evocación de los pensamientos que

generan malestar, las exposiciones del estímulo pueden hacerse en vivo o por medio de la imaginación (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Modelado

El modelado está basado en la observación de un modelo que tenga la conducta meta o que se desee reproducir, en el caso de las parejas, el terapeuta puede hacerla de modelo poniendo el ejemplo de una comunicación asertiva o bien puede ser mediante la reproducción de un video en el que se observe como se dirige y se comunica la pareja modelo, para que posteriormente ellos lo imiten y practiquen esta nueva forma de interactuar (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010).

Entrenamiento en autoinstrucción

Esta técnica se basa en la mediación cognitiva del estímulo-respuesta, es decir de la conducta automática, por lo que se emplean las verbalizaciones, donde inicialmente se realizan en voz alta y después deben de ser encubiertas, ayudando al sujeto a que antes de realizar una conducta, aunque esté presente el estímulo, sea mediada por las instrucciones dadas por él mismo, evitando la conducta indeseada (Landa, 2004).

Reforzamiento diferencial de conductas incompatibles

Realmente esta técnica se basa en el intercambio de conductas positivas, es decir en el caso de una pareja, cada uno de ellos debe estar atento a cuando el otro realiza una conducta adecuada y reforzarle afectiva o socialmente, con muestras de cariño, palabras motivadoras, gestos, detalles, etc. por lo que la conducta deseada al ser reforzada aumenta su frecuencia por lo consiguiente también aumenta con ello el mantenimiento del refuerzo de parte del otro, lo cual aumenta la satisfacción en la pareja así como su estabilidad emocional y disminuyendo las interacciones negativas (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010).

La Terapia Integral de Pareja (TIP), como se mencionó en el capítulo primero, integra el elemento de la aceptación como un elemento indispensable para mejorar la relación de pareja y para forzar al cambio por medio de estrategias en las que cada integrante de la pareja debe de renunciar a querer cambiar al otro y que en lugar de que los problemas sean un factor de alejamiento e insatisfacción, sean elementos que fomenten la unidad, intimidad, acercamiento y la construcción de relaciones más fuertes, empleando para ello sus diferencias,

incompatibilidades y aquello que para ellos no tenía forma de solucionarse (Jacobson & Christensen, 1996).

Para trabajar la aceptación, las técnicas empleadas son encaminadas a entrenar en tolerancia, empatía, objetividad y autocuidado, estas pueden ser algunas de las técnicas que hemos citado previamente como entrenamiento en habilidades de comunicación, intercambio de conductas positivas o RDI, solución de problemas en el que destaca la estrategia del **desapego unificado**, en esta debe de haber un distanciamiento mental de la situación problemática, pero con análisis previo de ella (situación), como cuando se discute de un problema, platicando de una evento inminente que pueda detonar el conflicto, dialogando de una situación reciente positiva que sea relevante al conflicto y platicando de una situación negativa que sea reciente y tenga relevancia en el problema (Jacobson & Christensen, 1996).

Para desarrollar la tolerancia las estrategias empleadas son:

- Detectar aspectos positivos en la conducta negativa y ver los beneficios que esta le otorga.
- Por medio de la técnica de Role Playing, pero con la conducta negativa frente al terapeuta, promoviendo en ese momento las emociones y pensamientos que se presentan durante una situación conflictiva.
- Simulaciones del Role Playing en el hogar en pareja, promoviendo que cuando se presente la situación real esta pueda ser tomada con más calma de lo habitual.
- Incrementar el autocuidado, por medio de la aceptación de realizar solo las actividades que deseaba realizar en pareja.

En general estas son solo algunas de las técnicas que se pueden emplear en estos casos como la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), aunque hay que mencionar también que no todas las ocasiones que se presenta una pareja a terapia se pueden llegar a que permanezcan juntos, ellos a través de la etapa evaluativa deben de decidir si permanecen juntos o no, para que el tratamiento, si es que la decisión de ellos es separarse, se enfoque en asimilar la separación y que esta sea en los mejores términos (Pérez, Ruiz y Parra, 2014).

Conclusión

Este trabajo, pretendió recabar información, por un lado para identificar cuáles son las causas que generan los conflictos de pareja cuando estos están relacionados con el uso de las redes sociales y la mensajería instantánea, pues son atribuidos como causa de sus desavenencias maritales o diádicas, por lo que se pretende brindar una apreciación diferente a la que normalmente se escucha decir, como “que estos medios son los causantes de sus males”, sino una orientación, en el que se adquiera responsabilidad de los propios actos y conocimiento de las diversas causas que están causando los problemas y se busque una solución, si es eso lo que se busca.

Entre las causas se pudo observar, que más que sean los medios o las aplicaciones tecnológicas los que generan los problemas, son las malas prácticas, las conductas inadecuadas, las creencias, patrones aprendidos, deficiencia de habilidades, pensamientos desadaptativos o las características de la propia personalidad, o conflictos previos en la pareja, las que las crean.

Los aspectos culturales y roles que se han aprendido desde la infancia, también tienen un papel importante en la forma de concebir, como visualizamos las relaciones o nos comportamos, desgraciadamente aún hay muchos rasgos machistas en nuestra sociedad, aspectos que generan que las interacciones en las relaciones de pareja tiendan a violencia, aunque es menos frecuente, pero que de igual manera se puede generar violencia encubierta o una interacción negativa.

La forma de relacionarnos con la pareja tiene mucho que ver en los problemas que se pueden presentar, y con las soluciones que podamos emplear, pues esta relación debe ser sana y equitativa.

Todos los medios tecnológicos pueden ser neutrales, pero de nosotros dependerá si se emplean para mejorar o para deteriorar, las relaciones, la imagen, etc.

Aunque hay algunos autores que sostienen que son las aplicaciones tecnológicas las que afectan directamente las relaciones y a la persona misma, otros sostienen que depende de cada uno de nosotros, qué fin le daremos a las herramientas tecnológicas y sociales, las relaciones tienen que ir adaptándose a lo actual, sin perder de vista lo que realmente se quiere en la vida, así como podemos darle un valor totalmente negativo a las redes o la mensajería instantánea, podemos emplearlas para crecer y solidificar las relaciones interpersonales.

Ya que al encontrarse las aplicaciones al alcance de todos y poderse emplear en forma móvil dan lugar a la consulta frecuente de los mensajes o publicaciones realizadas por los contactos, lo cual puede promover un mayor descuido en la pareja, por lo que es importante se tenga equilibrio en su uso, pues estas malas prácticas pueden generar conflictos.

Además del equilibrio, también la ética es muy importante en todos los aspectos de la vida, siendo el uso de las redes sociales o aplicaciones de mensajería, una plataforma más en la que es aplicable, esta ética debe de regir nuestro comportamiento en todo momento y el resultado inequívoco será la construcción de relaciones más sanas.

Por lo que darle mayor importancia a la relación con la pareja y a los que tenemos alrededor en forma presencial, más que a los que están al otro lado de la pantalla ayudará en gran medida a desarrollar relaciones más armoniosas, fuertes y positivas, en la vida. Ya que se deben saber detectar las fantasías y dejar de centrarse en el ideal, o en las apariencias que los demás nos dejan ver, es necesario saber detectar que es lo más conveniente para uno y darle el espacio adecuado a cada cosa y a cada persona, por lo que es importante, valorar a tiempo lo que se tiene, ver las cosas positivas que hay en nuestra vida y no aferrarse a situaciones ilusorias o que destruirán lo que con tanto trabajo se ha construido.

Pues centrar la atención en nuestras ilusiones y en los deseos de esperar a alguien ideal, no nos permite apreciar las diferencias que nuestra pareja tiene, y tomarlas no como un factor de división o para fomentar la desigualdad, sino como un factor que promoverá una relación enriquecida por la diversidad del otro, fortaleciendo el vínculo en la relación de pareja y disminuyendo la incidencia de conflictos.

Aquí se presentan, no todas, pero sí diversas técnicas a través de las cuales el terapeuta cognitivo conductual, suele tratar este tipo de problemas.

Pues como hemos ya analizado en este trabajo, los problemas de pareja relacionados a las redes sociales y mensajería instantánea, están más ligados a deficiencias personales, patrones aprendidos o contrariedades en la misma relación, y es donde se deben encaminar los esfuerzos para una intervención, el hecho de que estén involucrados una serie de refuerzos externos al emplear los medios, la terapia cognitivo conductual funge un papel importante en todo esto, debido a que además de que se trabajan las creencias y pensamientos automáticos que el sujeto tiene, sobre la situación o la conducta del otro y que causan sufrimiento y peleas, se trabajan directamente las conductas, se refuerzan los aspectos positivos, se busca disminuir las conductas

negativas o las que pueden incidir en la relación, así como el dotar de habilidades para una comunicación asertiva y solución de problemas a los usuarios, entre otras.

Entre las técnicas que más se emplean para las relaciones en pareja son los refuerzos positivos, como ya hemos visto en el desarrollo de este trabajo, este también puede emplear entre sus herramientas el uso de la mensajería instantánea y de las redes sociales, en forma controlada y no desmesurada evitando no agobiar a la pareja, lo cual puede generar problemas en la relación, con esto nos podemos dar cuenta también, que el empleo de estas herramientas puede ser perjudicial o benéfico según el uso que les demos y la forma en cómo percibimos e interpretamos las cosas, por lo que nosotros mismos somos los que le damos el poder a las situaciones o a las cosas para ayudarnos o afectarnos.

Me parece que es importante que no solo el área informática o la sociología estudie este tipo de temas, ya que los medios ya mencionados son algo con lo que vivimos y son atribuidos muchos de estos problemas en relación a ellos, en un intento de evadir la responsabilidad que tiene cada uno de los integrantes de la pareja. Este trabajo, no solo es para mostrar una problemática contemporánea, sino también es una forma de crear conciencia en la comunidad, de que son diversos aspectos personales y patrones aprendidos, los que causan los problemas, que es necesario tomar el compromiso de realizar acciones concretas en nuestra vida para poder buscar soluciones, y que estas sean las adecuadas, para desarrollar relaciones más sanas, armoniosas, satisfactorias y felices.

Estas problemáticas deben ser estudiadas con más profundidad, aspectos como la percepción que tiene la sociedad sobre las relaciones diádicas, las redes sociales y la mensajería, abordar más profundamente la violencia implicada en estos medios con la pareja. Al inicio de esta revisión documental no estaba totalmente claro el panorama, al hacer una primera búsqueda en la red, la información que se encuentra tiende a mencionar que los medios son los causantes de estos males; con una lectura más crítica fue visible que la mayoría de las personas atribuyen muchos de sus problemas a causas materiales y descuidan los aspectos comunicativos y de interacción que debían tomarse en cuenta para que no se deteriore más la relación que sostienen.

Todas las variables relacionadas (celos, infidelidad, control) deben manejarse con cuidado, ya que pueden convertirse en violencia y esta puede emplear como instrumento los medios sociales de interacción.

En conclusión la tecnología tiende a avanzar y no podemos responsabilizarla por nuestra vida o nuestra conducta, no somos hojas al viento, la forma en la cual interpretamos las situaciones cotidianas es más importante que las situaciones en sí, debemos saber qué queremos y qué podemos hacer para lograrlo, formarnos metas que podamos cumplir y emplear los recursos tecnológicos para nuestro aprovechamiento en todas las áreas de nuestra vida, lo cual ayudará a que tengamos una mejor calidad de vida.

Aunque las técnicas presentadas en este trabajo son citadas en diversos trabajos científicos en forma separada, ya sea de una u otra variable, quise poner en uno sólo, aquellas que son las más empleadas en diversos casos, brindando al lector la visión que desde la perspectiva cognitivo conductual es una buena opción para tratar este tipo de casos.

Referencias

- Álvarez, S., Escoffié, E., Rosado, M. y Sosa, M. (2016). *Terapia en contexto: Una aproximación al ejercicio psicoterapéutico*. México: Manual Moderno. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?isbn=6074485402>
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impact of social networks and internet in adolescence: strengths and weaknesses. *Revista Médica Clínica las Condes*. 26 (1). Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>
- Arias, I. y House, A. (1998). *Tratamiento Cognitivo - Conductual de los problemas de pareja. Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Recuperado de: <http://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/CaballoV.-Manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicol%C3%B3gicos-Vol.2-ebook.pdf>
- Azrin, N.; Naster, B. & Jones, R. (1973). A Rapid Learning-based Procedure for marital Counselling. *Behavior research and Therapy*. 11, 365–382
- Barreiro, E. (2007). *Abordaje cognoscitivo conductual al conflicto de pareja*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá:Colombia. 2(2). p. 19-54. Bradbury, T., &

- Fincham, F. (1990). Attributions in Marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3–33. Recuperado de: <http://www.fincham.info/papers/pb-attrib-review-90.pdf>
- Ben-Ze'ev, A. (2004). *Love Online: Emotions on the Internet*. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=3wIJDtRCFYC&printsec=frontcover&dq=Love+Online+Emotions+on+the+Internet&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjbj96OtZ_TAhVC5CYKHfIQBgoQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Love%20Online%20Emotions%20on%20the%20Internet&f=false
- Berscheid, E. y Walster, E. *Interpersonal Attraction*. Reading, Massachussets. Addison-Wesley.
- Buss, D.M. y Schmitt, D.P. (1993). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*. 1978; 100, 2, 204-232.
- Bianchi, A., Falcón M. y Rodríguez G. (2011). Facebook y el amor en Ensayos Contemporáneos, Edición VII. [Trabajos de estudiantes y egresados] 40. 27, 28. Recuperado desde: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/366_libro.pdf
- Bradbury, T. & Fincham, F. (1990). Attributions in Marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*. 107 (1). Recuperado de: <http://www.fincham.info/papers/pb-attrib-review-90.pdf>
- Burton, N. (2012). Facebook Divorce: Will Facebook IPO Create Surge Of Silicon Valley Divorces?. *The Huffington Post*. Recuperado de: http://www.aaml.org/sites/default/files/The%20Huffington%20Post-6-2-12_3.pdf
- Caballo, V. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (Vol.2) *Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación*. España: Siglo XXI.
- Carlen, A., Kazanzew, A. y López, A. (2009). Tratamiento Cognitivo Conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 12(3).
- Carrera, F. (2011). *Redes Sociales y Networking: Guía de supervivencia profesional para mejorar la comunicación y las redes de contactos con la Web 2.0*. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=83gCoXAAxoC&printsec=frontcover&dq=redes+sociales&hl=en&sa=X&ei=dvuxU-6EELKhsQSYoYHYBA&ved=0CBgQ6AEwADgK#v=onepage&q&f=true>

- Casero, A. y Algaba, I. (2016). *Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares*. Recuperado de: ww.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/8771
- Castellanos, C. (2015). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la universidad Rafael Landívar*. Tesis de Grado.
- Castro, L y Ángel, G. (1998). *Análisis de los trastornos psicológicos. Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI. Recuperado de: http://tuxchi.iztacala.unam.mx/cuaed/t7/clinica_conductual.pdf
- Cluff, L., Sandberg, J., Bean, R., Busby, D & Coyne, S. (2013). *Using Technology to Connect in Romantic Relationships: Effects on Attachment, Relationship Satisfaction, and Stability in Emerging Adults*. 12(4). Recuperado de: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15332691.2013.836051?journalCode=wert20>
- Consuegra, N. (2011). *Diccionario de Psicología*. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/LillianaLargaespada/diccionariodepsicologia-38974986>
- Costa, M. y Serrat, C. (1985). *Terapia de parejas*. Alianza Editorial: Madrid. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/IndieFolker24/terapia-de-parejascosta-y-serrat>
- Chasombat, P. (2014). *Social networking sites impacts on interpersonal communication skills and relationships*. Recuperado de: <http://libdcms.nida.ac.th/thesis6/2014/b185644.pdf>
- Dahab, J., Rivadeneira, C & Minici, A. (2010). *Técnicas Cognitivo conductuales para conflictos de pareja*. 19. Recuperado de: <http://www.cetecic.com.ar/revista/pdf/tecnicas-cognitivo-conductuales-para-el-abordaje-de-problemas-de-pareja-y-familia.pdf>
- Díaz, M., Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ECOPRED (2015). *Encuesta de cohesión social para la prevención de la violencia y la delincuencia*. Boletín de prensa núm. 330/15. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_08_9.pdf
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Recuperado de: <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: a

- cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*. 13(1), 45-57. DOI: 10.1016/0272-7358(93)90007-9
- Esquila, A., Zarza, S., Villafaña, G., Oudhof, H. (2015). La identidad y rol de género de la relación de pareja: un estudio generacional sobre la permanencia en el matrimonio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 18 (4). Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/53442/47533>
- Estébanez, I. (2012). *Del amor al control en un golpe de Clic. La violencia de género en las redes sociales*. Recuperado de: <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>
- Facebook (2017). *Información del negocio*. Recuperado de: <https://www.facebook.com/pg/enespanol/about/>
- Fernández, J. (1997). La entrevista. En G. Buela y J. Sierra. (dirs) *Manual de Evaluación psicológica*. C.13. Madrid: siglo XXI.
- Fernández, N. (2017). *Redes sociales virtuales, ¿ fortalezas o debilidades? un análisis psicosocial relacionado con el cybersexo y la soledad-Virtual*. 3(2). Recuperado de: <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/viewFile/1309/1287>
- Ferrer, D. y González, M. (2008). Violencia psicológica de género en parejas rurales cubanas. 14. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300011
- Fox, J. & Warber, K. (2013). *Social Networking Sites in Romantic Relationships: Attachment, Uncertainty, and Partner Surveillance on Facebook. Cyberpsychology, Behavior, and social networking*. 10(10). Recuperado de: <http://www.cs.vu.nl/~eliens/serious/local/cyber/romance.pdf>
- Fundación Flamboyán y Asesores Financieros comunitarios (2014). *Glosario de términos usados en las redes sociales*. Recuperado de: <http://flamboyanfoundation.org/wp/wp-content/uploads/2014/12/Glosario-de-t%C3%A9rminos-redes-sociales.pdf>
- Fuquen, M. (2003). *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. (1). Colombia: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca Bogotá. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/396/39600114.pdf>
- Galdeano, J. (1995). *La vida de pareja: evolución y problemática actual*. Recuperado de:

https://books.google.com.mx/books?id=1tbpWPcLOp8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- García, D. y Ventura, T. (2016). Roles de género y violencia de pareja en la adolescencia. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2891/Roles%20de%20genero%20y%20violencia%20de%20pareja%20en%20la%20adolescencia.pdf?sequence=1>
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Revista Clínica y Salud*. 13(1), pp. 89-125. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- García, L. y Enciso, R. (2014). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Revista Edúcate con Ciencia*. 4(4)
- Gardner, H. (1988). *La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Gooch, K. (s.f.). Love in a Time of SMS: Text Messaging and Romantic Satisfaction. *James Madison University*. Recuperado de: http://kellygooch.weebly.com/uploads/1/1/3/5/11354482/sms_and_romantic_relationships.pdf
- Godoy, J. (1993). El proceso de la evaluación conductual. En Caballo, V. *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos Psicológicos* (vol.2). Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación. España: Siglo XXI.
- Gumá, S. (1991). *Modelo combinado de terapia*. Recuperado de: <file:///C:/Users/usuario/Documents/Aula%20UNAM%20SUAYED/Dialnet-ModeloCombinadoDeTerapiaConductualParaLaDepresionC-2798926.pdf>
- Herrera, M.; Pacheco, M.; Paloma, J.; Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*. 18 (1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Herbert, J. y Nelson-Gray, R. (1997). La autoobservación. En G. Buela y J. Sierra. (dirs) *Manual de Evaluación psicológica*. C.16. Madrid: siglo XXI.
- Higuera, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo

- Conductual. *Revista Clínica y Salud*. 13 (1). 89-125. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2011). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2011*. Recuperado de:
<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/endi reh/endi reh2011/default.aspx>
- Instagram. (2017). *Acerca de Instagram*. Recuperado de: <https://www.instagram.com/about/us/>
- Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitivo Conductual (2017). *Método Cognitivo Conductual*. Recuperado de:
http://www.tcognitiva.org/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=232
- Jacobson, N. & Christensen, A. (1996). *Terapia integral de pareja (TIP): promoviendo la Aceptación y el Cambio*. W. Norton & Company.
- Kadushin, C. (2013). *Comprender las Redes Sociales: teorías, conceptos y hallazgos*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. Recuperado de:
http://books.google.com.gt/books?id=8R_gAgAAQBAJ&pg=PA197&dq=influencia+de+las+redes+sociales+en+la+sociedad&hl=en&sa=X&ei=fHKwU630HtOgsQT24YCYCA&ved=0CEwQ6AEwBzgK#v=onepage&q&f=true
- Labrador, F. (2016). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Recuperado de:
[https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=wXcFDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT38&dq=TCIP+Jacobson+%26+Christensen+\(1996\)&ots=1cJIL4ReKo&sig=ieVwkVdTLWL10XTrCBSWn64UkvI#v=onepage&q=TCIP%20Jacobson%20%26%20Christensen%20\(1996\)&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=wXcFDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT38&dq=TCIP+Jacobson+%26+Christensen+(1996)&ots=1cJIL4ReKo&sig=ieVwkVdTLWL10XTrCBSWn64UkvI#v=onepage&q=TCIP%20Jacobson%20%26%20Christensen%20(1996)&f=false)
- Landa, P. (2004). *Introducción a la Aproximación Cognitivo Conductual*. Recuperado de:
 Plataforma de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- Linkedin. (2017). *Sobre nosotros*. Recuperado de: <https://press.linkedin.com/es-es/about-linkedin?trk=uno-reg-guest-home-about>
- López, M. (s.f.). *Inteligencia Familiar. Una clave para la felicidad*. Recuperado de:
<https://books.google.com.mx/books?id=BN9oCgAAQBAJ&pg=PT76&dq=parejas+,+tecnologia,+conflictos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiHyf3lhrfTAhUJ7IMKHTxcBQAQ6AEIKDAB#v=onepage&q=parejas%20%2C%20tecnologia%20%20conflictos&f=false>

- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*. 2. 22- 52. Recuperado de: <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Madariaga, C., Abello, R. y Sierra, O. (2003). *Redes sociales: infancia, familia y comunidad*. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=pfk1vY_IllAC&printsec=frontcover&dq=diccionario+definici%C3%B3n+redes+sociales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-tfrnpZ_SAhVDyVQKHeCEAHQ6AEIHzAB#v=onepage&q=diccionario%20definici%C3%B3n%20redes%20sociales&f=false
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*. 14(1). Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Méndez, M. & García, M. (2015). *Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja*. *Revista Colombiana de Psicología*. 24 (1) pp. 99-111. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80438019007>
- Moreno, M. (s.f.). *Cómo triunfar en las redes sociales: Consejos prácticos y técnicas*. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=1LQoCAAQBAJ&pg=PP12&dq=definici%C3%B3n+whatsapp&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiPnvz7mMrSAhVEwmMKHR7EDWoQ6AEIJjAC#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20whatsapp&f=false>
- de zú, . , Maguth, Ch, y Lombardo (2006). *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo conductual*. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?isbn=6074482047>
- Ortega, J. (2012). *El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer*. 16. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf>
- Parra, C. (2007). *Evaluación del conflicto de pareja desde la perspectiva cognoscitivo conductual*. 2(5). Recuperado de: http://www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/5_evaluacion_del_conflicto_de_pareja_claudia_parra.pdf
- Phares, J. (1999). *Evaluación Conductual (cap. 9). Psicología clínica: conceptos, métodos y práctica*. México: Manual Moderno

- Pérez, C., Ruiz, R., & Parra, C. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(2), 23-36.
- Polaino_Lorete, A. , Cabanyes, J. y Pozo, A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad* . p.45. Recuperado de:
<https://books.google.com.mx/books?isbn=8432134686>
- Polaino_Lorete, A. y Martínez, P.(2002). *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*.
 Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?isbn=8432132543>
- Prato, L. (2010). *Web 2.0: Redes Sociales*. Villa María: Eduvim. Recuperado de:
http://books.google.com.gt/books?id=iqdulye2vWEC&pg=PA13&dq=redes+sociales+2.0+definicion&hl=es&sa=X&ei=cWOvU8i9MpWssQSvtYBY&redir_esc=y#v=onepage&q=redes%20sociales%202.0%20definicion&f=false
- Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. p.11. Recuperado de:
<https://books.google.com.mx/books?id=Te75iok5oAgC&printsec=frontcover&dq=formulaci%C3%B3n++de+caso+y+dise%C3%B1o+de+tratamiento+cognitivo+conductual&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwias8blijRAhVEqlQKHc9gDykQ6AEINzAD#v=onepage&q&f=false>
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2016). *El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto*. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002
- Santacreu, J. (2011). *Protocolo general de intervención clínica en psicología*.
 Recuperado de:
https://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cpa/paginas/doc/documentacion/rincon/protocolo_general_intervencion_clinica.pdf
- Silva, A. (2017). Exigencias que la sociedad contemporánea mexicana plantea a la psicología. *Boletín Suayed Psicología*. 2. p.21 Recuperado de:
<https://view.joomag.com/bolet%C3%ADn-suayed-mayo/0287805001494526544?short>
- Sonja, U. & Beukeboom, C. (2011). *The Role of Social Network Sites in Romantic*

- Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness*. 16 (4). Recuperado de:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x/full>
- Snapchat. (2017). *SnapInc*. Recuperado de: <https://www.snapchat.com/l/es/>
- Torres, T. y Ojeda, A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la pareja: Definición y dimensión dentro de la población mexicana. 17(1). Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>
- Valdez, J., González, B., Maya, M., Aguilar, Y., González, N., López, A. y Torres, M. (2013). *Las causas que llevan a la infidelidad: Un análisis por sexo*. Acta de investigación psicológica. 3 (3). Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000300007
- Villanueva, R. (2014). *Redes Sociales, que tanta influencia tienen*. Recuperado de:
<http://www.rvillanuevarios.com/redes-sociales-que-tanta-influencia-tienen/>
- Whatsapp (2017). *Acerca de Whatsapp*. Recuperado de:
<https://www.whatsapp.com/about/?l=es>
- Yela, C. (1997) .*Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la Relación TIP*.
- Youtube. (2017). *Acerca de Youtube*. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/yt/about/es/>
- Zapata, R. y Gutiérrez, M. (1111). *Salud sexual y reproductiva*. Recuperado de:
<https://books.google.com.mx/books?id=zq2SCwAAQBAJ&pg=PA142&dq=terapia+de+pareja+desde+el+enfoque+cognitivo+conductual&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwialLLTotnSAhVpj1QKHUO1Au8Q6AEIHzAB#v=onepage&q=terapia%20de%20pareja%20desde%20el%20enfoque%20cognitivo%20conductual&f=false>