



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**“REDES SOCIALES Y PAREJA. TALLER PARA EL MANEJO  
PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”.**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**ALICIA HERNÁNDEZ CELIS**

**DIRECTOR:**

**DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN**

**SINODALES:**

**DRA. LUCINA ISABEL REYES LAGUNES**

**DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN**

**DR. ROLANDO DÍAZ LOVING**

**DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIHU VILLANUEVA**

**OROZCO**

**MTRA. CLAUDIA IVETHE JAEN CÓRTES**

**Ciudad Universitaria, Cd. Mx. Abril, 2018.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios, por todo lo que me ha dado y por darme la oportunidad de vivir y poder terminar esta nueva carrera.

A mi mami, que sé que donde estés estarás orgullosa de mí, sé que estarás conmigo en ese día tan especial. Esta tesis te la dedico especialmente a ti, no sabes cuánto te extraño. A mi papá, gracias por estar a mi lado, por hacerme menos pesados los días, en que me estado escribiendo este trabajo, por esos chocolates, esos tés, gracias.

A Diana, a Fabiola, a Fer, a Fabián, a Uri, a mi chiquito Chris, Carlos y Alfredo, gracias por ser parte de mi familia, por estar en mi vida.

Ale, gracias por las impresiones, por tu tiempo y tu paciencia, sino no hubiera acabado.

Al pollo, el cual me dio la inspiración para realizar este trabajo, por tu lema: ser libre y salvaje, gracias.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Autónoma de México, gracias, por darme la oportunidad de estudiar mis dos carreras, en la mejor Universidad. A mi Facultad de Psicología, por poder estudiar una carrera que me apasiona y amo. Por darme el impulso a seguir adelante.

A mi directora de tesis, la Doctora Sofía Rivera Aragón, por su tiempo, su dedicación y por ser un gran ejemplo a seguir. Gracias a mis sinodales por sus comentarios.

A todas las personas que indirectamente me han ayudado en mi formación, que han estado a lo largo de mi vida

¡GRACIAS!

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO 1.</b> ....	<b>7</b>
<b>LAS REDES SOCIALES</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Origen de las Redes Sociales</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2 Antecedentes Históricos de las redes sociales</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3 Teorías sobre las Redes Sociales</b> .....	<b>10</b>
1.3.1 Teoría de redes. ....	11
1.3.2 El estructural funcionalismo antropológico. ....	11
1.3.3 La teoría de grafos. ....	12
1.3.4 Teoría del mundo pequeño. ....	13
1.3.5 Teoría de los Seis Grados. ....	14
<b>1.4 Análisis de las Redes Sociales</b> .....	<b>14</b>
<b>1.5 Redes sociales en la era tecnológica</b> .....	<b>15</b>
1.5.1 Breve historia de Internet (la red de redes). ....	17
1.5.2 Uso de Internet en México. ....	19
1.5.3 Definición: ¿Qué son las redes sociales en la era tecnológica? .....	22
1.5.4 Tipos de Redes Sociales. ....	24
1.5.4.1 La era digital y las redes sociales. ....	24
<b>1.6 Las redes sociales en el mundo</b> .....	<b>26</b>
1.6.1 Redes sociales en México. ....	29
1.6.2 <i>Facebook</i> . ....	32
1.6.2.1 ¿Cómo funciona <i>Facebook</i> ? .....	33

1.6.2.2 Actividades dentro de <i>Facebook</i> .....	34
1.6.3 Mensajería instantánea: El Chat. ....	35
1.6.3.1 <i>WhatsApp</i> .....	37
1.6.3.2 Funcionamiento. ....	40
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>42</b>
<b>PERSONALIDAD Y MUNDO VIRTUAL</b> .....	<b>42</b>
<b>2.1 Personalidad: Definición</b> .....	<b>42</b>
2.1.1 Componentes de la personalidad. ....	44
<b>2.2 Mundo virtual</b> .....	<b>50</b>
2.2.1 Ciberespacio. ....	51
2.2.2 Orígenes de la palabra virtual. ....	52
2.2.3 Representaciones.....	55
2.2.4 Personalidad virtual.....	57
2.2.5 Satisfacción de necesidades a través de las redes sociales.....	60
2.2.6 Gratificaciones, recompensas y motivaciones dentro de las redes sociales .....	63
<b>2.3 Adicción: <i>Facebook</i> y <i>WhatsApp</i></b> .....	<b>66</b>
2.3.1 Definición de adicción.....	66
2.3.2. Adicciones psicológicas .....	67
2.3.1.1 Adicción al <i>WhatsApp</i> .....	68
2.3.1.2 Adicción a <i>Facebook</i> .....	70
<b>LA PAREJA</b> .....	<b>74</b>
<b>3.1 Definición del término pareja</b> .....	<b>74</b>
<b>3.2 Antecedentes históricos:</b> .....	<b>75</b>
3.2.1 La historia de la pareja en México. ....	81
<b>3.3 El amor y la selección de pareja</b> .....	<b>85</b>

3.3.1 Relación de pareja.....	87
<b>3.4 Modelos teóricos de la pareja .....</b>	<b>89</b>
3.4.1 Perspectiva cognitivo-conductual. ....	89
3.4.1.1 Teoría de lo difícil de conseguir. ....	91
3.4.1.2 Principio complementariedad. ....	92
3.4.1.3 Teoría del refuerzo. ....	92
3.4.1.4 Teoría del intercambio social. ....	93
3.4.1.5 Teoría de la igualdad.....	93
3.4.1.6 Teoría de la consistencia cognitiva.....	93
3.4.1.7 Teoría de la interrupción sobre la emoción del amor. ....	94
3.4.2. Perspectiva psicodinámica.....	94
3.4.3 Perspectiva familiar-sistémica. ....	96
<b>3.5 El Amor y sus componentes.....</b>	<b>97</b>
3.5.1 Teoría triangular del amor.....	98
3.5.2 Teoría del apego. ....	101
<b>3.6 Fases de la vida en pareja .....</b>	<b>102</b>
3.6.1 Modelo acercamiento-alejamiento.....	102
3.6.2 Modelo octagonal de Tzeng. ....	107
<b>3.7 Parejas funcionales.....</b>	<b>109</b>
<b>3.8 Mitos del amor romántico .....</b>	<b>114</b>
<b>3.9 Parejas disfuncionales.....</b>	<b>119</b>
3.9.1 Origen y definición.....	119
3.9.1.1 Características. ....	120
3.9.2 El conflicto. ....	126
3.9.2.1 Componentes cognitivos.....	127
3.9.2.2 Etapas del conflicto. ....	128

3.9.2.3 Soluciones al conflicto .....	129
<b>CAPÍTULO 4 .....</b>	<b>133</b>
<b>LA PAREJA Y LAS REDES SOCIALES.....</b>	<b>133</b>
<b>4.1 La incursión de las redes sociales en el vínculo de pareja .....</b>	<b>133</b>
<b>4.2 Tecnologías de la intimidad.....</b>	<b>135</b>
4.2.1 Intimidad pública e intimidad privada. ....	137
4.2.2 Extimidad.....	138
4.2.3 Invadiendo la intimidad: El teléfono celular. ....	138
4.2.4 Vulnerabilidad de la intimidad: <i>Facebook</i> .....	143
4.2.5 Netiqueta: Reglas de comportamiento en las redes sociales. ....	143
4.2.6 <i>WhatsApp</i> : Los mensajes y su carga emocional. ....	144
<b>4.3 Desventajas de las redes sociales en la pareja.....</b>	<b>146</b>
4.3.1 Infidelidad virtual. ....	147
4.3.2 Celos: En las redes sociales.....	148
4.3.3 <i>Stalking</i> : Acoso en las redes sociales. ....	152
4.3.4 Phubbing .....	155
4.3.4.1 El problema de la atención en la era del celular. ....	157
<b>4.4 Ventajas de las redes sociales en las relaciones de pareja.....</b>	<b>157</b>
<b>CAPÍTULO 5 .....</b>	<b>160</b>
<b>“REDES SOCIALES Y PAREJA. PROPUESTA DE TALLER PARA UN MANEJO</b>	
<b>    PROACTIVO” .....</b>	<b>160</b>
<b>5.1. Propuesta.....</b>	<b>160</b>
<b>5.2 Justificación .....</b>	<b>161</b>
<b>5.3 Descripción general del taller. ....</b>	<b>162</b>

5.3.1 Objetivo general .....	162
5.3.2 Participantes .....	162
5.3.3 Convocatoria. ....	162
5.3.4 Sesiones. ....	162
5.3.5 Recursos humanos.....	163
5.3.6 Escenario.....	163
5.3.7 Modalidad.....	155
5.3.8 Tipo de taller: .....	163
5.3.9 Materiales. ....	163
5.4 Procedimiento.....	163
<b>ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>193</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>194</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>199</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>236</b>

## RESUMEN

El presente trabajo titulado: “Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, surge de la necesidad de brindar a las personas que están dentro de un vínculo amoroso, elementos que les ayuden a identificar, puntos en los cuales, las redes sociales están provocando conflictos, en su relación de pareja, dándoles alternativas de solución a esta problemática.

Esta inquietud, se da al observar el desarrollo de las llamadas redes sociales y la cantidad de personas que tienen acceso a ellas tanto en el mundo como en México. No olvidemos que las redes sociales se introducen en todos los aspectos de nuestra vida y uno muy importante son las relaciones de pareja. Por lo cual, un manejo adecuado de las redes sociales hará que la pareja fortalezca su vínculo.

El presente trabajo, se concentra en las redes sociales de mayor auge y con mayor número de usuarios: *Facebook* y *WhatsApp*. Muchas personas, con el *boom* de las redes sociales, ignoran a los que tienen cerca, centrándose en su propio mundo, que ahora se recrea dentro un mundo virtual, a través de un dispositivo móvil. La pareja, se ve afectada, cambiando patrones de conducta, muchas veces motivados en respuesta al abuso y mal uso de las redes sociales, lo que conlleva a las personas a adentrarse en las nuevas adicciones tecnológicas.

Entre los conflictos derivados por el mal uso de las redes sociales, se encuentran los celos, el *stalkeo* y el *phubbing*. Además, aparecen nuevos síndromes, como la nomofobia, síndrome del doble *check* o de la llamada fantasma.

Muchas de las parejas, llegan a pensar que los conflictos, tienen su origen en las redes sociales, culpándolas de la mala calidad de su relación. De ahí la necesidad de reorientar a las personas, a identificar que las redes sociales, solo son un medio y que las pautas de una relación disfuncional, se gestan mucho antes, dentro de la dinámica de la pareja.

El taller propuesto es de carácter conductual, de corte vivencial, tomando como referencia el marco teórico, propuesto, dando una orientación a las parejas, para que identifiquen, las dinámicas de disfuncionalidad que están realizando dentro de su vínculo amoroso y en base a esto, aunado al mal uso de las redes sociales, se llegan a enfocar en una dinámica de control y abuso.

“Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, tiene como objetivo, el orientar a las parejas, enfatizando la comunicación asertiva, mejorando la empatía

y en el establecimiento de nuevos acuerdos para el uso de las redes sociales dentro de la pareja. No obstante, se consideran las limitaciones, de sólo ser una propuesta y no poder analizar el impacto del taller dentro de un escenario real, además de no poder cuantificar el compromiso, que cada participante pudiera tener en el taller y el nivel de interés en mejorar su relación de pareja.

## INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías han alcanzado su máxima expresión en las redes sociales, las cuales se han convertido en algo indispensable en el mundo e influyen de manera profunda en la vida de las personas.

La vida en pareja no ha podido escapar de su influencia, por contrario, las relaciones han tenido que adaptarse a los nuevos cambios que se suscitan dentro de los contextos de la comunicación marcada por las redes sociales, con lo cual se cambia de manera definitiva, la manera en que las parejas se relacionan hoy en día provocando conflictos, por el mal uso de la tecnología.

“El internet en México ha logrado un cambio de hábitos en sus usuarios. 7 de cada 10, admite que ha cambiado en alguno de los aspectos de su vida” (Alonso Rebolledo, 2017, Redes y usos de internet, párr. 1).

Los problemas de una mala relación de pareja, se van agravando con la llegada de las redes sociales, las cuales, ponen en relieve los conflictos de comunicación, baja autoestima, exceso de control y celos, con lo que las personas se relacionan, dentro del vínculo amoroso, provocando sufrimiento entre sus miembros e incluso provocar el rompimiento de relación.

Un estudio reciente de *CyberPsychology and BehaviourJournal*, sostiene que ya se contabilizan 28 millones de rupturas por culpa de plataformas como *WhatsApp* o *Facebook*. Este estudio analiza el impacto negativo que tiene este tipo de servicios en las relaciones sentimentales” (García Rivera & Enciso Arámbula, 2014, p.186).

Dentro de los mayores problemas de las parejas que se tienen por el uso de las redes sociales se tienen: la infidelidad virtual, los celos y el *phubbing*. Conceptos nuevos, que surgen a consecuencia de las redes sociales.

La propuesta: “Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, intenta ser un espacio, donde las parejas, puedan aprender a identificar las conductas, que les están generando problemas, dando como resultado una relación disfuncional, además, mostrarles a las parejas como las redes sociales, resultan ser un campo fértil, en donde los sujetos pueden desbordar sus inseguridades y frustraciones y ser un medio que sirve, para la satisfacción de distintas necesidades.

En el presente trabajo se abarcarán las redes sociales: *Facebook* y *WhatsApp*. Está estructurado en cinco capítulos. En el capítulo uno, se plantea el surgimiento y desarrollo de

las redes sociales, dentro de esta perspectiva, se tiene los orígenes de las llamadas redes sociales antes de la era tecnológica y cómo evolucionan hasta llegar a las nuevas tecnologías, que se conocen en la actualidad. Se plantea una descripción de: *Facebook* y *WhatsApp*, su historia y principales características.

El capítulo dos, lleva por título: “Personalidad y mundo virtual”. En donde se explica el concepto de personalidad, abordado desde las distintas teorías psicológicas. Se analiza, el mundo virtual, sus principales características, así como los conceptos de ciberespacio. Al final, se aborda las consecuencias al quedar inmersos dentro del mundo virtual, llevando a los sujetos a caer dentro de las nuevas adicciones a la tecnología, dando como consecuencia nuevos síndromes como la llamada fantasma, la nomofobia, o el síndrome del doble check.

El capítulo tres, aborda, el tema de la pareja, comenzado con los antecedentes históricos alrededor del mundo y en México. Se revisan distintos modelos teóricos de la pareja, desde la perspectiva conductual, psicodinámica y familiar sistémico. Así mismo, es analizado el concepto de amor, desde los modelos de la Teoría triangular, la teoría del apego, además de las teorías relacionadas a las fases de la pareja, como son el modelo acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving y la teoría octagonal de Tzeng.

Se revisan los diversos mitos románticos que dan como consecuencia que las parejas adoptan, conductas de control y abuso, además de ser un factor esencial en las relaciones disfuncionales. Se analizan las características, de estos vínculos dañinos, el origen del conflicto y sus consecuencias

Dentro del capítulo cuatro, se observa la relación entre la pareja y las redes sociales. Se ahonda, en como las nuevas tecnologías, invaden poco a poco las relaciones, de manera más exacta, exponiendo la intimidad a un nivel público, en un intento de los sujetos de alcanzar popularidad o para la satisfacción de ciertas necesidades emocionales. Se analiza, como los mensajes enviados por medio del *WhatsApp*, pueden llegar a ser considerados como objetos con distinta carga emocional. Se aborda, además las consecuencias que derivan de un manejo inadecuado de las redes sociales, dentro del vínculo de la pareja, como son: infidelidad virtual, celos, *skalting* y *phubbing*. Se finaliza con enumerar las ventajas que de un manejo adecuado de las redes sociales en la pareja.

En el capítulo cinco, se desarrolla la propuesta:” Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, en donde se describe cómo va a llevarse a cabo el

taller, la población a la que va dirigido, el tiempo de cada sesión, los materiales y los lugares sugeridos para llevarlo a cabo. Dentro del mismo se plantea una participación activa, por parte de los integrantes del taller, integrándolos en un clima de confianza donde al final de cada sesión, puedan sentirse en libertad de expresar sus inquietudes.

En la última parte de este trabajo, se plasman las conclusiones, las cuales están basadas en la investigación llevada dentro del marco teórico. Integrando los diversos aspectos de las teorías de la pareja con las redes sociales, describiendo tanto los aspectos positivos y negativos, que han traído a las personas, afectando su vínculo de pareja. Se revisa, la utilidad del taller, en cuanto su aporte a las parejas y personas, para ayudarlas en la identificación de conductas o factores que puedan estar desarrollando en el uso, o mal uso de las redes sociales, haciéndolas conscientes de los problemas psicológicos que puedan acarrear a algún miembro de la pareja.

Por último, el taller sugiere algunos recursos los cuales puedan ayudar sino resolver la problemática, trata de orientar a las parejas, dándoles recursos que los ayuden a resolver su problemática.

# CAPÍTULO 1

## LAS REDES SOCIALES



Fig. 1. Logotipos de diferentes redes sociales  
Fuente: Formatosie7e (2017).

# CAPÍTULO 1.

## LAS REDES SOCIALES

Al hablar de redes sociales, las nuevas generaciones pensarán que sólo se refieren a las nuevas tecnologías, pero las redes sociales surgen desde tiempos anteriores a éstas. Varias disciplinas se han conjugado para poder integrar el concepto de la llamada “red social” entre ellas la psicología, por lo que es importante ver como los autores las han definido a lo largo del tiempo.

### 1.1 Origen de las Redes Sociales

La palabra “red”, proviene del latín *rete*, que significa: lazo, engaño astucia. Aparejo hecho con hilos y cuerdas, o alambros trenzados en forma de mallas, convenientemente dispuesto para cazar, pescar, sujetar, etc.”., (Real Academia Española, 2001).

“Currien (1988), menciona que existen dos enfoques, para definir lo que es una red: El primero..., se refiere a toda infraestructura que permite el transporte de materia, de energía, o información. La segunda, ... tiene un carácter social y político”. El autor, propone que el término de red, se use a los sistemas creados por el hombre (Madariaga Orozco, Abello Llanos & Sierra García, 2014, p. 142).

Auslande y Litwin (1997), señalan que entre los años 1940-1950, las redes se definían como “las interrelaciones entre un sistema social, con lo cual se hace énfasis en las características de los lazos de unión entre la gente, a partir de las estructuras de la red” (p. 306).

### 1.2 Antecedentes Históricos de las redes sociales

Los antecedentes de las redes sociales, se dan principalmente a fines del siglo XIX, cuando distintos estudiosos, de diversas disciplinas, empiezan a ver la influencia que tienen éstas en la vida de las personas. Dentro de estas disciplinas destacan los aportes de la:

- **Economía:**

Una de las principales aportaciones a las redes sociales, dentro de la economía como lo expone Sanicola, se da con el Principio de Solidaridad y Cooperación de Fourier y Gide, (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007). Uno de sus principales representantes de esta rama es: Charles Fourier, (1772-1837), quien cree que puede encontrar solución a los problemas sociales, colocando a las personas en colonias o comunidades agroindustriales,

donde exista una organización para la producción y el consumo. Además, planteaba la idea de “adaptar las instituciones sociales a los deseos humanos, mencionando que serían más felices si se les permitía satisfacer sus deseos naturales y no vivir en una conducta impuesta” (Arango Jaramillo, 2005, p. 66).

Por su parte Guide entre los años 1847-1932, plantea, la teoría sobre la sociedad basada en cooperativas de consumo, organizando la producción de artículos por sectores, para que las sociedades llegaran a ser repúblicas cooperativas basadas en el consumo (Arango Jaramillo, 2005, p. 87).

- **Sociología:**

Esta disciplina plantea el Inter-reaccionismo imitativo de G. Tarde. Donde se especifica que la imitación se define como grupo de personas que se inter-influencian, por el intercambio de sus diferencias siendo la sociedad un espacio de circulación e intercambio de imitación entre los individuos (Letonturier, 2005).

Esta ciencia establece la relación del hombre y sociedad. Donde cada individuo en un momento preciso dirige numerosas valencias hacia los otros. Se abre la mirada a las redes personales, y ver cómo se forman a partir de estas interacciones, los sentimientos que se experimentan hacia los otros. Además, inicia el estudio de las redes totales; observando que las personas están unidas bajo una serie de vínculos invisibles, que ubican al individuo en una red total de dependencias (Letonturier, 2005).

Emile Durkheim, destaca la importancia de las redes sociales en la cooperación como fuente fundamental de solidaridad en las sociedades modernas (Forni & Longo, 2004).

George Simmel, aporta estudios microsociales en forma de red social. Toma a la sociedad como conjunto general de interacciones, de asociaciones entre sujetos, lo que hace ver la importancia de relacionar a la comunicación con el concepto más general de relaciones sociales. “Esta relación conceptual puede venir dada por otros términos, tales como la identidad social, los grupos sociales, los roles sociales, los sistemas simbólicos y la construcción de sentido” (Rizo García & Simmel, 2006, p. 57).

- **Antropología:**

Barnes (1954), es el primer antropólogo que usa la palabra red, para describir las relaciones que se daban en una aldea de pescadores en Noruega.

Barnés refiere que:

Cada persona, se relaciona con cierto número de individuos, algunos de los cuales están en contacto directo entre sí y otros no ..., creo conveniente llamar red, aun campo social de este tipo. La imagen que tengo en la cabeza está formada por un conjunto de puntos, algunos de los cuales están conectados por líneas. Los puntos de la imagen son personas y en ocasiones grupos y las líneas indican que personas interactúan mutuamente (Nos Aldás & Gámez Fuentes, 2006, p. 32).

Elizabeth Bott (psicóloga y antropóloga canadiense), propone que “la segregación de los roles conyugales de los matrimonios urbanos londinenses era una función de red social de la pareja” (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007, p. 107).

- **Matemática:**

Dentro de los modelos matemáticos, que ayudaron al desarrollo de la teoría de las redes sociales, el más importante es la teoría de grafos. “La cual consiste en que, mediante una serie de algoritmos, se consigue representar gráficamente las redes sociales, así como medir sus características” (Nos Aldás & Gámez Fuentes, 2006, p. 34).

- **Psicología Social:**

La ciencia que tiene una estrecha relación con el estudio de las Redes Sociales, es la psicología social aplicada. Palacio Sañudo y Mandariaga Orozco (2007), refieren que las relaciones humanas son el punto central del estudio de (ARS), siendo necesarias para comprender la actuación de los procesos de influencia o de transformación social, en los diferentes niveles del continuo: Individuo y sociedad.

Dentro del campo de la psicología social se tienen autores como:

**Jacob Levy Moreno:** Pionero en el registro sistemático y análisis de la interacción social de pequeños grupos, (aulas y grupos de trabajo). El cual da el concepto de sociometría: “Método específico para la evaluación de los patrones de atracción y rechazo entre los miembros de un grupo. Los grupos pueden tener una estructura formal e informal” (Blanter, 2005, p. 179).

La sociometría, “es un estudio matemático de las propiedades psicológicas de una población, en el que se combinan enfoques cualitativos y cuantitativos, hechos con una observación metódica de los grupos y de la posición de sus integrantes” (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007, p. 107).

De esta manera, “se desarrolla la investigación metódica de la evolución y organización de los individuos y su posición dentro del grupo” (Moreno, 1962, p. 61).

**Kurt Lewin:** Pone de relieve, el hecho de que la percepción y el comportamiento de las personas de un grupo, se inscriben en un espacio social formado por dicho grupo y su entorno, configurando así un campo de relaciones, las cuales pueden ser analizadas por procedimientos matemáticos (Lozares, 1996).

En su obra Principios de Psicología Topológica y Vectorial, Lewin, refiere que el “comportamiento de las personas está determinado, por el binomio sujeto-ambiente, dentro de un campo psicológico, crea también el concepto de espacio vital, refiriéndose no sólo al entorno de un individuo, sino a un espacio mental y espiritual” (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007, p. 107).

De este modo, se ha podido observar que “las redes sociales se desarrollan a partir de un proceso de interacción social, en el cual unas personas se orientan hacia los otros y actúan en respuesta de los comportamientos de unos a otros” (Abello Llanos, Madariaga Orozco & Hoyos de los Ríos, 1997, p. 120).

“Lewin (1951), refiere que el comportamiento es visto como; la función de una persona en una situación social, lo que implica entender la acción individual como dependiente del sistema social” (Abello et al., 1997, p. 72).

“McCarty, refiere que los miembros de una red y la manera en que éstos interactúan son fuente de información de la persona e inciden en su forma de vivir y de pensar desde el momento del nacimiento” (Madariaga, et al., 2013, p. 73).

Alex Bavelas en 1948, realiza el estudio de la configuración de la red de comunicación, la cual determinaría el tipo de organización de un grupo y sesgaría todos los comportamientos de sus participantes (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007).

En 1954, los antropólogos: Manchester, Barnes, Bott, Nadel, comenzaron a usar sistemáticamente el término: Red social, para subrayar la importancia de patrones informales de comunicación (amistad, parentesco y vecindad) y su valor transcultural (Gonzálo, 2012).

### **1.3 Teorías sobre las Redes Sociales**

Para poder explicar la influencia y la manera en que se desarrollan las redes sociales, surgieron diversas teorías, que tratan de evidenciar la conexión que surge entre los individuos por medio del uso de diversos análisis estructurales y entre las relaciones interpersonales.

Entre estas tenemos:

### **1.3.1 Teoría de redes.**

El concepto de red es muy amplio, como lo refiere “Luna (2004) ... el estudio de las redes, busca los patrones de relaciones entre las entidades sociales de diversa naturaleza. ... sistema de alianza entre personas y cosas, ...se unen en un período de tiempo determinado, para alcanzar una meta específica” (Palacio Sañudo & Madariaga Orozco, 2007, p. 107).

En un concepto muy básico, “una red es sólo una colección de objetos relacionados de un cierto modo entre sí” (Watts, 2006, p. 30). Surge de la teoría dada por la Gestalt, de Kurt Lewin y la teoría de grafos y del estructural funcionalismo antropológico desarrollado entre la década de 1930 y 1940 debido al análisis de grupos y subgrupos producto del uso de sociogramas (Lozares, 1996, p. 104).

La sociometría de Moreno, es la precursora del análisis de redes sociales y de buena parte de la psicología social. “Un sociograma, es una figura en la que las personas (o en general las unidades sociales), son representadas por puntos en un espacio bidimensional y las relaciones entre pares de personas son representadas por líneas que vinculan los puntos correspondientes” (Wasserman & Faust, 2013, p. 43).

### **1.3.2 El estructural funcionalismo antropológico.**

Representado por el antropólogo “Barner (1954), indica que la totalidad de la vida social se ha de contemplar como un conjunto de puntos (nodos), que se vinculan por líneas para formar redes totales de relaciones. La esfera de relaciones interpersonales es parte de una red total” (Lozares, 1996, p. 105).

Otro representante de esta corriente es “Nadel (1957), quien parte de la definición de estructura, como la articulación de elementos de una totalidad. Refiere que las estructuras sociales son estructuras de roles y pueden ser estudiadas mediante modelos formales matemáticos” (Lozares, 1996, p. 105).

“Los antropólogos; Barner, Bott y Nadel (1954), comienzan a utilizar sistemáticamente el término de *Red Social*, para subrayar la importancia de patrones informales de comunicación (amistad, parentesco y vecindad), y su valor transcultural” (Gonzálo, 2012 p. 6).

### 1.3.3 La teoría de grafos.

La Teoría de grafos, es un aporte matemático a la teoría de redes, nace en 1736, por el matemático suizo; Leonard Euler. “El concepto de grafo viene de *graphic notation* (notación gráfica), que es una representación gráfica (fig. 2), de los elementos de un conjunto y sus relaciones binarias, que constan de puntos en el espacio, algunos de los cuales están unidos por líneas” (Villalpando Becerra & García Sandoval, 2014, p. 186).

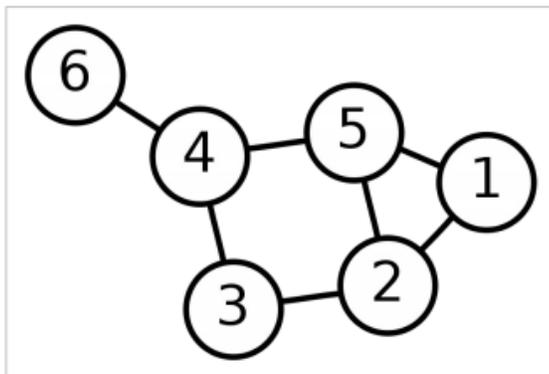


Fig. 2. Diagrama de grafo.

Fuente: Villalpando Becerra y García Sandoval (2014).

Euler (1736), trata de resolver el problema de los puentes de Königsberg, (fig. 3), como lo explican Villalpando Becerra y García Sandoval (2014). Tratando de buscar cruzar si era posible cruzar los 7 puentes de la ciudad, pasando solo una vez por cada uno de ellos y regresando al mismo punto de donde partió. Siendo este el primer resultado de la teoría de grafos.

“Un grafo es un conjunto, no vacío de objetos llamados vértices (nodos) y una selección de pares de vértices o aristas, que pueden ser orientados o no. Se representa por una serie de puntos (los vértices), conectados por líneas” (Aguado et al., 2014, p. 2).

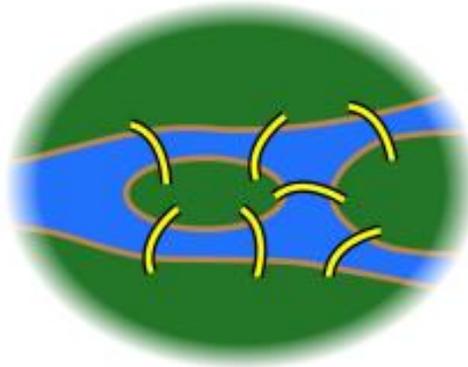


Fig. 3. Puentes de *Königsberg*.  
Fuente: Aguado et al. (2014).

La teoría de grafos también ha servido de inspiración para las ciencias sociales, “para desarrollar un concepto no metafórico de red social que sustituye los nodos por los actores sociales y verifica la posición, centralidad e importancia de cada actor dentro de la red. Esta medida permite cuantificar y abstraer relaciones complejas, de manera que la estructura social puede representarse gráficamente” (Aguado et al., 2014).

Wasserman y Faust (2013), indican que la teoría de grafos, “proporciona una representación adecuada de redes sociales, como un conjunto de conceptos, que se pueden usar para estudiar las propiedades formales de las redes sociales” (p. 47).

#### **1.3.4 Teoría del mundo pequeño.**

El autor de esta teoría es Stanley, quien, en 1967, la pública por primera vez en la revista; *Psychology Today Magazine*. La teoría del mundo pequeño, consiste en probar que “el promedio de contactos para unir a dos personas que están en diferentes lugares geográficos es de seis,” sentando con ello, las bases para la comprensión de las redes sociales (Palacio Sañudo, 2014 p. 2).

El experimento de Stanley, pone de manifiesto que las personas dentro del mundo se encuentran agrupadas, significando por ejemplo que, en un grupo de amigos, muchos se pueden conocer entre sí, pero aun así se pudiesen conocer a más gente fuera de ese grupo (Watts, 2006).

### 1.3.5 Teoría de los Seis Grados.

Esta teoría es desarrollada en los años treinta por Frigyes Karinthy (escritor húngaro), quien en su cuento “*Chains*” afirma, básicamente que “en nuestro mundo, cualquier persona puede estar conectada a cualquier otra a través de una cadena de conocidos que no tiene más de cinco intermediarios, es decir, que conecte a ambas personas con sólo seis enlaces (Contreras Beltrán, Duarte Tosso & Núñez Váldez, 2013, p. 106).

Según esta Teoría, “cada persona conoce en promedio, entre amigos, familiares y compañeros de trabajo o escuela, a unas 100 personas” (fig. 4) (Gonzálo, 2012, p. 4), entonces si cada uno de ellos conoce otras 100 personas, un mensaje puede llegar a unas 10,000 personas más, aproximadamente.

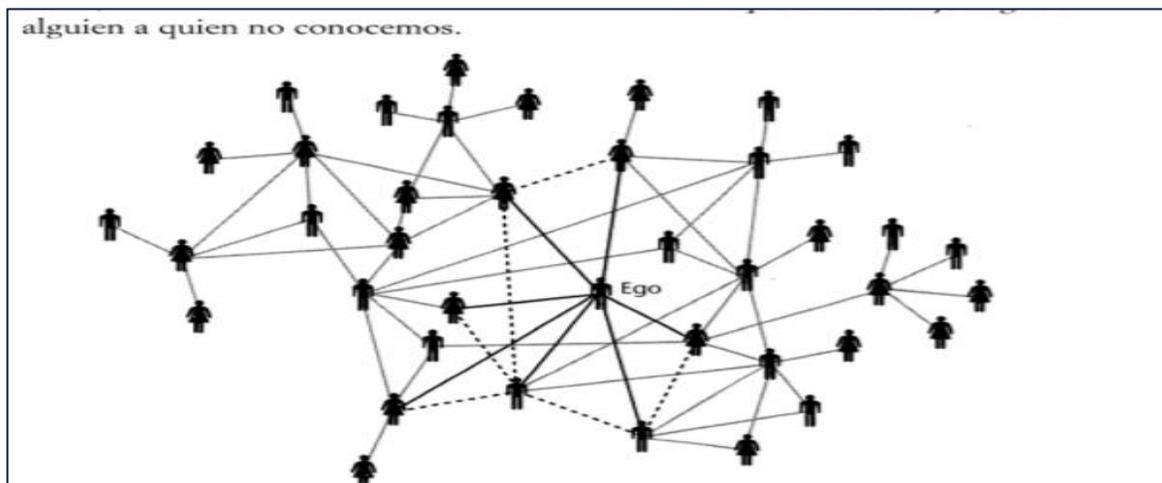


Fig. 4 Representación de la Teoría de seis grados de separación  
Fuente: Watts (2006).

### 1.4 Análisis de las Redes Sociales

Una vez, que distintos autores, abordaron el concepto de red social, surge una nueva disciplina desde las nuevas tecnologías, llamada; Análisis de las Redes Sociales (ARS), como lo refiere Rodríguez Treviño, (2013). “El ARS, surge con la intención de comprender el mundo desde un conjunto de interacciones y en un ambiente e historia determinados” (Wasserman & Faust, 2013, p. 43).

“Molina refiere que esta disciplina, analiza una gran variedad de estructuras micro y macro, en la que los actores pueden ser personas, grupos, corporaciones o sociedades y todo

actor tiene un acceso diferencial a diversos recursos valiosos para otros” (riqueza, poder, información o cualquier otro) (Palacio Sañudo & Mandariaga Orozco, 2007, p. 109).

Además, el análisis de las redes, “Se ocupa del estudio de la estructura de las relaciones entre entidades diversas, apoyándose en la formalización matemática que aporta la teoría de gráficas para su modelación y análisis. Tiene carácter interdisciplinario con temas de matemáticas, estadística y metodología computacional” “(Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas & Sistemas, 2003)

Knoke y Kuklinski, marcan el punto decisivo, en el auge de la teoría de Redes, tanto con la publicación de la revista *Social Network*, junto con la llegada de los algoritmos computacionales durante los años sesenta (Galaskiewicz & Wasserman, 1993).

Por su parte Wasserman y Faust (2013), refieren que el análisis de las redes sociales, “proporciona una manera precisa para definir los conceptos sociales, ..., facilitando modelos para poner a prueba” (p. 47). Se ocupa explícitamente de la interrelación de las unidades sociales.

Los conceptos básicos del análisis de las redes sociales los dan Wasserman y Faust, en la década de los años noventa, de entre los que se encuentran los siguientes (Lozares, 1996, p. 108):

- **Actores sociales:** Entidades sociales sujetos de los vínculos de las redes sociales, ya sea individuos, empresas, agencias, etc.
- **Lazos relacionales:** Vínculos entre pares de actores, ya sea: personales, amistosos, información etc.
- **Díada:** Relación específica entre dos actores.
- **Tríada:** Conjunto de tres actores y sus relaciones.
- **Subgrupo:** Subconjunto de actores y sus lazos.
- **Grupos:** Sistema de actores, un conjunto finito.

### **1.5 Redes sociales en la era tecnológica**

A lo largo de la historia, “las relaciones personales han desempeñado un papel fundamental, para el desarrollo de las civilizaciones y en la base de esas relaciones se establece una red, una red de individuos, vinculados entre sí por intereses comunes” (Cabrera González, 2010, p. 110)

Desde la época de Euler, la teoría de grafos, “las redes fueron consideradas como objetos estructurales puros, cuyas propiedades no podían variar,” siendo un error, ya que las redes representan a poblaciones de individuos, que no se encuentran estáticas, sino por el contrario, están en constante movimiento, afectando con su comportamiento individual al grupo. En la era de la tecnología, “aquello que sucede y el modo en que lo hace depende de la red y la red a su vez, depende de lo que ha sucedido previamente (Watts, 2006, p. 30).

La llegada de las computadoras, en la década de los años sesenta, inspira a diversos autores a realizar los primeros intentos de Redes Sociales, como lo realiza “Steward (1968), quien crea un catálogo de productos provenientes de todas las partes del mundo intentando que los compradores fueran universales” (González, 2012, p. 9).

Dentro de este contexto, surgen “las *Nuevas tecnologías*, como lo explica Cabrera González (2010), “definidas por la Unesco como: las disciplinas tecnológicas, científicas y técnicas de gestión usadas en el manejo y proceso de información. Sus aplicaciones, los ordenadores, y su interacción con los hombres ...” (p. 110). Además, como lo indica este autor, “este nuevo orden mundial, dado por la globalización, ha sido posible gracias a la invención de la tecnología digital y como vehículo de comunicación se tiene el internet, red de redes” (p. 111).

Para Rodríguez Ávila (2007), el internet, es un “conjunto de redes interconectadas a escala mundial, con la particularidad de que cada de ellas es libre y autónoma” (p. 2).

Internet (*INTER connected network*), es una red de extensión mundial, que permite que varios ordenadores compartan información. Conocida como la red de redes, porque pequeñas redes de ámbito local, se unen en Internet creando una gran malla” (Seijo Pérez, Silva Salinas & López Sanjurjo, 2005, p. 3).

El internet se desarrolla bajo el contexto de la web 2.0. El término web 2.0, fue acuñado por Tim O ‘Reilly (2004), para referirse a una segunda generación en la historia de la *Web*, basada en comunidades de usuarios y una gama de servicios como las redes sociales, los blogs, ..., que fomentan la colaboración y el intercambio ágil de información entre los usuarios (Prato et al., 2012, p. 2).

“La *Web 2.0*, es la optimización de la *Web 1.0* (*Web* inicial), a raíz de la aparición, en escena de las redes sociales y la participación del usuario en la arquitectura de la propia red” (Bautista Sancho, 2013, p. 74).

Las principales diferencias son:

**Tabla 1: Diferencias entre la web 1.0 y la web2.0**

WEB 1.0 (1960)	WEB 2.0 (2004)
<b>Contenido:</b> Se realiza de una manera muy simple, por medio de los buscadores. Los datos recabados son enciclopédicos.	El contenido, está formado por los usuarios de la red, dando aportaciones creativas, opiniones, a través de videos o blogs, etc.
<b>Modo de acceso:</b> Se usaba el sistema Pentium, que era, por medio de una línea de teléfono fija, conectada a través de un módem.	El internet, esta enlazado por medio de vía WIFI, la cual no es necesario conectar al teléfono, es por medio de ondas de radio, a través de una antena, enviando los datos a un router inalámbrico que los descodifica, la cual permite que pueda tener movilidad, y estar conectado ya sea en una tableta, laptop o celular.
<b>Usuario:</b> El usuario era un ente pasivo, limitado, el cual no podía interaccionar en la red.	El usuario es activo, la persona puede producir, construir la red, asociarse con otros en comunidades o grupos, opinar e interactuar con otros.

Fuente: Bautista (2013).

“Ribes (2007), define la web como: Las entidades y servicios de Internet, que, derivados de una base de datos, los cuales pueden ser modificados por los usuarios, tanto en su contenido como en información” (Prato et al., 2012, p. 2).

### **1.5.1 Breve historia de Internet (la red de redes).**

La historia de internet comienza en 1969, como lo explica González (2013), en los Estados Unidos, cuando el Departamento de Defensa, pide a su agencia de investigación ARPA (*Advanced Research Projects Agency*), el diseño de una red confiable que uniera sus centros de datos. Se crea con el fin de evitar ataques enemigos, iniciando con el proyecto ARPANET (*Advanced Research Project Agency Net*). Una red en la que los ordenadores se encontraban conectados por diversas rutas para alternar las comunicaciones, con el fin de continuar funcionando, aunque alguno de ellos fuese destruido como consecuencia de algún ataque.

En la primera fase se unieron entre sí cuatro nodos a través de líneas telefónicas alquiladas. Cada nodo estaba unido con otros dos. ARPA encargó este diseño a las universidades, de ahí que los primeros nodos pertenecían a estas (González, 2013). (Ver tabla 2).

**Tabla 2. Evolución cronológica de Internet.**

<b>1967</b>	E.U. consigue conectar por vía telefónica dos ordenadores.
<b>1969</b>	Surge el Internet con el ARPANET (Advanced Research Project Agency Net). Proyecto militar que surge para evitar la interrupción de las comunicaciones en caso de un ataque nuclear.
<b>1971</b>	Se envía el primer mensaje electrónico.
<b>1972</b>	Cerca de 50 universidades en E.U., se encuentran conectadas a APARNET.
<b>1974</b>	Se publica el primer protocolo de intercomunicación de redes.
<b>1979</b>	ARPANET, crea la primera configuración de control de la red.
<b>1981</b>	Se define el protocolo TCP/IP, el cual se hace estándar.
<b>1983</b>	Nace internet con ARPANET, <i>Milnet</i> y <i>CSnet</i> .
<b>1985</b>	Finaliza la transmisión de ficheros de internet.
<b>1989</b>	El laboratorio Europeo de Física de partículas (CERN), desarrolla el concepto de <i>World Wide Web</i> .
<b>1993</b>	<i>Wide Web</i> .
<b>1995</b>	Se da el <i>boom</i> del internet comercial.
<b>1998</b>	Nace internet 2.
<b>2000</b>	Internet cuenta con 300 millones de usuarios a nivel mundial.

Fuente: Rubio Moraga (s.f.).

Después del año 2000, (tabla 3), el desarrollo de internet ha crecido, con las nuevas tecnologías. El avance de la *Web 2.0* y la facilidad de integrar el internet a la telefonía celular y a los dispositivos móviles, ha incrementado de manera exponencial, del uso de la red a nivel mundial creciendo del año 2000 a marzo del 2017 en un 936%, (tabla 4), (*Miniwhatts Marketing Group*, 2017).

**Tabla 3. Evolución de Internet después del año 2000**

Año	Avances tecnológicos
<b>2001</b>	Nace <i>Wikipedia</i>
<b>2002</b>	La telefonía <i>Voip</i> , se populariza con el programa <i>Skipe</i> , que permite hacer llamadas por la red.
<b>2003</b>	Se introduce el concepto de red social, por medio del sitio <i>Myspace</i> . Se penalizan los mails, conocidos como spams.
<b>2004</b>	Se comienza a usar el término web 2.0. Llega internet <i>explorer</i> .
<b>2007</b>	La televisión se puede ver por internet. El celular <i>iphone</i> es el primero en tener internet. Se crea la primer Tablet.

Fuente: Maturana (2009).

**Tabla 4. Estadísticas sobre el uso de internet en la población mundial al mes de enero de 2017**

Regiones	Poblacion (2017 Est.)	Usuarios Dic. 31, 2000	Usuarios Mar. 31, 2017	Crecimiento % (2000-2017)	Penetración (% Población)	Facebook Junio 30, 2016
Africa	1,246,504,865	4,514,400	353,121,578	7,722.1 %	28.3 %	146,637,000
Asia	4,148,177,672	114,304,000	1,874,136,654	1,539.6 %	45.2 %	559,003,000
Europa	822,710,362	105,096,093	636,971,824	506.1 %	77.4 %	309,576,660
Medio Oriente	250,327,574	3,284,800	141,931,765	4,220.9 %	56.7 %	76,000,000
Norte America	363,224,006	108,096,800	320,068,243	196.1 %	88.1 %	223,081,200
Latinoamerica / Caribe	647,604,645	18,068,919	385,919,382	2,035.8 %	59.6 %	296,636,180
Oceania / Australia	40,479,846	7,620,480	27,549,054	261.5 %	68.1 %	18,239,110
<b>TOTAL MUNDIAL</b>	<b>7,519,028,970</b>	<b>360,985,492</b>	<b>3,739,698,500</b>	<b>936.0 %</b>	<b>49.7 %</b>	<b>1,679,433,530</b>

Fuente: *Miniwhatts Marketing Group* (2017).

### 1.5.2 Uso de Internet en México.

El internet llega a México en 1989, como lo señala Rodríguez (2016), por un proyecto del Instituto Tecnológico de Monterrey (ITESM), para conectarse con sus colegas en la Universidad de Austin, Texas. El Consejo Nacional de Tecnología (Conacyt) se interesó en el proyecto, integrándose la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

La primera salida satelital fue en el área de Astronomía, de la UNAM y la primera salida terrestre se colocó en el ITESM en Monterrey, por un enlace telefónico de módem hacia la Universidad de Austin, Texas. Después de esto, se trabajó para que todas las universidades públicas tuvieran acceso a la red en al año 1993 (Rodríguez, 2016).

En 1994, Internet se abre en el ámbito comercial en México, entonces sólo instituciones educativas y de investigación tenían acceso a la súper carretera de la información. En 1995, el Instituto Tecnológico de Monterrey se encargó de la coordinación del internet asignando al país la denominación de ".mx." En 1996 se registran cerca de 17 enlaces y para 1997 ya se ubica a lo largo y ancho de todo el país comunicándonos de una forma global (Prezi, 2014).

“Los dispositivos móviles son la principal vía de acceso a internet, con nueve de cada 10 usuarios que acceden a la red por esa vía, con los *smartphones* como principal herramienta, con 91 por ciento de los usuarios” (El Financiero, 2017, párr. 4).

Desde los primeros años del internet en México, el avance ha sido significativo, (fig. 5), del año 2006 al año 2016, los mexicanos aumentaron el uso de la red en un 250% (Asociación de internet.mx)

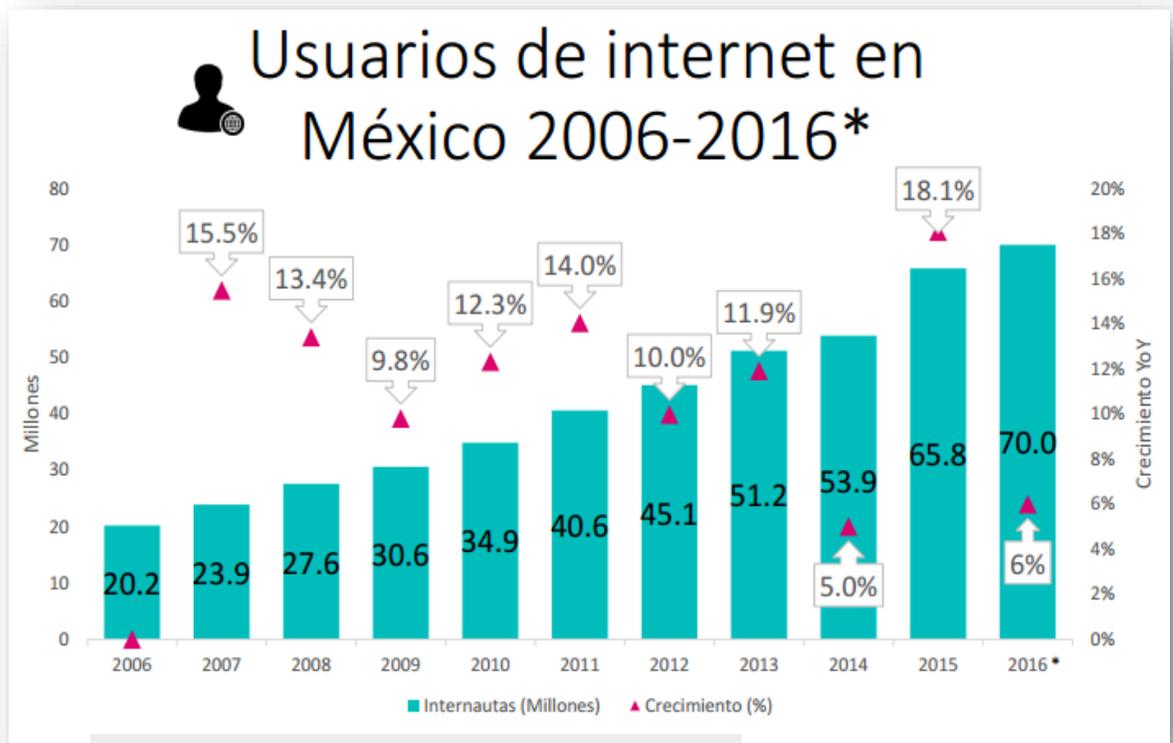


Fig. 5. Estadística de usuarios de internet 2006-2016  
 Fuente: Asociación de internet.mx (2017).

Dentro del estudio de Estadística digital (2017), se muestra el tiempo y los tipos de dispositivos, que los mexicanos prefieren para acceder a la red. El estudio muestra, que el mexicano pasa en promedio 8 horas al día conectado a internet y el principal medio de conexión es el teléfono celular (*smartphone*, 90%), seguido de las computadoras portátiles (*laptops*, 73%) y las tabletas (53%), mediante redes wifi contratada directamente por el usuario o por su sitio de trabajo en un 82% y por medio de plan de datos el 61%, (fig. 6).

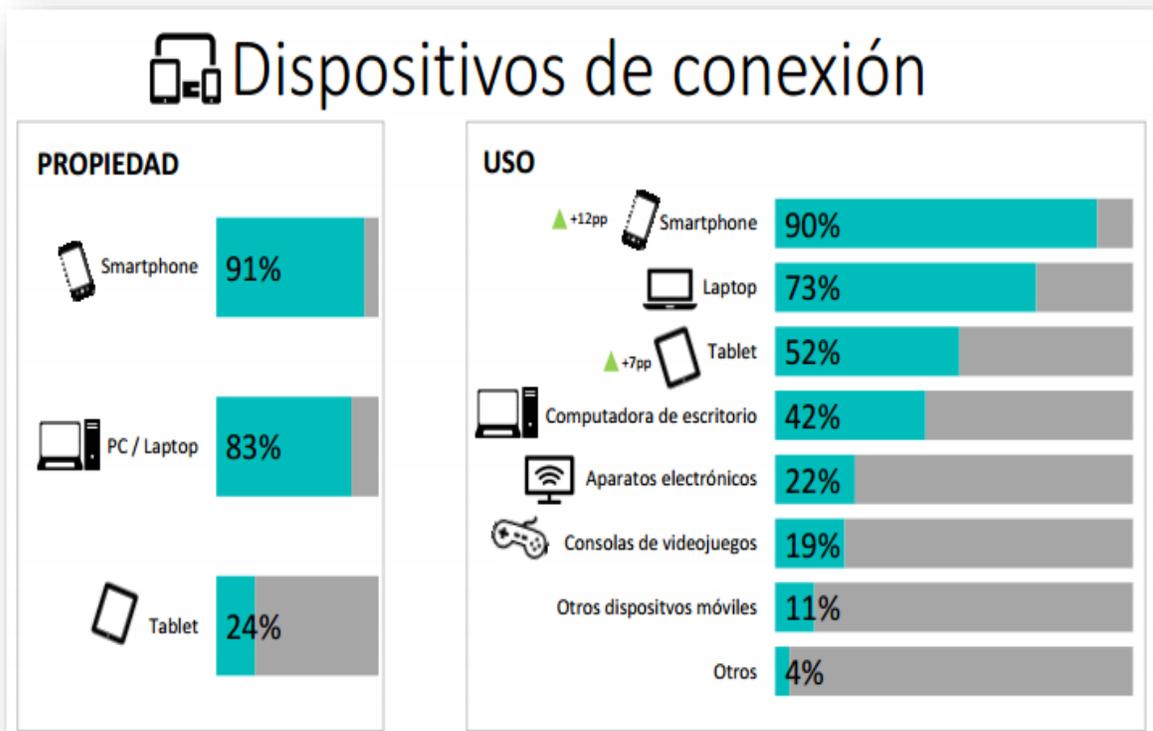


Fig.6. Porcentaje de usuarios en los dispositivos móviles.  
en México. Fuente: Asociación de internet.mx (2017).

“La hora de la comida (14 a 16hrs) y el final del día (21 a 24hrs), son los horarios de mayor tráfico en internet en México. El 52% de los internautas en México, se encuentran conectados en internet las 24hrs” (Asociación de internet.mx 2017, p. 22).

Alonso Rebolledo (2017), menciona que: “El uso de internet aumento del año 2016 al 2017, en 47 minutos. El internet ha superado al tiempo que el mexicano pasa en ver la televisión (tres horas tres minutos) y que escucha radio (dos horas 50 minutos)” (párr. 1).

En el 2016 en México, se contabilizaron 70 millones de internautas, esto significa una penetración de 63% en la población mexicana de 6 años en adelante. En el 2015, había 65.8 millones con lo que se registró un aumento de 6 por ciento. En promedio, los internautas mexicanos llevan 7.6 años navegando y 7 de cada 10 internautas mexicanos, utilizan la herramienta al menos, desde hace 8 años (Alonso Rebolledo, 2017, párr. 9).

### 1.5.3 Definición: ¿Qué son las redes sociales en la era tecnológica?

Existen varios autores que han tratado de dar una definición sobre las redes sociales, tomando en cuenta los avances de la tecnología. Entre ellos destacan:

Mitchell (1969), quien define las redes sociales como, “un conjunto bien delimitado de actores, individuos, grupos, etc., vinculados unos a otros a través de una relación o un conjunto de redes relaciones sociales” (p. 14).

“Freeman, (1992:12), es una colección más o menos precisa de conceptos y procedimientos analíticos y metodológicos, que facilita la recogida de datos y el estudio sistemático de pautas de relaciones sociales entre la gente” (Lozares 1996, p. 108).

Otra definición sobre redes sociales, en base a su utilidad, es definirlas como instrumentos que permiten localizar a personas de la red, y permiten invitar a otras personas para forman parte de esa red y extender la relación con las personas con las que el invitado tenga contacto (Choliz Montañez & Marco Puche, 2012).

“La red social, permite a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades, o como una herramienta de democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos” (Ferrari, Blanco & Valdecasa, 2011, p. 1).

Otra definición de red social, la plantea Wikipedia (2017), “como una estructura social, que se puede representar en forma de uno o varios grafos, en el cual los nodos representan individuos y las aristas las relaciones entre ellos (párr. 4). Las relaciones pueden ser de distinto tipo: de amistad, financieras, así como los medios de interacción: chats, foros, juegos, etc. (párr. 1).”

“Shock (1982), la define como un acto respectivo de una inclinación intencional de una toma de contacto continuado de una persona o de un grupo, entre los que se crean vínculos sociales o emocionales tales como la simpatía, amistad, antipatía, etc.,” (Madariaga et al., 2014, p. 212).

Para Sbandi (1977), es “una figura social en la que varios individuos se reúnen y en virtud de las interacciones que se desarrollan entre ellos, obtienen relaciones de otras figuras sociables” (p. 19).

Ligth y Keller (2000), proponen que una red social es “el tejido de relaciones entre un conjunto de personas que están unidas directa o indirectamente mediante varias

comunicaciones y compromisos, ..., a través de la cual están buscando, dar y obtener algo de otros” (p. 63).

Las redes sociales, son “el vehículo, el lugar de encuentro, el entorno donde la gente se reúne. Están centradas en la persona o en la empresa que va creando su propia red” (Gallego Vázquez, 2012, p. 13).

Prato et al. (2012), define las redes sociales (fig. 7) como:

“Herramientas diseñadas para la creación de espacios que promuevan o faciliten la conformación de comunidades e instancias de intercambio social. ... espacio virtual para escribir y compartir contenidos multimedia con personas de interés similares. Ejemplos: Facebook, Myspace, Twitter, etc.” (p. 4).

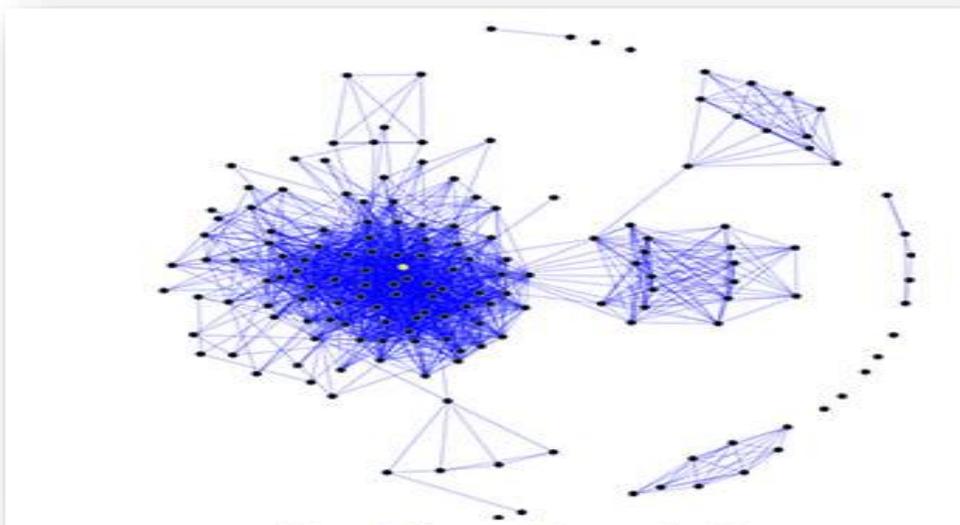


Fig. 7. Representación gráfica de una red social  
Fuente: Valenzuela Argüelles (2013)

“Gallego, define red social como un conjunto de individuos ...relacionados entre sí, ..., la red social hace alusión a la web, que estas personas utilizan para generar su perfil, compartir información, generar contenidos y participar en movimientos sociales”. Las relaciones que establecen los sujetos dentro de la red son diversas y con distintos fines (Martínez, 2012, p. 6).

Madariaga et al., (2014), refiere un concepto integrador en el que las redes sociales, “son formas de integración social continuas, en donde hay un intercambio dinámico entre

personas, grupos, e instituciones para alcanzar metas ..., el objetivo específico común a los miembros de una red es la razón de ser de ésta” (p. 212).

Como se puede ver, en las definiciones anteriores, las redes sociales en la actualidad, con la intermediación del aspecto tecnológico, tienen el fin de que las personas pueden relacionarse más allá de un plano físico, en un ambiente virtual, por medio de las conexiones de internet.

Las redes sociales, son sistemas que permiten la interacción de los individuos, mediante invitaciones, o búsqueda de internautas afines, donde se puedan reunir para compartir intereses comunes, crear comunidades, compartir contenidos, experiencias, establecer relaciones de diversa índole; amistad, amor, financieras, de esparcimiento, enemistad, etc., en las cuales las personas buscan dar y recibir algo y terminan creando diversos vínculos sociales y emocionales.

#### **1.5.4 Tipos de Redes Sociales.**

Las redes sociales pueden clasificarse de diferentes maneras, Maíz Olzabalaga y Tejeda Gaditano (2013), refieren que estas pueden ser:

- a. **Personales:** Donde las personas comparten sus intereses, o donde pueden integrarse en comunidades.
- b. **Profesionales:** Relativas al ambiente laboral, en donde las personas pueden buscar o encontrar trabajo.

Vila Rosas (2010), menciona que las redes sociales, pueden clasificarse en horizontales y verticales. Las redes sociales verticales, como lo comenta Pérez Barber (2011), si tienen una temática definida, donde los usuarios se reúnen en torno a ella. A su vez, las redes verticales, pueden tener clasificaciones, como de ocio o profesionales, como *LinkedIn* o *YouTube*.

Las redes horizontales, son aquéllas que no tienen una temática bien definida, su propósito es relacionar a las personas, compartir contenidos, ideas, los usuarios buscan la interacción con otros, un ejemplo de este tipo de red es: *Facebook* y *Twitter*.

##### **1.5.4.1 La era digital y las redes sociales.**

La interacción humana, a lo largo de la historia ha sido indispensable para la evolución de la humanidad. El hombre, a través del tiempo, ha buscado estar comunicado con sus semejantes. Durante el siglo XIX, se dieron los grandes avances en los medios de comunicación, como las carreteras, los ferrocarriles, el telégrafo.

A finales del siglo XX, la transformación de los medios digitales, se aceleró con los avances informáticos y la digitalización (Majo, 2013).

“La era digital gira en torno a las nuevas tecnologías e Internet y está llevando a cabo cambios profundos y transformaciones de una sociedad que se mueve en un mundo globalizado” (Rubio Aranda, 2015, párr. 2).

De acuerdo con Bernal Treviño (2010), la globalización, en la que está inmerso el mundo hoy en día, está marcado por la era digital, como se mencionó anteriormente. La conexión de internet, es el vehículo de comunicación en esta nueva era, por ende, las redes sociales, están cimentadas en esta red mundial de conexiones. Las redes sociales, son sitios web, donde los usuarios mantienen contacto, mediante un software especial, en donde pueden conectarse por medio de blogs, chats o mensajería.

“La tecnología digital, habilita a los consumidores a conectarse entre sí muy fácilmente, mediante e-mail, mensajes instantáneos, ...a través de aparatos móviles” (Mejía Trejo, 2017, p. 9). Las redes sociales digitales, comienzan su historia en el año 1994, con la creación de *Geocities*, por David Bohnett y John Rezner. Su sitio ya contaba con un servicio de chat y foro, la cual fue comprada por *Yahoo*, en el año 1999 (Moreno Molina, 2014).

A partir del año 1994, como lo explica Moreno Molina (2014), las redes sociales digitales, cambian el paradigma mundial, creando conexiones antes inimaginables. Diversos creadores, partieron de los beneficios del internet, para crear diversos sitios, en los cuales las personas pudieran comunicarse unas con otras, no importando estar en cualquier parte del mundo.

A continuación (tabla 5), se muestra, una línea de tiempo con la finalidad de mostrar la rápida evolución que han tenido las redes sociales desde su origen hasta nuestros días.

**Tabla 5. Evolución de las redes sociales**

<b>Año</b>	<b>Descripción</b>
<b>1994</b>	Se crea la primera red social <i>GeoCities</i> en donde los usuarios podían crear tanto sus páginas <i>web</i> como sus contenidos.
<b>1995</b>	La página <i>TheGlobe.com</i> permite personalizar las experiencias online de los usuarios, publicando sus contenidos e interactuar con otros.
<b>1997</b>	Aparece AOL <i>Instant Messenger</i> . En la red surge la web <i>Sixdegrees.com</i> , en donde por primera vez, se pueden crear perfiles personales y lista de amigos.
<b>2000</b>	La “burbuja de internet” estalla, 70 millones de usuarios a nivel mundial.
<b>2002</b>	Se lanza el portal <i>Friendster</i> , pionero en la conexión online de “amigos reales”. Alcanza los 3 millones de usuarios en sólo tres meses.
<b>2003</b>	Se inaugura la web <i>MySpace</i> , concebida en un principio como un “clon” de <i>Friendster</i> . Creada por una empresa de marketing online, su primera versión fue codificada en apenas 10 días.
<b>2004</b>	Se lanza <i>Facebook</i> , concebida originalmente como una plataforma para conectar a estudiantes universitarios. Su pistoletazo de salida tuvo lugar en la Universidad de Harvard y más de la mitad de sus 19.500 estudiantes se suscribieron a ella durante su primer mes de funcionamiento.
<b>2006</b>	Se inaugura la red de <i>microblogging</i> <i>Twitter</i> .
<b>2008</b>	<i>Facebook</i> adelanta a <i>MySpace</i> como red social líder en cuanto a visitantes únicos mensuales.
<b>2009</b>	2 exempleados de <i>Yahoo</i> , crean <i>WhatsApp</i> .
<b>2010</b>	Aparece <i>Instagram</i> .
<b>2011</b>	<i>Facebook</i> tiene 600 millones de usuarios repartidos por todo el mundo, <i>MySpace</i> 260 millones, <i>Twitter</i> 190 millones y <i>Friendster</i> apenas 90 millones.
<b>2014</b>	Mark Zuckerberg, dueño de <i>Facebook</i> , compra <i>WhatsApp</i>

Fuente: Museo informática (2011).

### **1.6 Las redes sociales en el mundo**

El auge de las redes sociales es indiscutible, ya sea por medio de teléfonos celulares, tabletas o computadoras portátiles, las personas se conectan por medio de ellas, día a día. Por lo cual es importante saber cuáles son las redes mayormente usadas por las personas, alrededor del mundo.

Como se muestra en la fig. 8, los usuarios activos en redes sociales, suman al mes de enero de 2017: 2.789 millones de personas alrededor del mundo, de las cuales 2.549 millones acceden a ellas por medio del teléfono celular- *smartphone* (Kept, 2017).



Fig. 8. Estadísticas mundiales sobre uso de internet y redes sociales. Fuente: Kept (2017).

En la fig. 9, se puede observar, que México, presenta una penetración de actividad mensual de redes sociales, de un 59%. Estando con respecto a los países de América, sólo por debajo Argentina Estados Unidos y Canadá. Con respecto a países europeos, México, está por arriba de las estadísticas de Francia, España e Italia (Kept, 2017).

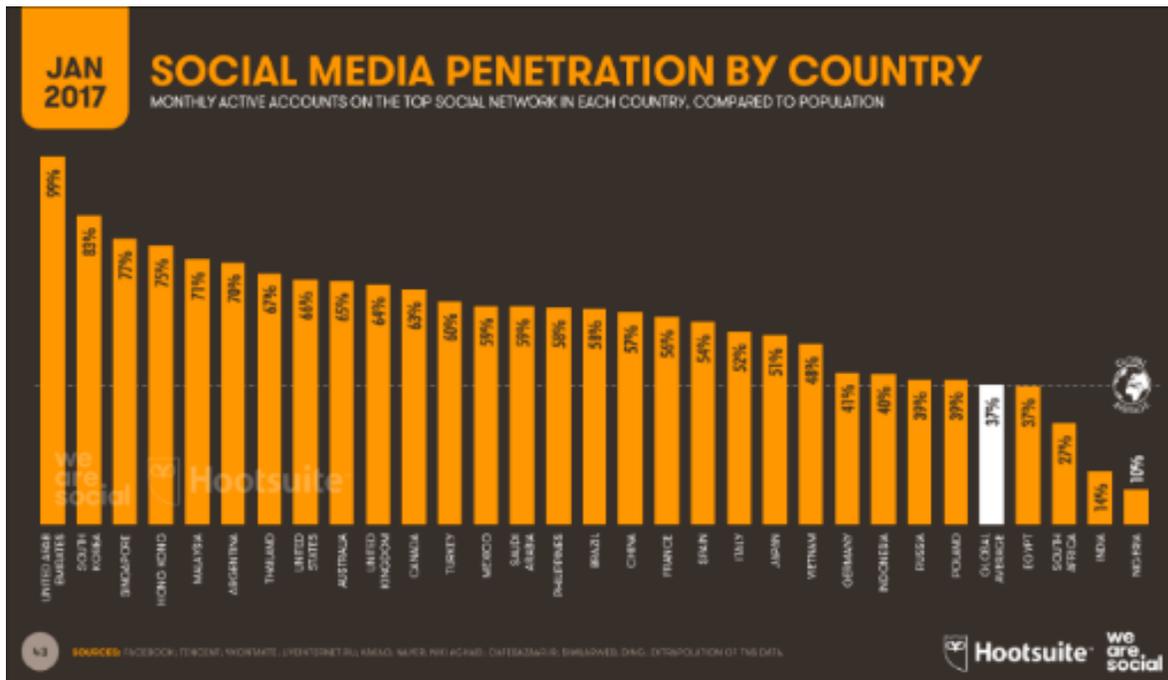


Fig. 9. Estadística sobre la penetración mensual de las redes sociales en distintos países. Fuente: Kept (2017).

*Facebook*, es la red social, más popular y con mayor número de adeptos. El informe *Digital In* de 2017, de *We are social* 2017, junto con el sitio *Hootsuite*, especialistas en estadísticas y análisis de tendencias digitales, informaron que “*Facebook*, es la red social, con mayor número de usuarios activos mensuales: 1.871 millones de personas en el mundo (fig. 10), más del 55%, de estos usan la red social a diario” (Villanueva, 2017, párr. 1).

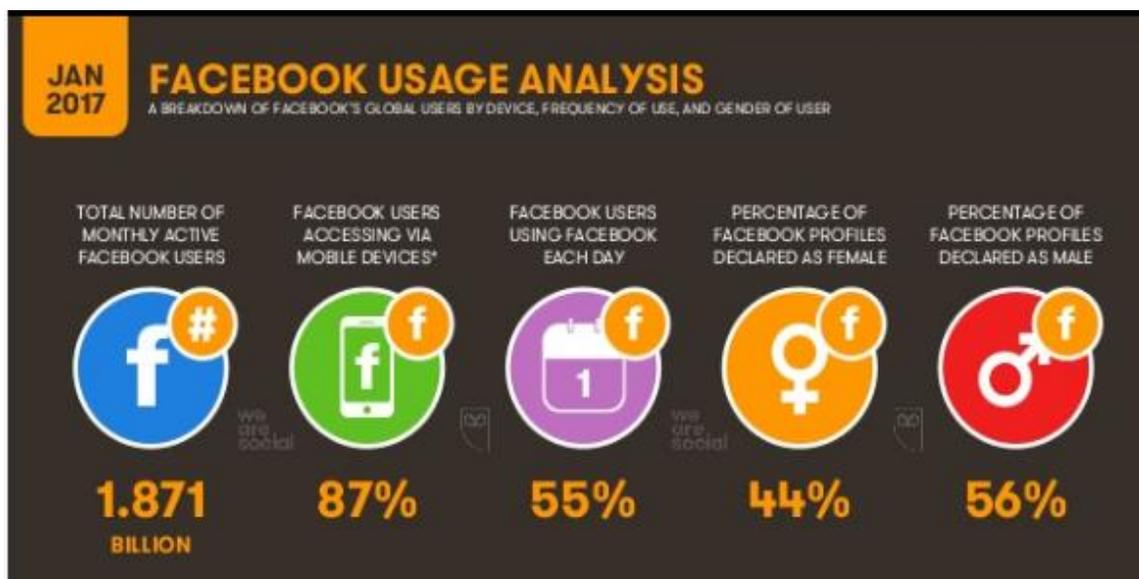


Fig. 10. Estadística sobre el uso mensual de *Facebook* a nivel mundial  
Fuente: Kept (2017).

“El uso de redes sociales por los consumidores es muy diverso: plataformas como *Facebook* o *Google* están altamente enfocados en los intercambios entre amigos y familiares” (Pichihua, 2017, párr. 4).

“*Facebook*, es la red social, con mayor crecimiento teniendo un incremento interanual del 24%. Más de mil millones de personas usan *Facebook* cada día” (Kept, 2017, párr. 14)

*WhatsApp* y *YouTube*, se encuentran en segundo lugar, dentro de las preferencias de las redes sociales, situándose por debajo de *Facebook*, con 1000 millones de usuarios (fig. 11), (Kept, 2017). “Los servidores de *WhatsApp* pasan por ellos 42.000 millones de mensajes de texto. ... 1.600 millones de fotos o 250 millones de videos que se comparten a diario, todo ello gestionado por solo 57 ingenieros” (Cid, 2016, párr. 2). Las estadísticas indican que cada persona en el mundo, envía aproximadamente 42 mensajes, 1,6 fotos y 0,25 vídeos de media diariamente.

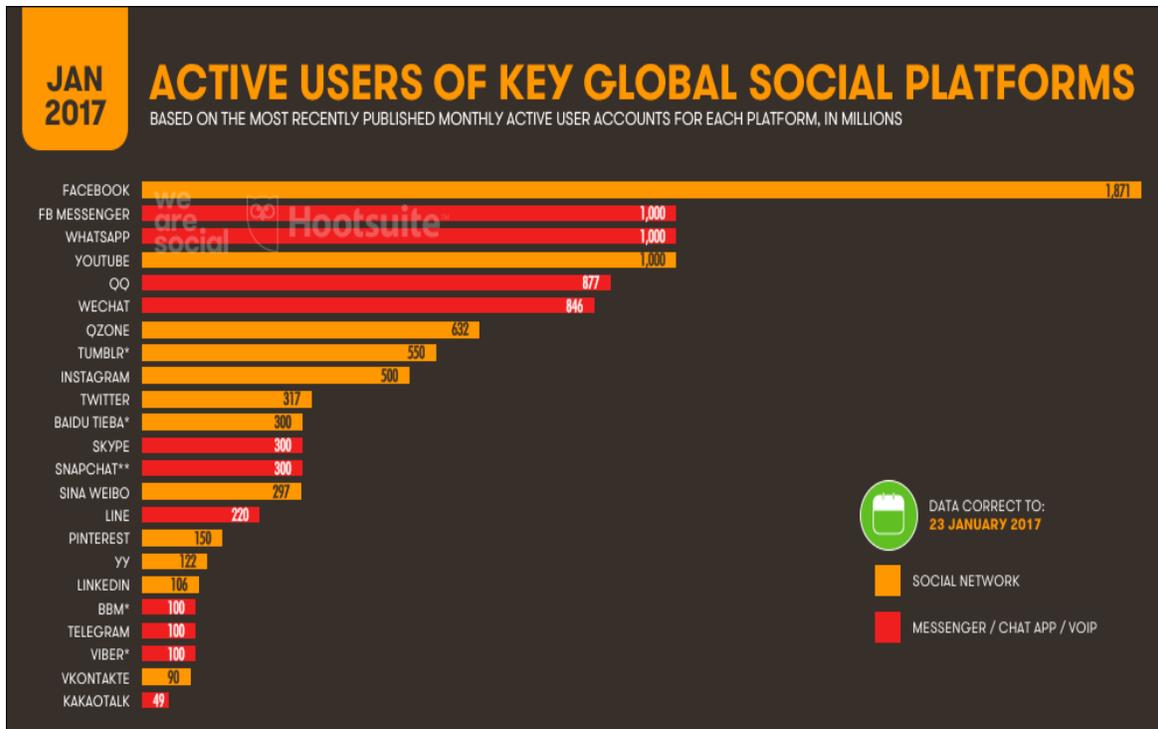


Fig. 11. Estadística de número de usuarios en plataformas sociales. Fuente: Kept (2017).

### 1.6.1 Redes sociales en México.

Desde que el internet llegó a México, las personas han tenido cada vez más acceso a la red y con ello a las redes sociales.

Según un estudio dado por *ComScore*, en Vázquez (2014), señala que, para los usuarios latinoamericanos, las redes sociales son muy importantes, pasando un promedio de 8.6 horas diarias en ellas. El estudio señala que los latinos pasan más tiempo en las redes sociales que los estadounidenses, asiáticos y europeos.

“Los usuarios pasan el 38% de su tiempo conectados en internet en alguna red social, el Smartphone es el principal dispositivo para acceder a alguna red social, 8 de cada 10 internautas utilizan estos dispositivos” (fig. 12), (Asociación de internet.mx, 2017, p. 26).



Fig. 12. Actividades que realizan los mexicanos en Internet  
Fuente: Estadística digital (2017).

Gutiérrez y Barrera (2017), indican que, en promedio, el mexicano usa 8 aplicaciones en sus teléfonos móviles, siendo las redes sociales las que ocupan el primer lugar.

De acuerdo con “la segunda edición del estudio *IMS Mobile in LatAm*, ..., de las más de cinco horas diarias que pasan los mexicanos en línea en promedio, las principales actividades son uso de redes sociales, mensajería instantánea y consulta de contenido de fotos y video” (El Financiero, 2017, párr. 3).

“En México, 64.9 millones de personas son usuarios de redes sociales, siendo *Facebook* la principal plataforma de entretenimiento, señaló el Instituto Nacional de Transparencia Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI)” (Clemente, 2017, párr. 1).

Las estadísticas refieren (Asociación de internet.mx, 2017) que el 83% de los mexicanos que entran a internet, es para acceder a las redes sociales (fig. 13) y el 77% lo usan para enviar y recibir mensajes instantáneos (*Chats*). “Las Redes sociales permanecen como la principal

actividad en línea, ganan terreno actividades de correo electrónico y búsqueda de información” (p. 25).

*Facebook* se mantiene como la principal RS en México, el 95% de los mexicanos, accesan a esta red social de manera diaria, como se puede ver en la fig. 13.

“El internet en México ha logrado un cambio de hábitos en sus usuarios. Siete de cada 10, admite que ha cambiado en alguno de los aspectos de su vida” (Alonso Rebolledo, 2017, *Redes y usos de internet*”, párr. 1).



Fig. 13. Porcentaje de uso de redes sociales en México  
Fuente: Estadística digital (2017).

Vázquez (2014), señala, que, en la red social de *Facebook*, las publicaciones que anexan fotografías, son las que generan mayor número de interacciones (86%), por parte de los usuarios mexicanos, después siguen los enlaces compartidos (12%) y los videos sólo con un 1.6%.

En torno a la a la red social *WhatsApp* “La empresa de análisis de información virtual, *Global Web Index*, reveló que México y Argentina son los países de América Latina que

aparecen en la lista de 10 naciones que más utilizan la aplicación de *WhatsApp* (Zócalo, 2015, párr. 1).

“Cada mexicano dedica al menos tres horas al día a revisar redes sociales de las ocho que está conectado a Internet” (El comercio, 2017, párr. 3).

Las estadísticas marcan que el 93%, de los mexicanos acceden a esta red social (Asociación de internet.mx, 2017). En el mes de septiembre de 2016, fueron un total de 33.9 millones de personas , que pasaron el total de: 22 mil 700 millones de minutos, conversando por medio de mensajes dentro de la aplicación, un promedio de 671.6 minutos por visitante, de acuerdo con información publicada por *ComScore* (El financiero, 2016).

### **1.6.2 Facebook.**

La red social online más famosa y más usada en el mundo, nació en el año 2004, su creador es Mark Zuckerberg (fig. 14), dentro del campus de la Universidad de Harvard, en un intento de dar a conocer a los nuevos alumnos, dentro de la Universidad. De forma literal el significado en español, de *Facebook*, es “libro de caras”, sitio donde aparece la fotografía de la persona, así como sus datos (El Sahili González, 2015).



Fig. 14. Mark Zuckerberg, creador de *Facebook*  
Fuente: Pixán México (2016).

“En 2006 *Facebook*, se había convertido en un fenómeno mundial, con más de 64 millones de usuarios, concentrados en Estados Unidos, Canadá y Europa” (Pixán, México, 2016, párr. 5).

A continuación, se describe brevemente el surgimiento y desarrollo y principales cambios que ha tenido a lo largo del tiempo, la red social más importante del mundo: *Facebook*.

**Tabla 6. Reseña de la historia de Facebook**

<b>Año</b>	<b>Descripción</b>
<b>2000</b>	Surge la red social: <i>boddy zoo</i> , llegando a tener 10,000 usuarios, el creador decidió cerrarla.
<b>2003</b>	Mark Zuckerberg copia la idea de <i>Boddy Zoo</i> y crea <i>CourseMach</i> , donde los estudiantes, podían consultar los cursos que se impartían dentro de la Universidad de Harvard. En el mismo año, crea: <i>FaceMach</i> , donde se usaba fotografías de los estudiantes, dando información sobre las relaciones que existían entre ellos. En un lapso de 4 horas, tenía 450 visitantes y 22000 visitas. Harvard, decide cerrarla por atentar contra la seguridad y privacidad.
<b>Marzo 2004</b>	<i>The Facebook</i> , llega a otras universidades: Stanford, Columbia, Yale, así como a otros estados de los Estados Unidos y Canadá.
<b>Junio 2004</b>	Se une Sean Parker, como inversionista, el centro de operación de la empresa se instala en Palo Alto, California, además cambia el nombre de: <i>The Facebook</i> a <i>Facebook</i> .
<b>Mayo 2005</b>	Búsqueda de inversionistas, llega a 800 universidades.
<b>Sept. 2005</b>	Comienza su difusión en otras escuelas.
<b>Oct. 2005</b>	Llega a universidades del Reino Unido y al Instituto Tecnológico de Monterrey en México. Total, de usuarios en el mundo: 5.5 millones.
<b>Dic. 2005</b>	Llega a universidades de Australia y Nueva Zelanda y 25 mil escuelas en el mundo.
<b>Sept. 2006</b>	Se abre a todo público mayor de 13 años.
<b>2008</b>	Se incluyen varios idiomas, entre ellos el francés, el alemán y el español, con lo que logro su expansión a países de América Latina.
<b>Julio 2010</b>	Es la red social más importante de Asia.
<b>2012</b>	<i>Facebook</i> , compra la red social de Instagram: Intercambio de fotos y video (La información.com, 2014, párr. 6).
<b>2014</b>	<i>Facebook</i> , decide comprar a la aplicación WhatsApp, por más de 12 mil millones de dólares. (Pixán México, 2016)
<b>2017</b>	A enero de 2017, cuenta con 1,871 millones de usuarios. Kept (2017).

Fuente: El Sahili González (2015).

### **1.6.2.1 ¿Cómo funciona Facebook?**

*Facebook*, tiene un funcionamiento relativamente sencillo, está diseñado para que cualquier persona, puede entrar en él, sin problemas y poder usarlo.

Como refiere Pérez Martínez (2013), *Facebook*, es una red abierta, donde las personas no requieren invitación alguna para poder acceder. Es una red donde todos pueden estar compartiendo el mismo espacio virtual.

Los pasos a seguir son los siguientes: (*Facebook*, 2017)

1. Registro dentro de la página de *Facebook*: [www.Facebook.com/r.php](http://www.Facebook.com/r.php).
2. Se debe tener al menos 13 años para hacer uso de la cuenta.
3. Escribir el nombre de la persona, correo electrónico o número de teléfono celular, contraseña, fecha de nacimiento y sexo.
4. Se hace el registro
5. Se pide tener un nombre de perfil (identidad de la persona dentro de *Facebook*).
6. Es necesario dar un correo electrónico válido para confirmar la cuenta.
7. Se pide poner una fotografía para identificarse en el perfil
8. La página pide completar datos personales si la persona lo desea, información referente a lugar de trabajo, escuelas, gustos personales, si está en una relación, si es soltero, casado, etc.

“Una vez que se ha creado el perfil, se puede ser parte de un grupo, ser fan de una página, recibir actualizaciones, pero sobre todo hacer amigos” (Pérez Barber, 2011, p. 26).

#### **1.6.2.2 Actividades dentro de *Facebook*.**

Las personas alrededor del mundo entran dentro de este sitio en internet por diferentes razones. Como refiere El Sahili González (2015), este sitio, permite hacer una combinación entre la palabra escrita y las imágenes, lo que otros muchos no proporcionan, además de que es posible conocer aspectos de la vida de otras personas, con sólo hacer un clic en la computadora, o desde nuestro dispositivo móvil.

Se convierte, por ende, en un medio dentro del cual se mezclan tanto la cinestesia (movimiento de los dedos), lo visual (fotografías) y lo auditivo (videos), lo cual implica que estas tres actividades combinadas, refuercen una y otra vez, el comportamiento adictivo del uso de la red, como lo comenta El Sahili González (2015), al grado de que *Facebook*, se ha convertido en un medio de vida y de estar informados de lo que ocurre en el mundo.

Como lo comenta Pérez Barber (2011), entre las actividades, que se pueden realizar están las siguientes: (p. 27).

- Encontrar amigos
- Formar parte de grupos
- Ser fan de alguien
- Recibir publicidad

- Confirmar asistencia a eventos
- Compartir fotos y videos
- Recibir mensajes privados
- Comentar, opinar sobre publicaciones de otros
- Chatear con los amigos conectados
- Participar en las aplicaciones

### 1.6.3 Mensajería instantánea: El Chat.

La vida en nuestros días ha tenido un cambio radical, sobre todo en cuanto a los medios para comunicarnos con otras personas. Antes, para comunicarse, bastaba un recado en un papel, un mensaje de viva voz, o una llamada telefónica. La mensajería instantánea surge de la necesidad de enviar y responder a mensajes, en cualquier momento y lugar, sin tener que estar cerca, de la persona con la cual se quiera comunicar (Fernández, s.f.).

Ahora, con el avance tecnológico, la manera de comunicarnos se ha transformado. Primero llegaron las agendas electrónicas, los correos electrónicos, los SMS, (*Short Message Service*) (servicio de mensajes cortos), primeros textos electrónicos hasta revolucionar en lo que hoy en día es conocido por todos como mandar un *chat* (fig. 15) (Castañón del Río, 2014).



Fig. 15. Persona enviando mensajes por chat  
Fuente: De Juana (2015).

La palabra *chat*, es un término de origen inglés que significa, charla o plática informal, como lo explica; Virdó (2006), “es un medio que permite la comunicación online en tiempo real, a través de la palabra tecleada, en un monitor” (p. 51).

Es importante conocer, como surge esta nueva dinámica en la comunicación humana. A continuación, se presenta el desarrollo de la mensajería instantánea a través del tiempo (ver tabla 7).

**Tabla: 7 Línea del tiempo de la mensajería instantánea.**

<b>Año</b>	<b>Descripción</b>
<b>1972</b>	Se da la primera charla de 2 ordenadores en la ciudad de Washington
<b>1988</b>	Jarkko Orkarinen en Finlandia, desarrolla IRC ( <i>Internet relay chat</i> ), que era un programa para charlas en vivo mediante el uso de la red.
<b>1996</b>	En Israel, lanzan ICQ ( <i>I seek you</i> ), primer programa de mensajería instantánea.
<b>1997</b>	Aparece AOL ( <i>Instant Messenger</i> )
<b>1998</b>	<i>Microsoft</i> lanza MSN ( <i>Messenger</i> ), con 40 millones de cuentas alrededor del mundo
<b>2002</b>	Aparece <i>Skype</i> en Estonia, sistema de videoconferencia accedendo con micrófono y <i>webcam</i> .
<b>2004</b>	<i>Google</i> crea <i>Google talk</i>
<b>2005</b>	Surge MSN con <i>emojis</i> (animaciones). <i>Ebay</i> compra <i>Skype</i>
<b>2006</b>	MSN <i>Messenger</i> cambia de nombre a MSN <i>Live Messenger</i>
<b>2009</b>	<i>WhatsApp</i> se presenta como <i>App</i> de mensajería instantánea en el móvil, con capacidad para enviar textos, vídeo y audio de forma gratuita. <i>Microsoft</i> anuncia la compra de <i>Skype</i> por 8.500 millones de dólares.
<b>2010</b>	Iber se lanza inicialmente el 2 de diciembre de 2010 exclusivamente para la plataforma iOS del <i>iPhone</i> como la competencia directa de <i>Skype</i> .
<b>2011</b>	<i>Facebook</i> lleva su <i>Messenger</i> a los móviles como <i>App</i> independiente. Evan Spiegel lanza <i>Snapchat</i> .
<b>2012</b>	<i>Yahoo</i> cierra sus salas de chat y las integra en <i>Yahoo Messenger</i> . <i>Microsoft</i> anuncia que <i>Windows Live Messenger</i> se integra en <i>Skype</i>
<b>2013</b>	<i>WhatsApp</i> se revela como uno de los programas de mensajería instantánea con más éxito.
<b>2014</b>	<i>Google</i> anuncia la integración de varios de sus servicios y <i>Google Talk</i> , <i>Google+ Messenger</i> y <i>Google Hangout</i> Video se convierten en <i>Google Hangouts</i> . <i>Facebook</i> compra <i>WhatsApp</i> por 22.000 millones de dólares. <i>WhatsApp</i> anuncia la encriptación de todos sus mensajes <i>end to end</i> convirtiéndose en una de las plataformas de mensajería instantánea más seguras.
<b>2015</b>	<i>WhatsApp</i> presenta la versión web de su servicio de mensajería instantánea.

Fuente: De Juana, 2015.

El líder indiscutible en la actualidad de la mensajería instantánea es la aplicación llamada *WhatsApp*, dentro de las preferencias de las redes sociales, situándose por debajo de *Facebook*, con 1000 millones de usuarios (Kept, 2017).

### 1.6.3.1 *WhatsApp*

Los seres humanos, han tratado de comunicarse de diversas formas a través del tiempo. Hoy en día los medios digitales, proporcionan un nuevo medio de contacto entre las personas, entre ellos tenemos la telefonía celular.

Como lo refiere Celaya, A. Chacón, Chacón, y Urrutia (2015), los teléfonos móviles, son una gran herramienta en nuestro día a día, de hecho, es casi imposible poder imaginar la vida sin ellos. Las personas no sólo usan el *Smartphone*, para realizar llamadas telefónicas, estos artefactos han permeado y alterado el ritmo de la vida cotidiana. Desde su aparición con los múltiples cambios y mejoras en los dispositivos, que las compañías crean constantemente, estos artefactos han llegado a convertirse en indispensables. “Se ha llegado a un punto en el que gran parte de nuestras interacciones sociales se dan por medio de los *Smartphone*, en concreto, por medio de aplicaciones como *WhatsApp*” (p. 3).

Esta aplicación de mensajería instantánea tiene la ventaja de que se realiza en tiempo real, los usuarios, pueden estar conectados por medio de mensajes privados o mensajes en grupo, en todo momento. La aplicación líder en el mercado es sin duda *WhatsApp* (fig. 20).

“*WhatsApp*, es el nombre de una aplicación que permite enviar y recibir mensajes instantáneos, a través de un teléfono móvil (celular). El servicio no sólo posibilita el intercambio de textos, sino también de audios, videos y fotografías” (Pérez Porto & Gardey, 2015, párr. 1).

El creador de esta aplicación es Jam Koum, (fig. 16), nació en Kiev, (Ucrania), emigrando a Estados Unidos con su madre a los dieciséis años. Como lo refiere Rodríguez Herrera (2015), Koum, en 1997 se incorpora a trabajar a la empresa *Yahoo*, donde conoce a su socio: Brian Acton. En el año 2007 ambos dejan de trabajar en dicha empresa.



Fig. 16 Creadores de WhatsApp, izquierda Jam Koum, Derecha: Brian Acton. Fuente: Larrondo (2014).

En 2009, Koum y Acton, lanzan *WhatsApp* para *iPhone*. La idea de *WhatsApp* surge, de que en la lista de contactos apareciera junto a cada nombre un mensaje que indicara qué estaba haciendo esa persona (Androidsis, 2015).

“La aplicación debe su nombre a: “*Whats up*” (qué pasa) y la palabra *App.*, de la palabra aplicación. Tras contratar a un programador para que hiciera la *app* mientras él se encargaba de los servidores, la aplicación apareció en la *App Store* de *Apple*” (Rodríguez Herrera, 2015, párr. 4).

“La clave de que el servicio de mensajería triunfara fue gracias a Korum, que tuvo la idea de que los usuarios pudieran ver si la otra persona estaba o no conectada, las actualizaciones de estado y el popular doble *check*” (Androidsis, 2015, párr. 9).

Las descargas aumentaron exponencialmente, como lo expone Larrondo (2014), sobre todo después de 2010 con la versión para Android. En 2011, se lanzó la versión para *Windows iPhone*, que incluía el envío de fotos, aumentando con esto, los servicios disponibles para el usuario.

“En 2014, se concreta la compra de *WhatsApp* a manos de *Facebook*, ... la operación de casi los 22.000 millones de dólares y con 600 millones de usuarios. Mark Zuckerberg ambicionaba llevar a *WhatsApp* hasta los 3.000 millones de usuarios” (Valero, 2016, párr. 5).

“De esta manera podemos darnos cuenta de que el objetivo de *WhatsApp* es lograr adaptar las características de una comunicación oral a la escrita, de manera que sea instantánea” (Celaya, et al., 2015, p. 4). La gráfica, (fig. 22), demuestra como la aplicación de *WhatsApp* tuvo un gran éxito, “el número de usuarios aumentó masivamente hasta llegar a los 400 millones en sus primeros cuatro años de actividad” (p. 6).

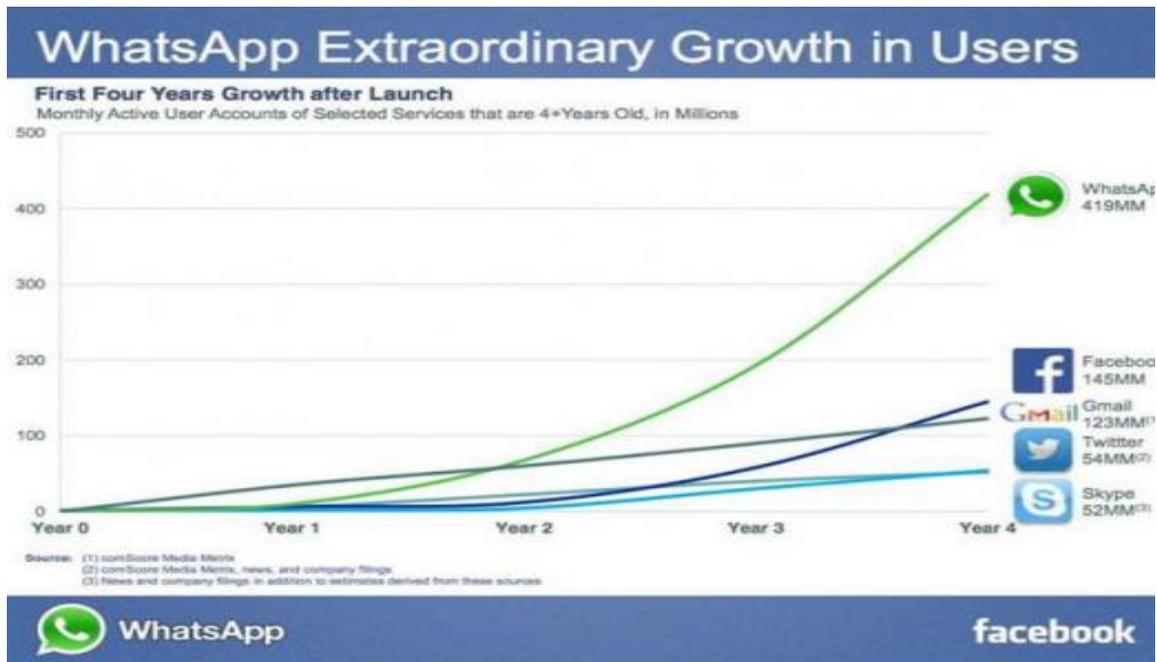


Fig. 22 Crecimiento de usuarios de *WhatsApp* en los primeros 4 años.  
 Fuente: Celaya et al. (2015).

A continuación, se muestra una breve evolución de *WhatsApp*, desde su origen hasta hoy en día. (Larrondo, 2014).

**Tabla 8. Breve historia de *WhatsApp***

Año	Descripción
1993	Jam Koum, creador de <i>WhatsApp</i> emigra a los dieciséis años rumbo, a Estados Unidos, junto a su madre de su natal Ucrania.
1995	Se matricula en <i>San Jose State University</i>
1996	Entra a trabajar a <i>Ernest &amp; Young</i> .
1997	Abandona la universidad y su trabajo. Consigue una oportunidad en la empresa <i>Yahoo</i> , donde conoce a socio Brian Acton.
2007	Jam Koum abandona <i>Yahoo</i> , junto con Acton deciden tomar un año sabático y recorrer Sudamérica.
2008	Ambos piden trabajo en <i>Facebook</i> , de donde son rechazados
2009	Koum, compra un teléfono celular de marca <i>Iphone</i> , con el que vislumbra el futuro de las aplicaciones en teléfonos móviles.
Junio 2009	Korum y Acton, empiezan a desarrollar el prototipo de la aplicación, comienzan con pequeños mensajes enviados entre ellos. <i>Apple</i> lanza notificaciones <i>push</i> , donde los desarrolladores podían enviar notificaciones a los usuarios cuando usaban una aplicación.
Oct. 2009	Acton logra que 5 amigos ex trabajadores de <i>Yahoo!</i> , inviertan en su empresa 250,000 mil dólares.
Dic. 2009	Actualizan la aplicación <i>WhatsApp</i> para <i>Iphone</i> , permitiendo el envío de fotos.

2011	<i>WhatsApp</i> se coloca en el lugar 20 dentro del sitio de <i>Apple</i> en Estados Unidos.
2013	La aplicación llega a un total de 200 millones de usuarios
2014	<i>Facebook</i> compra la empresa por 19,000 millones de dólares.

Fuente: Larrondo (2014).

*WhatsApp* cuenta en la actualidad a enero de 2017 con un total de 1000 millones de usuarios en el mundo (Kept, 2017).

### 1.6.3.2 Funcionamiento.

El funcionamiento de *WhatsApp*, es relativamente sencillo, primero se tiene que descargar la aplicación, en el dispositivo móvil. “Desde la ventana de mensajes de *WhatsApp* ingresa el número de teléfono de la persona que te interesa. O para hacerlo más fácil, impórtalo desde los contactos que ya tengas guardado” (Escudero, 2015, párr. 4).

Sánchez (2014, párr. 7), describe claramente el funcionamiento de la aplicación:

Se basa en la instalación de un programa especial en cada uno de los dispositivos de las personas que desean comunicarse. Mediante un protocolo de seguridad abierto (*WhatsApp* utiliza *Extensible Messaging and Presence Protocol*), el usuario se conecta a un servidor informático. El software, en este caso *WhatsApp*, envía la dirección IP y el número del puerto del dispositivo que utiliza el usuario (fig. 23).

Cuando se ha instalado la aplicación, *WhatsApp*, detecta automáticamente, que personas de los contactos también tienen una cuenta y los pondrá en la sección de Favoritos. Por medio de la aplicación se pueden enviar fotos o videos (Escudero, 2015).

La aplicación, permite el uso de emoticonos (dibujos por medio de los cuales se representan emociones) o bloquear usuarios. “Los *ticks* o palomitas... indican el estado de envío y recepción de un mensaje. Los dos *ticks* significan que el mensaje fue enviado al destinatario, los dos tics en celeste indican que el mensaje ha sido leído” (Gimenez & Zirpoli, 2015, p. 57).

## CAPÍTULO 2

### PERSONALIDAD Y MUNDO VIRTUAL



Fig. 17. Mis personalidades  
Fuente: Ocampo Yáñez (2017).

## CAPÍTULO 2

### PERSONALIDAD Y MUNDO VIRTUAL

El ser humano es un ser complejo, el cual busca la satisfacción de sus necesidades. En el mundo real, no siempre es posible satisfacerlas, (lo cual resultaría imposible), ya que existen límites para la condición humana. En el entorno virtual, se recrea un mundo, donde todo es posible, las limitaciones no existen, se cae en lo imaginario, que muchas veces tienden las personas a considerarlo real (Pérez Martínez, 2013).

“Con frecuencia cómo nos comportamos, virtualmente hablando, no tiene ninguna correspondencia con cómo lo hacemos en nuestra vida cotidiana” (Muros 2011, p. 53).

“La generalización de las nuevas tecnologías de la información ha propiciado la transformación de las estructuras sociales y de las formas de relacionarnos con los otros ...se caracterizan las comunidades virtuales..., por la fragilidad y la temporalidad de la comunicación” (Moreno Mínguez & Suárez Hernán, 2010). La personalidad virtual, parte de la personalidad del individuo.

#### 2.1 Personalidad: Definición.

La palabra personalidad proviene de la raíz latina persona, que significa, máscara o careta (fig. 18). El término hace referencia a lo que de un sujeto es percibido por otro. “Esta significación hace referencia a algo superficial, externo y que se utiliza para dar una imagen. Estamos, pues, haciendo referencia a las características externas y visibles, a los aspectos de nosotros que los demás pueden observar” (Chico Librán, 2014, p. 19).



Fig. 18 Representación de “persona-máscara”  
Fuente: Tomás (2016).

“Para Pelechano (2000), la personalidad, es el elemento estable de la conducta de una persona, es lo que la caracteriza y diferencia de los otros. Cada individuo tiene sus

particularidades intelectuales, afectivas y cognitivas y el conjunto organizado de éstas es lo que determina la personalidad” (Masilla, 2001, p. 150).

Fernández (2012), refiere que la “Identidad y Personalidad son dos conceptos que van unidos: uno es y se diferencia de los demás por esa consciencia de ser único y diferentes del resto. La identidad se correspondería a quién es, como se ve esa persona como diferente del resto; la personalidad se correspondería a cómo se comporta” (p. 2).

Chico Librán (2014), establece que la personalidad engloba, “un conjunto de características o patrones que definen a una persona” (p. 23), es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo la conducta manifiesta externa y observable, (que todos pueden ver), así como como los sentimientos y emociones internos (de cada persona), que no se manifiestan directamente en el exterior (fig. 19). Estas características, hacen de cada persona, un ser único e irrepetible y sirven para poder predecir el comportamiento del individuo.



Fig. 19. Individuo con sus diferentes personalidades  
Fuente: Depsicología.com (2015).

“Para Child (1968), la personalidad se refiere a factores internos más o menos estables, que hacen que la conducta de una persona, sea consistente en diferentes situaciones” (Martínez Otero, 1997, p. 66).

Dentro del estudio de la personalidad se puede ver desde 2 enfoques: (Pelechano Barberá, 1993).

- **Enfoque no sistemático:** Es una visión de la personalidad que depende de los observadores. La personalidad viene a ser considerada, no como algo que tenga entidad y valor en sí mismo, sino como algo que existe en la mente del observador. Por tanto, es posible aplicar distintas personalidades a un sujeto.

- **Empleo sistemático:** Se refiere más bien a un conjunto de cualidades y propiedades peculiares que definen a una persona, con independencia de la categorización que de él y su comportamiento hacen los demás.

### 2.1.1 Componentes de la personalidad.

Seelbach González (2012), aclara que la personalidad se encuentra integrada por dos factores, que se describen a continuación.

- **Temperamento:** Se refiere a la carga genética de las personas. El temperamento es un componente de la personalidad porque determina, de alguna manera, ciertas características de cognición, comportamiento y emocionales.
- **Carácter:** Las características de la personalidad que son aprendidas en el medio, por ejemplo, los comportamientos y el lenguaje.

El concepto de personalidad, ha tratado de ser descrito por distintas corrientes y distintos autores a través del tiempo. Entre estos tenemos (Ver tabla: 9):

**Tabla 9. Teorías de la personalidad.**

• Teoría: Psicodinámica
Freud
<p>La personalidad se basa en los siguientes componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Personalidad:</b> La define como el patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones. Freud, propone 3 estructuras que permanecen a lo largo de la vida del individuo. Un inconsciente dinámico, es decir, que tiene motivaciones o energías y por tanto puede influir en el comportamiento y la experiencia</li> <li>• <b>Ello:</b> Viene desde el nacimiento, es totalmente inconsciente. Le interesa la satisfacción del deseo y eliminar el dolor</li> <li>• <b>Yo:</b> Se encuentra entre lo consciente e inconsciente, trata de satisfacer los deseos del ello, mediante un deseo de realidad (razonamiento inteligente).</li> <li>• <b>Súper yo:</b> Es la estructura moral del individuo.</li> </ul>

Para Freud, la personalidad está determinada por la manera en que se aborda cada una de las etapas psicosexuales. Que son las siguientes:

**Oral:** Empieza desde el nacimiento a los 18 meses. El placer se localiza en la boca, al succionar los alimentos. Los niños que obtienen buena gratificación durante esta etapa tienden a ser adultos optimistas,

crédulos y confiables, mientras que los que no son satisfactoriamente gratificados tienden a ser pesimistas, sarcásticos, discutidores y hostiles.

**Anal:** De los 18 meses a los 3 años, en esta etapa el placer está concentrado en el ano y lo experimenta a partir de la expulsión y retención de heces fecales. Los hijos de padres estrictos en el entrenamiento de control de esfínteres tienden a ser autodestructivos, obstinados, mezquinos y excesivamente ordenados durante la edad adulta.

**Fálica:** De los 3 a 6 años, los niños, van descubriendo sus genitales y se apegan mucho más al progenitor del sexo contrario mientras que experimentan sentimientos de rivalidad con el progenitor del mismo sexo. Si no se da una adecuada identificación con los progenitores se forma el complejo de Edipo y en las niñas complejo de Electra.

Las personas que no reciben suficiente gratificación durante esta etapa tienden a mostrarse como egoístas, vanidosos, con baja autoestima, tímidos y con sentimientos de minusvalía durante la edad adulta.

**Latencia:** De los 6 hasta los 12 o 13 años; el interés por el sexo disminuye. De los 13 años en adelante se despiertan los impulsos sexuales permitiendo que el adolescente satisfaga todos los deseos reprimidos durante la niñez, las personas que logran abordar satisfactoriamente esta etapa, desarrollan un muy buen sentido de responsabilidad y preocupación por los demás.

---

Fuente: Montaña Sinisterra, Palacios Cruz, y Gantiva (2009).

---

---

- **Teoría Fenomenológica de la personalidad**

---

**Gordon Allport (1936)**

Esta teoría se plantea que las personas, “tienen una motivación positiva y que, conforme a cómo evoluciona en la vida, el hombre va logrando obtener niveles superiores de funcionamiento” (Montaña Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva, 2009, p. 87).

“Allport (1980), define personalidad como “la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta, su pensamiento y características” (Montaña Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva 2009, p. 47). El autor hace referencia a una jerarquización de las ideas y hábitos del individuo. Lo psicofísico, es en cuanto al funcionamiento mental y físico del cuerpo humano. Sistema, lo plantea en base a la interacción entre los sistemas del individuo.

Allport (1980), refiere que la integración de todos los rasgos y características del individuo determinan la forma de su comportamiento. “La personalidad se forma en función del desarrollo del individuo, a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento” (Montaña Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva, 2009 p. 85).

Categorizó estos rasgos en tres niveles (Cloninger, 2003):

- **Rasgos cardinales:** Son los rasgos que predominan en toda la vida de un individuo. Son los que dominan y moldean el comportamiento de una persona. Ejemplo: narcisista, Don Juan etc.

- Rasgos centrales: Fundamentos básicos de la personalidad se podrían utilizar para describir a numerosas personas. Ejemplo: Inteligente, honesto, tímido o ansioso se consideran rasgos centrales.
- Rasgos secundarios: Aparecen sólo en ciertas situaciones o bajo circunstancias específicas. Ejemplos “es impaciente cuando tiene que esperar” o “le gusta esto o aquello”.

### **Carl Rogers**

Para Rogers, la “personalidad de cada persona se desarrolla según el modo en el que consigue ir acercándose a (o alejándose de) sus objetivos vitales, sus metas”. Centra el sí mismo como núcleo de la personalidad.

Rogers, plantea el autoconocimiento y auto-observación como para desarrollar una personalidad funcional (de acuerdo a lo que nos gustaría ser, la impresión que tenemos de nosotros mismos), la cual se da por medio de experiencias, lo que significa que las personas están abiertas a lo desconocido, aceptando las emociones que se está viviendo.

Refiere que uno mismo es el que da valor a esas experiencias, además de confiar en el criterio propio para tomar decisiones, puesto que la persona es la que más se conoce. Las personas, funcionales bajo esta perspectiva son creativas y buscan su desarrollo personal (De Miguel Negro, 2000).

Fuente: Montaña Sinisterra, Palacios Cruz y Gantiva (2009).

---

### **• Teoría de los rasgos de la personalidad**

---

Las teorías de los rasgos se refieren a las características particulares de cada individuo.

#### **Modelo Psicobiológico (Eysenk,1970)**

- La personalidad para Eysenck, es una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. Es una teoría centrada en el rasgo, es dimensional, ya que ve los factores de la personalidad como dimensiones continuas del individuo que pueden contabilizarse
- El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de: La conducta conativa (voluntad) de una persona. El temperamento, conducta afectiva (emoción). El intelecto, de la conducta cognitiva (inteligencia). El físico, es una configuración corporal y de la dotación neuroendocrina”. Basa su modelo de personalidad en 3 factores:
- Introversión / extraversión: la introversión es que la atención se centre en las experiencias internas, la extraversión se refiere a centrar la atención hacia el exterior sobre otras personas y el medio ambiente
- Neuroticismo / Estabilidad emocional: Se refiere a la tendencia de un individuo sufrir inestabilidad a nivel emocional, mientras que la estabilidad se refiere a la tendencia a permanecer emocionalmente constante o estable.

- Psicoticismo: Las personas que tienen un alto contenido de este rasgo tienden a tener dificultades para hacer frente a la realidad y pueden ser antisociales, hostiles, poco empáticos y manipuladores. (Schmidt et al., 2010).

### **Catell (1972)**

Para Catell, la personalidad era, lo que permite una predicción de lo que hará una persona en una situación dada. Desarrolló un gran número de test de personalidad. buscó los rasgos de origen subyacentes que determinan la personalidad.

Cattell clasifica una amplia muestra de individuos dentro de estos 171 rasgos diferentes. Luego, utilizando una técnica estadística conocida como análisis factorial, identificó términos estrechamente relacionados y, finalmente, redujo su lista a sólo 16 rasgos de personalidad.

Su prueba de personalidad es conocida como 16PF se basa sobre esta investigación y mide los 16 principales rasgos origen de la personalidad (Montaño Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva, 2009).

Catell, divide los rasgos en:

- Función de su contenido: Aptitudinales: Recursos de una persona para afrontar una situación. Temperamentales: Relacionados al comportamiento. Dinámicos: Relacionados a la motivación.
- Función a su comunicabilidad: Comunes (que tienen muchas personas). Únicos (rasgo especial).
- Función a su origen: Constitucionales: Hereditarios o Ambientales.

Función de su significación: Superficiales, surgen de influencias y afectan el comportamiento. Causales: Se originan en los superficiales (Polaino Aquilino, Del Pozo Armentia & Cabanyes (2003).

Fuente: Montaño Sinisterra, Palacios Cruz y Gantiva (2009).

### • **Teoría conductual de la personalidad**

Se basa en que la personalidad del individuo se moldea, no por procesos internos, sino mediante el contacto con el ambiente. La personalidad se resume en una conducta habitual aprendida.

### **Watson (1930)**

Propone abandonar la introspección en el estudio de la psicología, basándose en la conducta y la actividad observable, dejando de lado la introspección.

La teoría de Watson se basa en el esquema de E-R (estímulo-respuesta), según el cual, la personalidad es el producto final del sistema de hábitos (respuestas aprendidas) de una persona, no importando ni la herencia. (Carpintero Capell, 1978).

### **Skinner (1938)**

La personalidad es una acumulación de patrones de suficientemente reforzados que persisten en el individuo. Skinner, plantea que los refuerzos, son los que modifican realmente la conducta, ya positiva o negativamente, por lo que la conducta es la base de la personalidad. La herencia, la edad, el género sólo sirven para describir características generales, pero no sirven para describir las características individuales (Marín & Sell, 2012).

Fuente: Montaño Sinisterra, Palacios Cruz y Gantiva (2009).

---

- **Teoría cognitiva de la personalidad**

---

Los modelos cognitivos no desarrollan propiamente teorías acerca de la comprensión de la personalidad humana, aunque pueden hacerlo de manera indirecta, en realidad son modelos que explican de modo puntual el aprendizaje y los procesos involucrados en él (Seelbach González, 2012)

#### **Mishel (1971)**

Para Mishel, el comportamiento de una persona se encuentra determinado por las características de una determinada situación (en la que se encuentra el individuo) y cómo percibe dicha situación. Refiere que las cualidades que tiene una persona influyen directamente en el ambiente y en las situaciones, dando un patrón de conducta distinto debido a estas interacciones.

Cuestiona el sentido de consistencia, ya que, para él, la conducta varía dependiendo de la situación. Plantea el uso de las variables cognoscitivas, (en lugar del término; rasgos), las cuales define como procesos psicológicos que influyen en la conducta del individuo.

Considera que una persona únicamente se comporta de manera similar cuando es altamente probable que estas acciones produzcan los mismos resultados. Remarcó que los individuos tienen diferencias individuales, por lo que nuestros valores y expectativas deben ser tenidas en cuenta en la predicción del comportamiento y la personalidad de una persona.

Para Mishel, la personalidad en sí no existe, refiere que nuestros rasgos son cuestiones que realizan las personas para obtener un el tipo de recompensa que desean.

Existen cinco variables que influyen en la conducta de las personas, estas son:

- Competencias: Aptitudes intelectuales y habilidades sociales.
- Estrategias Cognitivas: Distintas percepciones que tienen las personas de un determinado evento.
- Expectativas: El resultado esperado del comportamiento, de una persona dentro de su mente.
- Los valores subjetivos: El valor respectivo de cada resultado posible de diversos comportamientos.

Sistemas de autorregulación: Conjunto de reglas y normas a las que las personas se adaptan para regular su comportamiento (Cloninger, 2003).

#### **Bandura (1977)**

Para Bandura, la personalidad es la interacción entre cognición, aprendizaje y ambiente; toma en cuenta las expectativas internas de los individuos, el ambiente influye en el comportamiento y propicia procesos psicológicos superiores como el lenguaje.

El autor plantea, que el comportamiento modifica el ambiente y a su vez, el ambiente modifica el comportamiento. La personalidad, se conforma con la suma de los aprendizajes, que el individuo, tiene a lo largo de su vida, de los procesos psicológicos internos y el ambiente.

---

Fuente: Montaña Sinisterra, Palacios Cruz & Gantiva (2009).

• **Teoría integradora de la personalidad**

Logra agrupar todas aquellas definiciones sobre personalidad, originando así una definición amplia sobre las Teorías de la personalidad, conceptos y medición enmarcada en cinco dimensiones clasificadas en: extroversión, agradabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia, a partir de las cuales se puede establecer un perfil de personalidad

**Caprara, Barbaranelli, Borgogni y Perugini (1993).**

<b>Rasgo:</b>	<b>Características</b>	<b>Opuesto:</b>
<b>Extraversión:</b> Se refiere a la alta sociabilidad, la compañía de otros (gregarismo), atrevimiento en situaciones sociales, tendencia a evitar la soledad.	Asertivos, optimistas, diversión y estimulación (sensaciones nuevas).	Individuos reservados, sobrios, retraídos, tímidos, prefieren lo conocido y habitual. Preferencia a estar solos
<b>Afabilidad:</b> Refleja las tendencias interpersonales.	Altruistas, bondadosos, confiados, serviciales y solidarios.	Individuos egocéntricos, escépticos y competitivos. cínicos, groseros, no cooperativos e irritables, hostiles
<b>Responsabilidad:</b> Referente al autocontrol, no sólo de impulsos, sino que también en la planificación, organización, ejecución de tareas y persistencia en sus metas.	Responsables, puntuales. Escrupulosos y con objetivos definidos	Individuos informales descuidados, perezoso, no confiable, sin propósito, de voluntad débil y hedonista.
<b>Neuroticismo:</b> Se refiere a la inestabilidad emocional, ansiedad, preocupación, etc.	Se caracteriza por la falta de homogeneidad en la conducta, baja tolerancia al estrés, poca sociabilidad, nervioso, inseguro, hipocondríaco.	Personalidad, calmada, relajada, no emotiva, segura y fuerte.
<b>Apertura:</b> Incluye la imaginación, curiosidad, la sensibilidad estética, la atención a las vivencias internas, gusto por la variedad e independencia de juicio.	El individuo abierto es original e imaginativo, curiosos por el medio externo e interno, con vidas experiencia más ricas e interesados por ideas nuevas y valores no convencionales.	El individuo tiende a ser convencional en su conducta y apariencia, prefieren lo familiar a lo novedoso, son realistas, social y políticamente conservadores, con pocos intereses y no artísticos.

Fuente: Hernangómez Criado, Fernández Belinchón y González Díaz (2012).

En conclusión “la personalidad se puede considerar, como una estructura dinámica de rasgos, dimensiones, relativamente estática y característica de cada individuo que puede verse reflejada en ciertas manifestaciones conductuales de los seres humanos” (Torregrosa López & López Pérez, 2016, p. 15).

Todas las teorías antes mencionadas, tratan de describir, bajo distintas variaciones la personalidad del ser humano. A lo largo del tiempo ha sido una ardua labor para la psicología englobar todas sus características, aunado a esto en la era digital, se abre un parteaguas, en donde ahora se tiene que abordar un nuevo concepto, donde la personalidad real, se traspone en un mundo de representaciones, donde surge la personalidad virtual.

## **2.2 Mundo virtual**

La llegada de las nuevas tecnologías, abrió un camino de posibilidades infinito, que afectó todos los ámbitos de la vida del ser humano. La comunicación y las relaciones con otros, se transformó, creando la posibilidad de interactuar de una manera nueva, antes inimaginable, desde los dispositivos tecnológicos: ya sea un ordenador, un teléfono móvil o una tableta. Esta nueva interacción surge desde una nueva plataforma conocida como: Mundo virtual, la cual se crea dentro del llamado ciberespacio (fig. 20).

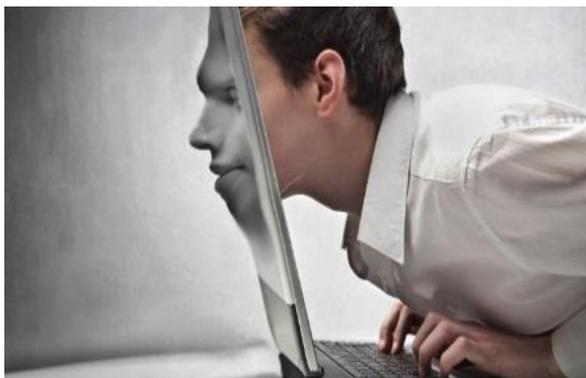


Fig. 20. Representación del usuario en un entorno virtual. Fuente: González (2016).

### 2.2.1 Ciberespacio.

El término Ciberespacio, se crea en el año 1984, por Gibson, quien usa este término, en la novela de nombre: *Neuromante*. La cual trata sobre un mundo alterno creado y dirigido por computadoras, lleno de muros de redes digitales y mares de datos, protegidos por diversos programas, en donde los humanos pueden entrar y correr diversas aventuras. Los diseñadores digitales, deciden tomar el nombre, para designar a así al nuevo mundo digital (Lévy, 2007).

El ciberespacio. es un entorno básicamente representacional. Es una la evocación de un mundo analógico (mecanismos palpables) sustituido por una sucesión de dígitos binarios (fig. 21), que dan lugar a un mundo digital de imágenes y representaciones, donde se recrea un mundo, donde el sujeto puede actuar, interactuar y moverse (Durán Macedo, 2015).

Según Lévy, “es el espacio de comunicación abierto, por la interconexión mundial de los ordenadores y memorias informáticas” (Lévy, 2007, p. 70).



Fig. 21. Modelo de ciberespacio  
Fuente: Zamora Montes de Oca, (2013).

Es importante distinguir entre lo que es internet y ciberespacio. “Internet es la infraestructura y el ciberespacio es el contenido. Los usuarios forman parte del contenido a través del correo electrónico, la web. El ciberespacio está dentro del internet y el internet se construye con la interconexión de las redes” (Martínez Hernández, Ceceñas Torrero & Ontiveros Hernández, 2014, p. 45).

Para Pérez Martínez (2013), el ciberespacio, es un universo paralelo al universo real, que se basa en algoritmos y programas, además del contenido hecho por los mismos usuarios. En este universo, el espacio público y privado se entremezcla, con o sin autorización previa.

“Palacios (2004): la idea de crear un mundo aparte, un lugar mágico, dotado de perfecta realidad para nosotros, pero independiente de la realidad exterior, impuesta por la naturaleza. Con el escenario tecnológico, esto es cada vez más real y más complejo” (Pérez Martínez, 2013, p. 9).

Aguirre Romero (2004), plantea que el ciberespacio como un espacio virtual de interacción, es decir, básicamente como un espacio relacional. Un espacio donde las personas, se relacionan y pueden establecer relaciones, (de cualquier índole). El ciberespacio se convierte en un medio para esa relación y a su vez es donde surge en ese espacio.

Algunas otras definiciones son:

**Tabla 10. Definiciones de Ciberespacio**

<b>Autor</b>	<b>Descripción</b>
<b>Erich Schneider (1994)</b>	El ciberespacio, es un lugar metafórico, donde uno llega cuando accede al mundo de ordenadores de la red, sin embargo, también se usa para referirse al entorno de realidad virtual, generado por un ordenador, incluso si su propósito no es acceder a la red.
<b>Haynes (1995)</b>	La compleja red internacional de comunicación informatizadas
<b>Bauwens (1996)</b>	Un espacio de posibilidades informáticas interactivas, donde los ordenadores y sus contenidos se encuentran disponibles para los usuarios de cualquier ordenador participante.
<b>MacNabb (1997)</b>	El ciberespacio es el medio que incluye las interacciones producidas por inteligencias (bien humana bien artificial), a través de la conexión entre dos o más ordenadores.

Fuente: Pérez Martínez (2013).

Se podría resumir que, el ciberespacio integra la red de ordenadores conectados dentro de internet, construido por medio de programas y códigos binarios, imágenes y representaciones, donde los usuarios interactúan y se relacionan, en un nuevo espacio, que se mezcla con el mundo real.

### **2.2.2 Orígenes de la palabra virtual.**

Las primeras referencias de la palabra “virtual”, se remontan a los tiempos de Platón. Lo “virtual” tiene su origen en el latín *uirtualis*, algo que ocurre, que tiene existencia, pero no es real (Biosca Bas, 2009).

Martínez Hernández, Ceceñas Torrero y Ontiveros Hernández (2014), refieren que la palabra virtual proviene de la palabra, virtualidad, que significa que por medio del proceso

imaginario permite al hombre, entrar en otro proceso que es el de aprendizaje; por medio de él podemos transformar la realidad y a su vez entenderla.

“Virtual, significa lo implícito o tácito, y también la existencia aparente y no real, frente a la existencia efectiva y real. Este sentido es el que ha dominado en la tradición filosófica y el que han explorado las nuevas tecnologías” (Gutiérrez Pozo, 2005, p. 1).

Un mundo virtual, puede representarse mediante un dibujo, una representación realista en pantalla, un sistema de realidad virtual, o simplemente representarse en nuestra mente” (Pere & Andújar, 1998, p. 231).

Matas Terrón y Ballesteros Moscosio (s.f.), refieren que:

Un mundo virtual es un género de comunidad en línea que a menudo toma la forma de un entorno simulado por ordenador, a través de la cual los usuarios pueden interactuar entre sí, así como utilizar y crear objetos. Los mundos virtuales están destinados a que sus usuarios los habiten e interactúen, y el término se ha convertido hoy en gran parte sinónimo de entornos interactivos 3D virtual, donde los usuarios adoptan la forma de avatares gráficamente visible para los demás. Estos avatares son generalmente descritos como texto, bidimensional, tridimensional o representaciones gráficas, aunque son posibles otras formas (auditiva y sensaciones táctiles, por ejemplo). Algunos, pero no todos, los mundos virtuales permiten usuarios múltiples... (p. 1045).

Nelson, considera que el objetivo es poder tener una relación interactiva con el sistema de la máquina, para crear un entorno mental en donde se reproduzcan efectos semejantes a los que produce la realidad. “En definitiva, lo que importaba era la apariencia, lo que parece ser y sus efectos, que debían ser semejantes a los producidos por los objetos en el mundo de la vida cotidiana” (Castañares, 2011, p. 62).

La expresión realidad virtual, surge en los años ochenta por parte de los tecnólogos: J. Lanier, T. Nelson, M. Krueger y J. Walker, (Lanier, 1988) trataban de encontrar nuevas formas de relación más naturales y humanas, entre la interfaz y los usuarios. “Una tecnología que permitiera la percepción de un mundo, diferente del “mundo físico. Una tecnología protésica; cascos, gafas, (fig. 22), que permitiera entrar en contacto con un mundo virtual, ... que, representado, podría ser percibido semejante a como percibimos el mundo físico” (Castañares, 2011, p. 61).



Fig. 22. Usuario con lentes de realidad aumentada.  
Fuente: Taringa (2014).

Maldonado, define la realidad virtual como, “una realidad simulada, en la que el observador (espectador, actor y operador), puede penetrar interactivamente, con ayuda de determinadas prótesis ópticas, táctiles o auditivas, en un ambiente tridimensional, generado por el ordenador” (De Miguel Pascual, 2010, p. 396).

Pere y Andújar (1998), la definen, como una simulación interactiva, con un ordenador, (teléfono móvil, tableta), donde las personas pueden aumentar o remplazar la información sensorial que reciben. Los usuarios se encuentran inmersos en un entorno virtual, (a veces sin notarlos) de una simulación realista de ese entorno en tiempo real. “La inmersión en el entorno virtual, significa una desconexión del mundo real y una conexión al mundo virtual” (p. 140).

Las principales características de la realidad virtual, (Heras Lara & Villareal Benítez, 2011, párr. 9) son:

- La presencia. Se refiere a sentirse parte del mundo artificial.
- La telepresencia. Tiene que ver con que personas geográficamente distribuidas tengan presencia simultánea en el mundo.
- La inmersión. Se relaciona con que el espectador se sienta rodeado del entorno.
- Amplio ancho de banda visual. Es contar con despliegues panorámicos, que permitan colocar gran cantidad de información visual en el escenario.
- Estereografía. Contempla la percepción de profundidad y la ubicación en el espacio tridimensional de los objetos.

- **Interactividad.** Incluye la realimentación que se tiene con otros espectadores a través del medio de la realidad virtual, así como la respuesta en tiempo real del sistema computacional (y el mundo virtual) a las acciones tomadas por los usuarios.

En resumen, se puede decir que el mundo virtual consiste en la sustitución de la realidad por representaciones, producidas por tecnologías digitales. En este mundo, el usuario, puede acceder por medio de los dispositivos digitales (computadoras, tabletas, teléfonos celulares (fig. 23), en cualquier hora y en cualquier lugar, teniendo sólo una red *wifi*. “El hombre no sería más que mente y ésta información pura susceptible de ser digitalizada y descargada en una máquina” (Castañares, 2011, p. 62). Lo que conllevaría a pensar en poder prescindir del cuerpo físico y sólo tener en cuenta sus manifestaciones cerebrales. Podría decirse que la realidad virtual es una realidad irreal. Este mundo virtual, surge en base a las representaciones.



Fig. 23. Accesibilidad al mundo virtual  
Fuente: Titus (2014).

### **2.2.3 Representaciones.**

El mundo virtual, es una representación, es, básicamente, una imagen. En la representación existen 2 partes: la representación y lo representado y con el tipo de efectos que producen esas representaciones (Castañares, 2011).

Dentro del campo de la psicología las representaciones mentales “son codificaciones simbólicas selectivas del ambiente externo. Es decir, la representación supone una selección de la información disponible en el mundo representado, ...no es una copia exacta de las características del ambiente sino una versión estilizada, más económica del mundo” (Enesco, 2010, p. 1).

Greco (1995), refiere un concepto de representación, en relación a la psicología de las neurociencias, refiriendo que el representar algo, es hacer presente nuevamente algo que no está literalmente. También, se puede comprender como un acto, una operación, que surge en un plano orgánico, (desde la percepción de la persona en su cerebro, dentro de un proceso mental-psicológico) y su relación con el ambiente, (fig. 24).

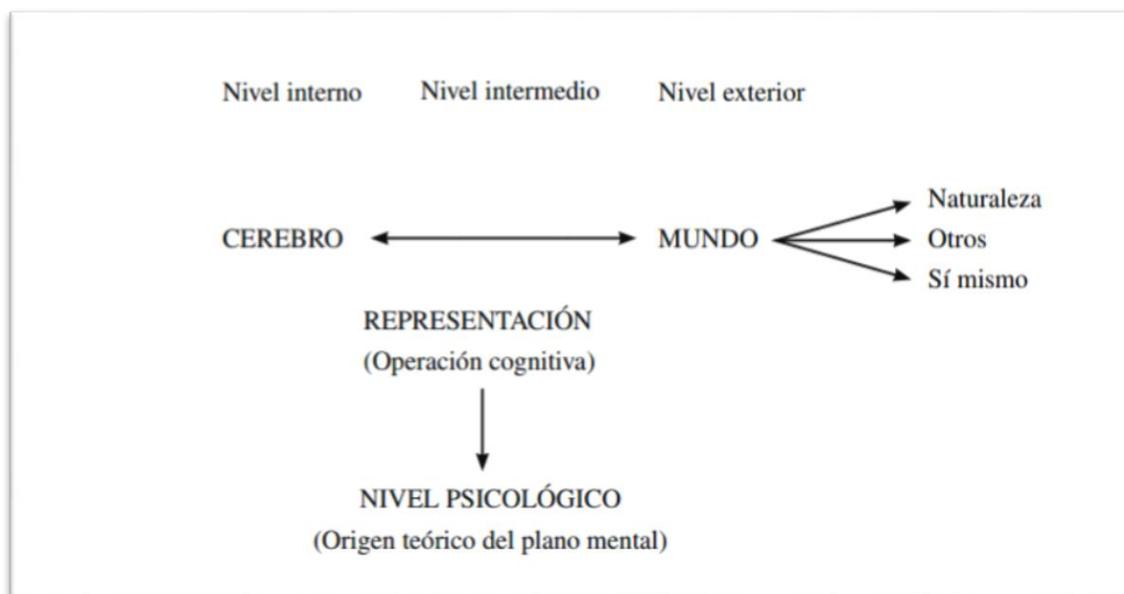


Fig. 24. Modelo psicológico de la representación.  
Fuente: Castellaro (2011).

Coll, Engel y Bustos (2008), exponen la clasificación hecha por Martí (2003) sobre las representaciones, las cuales pueden ser:

- **Internas:** Propias del individuo, dentro de su yo interno, mental, son personales, su función es comprender y explicar el mundo y sus fenómenos.
- **Externas:** Son productos de la sociedad, que le permiten al individuo, construir, representar, los hechos que vive, observan, mediante representaciones reproducibles en medios que los hacen permanentes (papel, mediante pantallas de una computadora), con los que además permiten manipularlos, compartirlos o archivarlos).

En el mundo virtual las representaciones, como explica Echeverría (1999), son objetos simbólicos que forman parte de la vida del hombre. En el espacio digital no se necesitan la presencia física de los sujetos, objetos o instrumentos, ya que dichas las representaciones son

tecnológicamente construidas (por el hombre), dando un lugar fundamental a la imagen que es usada y moldeada, dándole vida tanto en el mundo virtual como en el real, en de la interacción entre ambos mundos. Es posible que, mediante esta relación entre la imagen virtual y la realidad, puedan confundirse. (Durán Macedo, 2015).

#### **2.2.4 Personalidad virtual.**

Dentro del ciberespacio, las personas se relacionan, con diversos fines, ya sea amistad, negocios, amor, etc. Al establecer estos lazos por medio de las redes sociales, o los sistemas de mensajería, (tras la pantalla del monitor o del teléfono celular), la personalidad, de los usuarios pueden variar, modificarse o alterarse dentro del mundo virtual (fig. 25).



Fig. 25. Modificando la apariencia dentro de la red.  
Fuente: Cooper y Moutot (2014).

En este sentido, Castells (2001), afirma que el Internet favorece la aparición de un modelo social de relación que se podría denominar individualismo en red, es decir, individuos que construyen, en Internet, sus redes de intereses y afinidades” (p. 152). “La expansión del internet está conduciendo a un aislamiento social y a una ruptura de la comunicación social y familiar, porque los individuos se refugian en el anonimato y practican una sociabilidad aleatoria...” (p. 137).

Como lo señala, Catells, las personas cada vez más se refugian dentro, del anonimato de la red, para poder vivir y recrear un mundo de fantasía, en el cual pueden escapar y evadir su realidad, por medio de la recreación de sus fantasías, mediante el uso de una realidad virtual alterna.

En esta individuación las relaciones, dejan de basarse en las estructuras tradicionales como la familia, partiendo ahora en comunidades construidas en torno a intereses concretos y en las que la distancia ya no es un impedimento. “El teléfono móvil se ha convertido en un objeto social, dominante y personal” (Sánchez Carbonell, Berany, Castellana, Chamarro, & Oberst, 2008, p. 149).

Para Castells (2000), “esta tecnología es mucho más que una tecnología. Es un medio de comunicación, de interacción y de organización social” (párr.1), que está ocasionando profundos cambios en la estructura mental y social de las personas.

Vázquez (2017), refiere que esta nueva modalidad en la red, es abordada por el psiquiatra Aboujaoude, profesor Clínico Asociado de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento y Director de Control de los Impulsos de la Universidad de Stanford, llamándola con el término:” *e-personality* o personalidad virtual, la cual “se manifiesta dentro de las redes sociales, cuando se interactúa con otros usuarios.

“La personalidad virtual enfatiza rasgos como la impaciencia, la impulsividad, las conductas ansiosas y la desorganización y dispersión mental, al proponerle al usuario múltiples estímulos simultáneos” (Vázquez, 2017, párr. 2, 3). Los estudios de Aboujanunde, son uno de los primeros avances de la psicología sobre el mundo virtual.

En cuanto a las redes sociales, la necesidad de tener una presencia activa estas, surge como un complemento a la vida real, en el que se construye un mundo propio, basado en los intereses e identificaciones que se dan entre las personas. Podría decirse que las redes sociales, son una extensión del comportamiento que tienen los sujetos, en la vida real. “Internet es un instrumento que desarrolla, pero no cambia los comportamientos, sino que los comportamientos se apropian de Internet y, por tanto, se amplifican y se potencian a partir de lo que son. (Castells, 2000, sociabilidad en Internet, párr.1).

La personalidad se va conformando desde los primeros años de vida, el temperamento, el carácter con el que se conforman los individuos, suelen ser afectados por las influencias del ambiente, en este caso particular por las redes sociales.

En Internet los individuos crean su personalidad, la cual, se conforma a partir de la información que el sujeto quiere dar de sí mismo, (sea real o falsa), además de las publicaciones en los diversos foros, blogs, redes sociales, videos o en los enlaces. Otras personas contribuyen a la conformación de esos perfiles, a través de los comentarios que se

generan en las páginas o por medio de las imágenes que se publican (Ortega Pacheco, 2017, párr. 1).

Según el psicólogo social Goffman, la personalidad virtual, que usan los sujetos, es el reflejo de su personalidad en el mundo real, sólo que, llevadas al plano de la idealización, con el fin de ser aceptados por los demás y de agradar a los otros. (Young, 2009).

Los individuos más propensos a estas influencias suelen ser sujetos, con una personalidad débil o vulnerable como lo mencionan: Echeburúa Odriozola y Requesens Moll, (2012), con una cohesión familiar débil y relaciones sociales pobres, aunado a la propensión de tener recompensas inmediatas, contar con un ambiente estresante y presiones por parte del grupo del que forman parte. Regularmente los individuos con estas características, pueden modificar su personalidad o adecuarla dentro de las redes sociales.

Turkle (1997), menciona que el mundo virtual propicia que las personas entren en él, dando sólo los datos que quieran dar y en muchos casos, omitiendo sus datos reales, o simplemente estar de forma anónima, lo cual provoca que los sujetos puedan comportarse sin inhibiciones, “estas condiciones de la experiencia en línea propiciarían un espacio para el juego con los aspectos del yo, para proyectar personajes alternos” (p. 264).

Dentro de *Facebook*, como lo expone El Sahili González (2015), “los usuarios, construyen personajes que les permiten interactuar con cada una de las relaciones sociales que establece la interacción constante entre sujeto y objetos sociales, lo cual permite a las personas ir adquiriendo una personalidad con límites más o menos visibles” (p. 59).

Dentro de la red, los sujetos pueden tener la personalidad que decidan y hacer y decir cosas que tal vez en una conversación, cara a cara, no se atreverían a decir o hacer (Catri, s.f.), apunta que “las acciones virtuales no tienen el mismo impacto que las acciones reales, por lo que la capacidad para evaluar el valor moral de las acciones puede verse disminuida. Se pierde entonces el marco que determina qué es lo correcto y qué no lo es” (p. 2).

Pero sería importante cuestionar ¿Qué busca satisfacer el individuo dentro de las redes, para modificar su personalidad real?

### 2.2.5 Satisfacción de necesidades a través de las redes sociales

MacQuail y Windahl, dan su punto de vista en torno a que busca el individuo en la red. Ellos plantean que las personas se remontan a satisfacer sus necesidades sociales y psicológicas generando expectativas (a veces sin notarlo), en una exposición continua e indiferenciada de las redes sociales, donde buscan la gratificación inmediata de estas necesidades (Martínez, 2012).

“Las personas han generado históricamente diferentes tipos de vínculos sociales tendientes a satisfacer necesidades afectivas, laborales y/o lúdicas” (De la Torre & Vaillard, 2012, p.38).

Es bien sabido que, dentro de las redes sociales, el motor fundamental resulta ser la interacción social. “La adquisición de relaciones con otras personas extrapoladas a un entorno virtual, con capacidad de ampliar el número de amigos que están conectados a nuestros amigos, hasta el infinito”, como resulta ser el caso de *Facebook*, cubriendo así la necesidad de interacción social, que tienen el ser humano, superando por mucho las propias expectativas del sujeto (Martínez, 2012. p. 5).

Las necesidades fueron abordadas por el psicólogo Abraham Maslow, quien propuso una pirámide, donde jerarquiza las necesidades humanas. De la Torre & Vaillard (2012), refieren, que “las necesidades de las personas en la teoría de Maslow, se clasifican en: fisiológicas (alimentación, descanso, sexo, etc.), de seguridad (física, laboral, etc.), afiliación (amistad, afecto, etc.), reconocimiento (auto-reconocimiento, confianza, etc.) y finalmente, autorrealización (moralidad, creatividad, etc.)” (p. 38).

“En la teoría de usos y gratificaciones apuntada por McQuil (et al., 1972), ofrece cuatro ítems: Diversión, relaciones sociales, identidad personal y vigilancia, las cuales están presentes en las redes sociales”: (Martínez, 2012, pp. 7-8):

- Diversión: Son entretenidas, se usan en tiempos de ocio
- Relaciones sociales: Se dan en la interacción con las personas en la red.
- Identidad personal: Las redes refuerzan la personalidad de los individuos, ya que la persona hace público, sus datos, gustos e intereses.
- Vigilancia: Referente a mantenerse actualizado en cuanto a la información que se publica día a día.

Martínez (2012), apunta que esta teoría, “se basa en la audiencia y en los medios de comunicación, en donde se satisface las necesidades de relación social” (p. 5).

“Las redes sociales ...muestran que los seres humanos siguen teniendo las mismas necesidades de interactuar entre sí, socializar, generar lazos y satisfacer sus necesidades básicas definidas en la Pirámide de Maslow (fig. 26), solo que ahora han descubierto nuevas formas de satisfacerlas (De la Torre & Vaillard 2012. p. 40).



Fig. 26. Ejemplificación de la Pirámide de Maslow.

Fuente: Aguayo (2012).

Como se puede observar, es claro que las redes sociales, están cumpliendo con la satisfacción de las necesidades en las personas, es por ello su gran éxito, como en el caso de *Facebook* y *WhatsApp*. Amy Jo Kim (Martínez, 2012), plantea una analogía sobre la pirámide de necesidades de Maslow y las relaciones sociales, que se muestra a continuación.

**Tabla 11: Pirámide de Maslow relacionada a las redes sociales.**

NECESIDAD	MASLOW	RED SOCIAL
<b>Fisiológicas</b>	Comida, vestido, salud	La habilidad para mantener la identidad virtual mientras se participa en la comunidad de la web
<b>Seguridad y protección</b>	Protección del crimen y la guerra, el sentido de vivir en una sociedad justa.	Protección contra el hackeo y ataques personales, el sentido de privacidad.
<b>Afiliación o social</b>	La habilidad para dar y recibir amor; sentimiento de pertenecer a un grupo	El sentido de pertenecer a la comunidad virtual, ser parte de un todo.
<b>Reconocimiento</b>	Autorespeto: la habilidad de respetar a los otros y contribuir a la sociedad.	La habilidad, de contribuir a la comunidad y ser reconocido mediante blogs, redes sociales, etc.
<b>Autorrealización</b>	La habilidad de desarrollar habilidades que ayuden a acrecentar el potencial del sujeto.	La habilidad de tomar el rol dentro de la comunidad virtual donde se desarrollen herramientas, como creación de proyectos, de contenidos dentro de la red.

Fuente: Martínez (2012).

Las redes sociales responden a dos motivaciones básicas primarias; sentirse seguro y contactar con las personas. Las conexiones producen sentimientos de seguridad, comunidad y apoyo, además de la sensación de crear conexiones donde antes no existían. Un elemento que también se encuentra integrado es la búsqueda de estatus. Las motivaciones dentro de las redes se encuentran dentro de las teorías de la motivación, albergadas en la idea de la relación madre-hijo, padre o familia, como grupo humano, como lo estableció Homans en el año de 1950 (Kadushin, 2013).

Greenberg, en la década de los años noventa, (Kadushin, 2013), expone su teoría psicoanalítica relacional, en la cual “trata sobre la seguridad y eficiencia (lo que se requiere para llegar a otros)” (p. 96). Subraya, la importancia de las 2 fuerzas humanas básicas. La pulsión de seguridad, referente a que las personas necesitan sentir seguridad para poder realizar ciertas conductas y experiencias.

“La seguridad hace que los sujetos traten de acercarse a sus objetos, que es lo que impulsa al acercamiento de y a los otros. La eficacia, trata sobre la autosuficiencia, autonomía e individuación, como lo plantea Hendrick (1942)” (Kadushin, 2013, p.97).

Hablando en el caso específico de *Facebook*, El Sahili González (2015), expone su tesis de que esta red social, guarda representaciones inconscientes, en cuanto al deseo de una

cantidad indeterminada de amigos, de contar con un espacio propio, donde no existen las preocupaciones, representando un lugar que tiene todo lo que la persona necesita, además de ayudar a que se puedan expresar los impulsos cohibidos de propios usuarios. Estas valoraciones que tiene el sujeto dentro de la red social, son impulsadas por el “súper yo”, de manera involuntaria guiados por las figuras de autoridad de la infancia, dando como consecuencia la idea de lo que se quiere llegar a ser.

La satisfacción de las necesidades a través de las redes sociales, es evidente, ya que cumplen las necesidades básicas de interacción y comunicación que el ser humano tiene por naturaleza.

“Las redes sociales se caracterizan por una sensación de confianza, se asume que, si uno actúa de una determinada manera hacia el otro, a cambio éste satisfará sus necesidades” (Kadushin, 2013, p. 99).

#### **2.2.6 Gratificaciones, recompensas y motivaciones dentro de las redes sociales**

De Miguel Pascual (2013), comenta que la búsqueda de gratificaciones en cuanto a la integración social, se da en el uso continuo de las comunidades virtuales, (como en el caso de *Facebook*) y el uso constante de la mensajería instantánea o *chats* (*WhatsApp*), donde los usuarios establecen relaciones de amistad, o sentimentales potenciadas muchas veces por el anonimato, provocando una desinhibición ya sea parcial o total de los sujetos. “La gratificación derivada del sentimiento de interacción personal, es un producto de la creación de personalidades virtuales distintas, de las que el sujeto podría reconocer a través de la pantalla” (p. 211).

De manera fisiológica, el cuerpo del individuo, desarrolla una serie de respuestas derivadas de las gratificaciones, recompensas o estímulos. Arnau Gras (1973), subraya que “el incentivo es el proceso en el cual, un organismo es capaz de anticipar una respuesta dada... un estímulo actúa de reforzador en la formación de un hábito activador inespecífico de la conducta y el incentivo activa una conducta concreta” (p. 44).

Los sujetos necesitan la motivación para realizar un algo. Como lo menciona la Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 432). Algunas conductas motivadas aumentan la excitación, el objetivo es obtener una excitación óptima.

Herrera, Ramírez, Roa y Herrera, (2004) indican que la motivación es clave en el comportamiento de los sujetos. La motivación hace que las personas, comiencen a realizar una acción, que tienen como destino un objetivo, el cual tratarán de alcanzar, por diversos medios.

Dentro de la motivación, como lo refieren Gerring y Zimbardo (2005), se tiene: La teoría de la reducción de impulsos de Hull, formulada en la década de los años cuarenta, la cual plantea: Que los organismos tienen ciertas necesidades fisiológicas, generan tensión (un impulso) que va a motivar al organismo a que satisfacer la necesidad, que se ha generado, que, a la vez, crea un estado de satisfacción. Los organismos están diseñados para estar en estado de equilibrio fisiológico, llamado homeostasis. Cuando la necesidad y un incentivo se dan juntos, nos hacen sentir poderosamente impulsados hacia la satisfacción.

Existe otra teoría de la motivación centrada en la excitación, que subraya, que aun cuando todas las necesidades fisiológicas se encuentren satisfechas (reguladas) el individuo se sentirá impulsado a experimentar estimulación. Las personas según esta teoría, tratan de buscar un nivel óptimo de excitación: Si esta es demasiada baja, tendrá como consecuencia el aburrimiento y si es muy alta, generará un estado de estrés. (Gerring & Zimbardo, 2005)

La teoría cognitiva considera que los sujetos reaccionan a los acontecimientos dependiendo el modo en el éstos, sean interpretados. Esta teoría propone, que los pensamientos, pueden determinar los acontecimientos en la vida de los sujetos, ya que cuando una persona tiene determinada creencia, estas determinan la cantidad de esfuerzo, que se pondrá en la tarea, por lo que determinarán el resultado obtenido (Ajello, 2003).

En cuanto a la gratificación que proporcionan las redes sociales y la mensajería instantánea, el doctor Aboujaoude (Vázquez, 2017), expone que los usuarios, en las redes, pueden llegar a obsesionarse con la gratificación, considerando el estar conectados como algo muy importante en sus vidas. Además, la personalidad virtual, resulta ser una liberación en muchos casos de la personalidad real, ayudando al sujeto a reducir la timidez e inhibición.

Aboujaoude, plantea que la personalidad virtual, puede complementar a la personalidad real, haciendo del sujeto una persona más segura. Los rasgos de personalidad, que se tienen en la vida diaria, *on line* se incorporan de manera progresiva, en la personalidad virtual o llamada *off line*, “podríamos acabar siendo más atrevidos y menos diplomáticos en nuestras

relaciones, aunque no tuviéramos delante una pantalla o un *smartphone*” (Vázquez, 2017, párr.6).

La idea central de su tesis, consiste en que, los rasgos de la personalidad en línea se importan, de manera inconsciente, a la vida, incrementando la sociabilidad y ciertas características narcisistas, lo que trae aparejadas ventajas y desventajas respectivas (Vázquez, 2017). “Los individuos en las redes sociales utilizan el lenguaje, la tecnología, para crearse una identidad, ...lo que influye en la manera en que se aprende y habilitan necesidades para participar en las nuevas formas de socialización de la era digital” (Young 2009, p. 40).

“Aunque el yo físico puede estar solo delante de la computadora, la gente pasa mucho tiempo y energía interactuando con otros en la red. ..., las personas pueden crear personalidades ..., intencionalmente o no intencionalmente” (Cheul, 2008, p. 2).

Podemos decir que el fácil acceso a las redes sociales y a la mensajería instantánea, así como la inmediatez en su uso, por medio de dispositivos electrónicos (computadoras, tabletas o telefonía móvil) y la accesibilidad (disponibles en cualquier momento, hora y lugar), cumplen con las necesidades de divertimento y entretenimiento, seguridad, aunado a la sensación de control que brindan, refuerzan la personalidad (por parte del usuario) hacen de ellas, un elemento indispensable en la vida de los sujetos.

A través de estas, los individuos encuentran la gratificación necesaria, que hace que se superen las propias expectativas del sujeto. Acrecentado en ellos, el deseo de permanecer conectados la mayor parte del tiempo, lo que va generando poco a poco una adicción a los dispositivos tecnológicos.

## 2.3 Adicción: *Facebook* y *WhatsApp*

### 2.3.1 Definición de adicción.

Existe en la actualidad el debate sobre si se le puede aplicar el término “adicción”, al uso desmedido de las redes sociales y del teléfono celular (*smartphones*). Dado la necesidad extrema que sienten los usuarios, de querer estar conectados constantemente para poder estar al tanto de lo que ocurre en el mundo, (en el caso de *Facebook*), (fig. 27), o de tener la necesidad de comunicarse de manera inmediata por medio de mensajes como lo es en el *WhatsApp*.



Fig. 27. *Facebook* como una adicción  
Fuente: Caffelli (2012).

Para “Hantouche, (1997), la adicción puede ser definida como: Como un ansía incontrolable y compulsiva de aparición recurrente y traducida de un acto, a pesar de las deletéreas consecuencias” (El Sahili González, 2015, p. 137).

Para Cañal (2003), una adicción es “un grupo de fenómenos fisiológicos, conductuales y cognitivos, de variable intensidad en donde el uso de sustancias psicoactivas tiene alta prioridad” (p. 2).

Como lo comenta, El Sahili González (2015), “el mismo DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), omite cualquier tipo de pronunciación sobre adicciones relacionadas con internet” (p. 133). Pero se incluye una nueva categoría “Trastornos no relacionados a sustancias”, con la cual se estaría integrando las adicciones conductuales, que incluyen por ahora, sólo el juego de apuestas, pero no se hace referencia explícitamente a las adicciones conductuales (Cía, 2013 p. 212).

Como se puede ver a continuación dentro de la definición dada por la *American Psychiatric Association* (2014), en el DSM-V refiere lo siguiente:

La palabra adicción no se utiliza como término diagnóstico en esta clasificación, para describir problemas graves relacionados con el consumo compulsivo y habitual de sustancias. Se utiliza la expresión más neutra trastorno por consumo de sustancias, para describir el amplio abanico de un trastorno, desde un estado leve a uno grave de consumo compulsivo y continuamente recidivante. Algunos clínicos preferirán utilizar la palabra adicción para describir las presentaciones más extremas, pero esta palabra se ha omitido de la terminología oficial del diagnóstico de consumo de sustancias del DSM-5 a causa de su definición incierta y su posible connotación negativa (*American Psychiatric Association*, 2014, p. 257).

### **2.3.2. Adicciones psicológicas**

Las adicciones psicológicas se definen como el conjunto de comportamientos repetitivos, sin control que generan en los sujetos la incapacidad de poder manejarlos adecuadamente. El problema va acrecentándose iniciándose poco a poco, pero estos comportamientos van ocupando cada vez más el tiempo y la vida de las personas. Produciéndose efectos como los surgidos mediante a la adicción de sustancias que se presenta en el DSM-IV (Salas, 2014).

“Goldberg (1995), a quien se le reconoce como el pionero en presentar el tema adicción a internet como un nuevo trastorno, refiere que “las adicciones psicológicas, tienen que ver con nuevas tecnologías y herramientas: internet, redes sociales”, ... (Salas Blas, 2014, p. 111).

Sainz Gil (2014), explica que la accesibilidad, y disponibilidad que se tiene en la actualidad para adquirir un teléfono celular o una tableta, ha generado un cambio y un impacto en la vida del hombre. Creando, por ende, un espacio social paralelo, dentro del cual, los sujetos pueden expresar en esa realidad alterna o paralela, diversas emociones y dependencias: “Este auge en la adopción de los teléfonos móviles (*smartphones*), como canal de comunicación tiende a restringir las relaciones presenciales ya que la euforia por el mundo virtual, diluye los demás planos de existencia” (p. 3).

Como los señala Cía (2013), es importante destacar los elementos que vuelven a una conducta una adicción, ya sea en el ámbito de las sustancias o en nuestro caso en las llamadas

redes sociales. El elemento clave en ambas, es una falta de control por parte del sujeto sobre determinada conducta, al principio categorizada como placentera, pero que, con el tiempo, llega a dominar la vida. El autor señala los principales síntomas de las adicciones conductuales, que se enumeran a continuación:

- Deseo intenso, ansía imparable de concretar la actividad que brinda placer.
- Pérdida progresiva de control.
- Descuido de actividades habituales del sujeto
- Negación y actitud defensiva para admitir el problema
- Focalizar, las relaciones, actividades y los intereses en torno a la conducta adictiva
- Conductas de abstinencia relacionadas al malestar que produce en el sujeto no realizar la conducta placentera.

Como lo explica; Echeburúa Adrizola y De Corral Gargallo, (1994), “cualquier tendencia excesiva hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química” (párr.3).

La adicción “es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses” (Echeburúa Adrizola & De Corral Gallardo, 2010, p. 92).

### **2.3.1.1 Adicción al *WhatsApp*.**

Celaya, A. Chacón, Chacón, y Urrutia (2015), en cuanto al uso de mensajería *WhatsApp* refieren, que éste, “puede desencadenar conductas adictivas y de estrés” (p. 6). Cía (2013), expone que las conductas adictivas se activan, en un principio, por un refuerzo positivo (placer o euforia).

Con el paso del tiempo este reforzador se vuelve negativo, convirtiéndose en un sentimiento de malestar o (abstinencia) por no realizar dicha conducta. “Muchas veces el *WhatsApp* produce tal dependencia que no podemos estar haciendo otra cosa sin mirar el móvil cada tres minutos (fig. 28). “Aunque no miremos el móvil, no podemos concentrarnos porque seguimos pensando en lo que estábamos mensajeando” (Celaya et al., 2015, p. 7).



Fig. 28. Trastornos de conducta por uso excesivo de redes sociales. Fuente: *Social Underground* (2013).

Otro punto de vista sobre la adicción en torno al *WhatsApp*, lo da Sánchez Carbonell, Berany, Castellana, Chamarro y Oberst (2008), mencionan, que “a diferencia de Internet, el uso desadaptativo del teléfono celular puede llegar a ser abuso, pero no una adicción, porque no se producen ni las alteraciones emocionales rápidas ni el juego de identidades que pueden producirse en chats y juegos de rol en línea” (p. 1).

Sainz Gil (2014), sustenta que “*WhatsApp* no sólo es una de las apps de mensajería..., es un referente mediático obligado, en el que hemos asociado nuestra vida y del que hemos empezado a depender para llevar a cabo gran parte de nuestras acciones” (p. 5). Este servicio reúne las características de instantaneidad, además de reforzar el sentido psicológico de unión, con los cuales los sujetos pueden llegar a descargar sus emociones.

Una persona sin trastorno de conducta escribe un mensaje, se puede conectar a las redes sociales, primero por placer. Una persona con problemas lo hace con el fin de aliviar su malestar emocional (aburrimiento, soledad, falta de atención, o excitación) “La mayoría admite que tecleando frente a la pantalla se expresa mucho mejor que con una comunicación

verbal presencial. A veces crean un personaje idealizado a su medida. La adicción a las actividades en línea incluye el chat...” (Cía 2013, p. 76).

Internet, resulta ser como lo menciona, Viñas Poch, Ferrer Jaume, Villar Hoz, Caparros Caparros, Pérez Guerra y Cornella Canals, (2002) “el proveedor de las conductas reforzantes, que son las que en realidad tienen la capacidad de producir adicción” (p. 238).

Estallo (2001), por su parte indica que el reforzamiento, que se da a través del uso de internet, por parte de los sujetos, tiene un “carácter inminentemente social, donde la comunicación tienen un papel fundamental” (p.102).

Gimenez y Zirpoli (2015), expone el estudio que realizó la consultora TechHive12, donde se realizó una recopilación de los trastornos psicológicos más comunes entre los usuarios por el uso de *WhatsApp* (tabla 12). Entre ellos se destacan los siguientes:

**Tabla 12: Trastornos psicológicos causados por el *WhatsApp***

Síndrome:	Características
<b>Llamada imaginaria</b>	Cuando la persona sufre alucinaciones, creyendo que su celular ha sonado o vibrado sin que sea cierto.
<b>Nomofobia</b>	Término derivado de las palabras ‘no’, ‘móvil’ y ‘fobia’. Angustia que se genera por no poder tener el celular, varía desde una pequeña incomodidad hasta casos extremos llegar a tener ataques de ansiedad.
<b>Dependencia de internet:</b>	Es la necesidad enfermiza de estar todo el tiempo conectado a la red. En casos extremos, se convierte en un vínculo adictivo que puede llegar a afectar la vida privada y social.
<b>Del doble check:</b>	Ansiedad que padece el sujeto al ver que el destinatario del mensaje de <i>WhatsApp</i> no respondió, pero ha estado conectado después de recibirlo o está ‘en línea’. Se denomina así porque al mandar un mensaje por <i>WhatsApp</i> , cuando el destinatario lo recibe aparecen dos ‘palomitas’ o ‘vistos’ que indican que le ha llegado y es posible saber a qué hora se ha conectado.

Fuente: Gimenez y Zirpoli (2015).

### 2.3.1.2 Adicción a *Facebook*.

Los problemas de adicción psicológica por uso de *Facebook*, como lo refiere Notimex (2014), se reflejan cuando, sujeto necesita cada vez más tiempo de conexión dentro de la red social, para lograr el mismo nivel de satisfacción y ello conlleva a la persona a suspender actividades sociales, familiares, laborales o recreativas.

“En opinión de Borbolla, para que el gusto por esta popular red social no se considere una adicción, una persona debe dedicarle sólo alrededor de 20% de su tiempo libre” (Notimex, 2014, párr. 8).

El Sahili González (2015), enumera los posibles indicadores de adicción en *Facebook*, que se enlistan a continuación:

- La primera reacción del sujeto al despertar, es revisar la cuenta de *Facebook*.
- Se realizan más de 3 visitas al día a la red social pasando horas conectado.
- Se tienen hábitos concretos dentro de la cuenta.
- El sujeto, siente la necesidad de producir información, realizándolo al menos una vez al día.
- Se pierde la noción del tiempo, estando dentro de la red social.
- El sujeto comienza a cambiar sus hábitos, (comer, dormir, trabajar) por el uso desmedido y a deshoras de estar dentro de *Facebook*.
- El estar conectados en la red social, se vuelve algo indispensable en la vida del sujeto.
- Se llega a afectar el estado de ánimo, al constatar, que las publicaciones del sujeto, no son vistas, no gustan o se le es criticado mediante comentarios de otras personas. O por el contrario su alegría depende de lo que otros dicen del sujeto (conocidos o no por medio de las publicaciones).

El director nacional de Psicología de la Universidad del Valle de México (UVM), Raymundo Calderón, refiere que “la crisis de abstinencia que vive un adicto a *Facebook* es similar a la que presenta un toxicómano: mareos, trastornos del sueño e irritabilidad que se relacionan con la desesperación que causa la pérdida del contacto con el objeto adictivo” (Notimex, 2014 párr. 10).

Las conductas adictivas que se dan dentro de *Facebook*, como lo refiere Jiménez y Pantoja (2007) guardan una estrecha relación entre la baja autoestima y los bajos niveles de relaciones interpersonales. “Internet, como cualquier droga o sustancia adictiva, funciona como vía de escape para aquellas personas con necesidades sociales y psicológicas... espacio donde pueden encontrarse respuestas y satisfacción de necesidades que en ocasiones no pueden ser obtenidas en la realidad” (p. 79).

El hombre en la actualidad, como lo plasma Sánchez et al. (2008), valora más las emociones fugaces e instantáneas que se dan a través del chat y de las redes sociales. Estas emociones son llamadas emociones choque, (por provocar un impacto fuerte y rápido), que resultan ser más adictivas (fig. 29), al dar recompensas de manera inmediata. El sujeto, en

estos casos se vuelve un elemento activo, el cual busca una conducta gratificante, susceptible de volverse adicción.

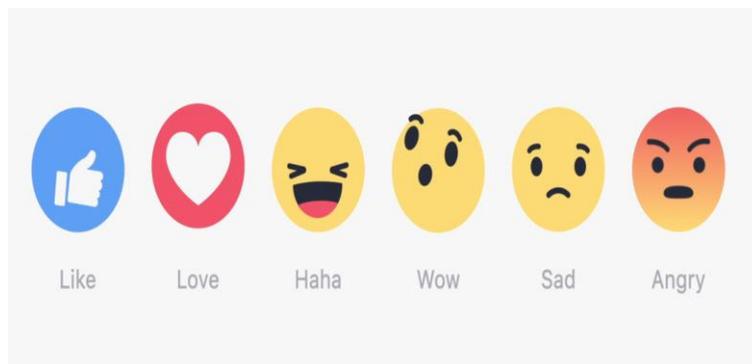


Fig. 29. Representaciones de emociones en *Facebook*.  
Fuente. Perú.com (2017).

En resumen, se puede decir que una adicción no sólo puede darse en términos de adicción a sustancias, sino también términos conductuales en cuanto a las redes sociales como *Facebook* y *WhatsApp*, porque ambas cumplen pautas tales como; un inicio progresivo, un descontrol por parte del sujeto, imposibilidad de parar la conducta, signos de abstinencia e imposibilidad de aceptar el problema.

Aunque formalmente por el momento, no pueda dársele este título por no estar reconocido dentro de los criterios diagnósticos del DSM-V. Cualquier conducta normal se puede convertir en anormal según la frecuencia, intensidad, tiempo o dinero invertidos, que conlleve a la pérdida de control.

## CAPÍTULO 3

### LA PAREJA



Fig. 30. Escultura el beso, de Rodin  
Fuente: El economista.es (2015).

## CAPÍTULO 3.

### LA PAREJA

El ser humano, es un ser sociable por naturaleza, lo que lo lleva a establecer lazos con otros seres humanos, que le ayuden a vivir y satisfacer sus necesidades. La pareja, forma parte de esos vínculos, el cual ha tratado de ser protegido en la mayoría de las sociedades, por ser el punto de donde parte la familia, la cual sirve como medio para perpetuar la especie.

A lo largo de la historia, la estructuración la pareja, ha ido modificándose, por lo que es importante conocer estos cambios, entendiendo así, la concepción que se tiene de la pareja, hoy en día.

#### 3.1 Definición del término pareja

Villegas y Mallor (2012), exponen que la pareja se forma “para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie” (p. 97).

García Higuera (2006), expone que la pareja “es una unidad social que actúa como un ente único ... las decisiones que se toman afectan al conjunto ... en función de la relación existente entre dos personas” (p. 2).

Guerra Vargas (s.f.), la define como “la relación que establecen dos personas para compartir una determinada unión; la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro” (p. 1). El autor comenta que la pareja pasa por un período al que llama asentamiento, donde los sujetos, determinan una forma característica de enlace llamada vínculo. “Entiéndase la palabra vínculo como la unión de una persona con un determinado objeto o persona” (p. 2).

“El vínculo, desde la tesis psicoanalítica, tiene calidad inconsciente. Es decir, se entabla en el nivel del psiquismo de dos personas o más incluyendo las representaciones, deseos, de cada una y creando una ligadura especial entre ellos” (Calvi, 2014, p. 25).

Para Eguiluz Romo (2007), la pareja es “una estructura conformada por dos personas, un yo y otro, que puede tener diferentes niveles de organización o complejidad” (p. 42).

Wainstein y Witter (2008), exponen que la relación de pareja es “un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y

positivo. A través de ella se puede redescubrir y compartir el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, entre otros” (p. 133).

En base a las definiciones anteriores, se puede decir que la relación de pareja, es una unidad social formada por dos personas, que establecen un vínculo que sirve a satisfacción de distintas necesidades; entre las cuales están: la reproducción, el compartir intereses, proyectos de vida, el futuro, económicos, entre otros.

La relación de pareja ha tenido evolucionando, de manera que estos cambios han determinado la manera en el ser humano se relaciona actualmente, por lo que es necesario conocer su desarrollo a lo largo de la historia.

### **3.2 Antecedentes históricos:**

Eguiluz Romo (2007), plantea que, los primeros datos que se encuentran de vínculos entre los humanos, se dan en el período del homo sapiens, dentro de las cuevas en las pinturas rupestres y en los entierros, en los cuales se puede apreciar la relación existente de amor y cuidado a otro ser humano.

El macho comenzó a quedarse con la hembra para cuidar a las crías, con el objeto de perpetuar la especie, surgiendo así el reparto de tareas, donde los hombres iban de caza mientras que las mujeres recolectaban y cuidaban a los niños. La idea principal era poder heredar la tierra a la descendencia, para lo cual tenían que asegurarse de que los hijos fueran suyos, creando así, la pareja como una organización social (Almazán Antón, 2012).

Existen evidencias que datan de 4000 años antes de Cristo, donde se observan imágenes y frases relativas al amor entre la pareja (Maureira Cid, 2011).

Roge Atala (2002), refiere que en la antigua Grecia la atención de la pareja, se centraba en el hombre, el matrimonio, era concebido como un contrato mutuo (sin amor), donde podía existir amistad, antes de contraer matrimonio por lo que se tenía un período de noviazgo. En cuanto al rol de la mujer, éstas podían ser esposas- madres (de las cuales se esperaba fidelidad) o cortesanas. Estaba prohibido el incesto, las relaciones con sacerdotisas y la penetración anal y era aceptada la bisexualidad. El adulterio era una falta grave (tanto en hombres y mujeres), pero no era castigado y el divorcio estaba permitido por las siguientes causales: adulterio, incompatibilidad de caracteres y esterilidad.

En la antigua Roma, (fig. 38) al igual que en la cultura griega, se le daba mayor importancia al varón, el cual podía tener una vida sexual propia, fuera del matrimonio, la

mujer en cambio si se le descubría en adulterio, era castigada quitándole el poder sobre las propiedades. En esta cultura, era apreciada la virginidad, además de que no existían instancias para poder realizar el divorcio (Roge Atala, 2002).

Caratozzolo (2002), expone que las mujeres en la antigua Roma, (fig. 31), dependían del dueño de casa, “*del dominus*”, durante toda su vida (exceptuando aquellas que por matrimonio pasaban a depender del marido), estaban en sus manos, eran objetos de su propiedad, al igual que el ganado, los bienes muebles, las reservas alimenticias, los adornos, etc.” (p. 23). La vida y la muerte dependía de la voluntad del hombre de la casa.



Fig. 31. Pareja en la antigua Roma  
Fuente: Santana (2017).

“Familia viene del latín «*famulus*» que quiere decir sirviente, Corripio, (1973), así se designaba originalmente a un conjunto de esclavos y criados” (Caratozzolo, 2002, p. 24).

Al término del imperio romano, se da el auge de la Iglesia cristiana, quien impone el matrimonio como una unión ante Dios, y no ante el hombre, “sacralizando lo que hasta entonces había sido civil. La monogamia se impone y se prohíbe la consanguinidad y, debido a que se trata de una relación sancionada por Dios, este es indisoluble” (Barnés, 2013 párr. 5)

Eguiluz Romo (2007), explica que, durante la Edad Media, los matrimonios de la nobleza eran arreglados por el rey, a cambio de otorgar tierras y dotes. En las familias del pueblo, eran los ancianos los que arreglaban los matrimonios de las familias. A la mujer se le consideraba culpable de los infortunios del hombre, “desarrollaron la idea de la debilidad y la invalidez femenina” (Caratozzolo, 2002, p. 25).

Eguiluz Romo (2007), refiere que, en el siglo XII, la iglesia instituye el matrimonio como un sacramento, lo que lo vuelve en un lazo indisoluble, además se proclama la monogamia, se prohíbe las relaciones consanguíneas, el incesto, se retoma la idea de la virginidad de la mujer y castigar la homosexualidad y condenar la desnudez. La sexualidad sólo servía para concebir hijos y fue eliminado de la vida conyugal. En definitiva, amor y matrimonio no estaban necesariamente relacionados.

Durante el renacimiento, se encrudece la moralidad llegando a considerar a la sexualidad como algo sucio, donde el adulterio es castigado con prisión, el besar en público a una mujer casada o viuda era motivo de decapitación, la prostitución se consideraba prohibida, las madres solteras eran perseguidas por vía judicial y la homosexualidad era castigada con el ahorcamiento (Eguiluz Romo, 2007). Durante el período de la revolución francesa, existió represión en cuanto a la sexualidad, pero se declara que “el consentimiento mutuo es la base del compromiso amoroso, volviendo al divorcio legítimo” (p. 9). En esta etapa, se crea el matrimonio civil, considerando por primera vez una pareja igualitaria, sin embargo, esta situación no duraría mucho, ya que “el amor es inaceptable para la revolución” (p. 10).

Hasta el siglo XVII, se conservaba la idea de que el padre era el dueño de su esposa e hijos, él único responsable de la administración de los bienes de la familia. La mujer estaba obligada a prestar obediencia ciega a su marido, él era el encargado de educarla y corregirla incluso con golpes (Caratozzolo, 2002).

Tenorio Tovar (2012), explica que, durante el siglo XVIII, en el ámbito familiar Giddens menciona la “creación del hogar, el cambio de relaciones entre padres e hijos y la invención de la maternidad, en la que las cualidades de la mujer como madre y cuidadora fueron exaltadas” (p.13).

La sociedad se funda ahora en la fraternidad y no en la paternidad. Pero dentro de las familias de aquella época la situación, no cambia demasiado. El estado establece regular la autoridad del hombre sobre su esposa, mediante el establecimiento de leyes civiles, donde se estipulaba la responsabilidad del hombre de cuidar y educar a su mujer, a su vez ella debía obediencia a su marido. “El padre, establecía las alianzas matrimoniales de sus hijas, temía el embarazo de estas, ... avergonzaba a la familia e impedía un buen matrimonio. Si las hijas observaban una conducta impropia esto era ... motivo para encerrarlas en un convento (Caratozzolo, 2002, p. 28).

Barnés (2013), comenta que en la primera mitad del siglo XIX y la revolución industrial, se crea la clase media en donde se instaura por completo el amor como centro del matrimonio. “El hombre ya no vivía en el campo, sino en la ciudad, y podía elegir con quién quería pasar su vida gracias al fruto de su trabajo” (párr. 6).

Las mujeres en esta etapa, ponen en primer lugar al pudor, al grado que no pueden ver su cuerpo en un espejo, los cuales están destinados al uso de las prostitutas en los burdeles. La moral imponía el ocultamiento del cuerpo femenino, lo que se conseguía por medio de adornos en la ropa; encajes, botones, corsés, etc. Los hombres catalogan a las mujeres en dos clases; prostitutas o vírgenes, pero utilizando la doble moral al buscar una joven virgen para casarse y el placer en la prostitución. En este siglo, las parejas pueden divorciarse, pero el adulterio en el caso de la mujer se castiga con cárcel, al hombre sólo se le castiga cuando hay denuncia y ya vive con otra mujer. La masturbación se considera un pecado grave, con lo cual los médicos comienzan a realizar su catálogo de perversiones (Eguiluz Romo, 2007).

Tenorio Tovar (2012), señala que el amor romántico que se da en esta etapa es definido por Anthony Giddens, como “el vínculo sentimental que une a una pareja..., los sentimientos que se tienen, la intensidad del afecto ...para mantener una relación a largo plazo. Crea una historia compartida ...que les permite proyectar la unión en un futuro” (p. 13).

En el siglo XIX, “se da un proceso de transición... una lucha entre el poder del padre y sus contestatarios. El poder paterno se va limitando y tropieza con resistencias. La sociedad denuncia las costumbres familiares como una auténtica explotación de los hijos” (Caratozzolo, 2002, p.32). Pero los matrimonios en la clase alta, a menudo siguen siendo concertados por las familias y la gente pobre, tenía más oportunidad de escoger a su pareja, por no haber bienes económicos de por medio.

A finales del siglo XIX, y durante el siglo XX, los cambios dados dentro de la sociedad, influyen directamente en los lazos de la pareja. La mujer en esta etapa, se desenvuelve y participa más en el rol de pareja, la sexualidad se vuelve más abierta, las relaciones se centran en los sentimientos amorosos, el objetivo del matrimonio, ya no es la procreación. En la década de los sesenta, se da la revolución sexual, con la píldora anticonceptiva, el coito interrumpido, las parejas conviven antes del matrimonio (Eguiluz Romo, 2007).

“Moscona (1994), refiere que “se registran algunos cambios importantes a partir del momento en que la mujer comienza a trabajar, a producir y a competir en el campo laboral”

(Caratozzolo, 2002, p.33). La mujer tiene ahora poder de compra, trabaja, se desarrolla, además de entrar en un campo exclusivo antes del hombre; la infidelidad. “La declinación de la figura paterna es acompañada por el ascenso en la consideración de la mujer y del niño” (p. 36).

Al final del siglo, XX, diversos autores, refieren las ventajas, psicológicas y fisiológicas, que tienen los individuos al estar dentro de una relación de pareja. Gottman (2001), comenta que las personas casadas viven cuatro años más en promedio. Por su parte, “Maturana (2009), señala que los seres humanos dependemos del amor y nos enfermamos cuando este nos es negado en cualquier momento de la vida” (Eguiluz Romo, 2007, p. 14).

Actualmente, como lo refieren Wainstein y Witter (2008), las parejas han cambiado en relación con las estructuras del pasado. Ya no es necesario el matrimonio ni el querer formar una familia para que la pareja decida estar unida, sólo basta el consentimiento de ambas partes.

Kearl (2001), explica que la familia ha sufrido transformaciones a lo largo del tiempo, una de las más significativas es la referente a que en la antigüedad las familias eran unidades de producción, ahora eso se ha transformado a las familias en meras unidades de consumo (Kearl, 2001). Esto significa que cada miembro de la familia obtiene los ingresos de manera independiente y los bienes son compartidos por todos los miembros (García, 2002, p. 92).

Los cambios en las relaciones de pareja como lo expone Sánchez Escárcega (2008), se deben principalmente a:

- Rol de la mujer: El acceso de las mujeres a la vida laboral, economía, política y social, ha roto con el rol tradicional de ama de casa.
- Rol del hombre: En este siglo, los hombres se involucran cada vez más en la crianza y cuidado de los hijos.
- Cambios en la sexualidad: El desarrollo de los anticonceptivos y la cultura del placer, ha ayudado a vivir en las parejas, una sexualidad más libre y plena que la que existía en siglos pasados.
- Cambios en la expectativa de vida: El ser humano, con el desarrollo de las vacunas y la medicina, ha logrado mayor tiempo de vida, lo que influye directamente en el tiempo que las parejas viven juntas, ahora la expectativa es mayor que en el pasado.

- El divorcio: Los sujetos en la actualidad, recurren mayor facilidad a este recurso, ya que se encuentran más libres de estereotipos que antaño.
- La tecnología: La cual genera en los individuos dar mayor valor a la inmediatez, menos tolerancia a la frustración y menor capacidad de demora.
- El materialismo: La cultura actual, fomenta en los individuos, el deseo de acceder a un mundo de confort y consumismo que afecta a la pareja hoy en día.
- Nuevos modelos de convivencia en pareja: En la actualidad, ya no es necesario formalizar una relación, por medio del matrimonio, las parejas deciden vivir juntas (cohabitación), sin los prejuicios del pasado. Otra modalidad anglosajona, es la llamada *living apart together*, donde los integrantes del vínculo, deciden no cohabitar juntos definitivamente, pueden casarse o no, cada quien tiene su propia casa, y ambos deciden los tiempos que estarán juntos (días, horas o semanas).

Las relaciones de pareja en la actualidad, están enmarcadas por el individualismo, “Matthews-Grieco (2005), emplea el término individualismo afectivo, que se refiere a una modificación de los sentimientos y de la expresión del afecto, manifestada en ciertos comportamientos y prácticas” (Tenorio Tovar, 2012, p. 16). Lo que significa el hecho de poder escoger una pareja, sin la intervención de los padres, y que los sujetos tratan de imponer una mayor distancia, tanto física como social, con las personas, defendiendo su derecho a ser libre y autónomo aún dentro de las relaciones de pareja. “De esta manera, el individualismo se presenta como un nuevo modo de sociabilización que implica un cambio en la forma de las relaciones entre el individuo y la sociedad” (p. 16).

El nuevo milenio, “enfrenta a mujeres y hombres y por tanto a la pareja al desafío de colaborar en el impacto que los cambios sociales provocaron en su identidad y encontrar nuevas formas de relacionarse que eliminen las jerarquías y el sometimiento” (Caratozzolo, 2002, p. 41).

Calvi (2014), señala que esta es una época resulta “deslumbrante y atemorizadora a la vez, donde la tecnología abre mi mundo insospechado desde hace veinte años, ...Mientras tanto aparecen como características de las relaciones, la fugacidad, el descompromiso, el miedo a la cercanía del otro humano” (p. 25).

Calvi, refiere que las personas, narran durante las terapias de pareja, el vacío existente en sus relaciones, mostrando la gran problemática que experimentan dentro de los vínculos

amorosos, en la actualidad. “Nos encontramos con individuos atravesados por la angustia, la soledad, los cortes en el cuerpo, las adicciones y las relaciones circunstanciales. Para sanarlos, el mercado y sus operadores, les ofrecen psicofármacos” (p27).

### 3.2.1 La historia de la pareja en México.

Los primeros datos, sobre las relaciones de pareja en México, datan del período prehispánico, particularmente de la cultura mexicana. Córdova Osmaya (2003), refiere que, el hombre tenía una esposa principal (fig. 32) y varias secundarias (a las pudiese mantener). Las casamenteras y los padres escogían las parejas de las mujeres, quienes tenían que aceptarlo de buena manera. Las parejas no se trataban ni se conocían hasta el día de la boda.

Las doncellas nobles debían guardar su castidad bajo pena de muerte, las mujeres del pueblo en cambio gozaban de mayor libertad pudiendo escoger entre el concubinato, prostitución o matrimonio. La virginidad era muy apreciada en las mujeres, quienes tenían que llegar vírgenes al matrimonio, ya casadas si las mujeres caían en el adulterio, podían ser asesinadas por sus maridos o lapidadas multitudinariamente (Rodríguez Shadow, 2000). “Se habla que Moctezuma II llegó a disponer de unas 150 concubinas. ...los grandes señores y los altos jefes de las tribus acaparaban a la mayoría de las mujeres disponibles” (p. 182).

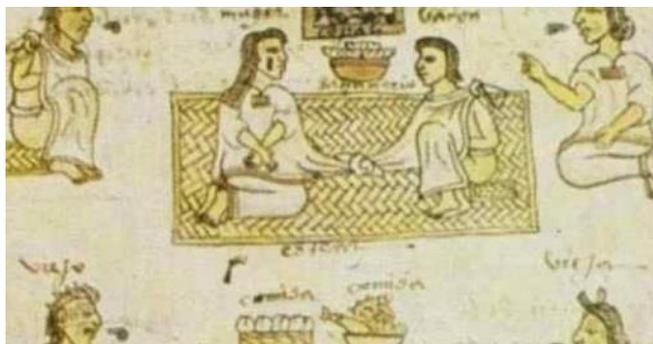


Fig. 32. Rito de atado de mantas en el matrimonio azteca.

Fuente: Ortega (2013)

Dentro de la cultura *náhuatl*, se acostumbraban los discursos llamados *huehuetlatolli*, donde, se daban consejos que hablaban sobre el matrimonio; valorando la sumisión de la mujer y la obediencia a su marido. Además, trataban temas de sexualidad; donde se consideraba, a la concepción sin darle importancia al goce sexual (Esteinou, 2004).

Rodríguez Shadow (2000), expone que la sociedad mexicana, se caracterizaba por tener una gran represión sexual. Los beneficios del matrimonio los tenía el varón, quien era

considerado como un miembro más de la sociedad, al contraer nupcias. En relación a la economía, el contraer matrimonio, obligaba a la pareja al pago de tributos.

Después de la conquista, como lo explica Cangas Arreola (2006), en el período del virreinato, la moral católica traída de España, se instaura en el territorio, junto con los esquemas sociales europeos provenientes de la edad media.

Gonzalbo Aizpuru (2011), cita que se mantenían las costumbres europeas, sobre todo en las clases altas, quienes, para conservar el abolengo, realizaban enlaces matrimoniales con personas del mismo nivel social. La gente de escasos recursos, por el contrario, no le importaba mezclarse con los indígenas de las diferentes castas.

A las mujeres, se les imponía la entrega de la dote al contraer matrimonio, misma que era indispensable, ya que era considerada toda una tradición, incluso eran aceptadas esclavas. Las arras dentro del rito matrimonial, significaban el tributo que el novio, daba a la novia a cambio de su virginidad. Rocha (1996), expone que, durante la época colonial, el noviazgo no existía, se usaba la denominación novio o novia para designar a los recién casados.

Un matrimonio honorable constaba de: una esposa de alcurnia, una profesión para el hombre, quien comúnmente tenía relaciones extramaritales. El no cumplir el compromiso ya habiendo mantenido relaciones sexuales antes del matrimonio, deshonoraba más al hombre que a la mujer, además de incluir una indemnización y el contraer nupcias de manera forzosa (Gonzalbo Aizpuru, 2011).

En el siglo XVIII, las bodas religiosas dejan de realizarse dentro de las casas, para realizarse dentro de las iglesias, además se instaura la exclusión de los hijos ilegítimos del matrimonio. Un avance importante, es que se les da mayor libertad a los hijos sobre la elección de la pareja para contraer matrimonio (Gonzalbo Aizpuru, 2011). En cuanto al rol femenino se tiene que: “Las mujeres casadas estaban resignadas a servir a sus maridos y a educar a los hijos. Las mujeres indias y mestizas servían a las niñas ricas, permaneciendo a su lado para cuidarlas y atenderlas en todo lo necesario” (Bobadilla Quiroz, 2015, párr. 5).

Durante el siglo XIX la elección de la pareja a pesar de ser más libre, requería la aprobación de los padres, de no hacerse así, los sujetos experimentaban un sentimiento de culpa y la pérdida de la herencia de los bienes económicos de la familia. Juárez, en 1859, desconoce el matrimonio religioso, dándole sólo valor al matrimonio civil y estableciendo la figura jurídica del divorcio, en la cual los miembros de la pareja, podían volver a contraer

nupcias, a diferencia del matrimonio católico (Rocha, 1996). Las mujeres de clase alta, eran todavía mayormente vigiladas para que conservarían su virginidad, ya que en ellas se depositaba en ellas, el honor de la familia. Desde niñas, las familias acordaban los matrimonios con familias del mismo nivel, por lo que ellas no conocían el amor. La procreación, sólo era para conservar a la familia, en donde los hijos varones eran más valorados que las mujeres. “Las mujeres de clase media reunían las características típicas del momento: abnegada, sumisa, respetable y respetuosa” (párr. 5).

Durante el porfiriato como lo narra Rocha (1996), el romanticismo, tuvo su máxima expresión a finales del siglo XIX (fig. 33). El amor ideal era concebido, como un amor virtuoso, espiritual y eterno. Era común que los enamorados, se enviarán cartas las cuales, estaban llenas de ilusión, como se puede ver a continuación:

“No puedo disimular ni negar a usted lo que siente mi corazón; aún la palabra más elocuente no podría hacerlo sin tener que intentar una expresión ideal que correspondiera a la inefable delicadeza de su pensamiento” (Garrido Hernández & Cuevas Mejía, 1926, párr. 4).



Fig. 33. Foto de matrimonio fines del siglo XIX.  
Fuente: Garrido Hernández & Cuevas Mejía (1926).

Rocha (1996), plantea que el noviazgo, era aceptado por la sociedad en siglo XIX, siempre que fuera según las costumbres, las cuales dictaban que fuera lícito y honesto, refiriéndose a contar con el consentimiento de los padres. Los novios, podían verse y platicar, pero en la casa de la novia, a la vista de la familia, aunque muchos noviazgos se daban en secreto.

La cultura de principios de siglo XX, exaltaba la maternidad, dando el papel a la mujer de esposa y madre y el noviazgo era una especie de aprendizaje en las tareas domésticas que la mujer debía aprender (Rocha, 1996).

El período comprendido entre 1900 a 1950, como lo expone Esteinou (2010), estuvo influenciado por la moral victoriana, traída de Inglaterra. La cual se basaba en un sentido obsesivo de la tentación y el pecado, un código moral y represión estricta, donde la familia, tenía el papel de vigilante. La mujer, en esta moral, se concebía como el “ángel de su hogar, llena de espiritualidad y obediencia” (Córtes Salinas, 1994, p. 38).

Durante este período se consolida, la estructura de roles, en la cual a la mujer se le asigna el cuidado del hogar y los hijos y al hombre, el papel de proveedor. Dentro del trato de las parejas, la mujer debía dar reverencia y respeto al marido, no existiendo amor ni intimidad. En esta etapa, se afianza dentro la sociedad mexicana, el rol de la mujer pura, casta, débil y sufrida (Esteinou, 2010).

La década de los años cincuenta, como lo enmarca Rocha (1996), se caracteriza por la entrada de la influencia del cine americano, a México, con lo cual, la sociedad, se permea con conductas más consumistas y liberales. Otro factor que influye en estas conductas, es la entrada de las mujeres mexicanas al mercado laboral, lo cual les daba mayor independencia, que es coartada por las familias, tratando de controlar los cánones de pudor y decencia. “Las mujeres nunca debían llegar a situaciones límite con los hombres” (p. 134).

Entre los años 1960-1970, el noviazgo ya no representa, como antaño, un compromiso definitivo, sino una posibilidad de matrimonio. Las expresiones públicas de afecto, siguen escandalizando a la sociedad. El control de la natalidad, las pastillas anticonceptivas, permiten a las parejas, tener sexo prematrimonial, e incursionar en prácticas de poligamia o amor libre (Rocha, 1996).

Es evidente que los cambios históricos y sociales que ha sufrido nuestro país han repercutido en la manera de formar y sostener el vínculo de pareja en la actualidad. En el inicio del siglo XXI, son cada vez más las parejas, que en México, tratan de redefinir sus relaciones, considerando, los cambios culturales que se han dado sobretodo dentro de la primera mitad del siglo XX.

Tapia Paniagua (s.f.), refiere que la mujer ya no acepta tan fácilmente el tener una pareja para no estar sola o que sea maltratada sólo con el fin de sostener un matrimonio. Hombres

y mujeres, buscan una manera más sana de relacionarse, evitando los roles tradicionales del pasado, esto ocurre con mayor frecuencia dentro de las grandes urbes, ya que, en la mayoría de los pueblos del país, se siguen conservando las tradiciones machistas, el trato preferencial a los hombres y el maltrato a la mujer.

Las mujeres principalmente, buscan ahora, un compañero en todos los sentidos, con el que cuenten y puedan compartir las responsabilidades y la vida (fig. 34). Por el contrario, al hombre le resulta más difícil aceptar estas nuevas condiciones, por los roles generacionales impuestos por las familias, que muchas veces, son el detonante de las luchas de poder entre las parejas (Tapia Paniagua, s.f.).



Fig. 34. Pareja en la actualidad compartiendo gastos  
Fuente: Salazar Araoz (2014).

“Es en esta transición nos encontramos en la actualidad, pero con una tendencia incipiente de obtener un equilibrio que nos lleve a la equidad de géneros y al bienestar y crecimiento que se puede obtener de dos personas que deciden compartir su vida” (Tapia Paniagua, s.f., p. 50).

El amor desde la antigüedad sigue considerándose, como el elemento esencial, al establecer el vínculo de pareja.

### **3.3 El amor y la selección de pareja.**

A lo largo del tiempo, muchos autores, desde poetas hasta científicos, han investigado y tratado de definir lo que es el amor. Desde la antigüedad se ha abordado el tema, Pinto Tapia (2012), menciona que “los griegos diferenciaban ágape de eros, reservando la primera palabra para el amor incondicional y la segunda para las relaciones de pareja” (p. 14).

Platón, definía el amor como la tendencia a completarse con el otro. Este autor clásico, toma las ideas de Aristófanes, donde narra que los seres humanos fueron diseccionados en

dos partes por los dioses, por tanto, el hombre tiene la necesidad de buscar su otra mitad por la que se siente atraído. Necesita de la presencia del otro para poder sentirse completo (Moure Casas, 2013).

“En investigaciones antropológicas realizadas por Jankowiak y Fisher (1992), se encontraron evidencias de amor romántico en 147 culturas estudiadas (90%) del total de las culturas investigadas” (Mazadiego Infante & Norberto Garcés, 2011, p. 2).

En el ámbito de la psicología se tienen varios autores, que tratan de enmarcarlo sin llegar a una conclusión precisa Eguiluz Romo (2007), lo define como “una invención, una construcción eminentemente humana, dinámica y que se ha ido transformando de acuerdo con las diferentes épocas de la historia de la humanidad... pasando del instinto al raciocinio” (p. 89).

Barrios Herrero (s.f.) refiere que “para Villa Landa, el amor, es el resultado de un proceso de diferenciación, de concentración y de intensificación de los sentimientos; con etapas de desarrollo en la infancia, la adolescencia y la madurez y cuya forma más acabada resulta ser el llamado amor marital” (p. 3).

La Real Academia de la Lengua (2001), define amor de la siguiente forma: “Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear” (párr. 2).

Da Silva Goncalves (2014), define amor como, el “conjunto de pensamientos, acciones, emociones, reacciones fisiológicas y lenguaje (verbal y no-verbal) que incluye un sujeto, un objeto (en este caso, otro sujeto) y una situación específica, activa y sujeta a cambios, culminando en una relación íntima y/o sexual de pareja” (p. 14).

Sanpedro (2005), refiere que el amor romántico, que se experimenta en la relación de pareja, es un constructo meramente social, que por medio de la cultura y educación se establecen las pautas de las conductas amorosas, el cual se organiza como lo expone el autor, por medio de factores sociales y psicológicos.

Esteban y Távora (2008), indican tanto en el pasado como en la actualidad, el amor ha tenido un papel importante en “la toma de conciencia individual, la cohesión social y el sentido de pertenencia, reforzado con el surgimiento de la vinculación entre amor y matrimonio y la demarcación de las esferas pública y privada (p. 60).

Para Sternberg (1989), el amor “es una de las más intensas y deseables emociones humanas...las personas pueden mentir, engañar, matar en su nombre o incluso desear la muerte cuando lo pierden, ...es motor de muchos de los más elevados actos morales” (p. 11). El autor propone que no existe una definición que pueda describir lo que se ha entendido por amor a lo largo de la historia.

El amor puede considerarse como; una “motivación asociada al objetivo de promover el bienestar de lo amado como paradoja de dos seres que se convierten en uno sin dejar de ser dos” (Fromm, 1956). Además “es regido por bases fisiológicas (Klein, 2004)” (Martínez & Rodas, 2011, p. 268).

Mazadiego Infante y Norberto Garcés (2011), explican que “actualmente las relaciones amorosas implican hablar de sentimientos, comportamientos, valores y una constelación de emociones relacionados entre sí, que van desde la euforia hasta la más profunda desesperación, emociones que afloran en la relación amorosa al vincularse al ser amado” (p. 2).

“El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, Aron, Mashek, Haifang, & Brown, 2002 p. 414)”.

La relación de pareja es una dinámica relacional humana, dictada más por el constructo social, Maureira (2011), plantea que el amor se remite a ser un proceso fisiológico, biológico, siendo no sólo remitido a los humanos, sino al reino animal. “La relación de pareja es un proceso que abarca toda la naturaleza humana y en donde el amor es un elemento de la relación, pero no el único que lo conforma” (p. 325).

El amor es un elemento que da como resultado que las personas decidan unirse en una relación de pareja.

### **3.3.1 Relación de pareja.**

En nuestro sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como tal, la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que les rodean. “La relación de pareja es una de las experiencias más gratificantes de nuestras vidas y pese a que es una experiencia universal y tratada de explicar desde el comienzo de la civilización (Maureira 2011, p. 322).”

En la antigüedad, la elección de la pareja no era por elección propia, era una decisión tomada por los padres o por intereses económicos. Fue a partir del siglo XIX, que las personas tuvieron mayor oportunidad de seleccionar a su compañero o compañera (Maureira, 2011).

En base a lo anterior, se puede resumir que el amor de pareja, es una reacción fisiológica, de la que se derivan una serie de emociones (propias del ser humano), las cuales, se intensifican y concentran los sentimientos en otro sujeto, que, de aceptar, el amor se consolida por medio de la relación de pareja. Ésta resulta ser un constructo social, que es regulado por medio de la cultura y de la sociedad, por diversos medios, los cuales, tienen como fin primordial la formación de una entidad social específica: la familia.

Por eso es necesario conocer las pautas, que los sujetos usan en la actualidad, para delimitar su elección de pareja, debido a la importancia que tendrá en el devenir de la vida del individuo y de la persona con la que haga esta elección.

Las malas decisiones en cuanto la elección de la pareja, conllevan frustraciones, problemas de en todos los aspectos de la vida del sujeto. A lo largo del tiempo los teóricos han tratado de definir los componentes de las relaciones de pareja.

A continuación, se citan las definiciones de diversos autores.

**Tabla 13: Diferentes concepciones de la relación de pareja**

<b>Autor</b>	<b>Definición de relación de pareja</b>
<b>Escardo (1974)</b>	Define la relación de pareja como una entidad autónoma psicológica y social que es el resultado de la asociación de 2 personas con un propósito en común.
<b>Sánchez Azcona (1974)</b>	Es un medio que sirve al sujeto para valorarse, relacionarse y trascender.
<b>López Ibar (1983)</b>	Sirve para la satisfacción de necesidades: biológicas, emocionales y existenciales, condicionada por la personalidad, dependencia, genitalidad y amor entre sus miembros.
<b>Haf y Miller (1983)</b>	Es un vínculo interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas entre la pareja.
<b>Díaz-Loving (1990)</b>	Es una institución que está basada en normas y reglas de conducta, marcadas por la cultura y la herencia social de la sociedad.
<b>Fernández y Sánchez (1993)</b>	Interacción de dos personas de sexo contrario, unidos por un compromiso emocional y los factores que lo integran.
<b>Sánchez Aragón (1995)</b>	Es una entidad, de dos personas de distinto sexo, unidas por un compromiso emocional más que legal o religioso, que tiene como propósito constituir una institución social (familia), tomando como base las normas culturales específicas.

Fuente: Cañetas Yerbes (2000).

“La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas (Jankowiak & Fisher, 1992) y es sin duda una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas” (Maureira, 2011, p. 322). A pesar de que para todo el mundo el amor es un asunto fundamental, los estudios formales sobre el tema tienen poco tiempo de ser estudiados.

García Higuera (2002), refiere que los sujetos al decidir estar en una relación de pareja, lo hacen estableciendo un intercambio, (bienes, tiempo, conductas, etc.). La pareja busca ser feliz y recibir a su vez un trato similar.

Maureira (2011), explica que entre “los primeros estudios del amor lo realiza, Rubín (1970) quien integra al amor en dos partes; gustar y amar. Lee (1977), integra al amor en tres componentes: Eros, Storge y Ludos, que en su mezcla van generando diversos tipos de amor” (p.322).

Un estudio relevante es el planteado por Sternberg (1989), que establece tres bases del amor, que son: intimidad, pasión y compromiso. “Gracias a los trabajos revolucionarios de estos autores, el amor dejó de ser terreno de la filosofía y comenzó a ser parte de los objetos de estudios de las ciencias” (Maureira, 2011, p. 324).

Los estudios sobre el amor comenzaron a tener gran auge, por lo que surgieron diversas teorías, con las cuales, se trataba de explicar las fases y componentes del fenómeno amoroso. Dentro de ellas, los modelos cognitivos, psicoanalíticos y sistémicos plantearon su visión referente al amor y a las relaciones de pareja.

### **3.4 Modelos teóricos de la pareja**

La relación de pareja atraviesa por tres etapas: el inicio, la consolidación y la continuación o el rompimiento. Varios autores han tratado de describir lo que sucede en ellas a través de diversas teorías entre las que se tienen las siguientes:

#### **3.4.1 Perspectiva cognitivo-conductual.**

Dicha perspectiva se basa en que la pareja se centra en como aparecen los problemas de la pareja, analizando las interacciones de conducta de los sujetos tanto positivas como negativas (García Higuera, 2013).

Shpancer (2014), psicólogo y profesor de la Universidad de Ohio, enumeró las leyes de la atracción entre las que describió las siguientes:

- **Exposición y Familiaridad:** Se refiere a que entre más tiempo se conviva con alguien, crece la posibilidad de que esa persona, resulte atractiva o el sujeto pueda empezar a sentir sentimientos de afecto o amor por él o ella. El simple contacto puede provocar que alguien desconocido se convierta con el tiempo en un amigo o en algo más. Sternberg (1989), al mismo fenómeno lo llamo efecto de la simple exposición, menciona que con el sólo hecho de que una persona esté en contacto repetido con otro sujeto, esto puede provocar un lazo de cariño, o conexión emocional. Muchas relaciones, comienzan partiendo de una simple amistad. La proximidad involucra que exista familiaridad debido al contacto repetido, la exposición al sujeto puede incrementar el gusto por él o ella o incluso hacerlo a los ojos de la persona atractivo (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Sin embargo, si la exposición es demasiada, puede ocurrir la saturación, volviendo aburrido al estímulo.
- **Atracción física:** Se refiere a las características físicas (altura, complexión, color de piel, etc.) que se encuentran atractivas para las personas. Esto dependerá en gran medida de la cultura en la que se encuentre inmerso el sujeto. “Las evaluaciones que realizan las personas de otras se ven influenciadas por su físico, atribuyéndoles características y estereotipos positivos como negativos (Griffitt, 1979)” (Yela García, 2000, p. 132).

“Wilson & Nías (1976), ... los hombres se sienten más atraídos por mujeres con las siguientes características: poco bello corporal, pechos exuberantes, cintura pequeña, caderas anchas, piel suave, ojos grandes, boca carnosa” etc. A la mayoría de las mujeres les atraen los hombres de espalda más ancha, mentón anguloso, manos grandes y músculos marcados, de entre algunas otras características físicas. (Yela García, 2000, p.133).
- **Personalidad y carácter:** Shpancer (2014), refiere a la inteligencia como factor de personalidad, lo que es percibido a los ojos de los demás como una persona competente, es decir con habilidades de aprendizaje y resolución de problemas. En cuanto al carácter, menciona que las personas, con trato social, cálido y cercano tienen mayores habilidades sociales. La combinación tanto de la inteligencia como de la sociabilidad, resultan atractivas para la mayoría de las personas.

- **Proximidad:** Se refiere a que las personas se sentirán atraídas, por sujetos que estén próximos al lugar donde viven o conviven, resulta muy improbable que un sujeto decida estar con alguien a quien tiene vive a miles de kilómetros de distancia. La proximidad como lo refiere Miller et al. (2007), resulta ser una recompensa, las relaciones lejanas resultan ser menos recomendantes y costosas.
- **Semejanza o similitud:** Se refiere a que las personas se sienten atraídas por otras que sean semejantes a ellos. El autor expone, que la persona reafirma su personalidad en el otro. El principio de similitud como lo expone Sternberg (1989), plantea que las personas establecen una pareja con sujetos similares a ellos. La elección de pareja está dada por la semejanza de los miembros en nivel social, religión, familia, educación, etc.  
Byrne (1971), “la teoría de la similitud” (p. 126)” Esta habla sobre la elección de pareja, basados en características similares a las que tiene el individuo, “establece que seleccionamos como compañeros de relación a aquellos que consideramos similares a nosotros en algunos aspectos fundamentales” (Antón Romero, 2016, p. 9).

#### **3.4.1.1 Teoría de lo difícil de conseguir.**

Esta teoría sostiene que el hombre siempre anhela aquello que no puede conseguir. Está basada en la teoría de la reactancia de Brehm (1966), definida como: “Un estado motivacional dirigido a la restitución de comportamientos autónomos de la persona cuando éstos resultan amenazados” (p. 9)

Chappa y Dowd (2008). Explican que esta teoría demuestra que cuando a un sujeto se le limita determinado comportamiento, éste se sentirá amenazada su libertad de elección, por lo que tendrá como consecuencia una actitud de reactancia, que lo llevará a realizar dicho comportamiento, tratando de recuperar su libertad pérdida.

Elaine Hatfield, aplica dichos conceptos a la teoría de lo difícil de conseguir, en donde refiere que las personas tienden a sentirse atraídas no sólo a las personas que son difíciles de conseguir en general. Sino también a las que los otros también les resulta difícil conseguir (Chappa & Dowd, 2008).

“La dificultad intensifica la pasión y generalmente conduce a ... conseguir el objetivo. Después de un tiempo estos intentos pueden comenzar a alimentarse de sí mismos y a persistir aun en ausencia de la posibilidad real de conseguir el objetivo” (Sternberg, 1989, p. 74).

#### **3.4.1.2 Principio complementariedad.**

“El principio de complementariedad, de Winch (1958). Esta visión propone que las personas buscan una pareja que tienda a destacar en aspectos en los que el individuo no lo hace o no tiene (Antón Romero, 2016, p. 8). En esta teoría el individuo, trata de llenar los espacios que siente vacíos en su interior, con el encuentro de su complemento, que llegue a la vida del sujeto para sentirse completo (Zárate Serrano, 2012).

#### **3.4.1.3 Teoría del refuerzo.**

Se basa en el hecho de que el sujeto se siente atraído por la persona que lo refuerza positivamente, mediante elogios, cariño, tiempo, dedicación, etc. El refuerzo puede presentarse de manera intermitente o de forma continua. “Albert y Berenice Lott (1974), exponen que la atracción consiste en la actitud positiva hacia otra persona, el querer es una respuesta anticipada al logro, la persona querida es alguien que actúa como reforzador indirecto o directo” (Prada Ramírez, 1994, p. 57). Muchas veces en este reforzamiento, se pierde de vista si se quiere a la persona por lo que es o sólo por el reforzamiento que se experimenta al estar con ella.

“El sujeto se sentirá atraído por las personas cuya presencia represente una recompensa (Cloire & Byrne, 1974” (Miller et al., 2007, p. 70). Byrne y Clore, utilizan el modelo de reforzamiento para explicar la atracción que sienten las personas, donde un estímulo positivo (incondicionado), dará como resultado un sentimiento positivo y de modo contrario uno negativo producirá una respuesta similar (Kimble, Hirt, Díaz-Loving, Lucker & Zárate, 2002).

Byrne, (1971), expone que la similitud en las opiniones, es un fuerte recurso de atracción, ya que en el otro el sujeto puede ver reforzado el valor de su propia opinión. Un aspecto adicional, lo es el compartir, momentos agradables con el otro, lo que da como resultado que se incremente el cariño. Otros reforzadores serían: brindar consuelo, sexo, sentido del humor, dinero, bienes, status, o información (Sternberg, 1989).

#### **3.4.1.4 Teoría del intercambio social.**

Esta teoría, los sujetos, valoran más lo que encuentran escaso, no lo que la persona tiene en abundancia, por ello están dispuestos a pagar más, o hacer mayores sacrificios. Homans establece que “las personas tienden a maximizar sus compensaciones ya minimizar los castigos” (Sternberg, 1989, p. 97). Por ello los sujetos quieren ser recompensados en las áreas donde tienen más inseguridades.

#### **3.4.1.5 Teoría de la igualdad.**

Esta teoría se refiere a que los sujetos, siempre van a tratar de tener una relación lo más equilibrada que se pueda, equitativo lo que dan y lo que reciben. Las personas se sienten mayormente atraídas por personas que les puedan dar una relación equitativa “según Walster, William Walster & Berscheid, los individuos desean maximizar sus logros (las compensaciones menos los castigos recibidos)” (Sternberg, 1989, p. 99). Lo que hace que una relación fracase es que sea siempre la misma persona la que se sufre el castigo o el sacrificio, sintiendo que la relación carece de igualdad y finalmente la persona se da por vencido.

#### **3.4.1.6 Teoría de la consistencia cognitiva.**

En esta teoría los sujetos, tratan de mantener sus concepciones psicológicas consistentes (aunque no sean lógicas), cuando éstas se tornan inconsistentes, la persona trata de reestablecerlas. Festinger y Carlsmith, propusieron que un sujeto puede disfrutar realizar una tarea dada, si no hay una retribución económica de por medio. Al dar al sujeto una recompensa o dinero, al realizar la tarea, esto hace que la motivación por la realización de la tarea disminuya o se extinga. Al realizar tareas, que por sí solas no son gratificantes, las personas creerán que lo hacen porque sus sentimientos o el cariño al sujeto por quien las realiza, son muy grandes (Sternberg, 1989).

Festinger, estableció el concepto de disonancia cognitiva, en el cual, “las nociones son disonantes, cuando son psicológicamente incompatibles, o aparentemente contradictorias. Cuando surge la disonancia, las personas tienden a eliminarla o al menos reducirla” (Sternberg, 1989, p. 102). En estos casos, los sujetos con tal de disminuir la disonancia que surge en ellos, son capaces de hacer sufrir a la otra persona.

### **3.4.1.7 Teoría de la interrupción sobre la emoción del amor.**

Berscheid, explica que la emoción en la relación, se da dada cuando se experimenta una interrupción o alteración inusual dentro de ella. Estas alteraciones pueden ser problemas, incertidumbres, etc. (Sternberg, 1989).

### **3.4.2. Perspectiva psicodinámica.**

Los modelos psicodinámicos, plantean que son las experiencias interiorizadas de la infancia, en relación a los padres, los que marcan el devenir de las personas en sus relaciones amorosas presentes (Jara Valdivia, 2005).

García Martínez, Garrido Fernández y Rodríguez Franco, (1993), afirman que en general “la mayor parte de las teorías psicoanalíticas consideran que el sentimiento de amor ... no es sino la transferencia en un objeto nuevo de emociones sentidas sobre todo en la infancia” (p. 55).

Esta relación se conoce como las relaciones objetales, Laplanche y Ponalis, refieren que estas relaciones, son la forma en que el sujeto se relaciona con su mundo, no en un plano real, sino en el de la fantasía. Freud, concibe la relación objetal, como una correlación de la persona con el objeto y la pulsión (fuerzas internas) (Ramírez, 2010).

Pérez Téstor (2006), refiere que las teorías de Freud, plantean que la elección de pareja se base de 2 formas:

- Por el tipo de apoyo (anaclítica): En la que el sujeto, busca personas que cumplan con los modelos internos, de los cuidadores que se tuvieron en la infancia.
- Tipo narcisista: Se busca una pareja, que represente aspectos idealizados del sujeto (p. 75)

Melanie Klein, representante de la escuela británica, sitúa al individuo como generador de pulsiones, las cuales tienen que descargarse en el objeto, además de plantear que en los sujetos no es importante el modelo de persona, sino lo realmente vital es recrear el modelo de relación, además consideraba que los sujetos no sólo eligen a su pareja en base a sus experiencias pasadas, sino en cada nuevo vínculo van incorporando nuevas experiencias (Antón Romero, 2016).

“Fairbairn, destaca la búsqueda del objeto como una necesidad humana básica... La escuela británica, plantea ... el objetivo humano fundamental es establecer una relación

significativa con los demás, ... la experiencia y la personalidad queden organizadas alrededor de esas relaciones” (Pérez Téstor, Castillo Garayoa & Davins Pujols, 2009, p. 199). El amor es un vínculo análogo al que se establece entre el niño o la niña y su madre/padre, donde los miembros de la pareja deben generar el cuidado y la protección.

“Por su parte Karl Abraham (1961) hablaba de endogamia neurótica (la búsqueda en el otro de la madre o el padre) y exogamia neurótica (la búsqueda en el otro del contrario a la madre o al padre)” (Antón Romero, 2016, p. 14).

“Henry Dicks (1967) propone un modelo integrativo en el que toman parte en igual medida mecanismos conscientes e inconscientes de selección de pareja...” (Antón Romero, 2016, p. 17). Dentro del inconsciente se encuentran partes del yo, reprimidas, por lo que se explica que los sujetos se sientan atraídos por aquellos nos muestren aspectos que para la persona no sean accesibles, depositando en la pareja estos contenidos.

Lemaire, considera que la elección de pareja se da por medio de:

- Elección edípica: Buscando los modelos de los padres.
- Elección de lo contrario a los modelos parentales

Elección defensiva: Elegir una persona que no evoque lo que reprimimos en el inconsciente y daña al sujeto (Antón Romero, 2016)

Willi (2002), cuando una persona se siente atraída por otra, lo que lo atrae no son sólo las cualidades positivas sino también el conjunto de sus inseguridades y debilidades y su anhelo por poder superarlas, lo que dará como resultado un crecimiento en la pareja.

Dentro del enfoque psicodinámico, “Willi (1975), introduce el término colusión, que corresponde al juego inconsciente de la actitud de los integrantes de la pareja” (Espina, 2007, p. 165). Refiriéndose con ello a los problemas no resueltos, reprimidos, de la pareja, que se van generando a lo largo del tiempo y que afectan directamente el comportamiento de los sujetos, ya se ha de una forma de regresión o progresión. (p. 165). La colusión, presenta las siguientes variaciones:

- **Narcisista:** Cuando en los miembros de la pareja, no se tiene bien desarrollado el concepto del sí mismo, por lo que ambos tratarán de compensarlo. Uno tratando de que el otro lo reconozca, lo admire y le reafirme su valor, el otro teniendo a quien admirar.

- **Oral:** En donde el cuidado y la protección son el eje central en la pareja. Un miembro del vínculo actúa como la madre, dándole al otro cuidado, a este se le denomina progresivo. El otro miembro de la pareja, quien recibe la atención y el cuidado, que no tuvo en la infancia es llamado regresivo.
- **Anal-sádico:** El progresivo: miembro de la pareja teme ser dominado por el poder y exigencia de la pareja. Regresivo: Se somete al progresivo, pero ejerce su dominación de manera sutil al otro.
- **Fálico-Edípica:** Existe un conflicto respecto a la identidad sexual en algún miembro de la pareja. El hombre, tratará de ocultar sus tendencias femeninas, mostrando comportamientos más varoniles. La mujer actuará de manera contraria (Espina, 2007).

### 3.4.3 Perspectiva familiar-sistémica.

Este modelo se basa en considerar a la pareja, como una unidad social nueva, un sistema abierto, autorregulado y homeostático (Iturralde Meza, 1991). Dentro de la pareja, existirán un conjunto de reglas, expectativas, objetivos y diferentes tipos de comunicación.

La homeostasis en la pareja, se refiere a que ésta es regulada por fuerzas internas, las cuales ayudan a tener un equilibrio, que cuando se rompe cuando las reglas son violadas por algún miembro de la pareja, lo que puede llevar a la destrucción del sistema.

Biscotti (2006), refiere que la pareja ocupa un lugar muy importante dentro de la estructura social, ya que hasta la fecha siendo esta la base de la sociedad, además de cumplir con ciertos fines como: Perpetuar la especie, confirmar la identidad de sus miembros, ser un sustento tanto económico, afectivo y social, además de en muchos casos servir para que los individuos, puedan salir del hogar materno.

Willi (2002), explica que la familia de origen influye de manera definitiva en la elección de pareja, quienes pueden optar por seguir la tradición familiar o tener o sentar su relación sobre bases nuevas y diferentes. La influencia familiar se evidencia cuando los sujetos en la relación, tratan de distanciarse de sus padres, tratan de evitar en su relación los errores vividos dentro de su familia de origen.

García et al. (1993), plantea que los sujetos elegirán a la pareja que comparta y complemente, los valores de su grupo familiar. Dentro del enfoque sistémico, la

comunicación es un factor muy importante dentro de las relaciones, donde se plantean las siguientes premisas:

Watzlawick (1973), refiere que la conducta siempre comunica algo, (a través de mensajes) a su vez se ve influenciado el otro por estos, con lo cual se responde a la conducta.

“Jackson, (1987), explica que existe un lenguaje analógico, no verbal, donde se usan gestos, posturas, tono de voz, etc. Lenguaje digital, que se basa en la sintaxis lógica, aunque carece de semántica” (Iturralde Meza, 1991, p.88).

### **3.5 El Amor y sus componentes**

Como se planteó anteriormente, el amor involucra diversas emociones y necesidades y varía según la persona y su contexto. Los elementos que lo integran, pueden variar por lo que las teorías existentes pueden brindar apoyo para poder entender cómo se encuentra estructurado. Fromm (2007) plantea que el amor se basa en cuatro aspectos:

- Cuidado: preocupación por la pareja
- Responsabilidad: Hacerle frente a las necesidades afectivas y psíquicas del otro.
- Conocimiento: De la pareja.
- Respeto: Al conocer al otro se valora su individualidad.

Maureira (2011), explica que la relación de pareja es una mezcla de biología y cultura basada en: compromiso, intimidad, romance y amor. “La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro” (p. 325). “Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer” (p. 326). El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas.

Páez (2012), explica que el amor romántico produce placer, se encuentra vinculado con el sistema de recompensa, el mismo sistema que se activa en las personas adictas a las drogas. Los sistemas cerebrales involucrados en el amor son entre otros, el sistema dopaminérgico, el núcleo accumbens, la corteza prefrontal, la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo. Entre las sustancias responsables de la monogamia y fidelidad están la oxitocina y la vasopresina. “La atracción y el amor son procesos biológicos que dependen de la estructura cerebral de cada individuo” (Maureira, 2011, p. 327).

El amor es un pilar biológico dentro de la relación de pareja, pero los factores sociales son una parte esencial del mismo. Al paso del tiempo, los factores sociales, se refuerzan y son los que se convierten en pilares de la relación, cuando el amor disminuye. Yela García (1997), plantea las fases de la relación de pareja:

**Tabla 14: Fases de la relación de pareja**

Tipo de amor	Duración	Componentes
Romance	1 a 4 años	Amor y romance
Pasional	6 años	Amor, romance, complicidad y compromiso
Compañero		Amor moderado y romance, aumenta la intimidad y el compromiso.
 Puede evolucionar en amor:		
✓ Amistoso ✓ Relación de convivencia ✓ Ruptura de la relación	6 años en adelante	Mayor compromiso y complicidad sin romance ni amor. Solo existe el compromiso. No existe amor, ni romance, ni intimidad ni compromiso.

Fuente: Maureira (2011).

Una de las principales teorías en la planteada por Sterberg, (1989), llamada la teoría triangular del amor, quien refiere que se encuentra cimentado, en 3 pilares básicos, que son: la intimidad, el amor y el compromiso.

Cada uno de estos elementos ocupa un vértice en un triángulo y el área de este, representa, la cantidad de amor de la pareja, cada ángulo el equilibrio o la carga en cada componente (Serrano Martínez & Carreño Fernández, 1993). Las relaciones amorosas se establecen en base a la intensidad y al equilibrio de estos 3 componentes (Brehm, Miller, Perlman & Campbell, 1992).

### 3.5.1 Teoría triangular del amor.

Sternberg (1989), expone que “hay tres componentes básicos que componen las relaciones amorosas: la intimidad, la pasión y el compromiso, que juegan un papel clave en el amor. (fig. 35). De la combinación de cada uno de estos vértices saldrá un tipo de amor determinado” (p. 36).

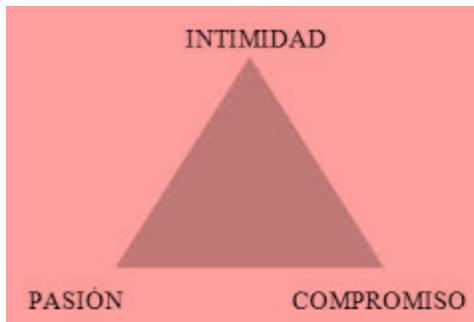


Fig. 35. Teoría triangular del amor  
Fuente: Moya (2014).

Almeida Eleno (2013), refiere que la intimidad el autor lo define como “sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, sin que exista pasión ni compromiso a largo plazo” (p. 59). Involucra: proximidad, conexión con el otro, con ella surge la necesidad de bienestar, seguridad emocional y respeto del objeto en quien se ha depositado el afecto. “La intimidad se desarrolla gradualmente conforme avanza la relación y puede continuar siempre creciendo, aunque este crecimiento es más rápido en las primeras etapas” (p. 60).

Mazadiego Infante y Norberto Garcés (2011), indican que la pasión en esta teoría se traduce como “aquel estado de intenso deseo de unión con el otro, siendo la expresión de deseos y necesidades, de hacer referencia a la atracción física, al deseo sexual de estar con la otra persona” (p. 3). Es lo que comúnmente se llama enamoramiento o amor a primera vista. Almeida Eleno (2013), expone que la pasión tiende a disminuir cuando el sujeto obtiene una recompensa y por el contrario se incrementa cuando a veces se la tiene, pero otras veces no. El compromiso vinculado “a la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor” (p. 59).

Sternberg (1989), plantea que existe el compromiso a corto plazo, donde se da la decisión de amar a la persona y a largo plazo, en el cual se decide mantener ese amor, aunque esto no se dan simultáneamente.

El compromiso es una parte esencial, cuando las parejas atraviesan períodos difíciles. Muchas veces, éste surge como resultado de la intimidad y la pasión. “Harol Kelley, refiere que el amor y compromiso están en entrelazados, pero que pueden estar el uno sin el otro” (Sternberg, 1989, p. 43). Sugiere que el compromiso, es el grado en que una persona para acoplarse con otra y tratar de mantener la relación. Una persona comprometida persistirá hasta su meta: El compromiso.

Las combinaciones de estos tres componentes resultan las siguientes:

**Tabla 15: Tipos de amor en la teoría de Sternberg**

<b>Agrado Cariño</b>		<b>Encaprichamiento Apasionamiento</b>		<b>Amor vacío</b>		<b>Amor romántico</b>		<b>Amor de compañía</b>	
+	Intimidad	-	Intimidad	-	Intimidad	+	Intimidad	+	Intimidad
-	Pasión	+	Pasión	-	Pasión	+	Pasión	-	Pasión
-	Compromiso	-	Compromiso	+	Compromiso	-	Compromiso	+	Compromiso
				<b>Amor necio</b>		<b>Amor consumado</b>			
				-	Intimidad	+	Intimidad		
				+	Pasión	+	Pasión		
				+	Compromiso	+	Compromiso		

Fuente: Mazadiego Infante & Norberto Garcés (2011).

Según la teoría del triángulo del amor de Sternberg (1989), los tipos de amor son:

- **Cariño:** Según Sternberg (1989), se da principalmente entre amigos, hay proximidad, calidez, pero no existen sentimientos pasionales y menos compromiso. Cuando la persona comienza a sentir intimidad, pasión o compromiso, ya no se trata sólo de cariño.
- **Encaprichamiento:** Se caracteriza por que la persona experimenta sólo pasión por el otro, pero sin sentir ni intimidad ni compromiso, muchos lo llaman amor a primera vista.
- **Amor vacío:** Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad.
- **Amor romántico:** En este existe el elemento de intimidad, una compenetración emocional, asociado a la pasión, pero falta el compromiso para sostener la relación.
- **Amor de compañía:** Este es el tipo de amor que experimentan las parejas que llevan muchos años juntas. En un inicio hubo pasión, pero cuando termina, la pareja conserva, la intimidad emocional y el compromiso para seguir juntos.
- **Amor necio:** Es del tipo de los amores fugases donde la pasión es la que lleva al compromiso de la pareja, pero el elemento faltante es la intimidad emocional, la cual necesita tiempo para desarrollarse.

- **Amor consumado:** Es donde la intimidad, la pasión y el compromiso se tienen en la misma proporción y al cual la mayoría de las personas quieren llegar. Pero el autor refiere que una vez que se llegue a él, será difícil mantenerlo, el haberlo conseguido no es garantía de que va a ser permanente.

Otra teoría que estipula la manera de relacionarnos en base al amor, depende del tipo de apego que se experimentó en las etapas infantiles de la vida del sujeto, lo que determinará el tipo de apego que se dará en la pareja, y que servirá para el mantenimiento del vínculo. Esta es la llamada teoría el apego.

### **3.5.2 Teoría del apego.**

La Teoría del Apego, fue hecha por “John Bowlby (1969, 1979, 1980), quien propone que los seres humanos están innatamente motivados a establecer vínculos afectivos hacia los cuales recurrir en momentos de necesidad” (Guzmán, Pía Santelices & Trabucco, 2015, p. 36). Dichos vínculos se van internalizando ya sea como esquemas representacionales dentro de los sujetos y de alguna forma influirán en la manera de enfrentar sus relaciones en la etapa adulta.

Bowlby, plantea que el apego es una disposición biológica, con la cual el sujeto, busca la proximidad y contacto con el fin de tener seguridad. Las conductas de apego, se refieren a comportamientos, que tratan de buscar la proximidad con las figuras que representan ese apego, sobretodo en momentos de estrés o miedo con el fin de reestablecer la seguridad (Mantini, 2015)

Por apego se entiende “el lazo afectivo que se forma entre el niño y su figura materna (Ainsworth, 1978). Este vínculo se infiere de una tendencia estable a lo largo del tiempo de buscar proximidad y contacto con esa figura específica” (Yárnoz, Alonso Arbiol, Plazaola, & Sainz de Murieta, 2001. p. 161).

“Ainsworth (1985), refiere que existen tres tipos de apego en la infancia (seguro, ambivalente y evitativo)”, (Antón Romero, 2016, p. 30). En el apego seguro el niño recibe protección y la seguridad de la madre, dando como resultado una confianza y buen concepto de sí mismo del sujeto. El apego ambivalente, al niño se le cubren algunas veces sus necesidades de protección y seguridad otras veces no, por lo que crece inseguro con sentimientos de abandono. El apego evitativo, el cuidador muestra rechazo y agresión a todas sus necesidades. El contacto físico es casi nulo ()

Shaver y Hazan, (Sternberg, 1989), toman los conceptos de la teoría del apego y los relacionan al estilo del amor romántico, con lo que se tiene:

- El romántico seguro, tienen gran facilidad para el contacto social, pueden depender de otro y que otro depende de ellos, no tienen miedo al abandono.
- Los enamorados ambivalentes, sienten que los demás no quieren estar con ellos, sienten temor no ser queridos, ellos desearían poder fusionarse con el otro.
- Los enamorados esquivos, no les gusta estar cerca de los demás, les es difícil confiar en las personas. Se sienten amenazados cuando perciben que los otros tratan de intimar con ellos.

La teoría del apego sobre el amor plantea que las personas seleccionan como pareja a la que proporcione el tipo de apego seguro. “Latty-Mann & Davis, (1996), señalan que los sujetos con apego seguro serán la elección preferencial dado que ofrecen mayor garantía de conformar una relación cálida y cercana (Antón Romero, 2016, p. 35).

Latty-Mann y Davis, postulan que los sujetos con apego romántico inseguro, tienen menos habilidades para poder emparejar con los individuos que tienen un apego seguro, por lo que terminan emparejándose con sujetos de su misma condición (Antón Romero, 2016).

Ya que se ha seleccionado al compañero para establecer el vínculo amoroso, la relación atravesará diversas etapas, las cuales son necesarias para la evolución de la pareja.

### **3.6 Fases de la vida en pareja**

Toda relación de pareja, atraviesa por diversas etapas a lo largo del tiempo. En la cual, se producen cambios o descubrimientos del otro, dentro de la relación, los cuáles afectarán la calidad y perdurabilidad del vínculo.

Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999), explican que la relación de pareja es “una serie de pasos entrelazados, que se dan a través del tiempo y la relación, que determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados” (p. 14).

Un modelo que abarca las etapas en la relación de pareja es el modelo de acercamiento-alejamiento.

#### **3.6.1 Modelo acercamiento-alejamiento**

Díaz-Loving y Rivera Aragón, (1999), explican que el ciclo de acercamiento-alejamiento, permite categorizar a las relaciones de pareja y la información que se obtiene de

esta, así como poder tener la percepción del otro, en calidad de un estímulo, que puede ser percibido dependiendo de la información cognoscitiva y afectiva de manera positiva o negativamente.

La percepción de la proximidad o distanciamiento de una pareja no es simétrica, depende de la percepción de cada uno de los integrantes de la pareja, otro determinante que afecta esta percepción es el paso del tiempo, que afecta todas las relaciones (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999).

Rivera Aragón, refiere que el ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz Loving, trata sobre las etapas por las que atraviesa una relación romántica, que pueden darse sin seguir una secuencia estricta. A continuación, se explicará el modelo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving (fig. 36) (Estévez Chavarría, 2013).



Fig. 36. Representación de ciclo de Acercamiento-alejamiento  
Fuente: Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999).

1. **Extraño -Desconocido:** Etapa inicial de la relación de pareja, en la cual, los sujetos se conocen. No existe ningún tipo de relación y la única información que se tiene del otro es en base a lo que se percibe de él, por medio de los sentidos, por lo que se ve físicamente.
2. **Conocidos:** Pasando la fase de desconocidos, se establece un nexo de más cercanía pudiendo haber o no intimidad. los sujetos se conocen. Se comienza a evaluar a

la persona, para determinar si continua como un extraño. El sujeto, sigue evaluando si la relación puede convertirse en una amistad. Es esta fase, ambos sujetos intercambian; sonrisas, saludos, pláticas, coqueteos, de manera superficial. “Se busca acercamiento, aunque limitado, se responde con conductas más abiertas, se es más sincero, respetuosos, amable, si la persona no es agradable, se es indiferente y el ciclo de interrumpe” (Estévez Chavarría, 2013, p. 11).

3. Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999), refieren que, en esta etapa, se incrementa la cercanía e intimidad entre los sujetos. Esta etapa, no incluye por otra parte; romance, pasión, o sexualidad y se evalúa el aumento o mantenimiento de la amistad. (Estévez Chavarría, 2013, p. 11) menciona que “es la etapa de mayor valor..., es una etapa que necesariamente se debe cultivar, ...deseo de conocer más a fondo a la persona y a su vida, se es solidario, leal, incondicional, recíproco, se acepta al otro y se es empático” (Estévez Chavarría, 2013, p. 11).
4. **Atracción:** En esta etapa, se da un paso más allá de la amistad y se experimentan lo siguiente: Gusto físico por el otro (trasfondo sexual), admiración, idealización, acercamiento, cariño o afecto, intimidad emocional, se trata de llamar la atención del otro y se dan muestras de atención, cordialidad, además de tratar de compartir actividades juntos (Estévez Chavarría, 2013). La unión surge entre la pareja, los sujetos buscan el a cercamiento, se trata de conocer a la otra persona, surge el interés y las ganas de interactuar con el otro (Díaz-Loving, 1996).
5. **Pasión:** Esta etapa está marcada, por la respuesta fisiológica que se da en el sujeto, al estar cerca del ser amado. Existen fuertes deseos, de está más cerca del otro, así como un deseo sexual intenso, lleno de erotismo y sexualidad (Estévez Chavarría, 2013).
6. **Romance:** “La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanas como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etcétera, mientras que la etapa pasional incluye: arrebato, sexo, deseo, ternura y amor (Díaz-Loving, Canales & Gamboa, 1988)” (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999, p. 17).
7. **Compromiso:** El compromiso, para la pareja, representa el ideal de continuar con la relación a un largo plazo. En la mayoría de las culturas, cuando una pareja se compromete, es con vías de contraer matrimonio (Sánchez Aragón, 2000).

Estévez Chavarría (2013), refiere que es el período donde los miembros de la pareja, deciden contraer obligaciones y responsabilidades, así como limitaciones de su libertad en aras de la relación y su compromiso futuro. La decisión de llegar al compromiso la toman los sujetos, después de evaluar si la relación, cubre los criterios de funcionalidad, amor y pasión, que el sujeto necesita (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999).

8. **Mantenimiento:** El compromiso que se adquirió en la pareja, se ha consolidado. La pareja, por lo regular en esta etapa, ya está unida, o viven juntos, dándose la convivencia diaria, lo que da origen a los problemas, por; dinero, falta de conexión emocional, desacuerdos, aburrimiento, rutina, entre otros, con los que la pareja lucha para continuar unida. Puede haber hijos, con lo que los problemas de la pareja se agravan (Sánchez Aragón, 2000). El hecho de que las personas convivan, hace que el misterio, la atracción inicial, desaparezca, cayendo la imagen idealizada que se tenía de la pareja. (Estévez Chavarría, 2013).
9. **Conflicto:** Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999), consideran que el conflicto en la pareja, es una suma de tensiones, frustraciones, enojo, sentimientos de irritabilidad, temores, que se dan a lo largo de la relación, por la simple convivencia, que, al no ser resueltos a corto plazo, tienden a agravarse en el futuro. Cuando el conflicto se da de forma recurrente, y el mantenimiento ya no es suficiente para arreglar la situación, la pareja se siente insatisfecha, buscando muchas veces ayuda profesional que les ayude a identificar las áreas problemáticas en su relación. Estévez Chavarría (2013), explica que el conflicto es inevitable, pero la forma y el estilo de comunicarse con la pareja, es de vital importancia para arreglar las situaciones conflictivas. El conflicto, genera que las personas alberguen sentimientos negativos hacia su pareja, lo que da como consecuencia un debilitamiento de los sentimientos amorosos hacia el otro.
10. **Alejamiento:** Es la fase donde los miembros de la pareja, han llegado al punto de lastimarse el uno al otro. Desaparece el gusto e interés por realizar actividades con la pareja, acrecentándose los sentimientos de frustración y temor. Los aspectos negativos de la pareja, pesan más que los positivos, llegando a la conclusión de que es mejor evitar al otro (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999). Es un período

donde abundan los sentimientos de tristeza, desinterés y depresión (Estévez Chavarría, 2013).

11. **Desamor:** Sánchez Aragón (2000) comenta que, en esta etapa, la interacción se da con aspectos puramente negativos” (p. 17). “Hay falta de amor, desinterés, escasez de ilusiones, pérdida de la atracción física, aunado a la idea de que se fracasó, repercutiendo en la autoestima de la persona” (Estévez Chavarría, 2013, p. 15), la pareja se comporta de manera fría y distante, con lo que buscará alternativas para satisfacer sus propias necesidades. Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999), explican que la pareja experimenta sentimientos de desamor y sólo se aprecian los aspectos negativos de la pareja.
12. **Separación:** Sánchez Aragón (2000), la describe como un periodo dónde “la relación se torna insoportable” (p. 18). “Se percibe la ruptura de la relación, hay confusión de pensamientos y sentimientos, deja de haber interés, se establecer límites para evitar el dolor, se busca una separación sana pero necesaria, producto de conflictos, desacuerdos, incompatibilidades o infidelidad” (Estévez Chavarría, 2013, p. 16). Díaz-Loving y Rivera Aragón (1999), refieren, que el compromiso inicial, queda atrás. Muchas veces se llega a la indiferencia, faltas de respeto y agresiones de diversa índole lo que da como resultado que el vínculo se vuelva insoportable, teniendo que optar por otras opciones como; terminar con la pareja actual o buscar otra. Legalmente si la pareja se encuentra unida por el matrimonio, la opción es el divorcio.
13. **Olvido:** Puede haber intentos por parte de un integrante de la pareja por regresar, al recordar lo vivido y la soledad de la situación actual (Sánchez Aragón, 2000). “Etapa en la que se intentan arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, buscando ubicarla en el pasado, existe desilusión, aunque también se desea a la persona, por tanto, existen sentimientos encontrados (Estévez Chavarría, 2013, p. 16). Algunas ocasiones, por el dolor que experimenta un miembro de la pareja, reevalúa la relación, tratando de encontrar aspectos positivos, pero con el paso del tiempo, las actividades cotidianas y el alejamiento avanzan a la fase final dejando de lado la relación y consiguiendo el olvido (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999).

Sánchez Aragón (2000), refiere que el modelo de acercamiento-alejamiento, es una propuesta principalmente psicológica, donde los aspectos sociales, no son abordados, además es importante mencionar que las etapas descritas anteriormente, no siguen un orden estricto, se adecuan al momento que esté viviendo cada miembro de la pareja, donde cada uno puede estar en fase distinta. Una consideración importante que explica el autor, es que no es indispensable terminar todo el ciclo, ya que habrá vínculos que se queden en determinada etapa o retomen una anterior.

### **3.6.2 Modelo octagonal de Tzeng.**

Este modelo plantea el desarrollo de la relación de pareja, en ocho etapas que son las siguientes (Díaz-Loving & Rivera Aragón, 1999):

1. **Extraños:** Es cuando las personas, son completamente desconocidas, por lo tanto, no existe ninguna reacción (física o emocional) al estar cerca del otro.
2. **Amistad:** Las personas se van conociendo, empezando el proceso de intimidad, dentro del cual, sólo notan los aspectos positivos del otro.
3. **Atracción:** Tiene como característica, que el sujeto tiene una reacción fisiológica ante la persona que le atrae, ya sea por la apariencia física, por su personalidad o por tener intereses en común, este puede ser recíproco en ambas partes o no. Es el periodo conocido como enamoramiento; donde se realiza una proyección idealista del otro.
4. **Romance:** El involucramiento emocional de la pareja es mutuo. Los integrantes, tienen una interacción conductual basada en besos, relaciones sexuales, intimidad emocional y exclusión de otros de la relación.
5. **Compromiso:** La relación se establece con la visión de mantenerla por un largo plazo, estableciendo el matrimonio o la unión libre. La unión, se plantea ahora con responsabilidades y derechos que los integrantes de la pareja asumen, por imposición, social o familiar. Los enamorados, en esta etapa tienen una visión idealizada de la relación, basándola principalmente en los aspectos positivos, puede surgir el conflicto como parte de la relación.
6. **Declive:** Cuando el compromiso se establece en la relación, la convivencia y la rutina diaria, hace que la pareja empiece a notar diferencias y defectos del otro. Lo anterior se da en un proceso de ajuste, que si la pareja no maneja adecuadamente,

dará como resultado el surgimiento de conflictos, que si se dan de manera frecuente, desembocarán en conductas de hostilidad hacia el otro.

7. **Disolución:** El vínculo decae completamente, la pareja cae en dinámicas de infidelidad, conflictos constantes o cambios en la perspectiva de la vida. El amor ya no existe, la pareja puede estar físicamente uno al lado del otro, sin haber una conexión ni intimidad emocional. La pareja, se relaciona mediante la frustración, el desdén, el miedo, la indiferencia, el vacío y el odio.
8. **Separación:** Es la etapa de la disolución del vínculo, donde la pareja experimenta una mezcla de enojo, desdén, odio y estrés. Formalmente, la separación se estipula mediante la firma del divorcio, por ambas partes, dando nulidad al compromiso se había estipulado.

Como se puede observar ambos modelos del ciclo de vida de la pareja, tienen fases muy parecidas. El modelo de acercamiento-alejamiento plantea doce etapas, las cuales se relacionan con las ocho etapas del modelo octagonal de Tzeng. El modelo acercamiento-alejamiento, desglosa las etapas de romance, compromiso, declive del amor, además de incorporar en la etapa final del olvido.

Ambos modelos, explican de manera conjunta el ciclo de la vida en pareja, donde se inicia, con el acercamiento de dos desconocidos, quienes a partir de encontrar atracción ya sea física o emocional, los conlleva a seguir una amistad, que puede llevar al romance, cuando las condiciones son las adecuadas en el vínculo, los enamorados pasaran al nivel del compromiso.

Ambos autores, consideran que la convivencia y la rutina, al no ser solucionadas de manera efectiva, surgen los problemas, considerando al conflicto como parte del proceso de ajuste, lo que darán como consecuencia, que algún miembro de la pareja, piense, que el amor se ha acabado, provocando conflictos y discusiones que poco a poco, harán que la relación de pareja, deje de ser grata para ambas partes y se convierta en una fuente de frustraciones e insatisfacciones, originando el alejamiento primero emocional y luego físico, que llevará a la disolución del vínculo. La fase final de la ruptura amorosa culmina con el olvido de la pareja, una vez que se ha superado el dolor y el enojo.

Como menciona Díaz-Loving, las fases de la vida en pareja, no son consecutivas pueden darse en cualquier parte del vínculo y cada miembro de la pareja puede encontrarse pasando

una etapa y el miembro de la pareja, puede estar dentro de otra. Sin duda, estos planteamientos brindan un acercamiento para poder entender la estructura de los vínculos amorosos.

### **3.7 Parejas funcionales**

Una pareja que perdura en el tiempo, como lo refiere Cuervo Rodríguez (2013), tiene ciertos procesos, morfostáticos y morfogenéticos que preservan la estabilidad del vínculo a lo largo del tiempo. Basados en patrones de comunicación, interacción y control que son autorregulados y autogenerados por el propio sistema de la pareja.

Los procesos morfostáticos, son aquellos que reorientan y reestructuran el equilibrio del sistema de la pareja, cuando hay eventos que lo desestabilizan. Los cuales a través del tiempo se convierten en reglas y normas que ayudan a que los miembros evalúen su conducta, produciendo patrones coherentes de comportamiento.

Los procesos morfogenéticos, son los que facilitan que se den los cambios en los patrones de interacción, los que permiten adaptarse a los cambios tanto externos (medio ambiente), como internos (propios del desarrollo), que permiten dar al vínculo una estabilidad y adaptación al cambio (Cuervo Rodríguez, 2013).

Las parejas funcionales, según Lorna (2012), son aquellas que poseen “la capacidad de adaptación y movimiento que utilizan para poder satisfacer tanto las necesidades internas como externas” (p. 80). Además de mantener un compromiso y solidaridad entre sus miembros, la unidad es la clave que mantiene junta a la pareja, cuando surge el conflicto. Entre otras características se enumeran las siguientes:

- Flexibilidad: Adaptación a los cambios
- Equilibrio: Tratar de que la pareja, tenga tareas compartidas
- Detección y resolución de problemas
- Detección y cambio de patrones que obstaculizan y deterioran la relación
- Intimidad emocional: Hablar de sus sentimientos, miedos, sueños.
- Manejo de conflictos y negociación: Tener técnicas de solución de conflicto
- Empatía: Hacerse consciente de los sentimientos y emociones del otro, ponerse en su lugar.

- Contextualización de la pareja: requiere armonizar los contextos individuales de cada uno, en uno solo de la pareja, es donde se puedan compartir y satisfacer sus necesidades. “Ese contexto es diferente al contexto individual como persona, al contexto de familia (donde están los hijos y aún la familia extendida) y a cualquier otro contexto que incluya amistades y sociedad en general” (Arana, 2011, párr. la contextualización de la pareja).

Yáñez Velasco (1996), refiere que para que una persona pueda tener una buena elección, es necesario que en la familia se hayan dado patrones adecuados, como los que se enumeran a continuación:

- Satisfacción de necesidades: La familia debe proveer y cubrir las necesidades tanto físicas como emocionales de sus miembros, para que, en el futuro, puedan ser capaces de convertir se en amantes activos, capaces de dedicar su tiempo y propiciar el desarrollo de su pareja.
- Afirmación del valor del amor: Las familias son las encargadas de transmitir tanto de manera verbal, como en conductas, la versión de un amor sano, nutrido, y libre, no asfixiante, en donde los miembros se sientan seguros de ser amados y aceptados.
- Tolerancia a la frustración: Los pilares de la aceptación y tolerancia a situaciones insatisfactorias, deben ser marcados por la familia, para que en el futuro los sujetos puedan lidiar en su relación de pareja, con situaciones frustrantes y difíciles, sin doblegar su respeto y autoestima.
- Amor a uno mismo: La autoestima, es marcada dentro del seno familiar. Es vital la aceptación y respeto de las diferencias individuales, para que el individuo se acepte y respete a sí mismo, partiendo de ahí el respeto y aceptación de los demás y por ende de su pareja.

Lorna Venegas (2012), refiere que para una relación de pareja sea funcional se requiere:

- Comunicación no verbal congruente con la comunicación verbal.
- Entender el punto de vista del otro (ser empático).
- Comprensión del comportamiento de la pareja, del cual emergen conflictos que la mayoría de estos surgen debido a los prejuicios del otro y no por la incompatibilidad.

Riso (2010), refiere que “el amor saludable es un amor apuntalado en la dignidad humana, en la convicción de que una buena relación favorece el desarrollo del potencial humano y lo reafirma” (p. 35). En definitiva, una relación funcional es aquella que está basada en el amor y el respeto mutuo y en virtud de ello nos impulsa a ser mejores personas. No existen las relaciones perfectas el autor, mencionan que hay unos valores básicos a los cuales no se debe renunciar:

- Expresiones de amor espontáneas y fluidas, que sean exageradas, pero no reprimidas o restrictivas.
- Confianza en el otro.
- Honestidad emocional.
- Comunicación y Asertividad.
- Respeto mutuo.
- Valoración del otro.
- Flexibilidad.
- Empatía.
- Buena comunicación abierta todo el tiempo, vital en la relación de pareja.

Un punto vital en el vínculo amoroso es el que correspondiente a la comunicación dentro de la pareja. Una buena comunicación nos llevará a una mejor relación, mientras que una comunicación deficiente llevará a hacia el conflicto.

Rodríguez Morales y Rodríguez Salazar (2013), comentan que la palabra, es fundamental dentro de las relaciones sobre todo en las parejas de jóvenes, los cuales catalogan su importancia como: “garantes del compromiso amoroso, reforzadores del amor del otro y como ampliación o extensión de la relación sexual” (p. 34).

Polaino Lorente y Martínez Cano (2002), explica que la comunicación de forma general es el proceso del que se pasa información entre un emisor y un receptor. “La palabra comunicación proviene de la raíz latina *Communio*, que significa común” (p. 45). Dentro de la comunicación verbal, “un elemento importante es el mensaje, como lo establece Musitu et al. (1987), el cual se compone de: el plano verbal (palabras emitidas) y plano vocal (que se refiere a como se emiten las palabras, (volumen, tono, timbre, etc.)” (p. 46).

Satir (1986), establece uno de los más recientes estilos de comunicación verbal en pareja las cuales son:

- **Aplacar:** Esta comunicación se da cuando un miembro de la pareja, trata de complacer al otro, o se disculpa no mostrando desacuerdo alguno, mostrando su necesidad de aprobación.
- **Culpar:** Un miembro de la pareja, trata de encontrar fallas y defectos en el otro. Actúa como un dictador, mandón, muestra voz fuerte y tensión.
- **Supra-razonar:** Consiste en que un miembro del vínculo, trata de expresarse de manera exageradamente correcta, razonable, no mostrando sus sentimientos, se presenta como frío y calculador o tratando de ignorar al otro o puede mostrar al otro como algo irrelevante.
- **Apertura:** Se basa en tener una comunicación honesta, la cual elimina desacuerdos, en un ambiente de confianza (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2003).

Guerrero, Andersen y Afifi, (2011), explican que “la comunicación como el intercambio de mensajes verbales y no verbales entre dos personas independientemente de la relación que comparten” (p. 12). La comunicación interrelacional, es la que se usa en las relaciones más cercanas, tal como sucede con la pareja, donde se usan mensajes mundanos y de interacción diaria. Es tan importante este tipo de comunicación la cual ayuda a determinar el estado del vínculo. Dentro de los mensajes relacionales que se envían están los que determinan el nivel de:

- Dominio-sumisión
- Intimidad.
- Formalidad o informalidad.
- Excitación emocional.

Sánchez Aragón (2016), expone que la comunicación evoluciona junto con los mensajes y códigos que se envían, donde se va construyendo una dinámica e intercambio de información y experiencias.

Alfaro Canovés (2014), refiere “si los contenidos de los mensajes se expresan con claridad, se está teniendo una comunicación clara. Si el contenido del mensaje no es claro, entonces se tendrá una comunicación confusa, si el mensaje va realmente a la persona que se tiene que dirigir se denomina comunicación directa, por el contrario, si el mensaje recae en otra persona a la que no iba dirigido se llamará comunicación indirecta” (p. 33). Estas

comunicaciones, pueden mezclarse entre sí, con lo que se puede tener, por ejemplo, una comunicación clara pero confusa: Los hombres que no me hacen caso me sacan de quicio. La comunicación asertiva, se da cuando cada integrante de la pareja pueda expresar sus ideas y opiniones al otro sin faltarle el respeto.

Además de la comunicación verbal, en las relaciones cercanas se da la comunicación no verbal, como lo explica Sánchez Aragón (2014), la cual puede ayudar a la relación o por el contrario resultar hostil. La comunicación no verbal puede ser como lo refiere Kleinke:

- No verbal vocal: La cual se centra en las características vocales como el tono, velocidad, modulación.
- No verbal no vocal: La cual se basa en el lenguaje corporal, vestimenta, gestos, conducta, expresiones faciales, postura, comunicación visual.

Watzlawick et al. (1991), comenta que no es posible no comunicar, aunque el mensaje no sea transmitido vía oral. “Keeley y Hart (1994) indican que la comunicación no verbal se refiere a los signos y símbolos, que puede dar un mensaje, basados en la interpretación” (Sánchez Aragón, 2016, p. 6). Dentro de la comunicación es común el uso de gestos, el tono de voz, estado de ánimo, la actitud, etc.). Por ejemplo, la sonrisa como lo refiere Palmer y Simmons (1995 en Sánchez Aragón, 2016), refleja un aumento y grado de intimidad dependiendo de la cantidad y frecuencia de éstas, con lo que sugiere la siguiente escala de cantidad:

- Pocas: Refiere amistad
- Mediana a grande: Indican conductas de coqueteo
- Constantes: Indican seducción, siempre que sean verdaderas.

Mehrabian (1984), explica que las posturas que se interpretan como actitudes positivas son: cercanía física, contacto visual, inclinación hacia adelante y orientación del torso a la persona.

Nowicki y Duke (2001), plantean que dentro de las relaciones de pareja es de suma importancia, que los miembros de la díada, tengan la capacidad de exteriorizar sus sentimientos hacia su pareja, además de revelar a los demás y al otro, el tipo de relación que mantienen, si es cercana o lejana.

Sánchez Aragón y Díaz-Loving (2003), indican que “en la interacción de la pareja, la comunicación, contiene una extensa escala de signos que representan sentimientos e ideas,

que permiten el uso de besos, caricias y comida especial como símbolos de amor” (p. 257). Por el contrario, el silencio y la distancia tanto física como emocional es interpretada por la pareja como un símbolo de enojo o falta de amor.

Cuando existen problemas de comunicación, como lo expresa Polaino Lorente y Martínez Cano (2002), surgen la pareja no ha desarrollado un modo de comunicación directa y clara, con lo que se envía al otro, mensajes ambiguos (distorsionados), pocos claros. Otro problema es que la pareja, se exprese o manifieste haciendo uso de mensajes aversivos (críticas) a su pareja, lo que conlleva a diversos conflictos.

Otra fuente de conflictos en la pareja, surge de las creencias que la sociedad tiene respecto al amor.

### 3.8 Mitos del amor romántico

Da Silva Goncalves (2014), explica que los mitos románticos surgen en la antigua Grecia, a partir de la obra del banquete de Platón, donde seres que reúnen ambos sexos son divididos por Zeus, en una sublevación quien los divide en dos mitades. De ahí surge la concepción de que el ser humano es un ser incompleto en busca de su otra mitad.

El mito romántico, se define como un conjunto de creencias (conscientes e inconscientes), relativas al amor que surgen dentro de la sociedad, (plasmadas en la televisión, cuentos, literatura, etc.), (fig. 37), las cuales generan en los individuos expectativas equivocadas o sufrimiento emocional. Estas creencias se asumen como verdaderas por las personas (Da Silva Goncalves, 2014).



Fig. 37. Imagen del cuento clásico La Cenicienta  
Fuente: Herrera Gómez (2010).

Ferreira (1995) expone los planteamientos románticos erróneos, que las personas tienen en torno a la relación de pareja, entre los que cita los siguientes:

- La entrega total a la pareja.
- La pareja es lo más importante y lo único.
- La pareja da felicidad o sufrimiento.
- Al amar a la otra persona, se tiene que depender de ella.
- Postergar lo propio en bien del otro.
- El bienestar del otro es lo más importante.
- Estar con la pareja todo el tiempo.
- No se puede volver a amar con la misma intensidad a otra persona.
- Sentir desesperanza cuando el otro se va.
- Vivir solo para la pareja.
- Vigilar si hay interés o desinterés del otro.
- Idealización del otro, ver a la pareja sin defectos.
- Cualquier sacrificio es bueno si se hace en pro del amor.
- Ayudar a la pareja, sin esperar nada a cambio.
- La unión con el otro es íntima y definitiva.
- Compartir todo con la pareja.
- Se deben tener los mismos gustos e intereses que el otro.

Barón y Byrne (2005), refieren que estas ideas que se generan a partir de las creencias del destino romántico que deben tener las personas al estar dentro de la díada amorosa. A partir de las ideas equivocadas de la sociedad, surgen los mitos románticos, los cuales varían dependiendo del tipo de sociedad y de la época.

Barrón López de Roda, Martínez Iñigo, De Paul, y Yela (1999), enumeran ocho mitos románticos, que creen las parejas actualmente, que son (p. 65):

1. **Equivalencia:** El amor equivale a una pasión intensa, o al enamoramiento y cuando estos ya no están presentes, se tiene la creencia de que es mejor no seguir con la relación.
2. **Exclusividad:** Se debe amar solo a una persona a la vez.
3. **Pareja ideal:** La pareja como complemento de la persona.
4. **Pasión eterna:** Si el amor es verdadero la pasión tiene que durar por siempre.

5. **Omnipotencia:** El amor supera cualquier obstáculo, lo puede todo.
6. **Fidelidad:** Los deseos eróticos, pasionales y románticos, sólo deben satisfacerse con la pareja.
7. **Matrimonio:** El amor romántico, debe culminar en el matrimonio, además de que es la única vía para tener una sexualidad plena.
8. **Pareja:** Es el mejor estado en que el hombre puede estar, ya que, si no se tiene una pareja a determinada edad, es porque hay algo malo en la persona.  
Yela García (2000) contempla con cuatro mitos más que son (p. 72):
9. **La media naranja:** Que proviene de la Grecia clásica (Aristófanes). El mito es referente a que el destino tiene reservada a una pareja para cada persona, un alma gemela.
10. **Celos:** Los cuales se justifican al ser relacionados como un símbolo del amor intenso. Entre más se cela, más grande es el amor.
11. **Emparejamiento:** Radica en creer que sólo la heterosexualidad, es lo normal y lo universal además de la idea de que la monogamia amorosa está presente en todas las culturas.
12. **Libre albedrío:** Es la idea de que los sentimientos que se experimentan al tener una pareja, son ajenos y están libres de las influencias socio-biológico-culturales.

Sanz (2014), explican que “los mitos románticos, son creencias culturales que generan comportamientos y relaciones disfuncionales, dentro del vínculo amoroso. Los sujetos, toman como verdaderos estos mitos, sin cuestionar la factibilidad de los postulados que infieren” (p. 16).

Pascual Fernández (2016), explica que amor romántico, se basa en el amor victoriano y cortés que se consolida en la dependencia entre hombres y mujeres. Un punto importante de las ideas y mitos preconcebidos dentro de la sociedad, surgen estereotipos, roles y mandatos de género que reproducen los esquemas sociales. Otro mito del amor romántico se basa en la asociación la consecución del amor (completitud del ser) con la de la felicidad, haciendo de esto una meta vital.

La creencia y aceptación de los mitos románticos, pueden provocar situaciones de tolerancia al maltrato con las ideas de que el amor lo puede todo y que es normal sufrir por amor.

González Méndez y Santana Hernández (2001), infieren que los mitos del amor romántico, tienen mayor peso y credibilidad en las mujeres, las cuales como ya se mencionó, aceptan la violencia, descuidan el sentido de su vida y se sienten responsables de la relación de pareja. “La idea romántica de que «el amor lo puede todo» juega en contra de las mujeres, al hacerles creer que podrán cambiar a su pareja” (p. 128).

La idealización del amor-pasión, es lo que hace que la mayoría de las parejas se unan dentro de la cultura occidental, como lo expone Sanpedro (2005), quien refiere que, si las parejas vieran al matrimonio como lo que es realmente un contrato y no una cuestión romántico pasional, las personas no se casarían o lo pensarían mejor.

El amor occidental, está basado en el gusto por las desgracias, por los amores imposibles y por una exagerada idealización de la pareja y del amor. No se encuentra basado en el conocimiento de la pareja, ni en el respeto mutuo (Sanpedro, 2005).

Los mitos románticos, hacen que las personas tengan una visión distorsionada de lo que significa una relación de emparejamiento, además de crear expectativas irreales e ilusionarias de lo que se espera del otro y de uno mismo en una relación.

Conducen a la frustración como lo refiere Bosch Fiol y Ferrer Pérez (2007), las personas al querer cumplir estos mitos, los lleva a un camino de frustración y a la renuncia de la propia persona. Los sujetos convierten a estos mitos, en parte de su proyecto de vida, principalmente de las mujeres como ya se subrayó, las cuales creen que deben estar al cuidado del otro y que lo más importante en su vida es su relación de pareja, lo que propicia que se vuelvan víctimas de la violencia de la pareja, aceptándolo como un acto de amor.

Otras consecuencias de seguir estas ideas son el desgaste emocional, la baja autoestima y la mala calidad de vida que puede llegar incluso a afectar la salud física de los sujetos, produciendo trastornos de sueño, sentimientos de tristeza y culpabilidad (Bosch Fiol & Ferrer Pérez, 2007).

La construcción social del amor romántico, “se ha venido fraguando desde lo patriarcal, desde las esferas de poder, siendo sus bases: las desigualdades de género, la discriminación hacia las mujeres, la sumisión de éstas, la heterosexualidad como única forma de relación afectivo-sexual...” (Ruiz Repullo, 2009, p. 7).

Sanpedro (2005), plantea como los medios de comunicación, el cine, la literatura, entre otros, perpetúan las ideas transmitidas a través de los mitos románticos, relatan historias donde

los personajes se enamoran del amor, de la ausencia, no de la persona. En la realidad, la pasión y el deseo se termina con el tiempo y la convivencia; la televisión y el cine, plasman, un prototipo de relación de pareja, a lo que refiere que “el amor es una cosa, pero el ser humano fantasea con un amor único, eterno y permanente” (p. 3).

Dentro de la cultura, es común ver como a través de los cuentos infantiles, se estereotipan los roles asignados a los hombres y mujeres. La mayoría de los cuentos trazan las características deseables de los personajes, como lo explica Rebolledo Deschamps (2009). “Esos valores los transmiten los y las protagonistas de los cuentos, siendo los personajes femeninos pasivos y delicados y los masculinos fuertes y valientes” (p. 12).

Estos cuentos, como la bella durmiente, cenicienta, (fig. 38) transmiten mensajes distorsionados del amor, en donde los personajes, se enamoran sin conocerse, con sólo verse visto una vez o que el hombre rescata de su triste existencia a la mujer.



Fig. 38. Del cuento romántico a la cruda realidad  
Fuente: Herrera Gómez (2011).

Las actitudes que se asignan en los cuentos al género masculino son: Valor, agresividad, dominación, aventura, protagonismo, inteligencia, el ser intrépidos y el conocimiento. Mientras que, a las mujeres, se les asigna: Pasividad, sumisión, timidez, coquetería, docilidad, laboriosidad, mezquindad y superficialidad.

Los personajes también varían en función al género, los hombres por ejemplo son: Reyes poderosos, príncipes valientes, guerreros audaces, ogros feroces y policías justicieros. En cambio, las mujeres representan: Esposas de reyes, princesas pacientes, brujas malvadas, madrastras perversas y niñas miedosas (Rebolledo Deschamps, 2009).

Al creer en estos mitos románticos, aunado a patrones familiares equivocados, la pareja, se va introduciendo en expectativas irreales y formas de convivencia poco sanas e insatisfactorias que conducen a problemáticas y conflictos.

### 3.9 Parejas disfuncionales

#### 3.9.1 Origen y definición.

Las personas viven dentro del entorno familiar y se ven influenciadas por él, a lo largo de su vida. A los grupos familiares, donde los problemas y los conflictos son constantes, (fig. 39), producen insatisfacción entre sus miembros, generando patrones no sanos de convivencia, a las cuales, se les denomina como familias disfuncionales.



Fig. 39. Pareja en una discusión  
Fuente: La prensa (2016).

Yáñez Velasco (1996), expone que este tipo de lazos familiares, genera patrones aprendidos entre sus miembros, los cuales perduran, a lo largo del tiempo, afectando la vida del individuo. Los sujetos tienden a repetir dichos patrones dentro del entorno familiar y en sus relaciones de pareja, afectando de manera significativa al vínculo.

Entre las características que se citan para las familias disfuncionales están:

- Abuso de alcohol o drogas.
- Conductas compulsivas.
- Maltrato físico o psicológico.
- Conductas sexuales inapropiadas (incesto, tocamientos, etc.).
- Discusiones constantes.
- Tensión continúa.
- Aplicar la ley del hielo (retirarle el habla a algún miembro de la familia).
- Conductas contradictorias (decir una cosa y hacer otra).

- Problemas para demostrar el afecto.
- Rigidez extrema (en cuanto a conductas, permisos, creencias u obligaciones).

Andrade Salazar, Castro. Giraldo y Martínez (2013), refiere que las relaciones tóxicas, se basan en las actitudes disfuncionales que los miembros de la pareja presentan y afectan la dinámica sana del vínculo. Percibiéndose un clima hostil y sentimientos de malestar entre sus miembros, además de experimentar; sentimientos de falta de entendimiento, infelicidad y falta de unión con la pareja.

“Si observamos desprecio, ironía, sarcasmo o descalificación, por parte de la pareja, son claros indicativos que se puede estar en una relación disfuncional, como lo menciona la psicóloga Rodríguez” (la prensa 2016, párr. 5).

Como se mencionó anteriormente, el ambiente donde el sujeto se desarrolla en los primeros años de vida, tiene una influencia directa sobre los vínculos de pareja que tendrá el individuo, a lo largo de su vida. “Una persona quien no fue satisfecha en sus necesidades básicas, estará hambrienta y buscará sólo su satisfacción”, Yáñez Velasco (1996, p. 8), quien explica que existen factores que propician que se elijan parejas inadecuadas entre los que cita:

- Necesidades crónicas: Si el individuo, creció en un ambiente donde sus necesidades no fueron satisfechas, no podrá reconocer las necesidades de otra persona, ya que sólo le importarán las suyas, regularmente este tipo de sujetos buscará a alguien que los cuide.
- Falta de conocimiento del yo: Cuando una persona está enajenada con su yo, no puede ver lo que necesita para su desarrollo.
- Falta de conocimiento de la otra persona: El sujeto verá solo lo que él quiere ver, en base a estas necesidades insatisfechas, por lo que generará una percepción inexacta del otro.

### **3.9.1.1 Características.**

Entre los factores que hacen que la relación de pareja, se vuelva disfuncional se pueden citar:

- **Los celos:** Echeburúa Odriozola y Fernández Montalvo (2001), los definen como “sentimientos o emociones, que surgen como resultado de querer poseer al otro de una forma exclusiva” (p. 33). Generan sentimientos de enojo, humillación,

ansiedad, tristeza y depresión (Carlen, Kasanzew & López Pel, 2002). “En 1981 Hupka, define a los celos como, percepción subjetiva de una pérdida real o potencial de la pareja, frente a un rival” (Reidl Martínez, 2005, p. 116).

- **Falta de comunicación asertiva:** Gaeta González y Galvanovskis Kasparane, (2009), refieren que la comunicación asertiva, se basa en que los sujetos puedan manifestar sus ideas y sentimientos sin lastimar otros, mostrando respeto a sus ideas, teniendo una conducta receptiva a las opiniones, dándoles el mismo valor que a las propias, además de poder comunicarse de una manera directa y honesta.
- **Infidelidad:** Rivera Aragón y Díaz-Loving (1999), la plantean “como una transgresión del compromiso (implícito, explícito) íntimo y propio de los miembros de la pareja” (p. 26).

González Galarza, Martínez-Taboas y Martínez Ortiz (2009), refieren que “la infidelidad representa la violación al supuesto de exclusividad sobre aspectos de intimidad emocional y/o sexual de la pareja” (p. 61). La infidelidad según Bassett, (2005), tiene entre las repercusiones más importantes en la persona engañada, “sentimientos de coraje, memorias intrusivas, afectación de la autoestima y depresión (González et al., 2009, p. 62).

- **Falta de compromiso:** “Las personas que sienten menos compromiso en la relación aunado a la búsqueda de nuevas sensaciones, que experimentan aburrimiento en la relación y necesidad de gratificación inmediata”, son más proclives de caer en la infidelidad (Zuckerman, 2007, p.145).
- **Faltas de respeto.** Escaméz Navas (2008), define al respeto como la consideración, atención a las personas, reconociendo los derechos y la dignidad del otro. Clasifica el respeto en valorativo, referente a la tolerancia, comprensión de los ideales y formas de vida y el de reconocimiento, que se basa en tomar en serio a las personas, ponderando los rasgos de los individuos o sus obras. Lo opuesto al respeto es la humillación.
- **Discusiones constantes.**

Gottman y Silver (2001), menciona además que las parejas disfuncionales observan las siguientes conductas:

- **Valoración negativa y no positiva de la relación:** Los miembros de la pareja, se relacionan por medio hostilidad, de ver sólo los defectos del otro o actúan de manera defensiva.
- **Crítica:** En donde se desvaloriza o descalifica los atributos del otro. Frases como; no sirves para nada, eres un inútil, etc. Usar las palabras nunca y siempre, las cuales dañan mucho a la percepción del otro.
- **Actitud defensiva:** Consiste en que el sujeto no acepta la responsabilidad en lo que suscito el problema, el sujeto trata de defender su punto de vista, usando las siguientes técnicas: Dar argumentos, negar la situación o lo que hizo, victimizarse o culpar al otro.
- **Desprecio:** Un miembro de la pareja, se percibe superior al otro, lo cual lo demuestra a través de actitudes y comportamientos verbales y no verbales.
- **Amurallamiento:** Cuando se suprime todo diálogo con la pareja, se trata de desconectar emocionalmente, ignorando al otro, teniendo actitudes de indiferencia y evitando el contacto visual.
- **Intentos de reparación:** La pareja carece de patrones o reglas de estos patrones para superar los problemas o no son eficaces.
- **Modo de inicio de la discusión:** El 96% de las discusiones, terminan del modo que comienzan.
- **Negar la influencia de la mujer:** Los hombres desde niños, se niegan a recibir la influencia de las mujeres (consecuencia de patrones culturales).
- **Percepción y atribuciones negativas:** Al comienzo de la relación, las apreciaciones suelen ser positivas, pero al ir avanzando en la dinámica del conflicto, éstas se tornan cada vez más negativas.
- **Reacciones emocionales y fisiológicas:** Al generarse una discusión o una pelea, el organismo sufre una serie de cambios que lo condicionan a reaccionar a una sensación de peligro. En estas situaciones, la rabia, y la hostilidad, activan el sistema llamado *Diffuse Physiological Arousal (DPA)*, sistema de alerta general del cuerpo humano, que reacciona con ritmo cardíaco acelerado, liberación de dopamina, epinefrina y norepinefrina, activando el eje hipotalámico suprarrenal produciendo cortisol. Estas reacciones químicas, tienen como consecuencia el

bloqueo de pensamiento, falta de comprensión cognitiva, aumento de sensaciones negativas y haciendo que el sujeto, centre su atención en el suceso que activo el sistema de alarma, no prestándole atención a nada más. Al llegar el organismo a las cien pulsaciones por minuto, las personas no pueden llegar a medir las consecuencias de los actos.

La percepción de las parejas disfuncionales sobre su relación de pareja, es negativa y no ven soluciones, agravando los problemas, como lo menciona Gottman y Silver (2001), los miembros del vínculo perciben que los problemas que presentan son muy graves, que el hablar con la pareja no sirve, ya que no cambia o no entiende la problemática, presentan sentimientos de soledad y abandono, además de desconexión emocional, por lo que tratan de hacer vidas separadas, tratando de resolver su problemática de manera aislada, no involucrando a la pareja.

Riso (2010), plantea que las relaciones de pareja que no funcionan, son donde los sujetos, tienen perfiles amoroso disfuncionales, que la mayoría de las veces resulta en diferencias y falta de entendimiento. A continuación, se enumeran los ocho perfiles disfuncionales que actúan produciendo problemas en los vínculos amorosos.

**Tabla 16: Ocho estilos amorosos disfuncionales**

<b>Características:</b>	<b>Conductas disfuncionales:</b>	<b>Razones para estar en la relación:</b>
<b>Estilo Histriónico/Teatral-Amor Hostigante</b>		
Querer ser el centro de atención. Ser excesivamente emotivo. Mostrar comportamientos seductores. Cuidar exageradamente el aspecto físico. Tener actitudes dramáticas e impresionistas. Ser muy intensos en las relaciones interpersonales.	Necesidad de atención exclusiva, absoluta y constante: “Tu vida debe girar a mi alrededor”. Emotividad y expresividad exageradas: “El amor es puro sentimiento”. Insatisfacción afectiva constante: “Tu amor no me llena”.	Búsqueda de una relación superficial, sin complicaciones. Necesidad de ser complementado por alguien más extrovertido. Necesidad de sentirse valorado
<b>Estilo Paranoico Amor Vigilante</b>		
Creer siempre que las personas esconden una segunda intención en su proceder. Estar en continuo estado de alerta y en actitud defensiva. Desconfiar incluso de la buena conducta y de las demostraciones de amor de la pareja.	Actitud defensiva: “Si te doy amor, te aprovecharás de mí”. Interpretaciones erróneas y negativas de lo que piensa, siente y hace el otro: “Si no estoy vigilante, me engañarás”. Angustia y pensamientos fatalistas sobre el pasado del otro: “Tu pasado te condena	Búsqueda de una relación que justifique y acompañe el aislamiento personal. Necesidad de sentir que el otro sufre debido a los celos como comprobación de su amor hacia el sujeto.

Búsqueda de un perfil de desconfianza similar en quien detectar a los enemigos.

<b>Pasivo-Agresivo Amor subversivo</b>		
Incumplir reiteradamente los compromisos de la pareja. Presentar lentitud y apatía. Amor ambivalente, desconcertante y conflictivo. Actitud de desprecio y dependencia a la vez.	Comportamientos ambivalentes: La proximidad afectiva, le aprisiona, la lejanía genera inseguridad. Sabotaje afectivo: Se opone al amor, pero no quiere perderlo. Pensamientos pesimistas: Aunque ame a alguien, todo irá mal.	Impulso proteccionista: Fragilidad-inseguridad. Búsqueda de una relación cómoda sin demasiadas preocupaciones.
<b>Narcisista-Egocéntrico Amor egoísta</b>		
La persona se considera un ser especial y único, ve a los demás como inferiores. Desea ser el centro de atención. Escasa o poca empatía.	Menosprecio afectivo: Mis necesidades son más importantes que las tuyas. Ideas de grandiosidad y superioridad. ¡Qué suerte tienes de que yo sea tu pareja ¡ Hipersensibilidad a la crítica: “Si me críticas no me amas”.	Necesidad de compensar la inseguridad o baja autoestima con la compañía de alguien seguro y extrovertido. Búsqueda de alguien con quien identificarse por la baja autoestima. Necesidad de entregarse ilimitadamente a otro (amarlo, cuidarlo, protegerlo).
<b>Obsesivo-Compulsivo Amor perfeccionista</b>		
Necesidad de controlar todo. Sentir insatisfacción constante. Rechazar lo espontáneo o improvisación. Pesimismo.	Crítica e inculpación constante. Te equivocas demasiado” Responsabilidad ilimitada. “De ahora en adelante yo tomaré las riendas”. Contención emocional: Debe controlar sus emociones.	Búsqueda de una persona responsable y eficiente que compense los sentimientos de incompetencia y fracaso. Búsqueda de alguien que ordene y encauce la vida. Búsqueda de una persona responsable y confiable que garantice compromiso y lealtad.
<b>Antisocial-Pendenciero Amor violento</b>		
Desvinculación emocional con los demás. No reconoce los derechos de los demás. Tendencia a violar las normas sociales. Impulsividad e irresponsabilidad.	Codificación afectiva: “No me interesa tu dolor ni tu alegría”. Actitudes de maltrato. Irresponsabilidad interpersonal “No tengo ninguna responsabilidad contigo”.	Búsqueda de una persona dé seguridad y pueda defender al otro. Búsqueda de alguien valiente a quien admirar.
<b>Esquizoide-Ermitaño Amor desvinculado-Indiferente</b>		
Desapego y ausencia generalizados. No mostrar expresiones de cariño o afecto. Defender extremadamente su independencia y libertad.	Culto a la libertad. “Mi autonomía no es negociable”. Analfabetismo emocional “No comprendo tus sentimientos no tus emociones”. Autosuficiencia afectiva “Puedo vivir sin tu amor”.	Búsqueda de una persona que respete el espacio personal, la independencia. Necesidad de vivir la conquista como un reto difícil de conseguir para sentirse satisfecho.
<b>Limítrofe-Inestable Amor caótico</b>		
Impulsividad, inestabilidad, contradicción, inseguridad y destructividad.	Identidad fragmentada “No sé quién soy, ni que quiero”, Abandono-desconfianza: “No puedo vivir contigo, ni sin ti”.	Búsqueda de una pareja con la que se pueda vivir emociones fuertes.

Tendencia a conductas adictivas y disfuncionales.  
Temperamento inestable y explosivo.

Inestabilidad emocional: “Te amo y te odio”.

---

Fuente: Riso (2010).

Las consecuencias de establecer este tipo de relaciones como lo plantea Riso (2010), son las siguientes:

- Amor Hostigante: Relación poco agradable, con conductas de manipulación y hostigamiento.
- Amor Vigilante: Se coarta la libertad del otro convirtiéndose en una relación de persecución y agresión.
- Amor Subversivo: Produce agotamiento, desesperanza. Se pueden tomar roles de madre o padre, con lo cual se asume las responsabilidades del otro.
- Amor Egoísta: Se opaca al otro, generando sentimientos de frustración, soledad y abandono.
- Amor Perfeccionista: Produce exigencias irracionales, baja autoestima, estrés y ansiedad.
- Amor Violento: Produce manipulaciones, chantajes y poca valoración de la pareja.
- Amor Indiferente: Se da el abandono emocional, indiferencia, baja en la autoestima y soledad.
- Amor Caótico: Produce descontrol, inestabilidad permanente y pone en peligro la integridad física y emocional del individuo.

Como se ha planteado las necesidades insatisfechas en la familia, generan patrones de conductas inadecuadas que se verán reflejadas en el vínculo de pareja, produciendo estilos de amor disfuncionales, que afectarán al individuo y a la persona con la que se esté relacionando, la frustración, la baja autoestima, estrés, entre otras que ya se mencionaron, son signos presentes en estos estilos de amor no saludable. En estas parejas, las desavenencias y conflictos están presentes constantemente, por lo que es necesario abordar y conocer cómo surge el conflicto dentro de la pareja.

### 3.9.2 El conflicto.

En las relaciones humanas es natural que existan fricciones o roces, ya que cada individuo tiene una formación y diferentes estilos de pensamiento. La cercanía y la interacción propician el conflicto. Peterson (1983 en Flores Galaz, Díaz-Loving, Rivera Aragón & Chi Cervera, 2005), define el conflicto como: “Proceso interpersonal, que se produce siempre que las acciones de una persona interfieren con las de la otra” (p. 338).

Ortiz Fischer (2007), señala que el conflicto se genera entre la fuerza que consolida la relación de la pareja y la familia de origen de los integrantes del vínculo.

Vindas. (2009), plantea que “los conflictos son desacuerdos, contrariedades, choques sobre puntos de vista, son discrepancia de opiniones, diferencias metodológicas y defensa o violación de los derechos personales” (p. 12).

Dentro de las parejas existen áreas en las cuales se suscita el conflicto, García Higuera (2002), enumera las siguientes:

- **Intimidad:** Consiste en la autorrevelación (al otro), de cuestiones hacen sentir débiles y vulnerables a las personas. Dependerá del grado de intimidad que la pareja tenga, incluye entre otros: Los detalles, el sexo, las demostraciones de afecto, etc. La intimidad ocupa el lugar más importante en los objetivos que se buscan en la pareja.
- **Compromiso:** Referente al esfuerzo conductual, que realizan los miembros de la pareja para mantener o mejorar la relación.
- **Dominancia:** Relación al balance que se da en la pareja, entre el poder y el control en la toma de decisiones (dinero, tiempo, ocio, labores en el hogar, etc.). Gottman, Markman y Notarius (1979), propusieron que la dominancia es un elemento fundamental en el equilibrio de la pareja. dominancia como: “una asimetría en las predicciones de la conducta que sigue a la conducta del otro” (p. 476). El individuo que se somete sería dominante sobre el otro.
- **Apego:** Los estilos de apego aprendidos durante la infancia, tienden a repetirse en la pareja de manera automática, no siendo conscientes de los conflictos que puedan generar. Al no cumplir las expectativas, generadas estos apegos se pueden producir, problemas en la relación.

- **Comunicación:** Las habilidades de comunicación y la capacidad de resolver problemas son muy importantes durante la relación de pareja.
- **Violencia:** Física como psicológica. Los hombres utilizan más la violencia física, provocando miedo y las mujeres la violencia verbal. Las personas que utilizan estos métodos, carecen de capacidades para resolver los problemas.

García Higuera (2002), refiere que, la relación de pareja se forma en base a la realización de una serie de intercambios, los cuales al verse frustrados pueden llegar a provocar el conflicto dentro del vínculo. Entre estos intercambios citan además de los anteriores los siguientes:

- **El cuerpo:** Se comparte con el otro a través de las caricias o relaciones sexuales. Cuando la pareja, busca tener encuentros sexuales con otra persona, la permanencia del vínculo se pone en riesgo.
- **Bienes económicos:** La pareja puede compartir, una casa, bienes materiales con el otro. “El hecho de compartir bienes de consumo, actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas” (Finchman & Beach, 1999, p. 54).
- **Maternidad-paternidad:** Muchas parejas se unen con el fin de tener una familia. Con el paso del tiempo, alguno de los integrantes del vínculo puede cambiar de idea, generando problemas dentro de la relación.
- **Objetivos:** Cuando se constituye la pareja cada uno de los miembros, tienen en mente una serie de planes que quiere llevar a cabo dentro de la relación de pareja.

Además del intercambio citado anteriormente, es importante mencionar la importancia que adquieren los estilos cognitivos durante el conflicto.

### 3.9.2.1 Componentes cognitivos.

López De Luis (2017), plantea que se les denomina así “a aquellas vivencias subjetivas de la emoción o lo que popularmente se denomina sentimientos” (Componentes cognitivos, párr. 1). Los sentimientos a su vez, tendrán determinado impacto en los individuos. Epstein, Baucom y Rankin (1993 en García Higuera, 2002) en refieren que los componentes cognitivos que pueden propiciar problemas en la relación de pareja, los cuales son:

- **Atención selectiva:** Las parejas, centran su atención al problema que emocionalmente más les duele, para lo que recurren a relacionar eventos parecidos para confirmar sus ideas.

- **Atribuciones:** Los sujetos, suelen atribuirle al otro características o conductas negativas a la pareja, siendo que pueden ser o no ciertas, pero que se afirman como verdaderas. El conflicto se da en esta vertiente, como ataques verbales para culpar y avergonzar al otro en base a estas creencias.
- **Expectativas y suposiciones y creencias irracionales:** Ideas preconcebidas sobre la pareja sobre el amor, la vida o la pareja, hechas a patrones culturales o familiares. Sino existen es menor la probabilidad de tener problemas en la pareja. Perjudican el nivel de satisfacción de las parejas.

### 3.9.2.2 Etapas del conflicto.

Vindas, (2009), explica que “la pareja en conflicto lleva tiempo relacionándose con modelos y patrones de conducta inadecuados, problemáticos o enfermizos que la afectan negativamente. Las crisis evidencian esa dinámica que desgasta la relación” (p. 14).

“Los conflictos, aunque se deriven de diversas causas y su manejo sea determinado por la pareja de distintas formas, manejan una secuenciación similar de eventos” (Vindas, 2009, p. 14), los enumera de la siguiente manera:

- Tensión
- Enojo y confusión (El enojo puede ser positivo cuando no hay irrespeto a la dignidad)
- Comprensión y toma de conciencia del conflicto
- Cosecha de injusticias en la relación (defensa y ataque)
- Confrontación (sacar a luz el problema para tratar de resolverlo)
- Violencia o diálogo
- Crecimiento y desarrollo personal (cuando se ha resuelto de una manera positiva) o depresión y anulación (resolución de manera negativa).
- Reajustes y fortalecimiento o separación de la pareja.

Como se puede observar, el conflicto puede manejarse de forma adecuada llevando a la solución de aquello que lo originó. No siempre será un determinante del deterioro de la pareja que para la disolución del vínculo.

### 3.9.2.3 Soluciones al conflicto

Greenberg y Jonhson (1988), plantea soluciones basadas desde la perspectiva de la emoción y el apego. Sugieren que, el tipo de apego, que el sujeto vivió durante la infancia, influye de manera negativa originando, sensaciones de vulnerabilidad o falsa fortaleza, por lo que usa estrategias de retirada o huida para resolver los problemas, ocasionando que estos se incrementen. Para la solución del conflicto sugieren:

Hablar sobre las emociones primarias, escuchando al otro, para que se sienta aceptado. Esta técnica resulta más eficiente para las mujeres (Lawrence, Eldrige & Chisttensen 1998).

- **Aceptación emocional:** Tratar de aceptar lo que el otro siente y piensa, evitando caer en reproches y resentimientos e ira.
- **Ser empático:** Comprender y respetar el punto de vista de la pareja.
- **Objetividad:** Ver el problema, sin la carga emocional que representa.
- **Tolerancia:** Tratar de reducir lo negativo o exponerse al estímulo negativo sin evitación.
- **Autocuidado:** Cambiar la conducta y conseguir lo que no se obtiene en la pareja en uno mismo o con la ayuda de otros.

Markman, Stanley y Blumberg (2000), explican que hay que evitar ciertas situaciones para no adentrarse en el conflicto con la pareja, de entre las cuales se deben evitar las siguientes conductas:

- **Intensificación:** La intensificación ocurre cuando un miembro de la pareja responde de manera negativa al otro, con lo que el conflicto va incrementándose cada vez más, hiriendo de manera profunda a la pareja. Se debe optar por interrumpir las secuencias de intensificación ya sea con la retirada o suavizando la discusión, con lo que se romperá el ciclo negativo.
- **Invalidación:** Es cuando la pareja usa palabras de menosprecio a los sentimientos o conductas de la pareja, actuar como un juez, quien decide que debe o no sentir. Se debe respetar y sobretodo escuchar al otro, no juzgando ni menospreciando al otro.
- **Retirada y evasión:** Un miembro de la pareja, trata de aclarar la discusión y el otro se retira o se desconecta emocionalmente, provocando que la pareja lo persiga. Se debe comprender que, en una pareja, la acción de uno afecta al otro, que toda

acción tiene como consecuencia una reacción. Se puede llegar a una manera de que la pareja acepte el diálogo, tal vez en otro momento, pero abordándolo de manera más constructiva.

- **Interpretaciones negativas:** Cuando los problemas son constantes, llega el momento en que la pareja, ve todo lo que hace el otro de manera negativa (aunque no sea así). Se debe preguntarse si es real, que todo lo que hace el otro es negativo y si se está siendo justo con la manera de juzgar al otro.

López y González (2004), especifican que las emociones, son básicas en el entendimiento de la pareja. Refieren que “son impulsos que preparan a los sujetos para la acción, derivan de la palabra latina *motere*, que significa mover” (p.11).

Explican que, dentro del vínculo, es necesario que la pareja este consciente de las experiencias que han tenido a lo largo de su vida, las cuales los han dotado de aprendizajes y las fortalezas emocionales, con el fin de que estos elementos los ayuden, a entender los problemas como algo transitorio, y no como algo definitivo.

Markman, Stanley y Blumberg (2000), comentan que dentro de la comunicación pueden existir puntos que se tienen que considerar en el momento de abordar un conflicto por parte de la pareja como, por ejemplo:

- **Falta de atención:** Cuando se va entablar un diálogo respecto a un problema, la pareja, tiene que ver que sea en las mejores condiciones para él y para el otro, ya que, si se está cansado o hay mucho ruido para hablar, es muy probable que no se arregle la situación.
- **Estados emocionales:** Los cuales afectan a la comunicación entre la pareja. Si un miembro del vínculo está molesto, lo más seguro es que todo lo que se le plantee lo interprete de forma negativa.
- **Diferencias de estilo:** Los estilos de comunicación se ven influenciados, en parte por la educación, cultura, sexo, etc., por lo que es necesario identificar que estilo tiene cada uno para evitar presuponer o incriminar al otro.
- **Filtros y memoria:** En los conflictos de pareja, es común, que uno de los dos ataques, al otro por medio de recordar acciones que sucedieron en el pasado. Se debe tener en cuenta que cada vez que se recuerda un evento y se relata se le van adicionando o quitando detalles, por lo que no resultará verídico al cien por ciento.

No existe la pareja perfecta, ni pareja que no experimente conflictos y desacuerdos dentro de su relación. La diferencia entre las parejas que pueden superar los problemas radica, en su capacidad para entender lo que está suscitando y encontrar los métodos para poder encararlo de la mejor manera, siendo conscientes que ambas partes saldrán beneficiadas, dejando de lado los sentimientos de autoridad y poder sobre la relación (Markman, Stanley & Blumberg 2000).

Es importante que las parejas, no permitan que los patrones negativos se apoderen de la pareja, lo que puede conllevar a ir terminando con la intimidad y la comunicación hundiéndose a la pareja en la soledad y en el aislamiento y por ende al fin del vínculo.

## CAPÍTULO 4

### LA PAREJA Y LAS REDES SOCIALES



Fig. 40. La pareja y las redes sociales  
Fuente: Ruiz Orozco (2015).

## CAPÍTULO 4

### LA PAREJA Y LAS REDES SOCIALES.

Las relaciones humanas en la actualidad, se encuentran inmersas dentro de las nuevas tecnologías de la información. La comunicación, que se establece por medio de las redes sociales, implica un despliegado de apartados que influyen desde la percepción del cuerpo, las relaciones de género, las reglas sociales, el lenguaje, la creatividad y la conexión emocional (Lasén Díaz & Casado, 2014).

Dichas tecnologías permean todo el contexto del vínculo de pareja, por medio de todos los medios, que traen consigo (fig. 41). “Correos electrónicos, mensajes de texto, multimedia, *WhatsApp*, páginas de contacto, hasta redes sociales, participan en las relaciones de pareja, desde los primeros contactos hasta la ruptura de la misma” (Lasén Díaz & Casado, 2014, p.19).



Fig. 41. Metáfora del amor con relación al internet  
Fuente: López (2014).

#### 4.1 La incursión de las redes sociales en el vínculo de pareja

Las comunidades virtuales, las redes sociales *on line* y el teléfono celular se han legitimado entre las personas y en el mundo. El estar conectado (a la red), es un modo de estar incluido socialmente: “Los adultos están obligados a entrar al mundo digital, un mundo que no fue concebido para ellos, en el cual no reconoce sus tradiciones, habilidades, lenguaje, códigos, etc., que escapa de su control, temiendo la exclusión de este nuevo mundo, a diferencia de los adolescentes y jóvenes que nacieron en él” (Winocur, 2009, p. 30).

Este miedo, como lo plantea, hace que las personas realicen actividades o comportamientos para evitar esta exclusión, lo que provoca conflictos con la familia, las relaciones, con lo que el sujeto trata de reorganizar su entorno moral y normativo.

Winocur, (2009), plantea que, las nuevas tecnologías han invadido, el contexto de la pareja estableciendo nuevas maneras y formas de relacionarse. Están presentes desde los rituales de cortejo, coqueteo, adulterio, pasando de los juegos eróticos y seducción hasta la infidelidad.

“Los mundos de lo amoroso y lo sexual se están transformando drásticamente a partir del uso generalizado de Internet, la creciente disociación del sexo y los sentimientos y el cuestionamiento a los fundamentos tradicionales del amor romántico. Estas transformaciones no solamente afectan el contacto en línea, sino también los encuentros cara a cara” (Kaufmann, 2010 en Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 15).

En la era virtual, los mitos románticos adquieren otros matices, como lo expone Estebanéz (2012), ahora las pruebas de amor romántico, son en relación de compartir la contraseña, publicar el estado de la relación en *Facebook*, estar al pendiente de contestar el teléfono móvil y responder inmediatamente los *chats* del ser amado “se añaden las fotos de perfil conjuntas, las fotos dedicadas (que vienen a decir “este es mi chico y le quiero mucho, que lo sepa todo el mundo”), los estados dedicados (“estoy enamorada de... hoy quiero decirle a mi gordita que...”)” (p. 2).

En la actualidad las redes sociales juegan un papel importante en el vínculo amoroso, ya que se puede tener contacto con la pareja en todo momento. Las redes sociales son cada vez protagonistas dentro en las vidas sentimentales de las personas, lo que es prácticamente es difícil rehuir a su influencia, en el ámbito de la pareja (Andrade Baca, Aguilar B., Sorto Canales & Banegas López, 2015).

“Antes, había sólo tres formas de estar en contacto... en persona, por teléfono o a través de terceros .... Hoy basta entrar a *Facebook* para saber de la vida de los demás a través de fotos, videos, comentarios, ... (Murillo, 2012)” (Andrade, et al., 2015). Las redes sociales sirven para establecer una comunicación más rápida, con las personas y por ende con la pareja.

Wilkerson (2017), refiere que las redes sociales como *Facebook*, Twitter, Instagram, han provocado un gran cambio, en la manera en que las personas observan y se relacionan dentro del ámbito amoroso. Dentro de estos sitios, se puede conocer y contactar a distintas personas, además es posible mostrar el estado de las relaciones a los demás, mediante comentarios o por medio de fotografías o videos.

“Se observan dos grandes consecuencias asociadas a los usos de tecnologías afectivas: una que tiende a liberar la búsqueda de la pareja, ampliando el espectro de parejas potenciales, diversificando y facilitando los encuentros y el emparejamiento, frente a otra que tiende a la restricción y el control, bajo el incremento de sospechas, supervisión y vigilancia” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 16). Por lo tanto, las redes sociales pueden tener tantos efectos positivos, como negativos, dentro de los vínculos afectivos e intimidad de la pareja.

## 4.2 Tecnologías de la intimidad

García Fernández (2010), explica que la palabra intimidad “tiene su origen en el vocablo latino *intimus* que significa: zona espiritual reservada de una persona, así como de un grupo o de una familia” (p. 271). También se define como el derecho a estar solo, el derecho a la soledad. La intimidad, se refiere al espacio que abarca la privacidad personal, y que se incluye a un grupo de amigos o familia. “La intimidad siempre hace referencia a las personas, a los seres racionales, que son los únicos que tienen un “yo” y tienen conciencia de ser un sujeto único e irrepetible” (p. 271).

La intimidad tiene sus propios territorios que son: El amor; de pareja, amigos, padres, etc., el de las ilusiones, metas, proyectos y el de los estados de ánimo de las personas. El individuo, puede o no compartir su intimidad con los otros, (aquellos que no son la persona y son ajenos), por medio de las relaciones interpersonales, aminorando la distancia, entre ellos (García Fernández, 2010).

Gallego Dueñas (2016), hace un acercamiento al concepto de intimidad y redes sociales (fig. 42). Explica que la intimidad en de las redes sociales se desarrolla en 2 partes:



Fig. 42. Pareja en la intimidad, revisando su celular  
Fuente: Diario Laprida (2017).

- Proceso de acercamiento: Dentro del cual está el enamoramiento o la amistad (actores).
- El mostrar las preferencias y la intimidad creada hacia el propio objeto (actantes).

En otras palabras, se trata de “una relación compartida entre los actores humanos y los actantes no humanos (dispositivos y programas) en la creación, desarrollo y mantenimiento de la intimidad” (p. 2). Con el auge de las nuevas tecnologías, la intimidad personal, queda relegada, ya que, por medio de las redes sociales, los sujetos, se muestran a los demás en sus actividades cotidianas, compartiendo momentos que antes eran reservados a un pequeño grupo, ahora son expuestos a desconocidos (Tello, 2013).

Tello, (2013), refiere que el auge de la conectividad a través de la red, se realiza mediante la retroalimentación de las personas que participan en ella. Dando como consecuencia, la perversión del concepto de intimidad.

“Los usuarios, quienes valoran por encima de su salvaguarda, su publicidad: Han cambiado la forma en que nos construimos como sujetos, la forma en que nos definimos. Lo introspectivo está debilitado. Cada vez nos definimos más, a través de lo que podemos mostrar y que los otros ven. La intimidad es tan importante para definir lo que somos que hay que mostrarla. Eso confirma que existimos” (Pérez-Lanzac & Rincón, 2009, párr.6).

Farrugia, (2013), explica que una pareja, elige si su relación va a ser ventilada al público o no. En la actualidad, las personas, pueden publicar todo lo referente a lo que sucede en su relación por medio de las redes sociales, además de comunicarse por esta vía. *Facebook*, permite publicar fotos, videos, estados sobre la relación. “Los límites de la intimidad y la vida privada se han visto diluidos” (Wilkerson, 2017, p. 206).

Roviró Alemany (2016), menciona que, la última medición que hizo en el Comunidad de Estados Independientes (CIS), arrojó datos de que el 93% de las personas encuestadas, manifiestan que las nuevas tecnologías han cambiado la vida cotidiana de las familias.

Las redes sociales, han abierto nuevos canales de comunicación entre las parejas, como lo explica, donde los sujetos pueden expresarse mediante el uso de adulaciones, insinuaciones, reproches, etc., dentro de las conversaciones. Añade, que, en un estudio realizado en Inglaterra, en el año, 2012 que muestra que el 10% de las parejas, usaron el celular para enviar mensajes, mientras realizaban el acto sexual. Lo que demuestra el grado de intrusión

que los artefactos tecnológicos con el uso de redes sociales, están teniendo en la vida de las personas (Roviró Alemany, 2016).

“Los beneficios percibidos por las redes sociales, tienen más peso que los riesgos de la información personal revelada” (Debatin, Lovejoy, Horn & Hughes 1999, p. 87).

En cualquier red social, como lo menciona Winocur (2012), “son exhibidos, todo lo que tradicionalmente se consideraba parte del reino de la intimidad: diálogos amorosos, referencias eróticas, conversaciones cotidianas, chismes y fotos familiares, estados anímicos y comunicación del malestar físico y/o psicológico” (p. 2).

#### **4.2.1 Intimidad pública e intimidad privada.**

En el mundo actual, el estar conectados equivale a ser visible y ser visible es igual a existir. “El que no es visto por los demás interactuando en alguna red social, por ende, es invisible, no existe” (Winocur, 2012, p.2).

Los jóvenes principalmente, entienden la intimidad de una manera diferente a las personas adultas. Para ellos, la intimidad puede ser exhibida, sin que esto les cause mayor conflicto, es la que se llamaría identidad pública, mostrar que se hace en el día, que come, que lugares frecuenta, que ropa usa, como es su cuarto, etc.

“Una página de *Facebook* contiene una dosis de la vida íntima de una persona. Pensamientos, reflexiones, fotos, recomendaciones, estados de ánimo, ocurrencias, sentimientos... una serie de intercambios de intimidades” (García Fernández, 2010, p. 281).

Las personas quieren y necesitan mostrar esa intimidad a los demás, ya sea mediante fotos, comentarios, videos. Pero, aunque publiquen la mayor parte de actividades casi nunca expondrán sus verdaderos sentimientos ni sus ideas a los demás, esto es lo que ellos consideran relativo al ámbito privado (García Fernández, 2010).

“Chismean, flirtean, aconsejan, comparten noticias en *Facebook*, pero hablan poco de los problemas en su matrimonio o de las dudas acerca de la carrera que eligieron. Hay quienes comparten demasiado *on line*” ...cuando puedes hablar en una red social extendida, pero al mismo tiempo conservaremos el espacio de nuestra vida privada» (Johnson, 2011, párr. 16).

Gallego Dueñas (2016), explica que “la intimidad no es sólo una cuestión de compartir emociones, En las relaciones virtuales, además de las emociones compartidas y la cantidad y la intensidad de las experiencias compartidas, hay una afectividad que envuelve estos vínculos” (p. 13). Al compartir fotografías, no sólo se observa la banalidad de la persona, el

otro, que está viendo la foto, crea un significado compartido con la otra persona (de manera inconsciente).

#### **4.2.2 Extimidad.**

Este término se usa para designar la exposición voluntaria de la intimidad, a los demás, en la actualidad se da, por medio de las redes sociales. Jacques Lacan en 1958, es el primero en usar este término “lo éxtimo es aquello que está más cerca del interior, pero sin dejar de encontrarse en el exterior” (Sánchez, 2015, Intimidad y extimidad ¿polos opuestos? párr. 2).

La extimidad, que se da dentro de las redes sociales genera una gran cantidad de información personal, útil para quienes recopilan datos de los usuarios con el fin de informar acerca de preferencias de los usuarios, a las empresas de internet, revelando parte de su intimidad. “La información de los usuarios no solo permite articular y hacer visible su red de amistades (Kanai, Bahrami, Roylance & Rees, 2011, Introducción párr. 1).

García Fernández, (2010), menciona que “lo introspectivo se está debilitando ante la extimidad” (p. 281). Explica que las personas se definen en la actualidad por lo que pueden mostrar y lo que pueden ver los otros, construyendo con esto su identidad, por medio de las redes sociales. Lo que era privado y se compartía sólo con los amigos más cercanos ahora de dominio público.

Como refiere Sánchez (2015), el mundo virtual no se puede ver realmente la esencia real de la persona, pero da una aproximación de ella, brindando un acercamiento al otro estableciendo un vínculo con el otro.

“Pero el acercamiento implicado en la extimidad no necesariamente significa que estemos cerca de lo que esas personas son, sino más bien de lo que quieren *representar* (con sus hábitos, fotografías, vocabulario). Tal vez nos acercamos mucho porque es posible descifrar, si nos esforzáramos, lo que hay detrás de eso que el individuo quiere mostrar” (Sánchez, 2015, Intimidad & extimidad ¿polos opuestos? párr. 6).

#### **4.2.3 Invadiendo la intimidad: El teléfono celular.**

El medio tecnológico que permite esta conectividad de manera inmediata, es el teléfono celular, que se ha convertido en un objeto indispensable en la vida de los individuos. Ya no es como antaño un medio sólo para realizar llamadas, ahora incluye todo un despliegado de tecnología, que incluye aplicaciones de todo tipo: medicas, de ocio, deportivas, etc.

Las aplicaciones más importantes, la constituyen la mensajería instantánea *WhatsApp* y *Facebook*, con las cuales, se puede estar al tanto de lo que hacen los demás, en el mismo momento en que ocurren los hechos. Por medio del teléfono celular, se mantienen vínculos y distintas formas de apego y nuevos hábitos, que establecen las dinámicas actuales entre la tecnología y los seres humanos.

Fisher, menciona que al teléfono celular desde que se inventó, se le ha considerado un medio para reducir la soledad y la ansiedad, un artefacto que brinda a los sujetos, sentimientos de seguridad psicológica e incluso física (Lasén Díaz, 2006). “Los dispositivos que llevamos en el bolsillo, tienen tanta fuerza psicológica que no solo cambian lo que hacemos, sino que cambian lo que somos” (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017, p. 176).

Complementado lo anterior, Gallego Dueñas (2016), refiere que las tecnologías digitales “ayudan a la materialización de afectos a través de textos, imágenes, música compartida... Para los usuarios, se aprende a socializar y emocionar a través de los dispositivos. A través de las redes se puede agredir, asustar, emocionar, excitar” (p. 12).

El celular, como lo explica Winocur, (2012), acompaña al sujeto, durante el transcurso de su día, desde el momento en que la persona se levanta, se dirige hacia al trabajo, durante la comida, al salir de la oficina, hasta que anochece.

Las personas, se acuestan con el celular en el buró (fig. 43), pendientes de cualquier sonido, mensaje que este pueda emitir. Están junto a él, cada minuto de su día a día. Con esto, los sujetos, sin darse cuenta, van creando un nuevo tipo de relación, de dependencia, la cual despierta afectos y sensaciones, modificando la manera en que se relacionan los demás individuos.



Fig. 43. Durmiendo con el celular  
Fuente: Knibbs (2013).

La telefonía celular se entrelaza como se observó con la intimidad, pero se entreteje una nueva relación con los dispositivos, los cuales son capaces de crear como lo llama Gallego Dueñas (2016), ocasiones afectivas.

Lasén Díaz (2009), menciona que los celulares en la actualidad, son medios para expresar emociones, pero en sí mismos también son objetos de afectos. Se identifican cuatro emociones relacionadas al apego entre las personas y artefactos (teléfono celular) las cuales son:

- El deseo por tener un modelo o una marca determinada.
- Pánico o miedo de perderlo u olvidarlo y no estar disponible para los demás;
- Darle al artefacto móvil la capacidad de resolución de problemas de la vida diaria (estar localizable, tener a mano los números de teléfono de las otras personas, ver la agenda).
- Ansiedad por la ausencia de mensajes y llamadas. Además de la ansiedad generada por no tener red o datos suficientes para poder conectarse.

Además de los miedos que despiertan, en cuanto a las relaciones afectivas, Lasén Díaz (2014), explica que los “móviles median y remedian, esto es, ayudan a crear y mantener vínculos afectivos, tanto como a vigilar y controlar a los seres queridos” (p. 21).

La remediación, para Lasén Díaz considera tres aspectos:

- **Los celulares, mejoran los ritos amorosos:** Por ejemplo; con la conexión total, no hay pretexto para estar comunicado con el ser amado, si no puede hablar hay mensajes instantáneos, se puede verificar donde está, y poder estar al tanto de lo que hace en el día por medio de las publicaciones en las redes sociales, o si está conectado o no por la última hora de conexión del *WhatsApp*.
- **Flirteo:** Existen distintas aplicaciones especializadas en contactar personas, con fines ya sea amistosos o amorosos. Sólo basta descargarla por medio del teléfono celular, para tener inmediatamente un catálogo de personas, donde muestran su fotografía, gustos e intereses, con los cuales se puede tener contacto inmediato por medio de chats. Incluso se puede tener acceso a personas de distintos países. Las más populares son: *Tinder*, *sweet ring* y *badoo* (fig. 44).



Fig. 44. Aplicación: *Tinder*.

Fuente: Solís (2017).

- **Intensidad:** La relación y dependencia creada con el dispositivo móvil, no se equipará con otros, como las computadoras o tabletas. La portabilidad y accesibilidad, abre un paraíso para la accesibilidad continua.

Al respecto Martín (2008) afirma: “dependemos del teléfono móvil. Nos ayuda a coordinar nuestras vidas; nos proporciona un sentido de seguridad y nos da acceso a otros” (p. 4).

“Los teléfonos móviles y, particularmente, los smartphones se han instalado en los usos personales, familiares, profesionales y académicas de miles de usuarios...” (Sampén, 2016, p. 1).

“Los dispositivos son máquinas de archivos, es decir, pueden ser leídos por terceros. Y pueden servir de prueba, de evidencias y de máquinas de recuerdos. El dispositivo permite las inscripciones el archivo de la vida: canciones, mensajes, fotografías...” (Gallego Dueñas, 2016 p. 18).

Los individuos, tiene urgencia de renovar sus dispositivos móviles, acceder a lo último en tecnología para así contar con más almacenamiento, mayor capacidad, mayor rapidez, con lo cual ellos creen que están mejor comunicados y presentes en el universo digital.

Gallego Dueñas (2016), explica que, muchas veces los sujetos ya expresan el afecto que siente hacia el dispositivo móvil. El miedo a perder el teléfono celular, no solo es por el dispositivo perdido, sino por todo lo que se va con este: Información e identidad.

Una característica que se da en la actualidad, es la personalización del móvil, a través de esta configuración personal y customización, donde se pueden advertir rasgos muy personales. “La personalización incluye ... la funda, cristal templado, pegatinas, ...en el interior utilizan, a veces como fondo de pantalla una foto personal, o las fechas de

aniversario para el pin, o guardar los *SMS* y mensajes de *WhatsApp* como recuerdo” (Gallego Dueñas, 2016, p. 20).

Aunado a lo anterior, la salud mental de las personas puede verse afectada, en los sujetos que llevan al extremo el uso del teléfono celular. Olivares (2014), el término nomofobia significa “*no-mobile-phone phobia*” o, lo que es lo mismo, la dependencia al teléfono móvil, llevada al extremo” (párr. 2), en donde una característica importante es el miedo de estar sin este.

Los síntomas principales que los nomofóbicos presentan, son los siguientes (Olivares, 2014):

- Sensación de ansiedad
- Taquicardia
- Pensamientos obsesivos
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Crisis de pánico

En el manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales, (DSM-V), se incluye el uso del internet problemático, relacionado al uso excesivo del teléfono celular, donde se incluyen los siguientes elementos (H. Cía, 2013):

- Preocupación por los juegos de internet.
- Síntomas de abstinencia cuando se le quita el internet.
- Tolerancia: Necesidad de pasar más tiempo dedicado al teléfono celular.
- Infructuosos intentos de controlar su uso.
- Engaño a miembros de la familia, o personas cercanas con respecto al tiempo que le dedica al internet/ teléfono celular.
- Pérdida de relaciones interpersonales, al igual que trabajo u oportunidades educativas.

Los teléfonos celulares, se llevan al lado del cuerpo, se siente su vibración y los sujetos expresan su personalidad al customizarlo. Como se apuntó anteriormente, la extrema necesidad de estos, ha llegado a ser catalogada como trastorno psicológico (Gallego Dueñas, 2016).

#### **4.2.4 Vulnerabilidad de la intimidad: *Facebook*.**

Todas las personas tienen acceso actualmente a las redes sociales. *Facebook*, es la red social más importante, la cual tiene la cantidad de: "...usuarios activos mensuales: 1.871 millones de personas en el mundo" (Villanueva, 2017, párr. 1).

Al entrar en *Facebook*, como lo refiere Tello (2013), los sujetos no se percatan de su intimidad, queda desprotegida, al tener acceso a su perfil, las personas dan sus datos personales, con dar click en el apartado de me gusta, se puede predecir con exactitud las características y las preferencias de las personas como: "La orientación sexual, la etnicidad, las perspectivas políticas y religiosas, rasgos de la personalidad, inteligencia, felicidad, el uso de sustancias adictivas, la separación de los padres, edad y género" (Kosinskia, Stillwella, & Graepelb, 2013 p. 5805).

Un aspecto importante es que, los jóvenes, piensan que tienen la decisión de cuando revelar, cuando publicar y que es el tipo y cantidad de información van a poner a disposición de los otros dentro de la red. Ellos consideran que así, tienen el control de su intimidad o privacidad.

"...podemos controlar relativamente la privacidad de lo que allí guardamos y además estamos obligados a decidir permanentemente cuándo estar visibles y cuándo no, qué decir, cómo hacerlo, quién será el destinatario aparente y quién el verdadero, quién debe quedarse y quién eliminarse de nuestra lista de contactos y cómo cuidar que los que mantenemos separados en la vida fuera de línea no se mezclen en la vida on line" (Winocur, 2012, p. 6).

Dentro de esta nueva comunicación por medio de mensajes instantáneos o por medio de las redes sociales, surge un nuevo concepto del lenguaje, llamado netiquetas, las cuales son reglas de comportamiento de los usuarios dentro de los medios digitales.

#### **4.2.5 Netiqueta: Reglas de comportamiento en las redes sociales.**

"Wikipedia define Netiqueta, como conjunto de normas de comportamiento general en Internet..." (Fernández Álvarez, 2016, párr. 1). La netiqueta no es más que una adaptación de las reglas de etiqueta del mundo real al virtual.

Entre las netiquetas usadas en las redes sociales se encuentran las siguientes:

- Escribir todo en mayúsculas equivale a estar gritando

- Use una foto en su perfil donde represente lo que quiere mostrar a los demás.
- No se deben leer los mensajes de texto, correos o ver imágenes de otra persona.
- Estar en línea no necesariamente significa estar disponible
- Pedir permiso antes de subir algún contenido
- Pedir autorización antes de etiquetar las fotos que sube otra persona
- Utiliza mensajes privados cuando sea necesario
- Moderar las críticas.
- Evitar el spam.
- Cada servicio de Internet (chat, fotos, correo electrónico, web, así como cada una de las redes sociales), tiene unas normas propias y diferentes al resto.
- Usar emoticonos para expresarse mejor.
- En los chats las netiquetas son:
  - Mensajes cortos
  - Es conveniente utilizar un nombre de usuario o *Nickname* (apodos)

Cuando muchas personas participan en un Chat hay que prestar mucha atención porque se pueden estar discutiendo varias cosas al mismo tiempo y los mensajes aparecen intercalados

Gallego Dueñas (2016), explica que con el uso de la tecnología y la relación con el teléfono celular surge un concepto llamado cortesía offline, que es la base de los comportamientos, donde se implementan nuevas reglas y comportamientos distintos a los tradicionales que se hacen en la vida real. “La función principal de establecer y permanecer en contacto es un punto esencial para la creación de intimidad. Una obligación que de manera implícita va creciendo a medida que esta intimidad es más evidente” (p. 11).

#### **4.2.6 WhatsApp: Los mensajes y su carga emocional.**

La aplicación de *WhatsApp*, fue diseñada para enviar mensajes de manera instantánea por medio de la red, en donde están presentes el lenguaje escrito, dentro de sus funciones también se permite el uso de llamadas telefónicas y video llamadas. Además, se puede compartir fotos o videos y acceder a diversas aplicaciones.

Aedévol, Bertrán, Callón y Pérez (2003), comentan que, en una conversación “dentro de los *chats*, las señales que se envían proceden de caracteres tipográficos, que adquieren el papel representaciones de las emociones durante la conversación” (p. 82), supliendo así los

recursos que se tendrían en una conversación real (cara a cara), donde es posible tener una interpretación de los mensajes, por medio de los gestos, o palabras del otro. En los chats, se cambian, se redefinen y se crean nuevos patrones de comunicación, para que ésta resulte más fluida y constante.

Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016), exponen que el uso la escritura dentro de los mensajes, es por parte de quien la usa una manera de desdoblamiento.

Para poder complementar la comunicación del chat, fueron creados el lenguaje de símbolos y dibujos, llamados emoticones, por medio de los cuales se recrean por medio de caras, las emociones que puede experimentar las personas en determinadas situaciones.

En una conversación de este tipo, como lo refieren Aedévol, et al. (2003), es importante recalcar que el tiempo destinado a enviar mensajes, trata de ser equiparado por el sujeto al tiempo que tendría durante una conversación real. Por otro lado, las respuestas por la vía digital son de manera inmediata, lo que ocasiona ansiedad a los sujetos, al ver que el otro no responde los mensajes enviados.

Quelart, (2015), explica que la comunicación por medio de *chats*, en personas inseguras, les ayuda para evitar el contacto directo con el otro, con lo cual se pierden habilidades sociales básicas. Un individuo con estas características, tendrá mayores problemas al no obtener respuestas inmediatas en el *chat*, incrementando su baja autoestima e inseguridad. “Parece que el usuario del móvil necesite constantemente la respuesta inmediata”, lo cual, según Perelló, puede generar síntomas psicológicos de estar siempre en alerta o sentir malestar porque el otro usuario no responde. Este tipo de personas, puede tener pensamientos intrusivos, como que el otro no quiere comunicarse, con él porque no lo reconoce ni lo aprecia o porque no vale nada” (párr. 5).

“El dato de hora de conexión, los *check* que permiten saber si un mensaje ha sido recibido e incluso si ha sido abierto acentúan la dependencia y evidencia la exigencia de inmediatez en la respuesta “(Gallego Dueñas 2016, p. 18). La telefonía celular, hace algo nuevo, puede modular la presencia y ausencia de los sujetos. Se puede estar en un lado mientras se chatea con alguien ausente. “Se está, pero no está. En todos lados y en ninguno” (p. 17). Se incrementan la ansiedad constante por recibir y contestar mensajes. Los artefactos tecnológicos, como lo menciona, revelan la intimidad que se muestra al otro.

“Esta intensidad afectiva se incrementa por las inscripciones digitales..., que contribuyen a materializar nuestras emociones en textos, imágenes y sonidos que podemos almacenar, revisar, compartir comentar o comparar. Todas estas actividades ofrecidas por las inscripciones digitales pueden provocar otras emociones” (Lasén Díaz, 2013, p. 94).

así, revelando diferentes tonos afectivos, como cuando se lee varias veces durante el día

Dentro de los chats, los mensajes adquieren el estatus de objetos a los que se les otorga valor, los sujetos, los almacenan (fig. 45) y crean una obligación de reciprocidad con el otro. Al escribir, la persona tiene que pensar y racionalizar lo que está escribiendo no así en una plática telefónica (Aedévol et al. 2003).



Fig. 45. Mensajes en *WhatsApp*  
Fuente: Imágenes buenos días amor (2017).

Al no contestar los mensajes de manera inmediata, es posible que algunas parejas, empiecen a celar al otro, porque tal vez prefiere *chatear* con alguien más que con la pareja.

#### **4.3 Desventajas de las redes sociales en la pareja**

Las nuevas tecnologías abren nuevos caminos, los cuales no siempre proporcionan satisfacción a las personas. Dentro de los inconvenientes, que se presentes en las redes sociales y que afectan el vínculo de pareja, se encuentran la infidelidad y los celos virtuales. “Un estudio reciente de *CyberPsychology and BehaviourJournal*, sostienen que ya se contabilizan 28 millones de rupturas por culpa de plataformas como *WhatsApp* o *Facebook*. Este estudio analiza el impacto negativo que tiene este tipo de servicios en las relaciones sentimentales” (García Rivera & Enciso Arámbula, 2014, p. 186).

Dentro de los mayores problemas de las parejas que se tienen por el uso de las redes sociales se tienen: la infidelidad virtual, los celos y el *phubbing*.

#### **4.3.1 Infidelidad virtual.**

La infidelidad como la define González et al. (2009), representa “la violación al supuesto fundamental de exclusividad en aspectos de intimidad emocional y/o sexual” (p. 60). “En las relaciones de pareja, las personas tienen la expectativa de que sus necesidades emocionales y sexuales serán satisfechas con exclusividad por su pareja” (p. 20).

“La pareja infiel..., busca otras experiencias para llenar los vacíos de su relación actual. ...explorar lo nuevo y desconocido con personas que puedan valorarlos de manera que se no están acostumbrados a y sin el equipaje, de la relación primaria” (Boekhout, 2000, p. 25)

Balaguer y Autino, refieren que, en la actualidad, con las nuevas tecnologías, el concepto de infidelidad cambia en términos de la era digital. “Si alguien coquetea en redes sociales, pero no hay hecho consumado en el mundo real ¿está engañando a su pareja? La respuesta es sí... Nadie es indiferente a que su pareja ande en internet coqueteando... (Andrade et al., 2015, p. 21).

En la infidelidad virtual, como lo señala Russek (2007), se infringen las mismas reglas, que en una relación frente a frente.:

- 1.- Vínculo emocional.
- 2.- Mentira.
- 3.- Traición.
- 4.- El rompimiento del compromiso, que implica determinada exclusividad en cuanto a ciertos aspectos de intimidad, tiempo y secretos compartidos.

De Miguel Madrazo (2011), enumera, los beneficios que se obtienen dentro de la red, que favorecen las condiciones para suscitar la infidelidad virtual, tales como:

- **Anonimato:** Se puede usar un apodo (Nick), para ocultar el nombre real.
- **Intimidad:** Las personas escriben sus mensajes de forma personal, el sujeto establece una relación con otro, por medio de su dispositivo portátil.
- **Imaginación:** La información que se recibe en el medio virtual es solo parcial, la imaginación tiende a completar la información que faltante, adornando las características de la otra persona.

- **Desinhibición:** El anonimato, la intimidad y a veces la imaginación, pueden ocasionar una conducta muy desinhibida.

Las personas dentro de una relación de pareja, piensan que el tener un amor virtual, no involucra una infidelidad real, ya que el contacto físico, no existe, la relación se mantiene en el plano de la fantasía (De Miguel Madrazo, 2011).

Las relaciones verdaderas son reemplazadas por las relaciones virtuales. “Estas últimas son de fácil acceso y salida, se caracterizan por ser sensatas, higiénicas, fáciles de usar, amistosas con el usuario, en contraposición de lo pesado, inerte, lento y complicado de las verdaderas” (Cornejo & Tapia, 2011)

“En este sentido, se ha comprobado que la persona que ha sido engañada sufre igual ante una infidelidad física, real que ante una virtual” (Russek 2007, párr. 8).

Cuando un miembro del vínculo amoroso, comienza a tener interés por alguien más, o inicia conversaciones continuas con alguien del sexo opuesto mediante las redes sociales o el chat, la pareja comienza a preguntar si se tratara de una infidelidad, la que puede ser real o no, despertando por ende los celos en la pareja.

Escober et al. (2016), explican que las personas soñadoras e insatisfechas con su vida real, o con su relación actual, son los más proclives de caer dentro de las relaciones virtuales. Los cuales, para tratar de mantener el nivel de ilusión y satisfacción envían mensajes y comentarios que despierten el interés de la otra persona.

Existe una línea que separa el coqueteo de la infidelidad. Cuando se comienzan a compartir con otro, espacios que corresponden exclusivamente a la pareja, como la intimidad, la pareja poco a poco queda ajena a esa relación. (Escober et al., 2016), “Si escondes algo malo o estas enviando mensajes indebidos, tiene la facilidad de borrar con el fin de no dejar evidencia, y más adelante no verte involucrado en problemas familiares o con tu pareja sentimental” (Andrade et al., 2015, p. 15). Lo que conlleva el despertar la inseguridad y los celos en la pareja.

#### **4.3.2 Celos: En las redes sociales.**

Las redes sociales aumentan la necesidad de poder acceder al mundo de la pareja, de sus amistades, de sus exparejas, de su pasado y de su presente (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016). “Nos permiten mantener un mayor control sobre cómo se relaciona nuestra

pareja con los demás y eso hace que se despierten todos los miedos e inseguridades” (Andrade et al., 2015, p. 15).

Gallego Dueñas (2016), refiere que los móviles (y las cuentas en las redes sociales) implican una transparencia accesible para los celos. Cuando no se contesta un mensaje, se sigue una escalada de enfado, preocupación, extrañeza, etc., porque no hay restricciones a la comunicación. Todas estas reacciones son formas de control basadas en la intimidad (y los valores que se supone que llevan aparejadas) y sustentadas en las posibilidades que abren (y cierran) los dispositivos móviles.

Los principales conflictos que emergen en las parejas asociados a los usos de tecnologías son los celos (fig. 46), como lo refiere Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016). “El *WhatsApp* específicamente, se vuelve un arma de doble filo, al igual que el *Facebook* ya que en ambas puedes ver si la persona está conectada o en línea cuando fue la última vez y a qué hora escribió su última conversación o estado si recibió tu mensaje y aun mejor si leyó tu mensaje” (Andrade et al., 2015, p. 15).



Fig. 46. Ejemplo de la revisión de la pareja a las redes sociales. Fuente: Perú.com (2017).

Carbelo, profesora de psicología de la Universidad del Centro Universitario de Ciencias de la Salud San Rafael Lebrija, explica que “las parejas pasan mucho tiempo conectados no sólo en el trabajo, sino también durante nuestros momentos de ocio y eso resta tiempo y dedicación a la pareja. Y en ocasiones surgen dudas que pueden magnificarse” (Madrid, 2012, p. 84).

Los celos son una mezcla de sentimientos hacia la persona amada, donde existe; temor, e incertidumbre por perder a la pareja o tener que compartirla. Pueden surgir cuando uno la pareja se siente excluida de la relación. “...en los celos virtuales la imaginación juega un

papel magnificador. ..., el celoso puede inventar o multiplicar su inseguridad y sus miedos más por sus creencias que por las evidencias que existan de que su pareja le está engañando ...” (Madrid, 2012, p. 84).

Las maneras de relacionarse dentro de las redes sociales varían según el género, los hombres y las mujeres tienen diversos motivos que despiertan los celos de la pareja. Se ha comprobado que las mujeres utilizan más las redes sociales, para dar seguimiento a las relaciones y mantenerse en contacto con amigos, compañeros de trabajo, escuela, familia y demás, mientras que los hombres acceden a estas, para seguir ciertos impulsos y relaciones de fantasía en las que se puede llegar a obtener alguna gratificación sexual (Raacke & Bonds, 2010, p. 28).

Herrera Harfuenh, Pacheco Murgía, Palomar Lever y Zavala Andrade, (2010), refieren que, aunque los sujetos, inviertan mayor cantidad de tiempo en las redes sociales, esto no es sinónimo de que sea un indicativo de que estén incrementando su interacción social, ni equivale a la mejora a las satisfacciones de sus relaciones con los demás.

El acceso de la inmediatez en la respuesta de los mensajes, y el poder estar en contacto con otra persona (amigos, conocidos, desconocidos), abre un panorama que tiene consecuencias asociadas a los usos de tecnologías afectivas, como lo retrata Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales (2016):

- Libera y abre la búsqueda de parejas potenciales, diversificando y facilitando los encuentros y el emparejamiento.
- Restricción y control, bajo el incremento de sospechas, supervisión y vigilancia.

Dentro de *Facebook* y *WhatsApp*, es común que las parejas, dejan mostrar su situación sentimental, mediante su estatus, fotografías, mensajes o videos. “Estas posibilidades favorecen la sobreinformación y la ampliación de las zonas de vigilancia y control sobre el otro” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 22). Las mujeres en general, “no temen revisar los mensajes y fotos que su pareja cuelga en las redes sociales, ni espiar su email” (p. 86). Con lo cual, muchas infidelidades se descubren de esta forma.

El hombre como consecuencia de las conductas de vigilancia y control de su pareja, tiende a reaccionar mediante el uso de conductas controladoras y agresivas, incluyendo el maltrato psicológico o físico. Begoña, explica que las mujeres que sufren este tipo de celos, tienden a

la tristeza, vergüenza y baja autoestima. El hombre por su parte, manifiesta enfado e impotencia y explosión emocional (Madrid, 2012),

“Los celos también se producen ante la comunicación por mensajes privados como los que ocurren en *WhatsApp*, generando curiosidad o sospechas sobre con quiénes entablan conversaciones por texto” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 32). Las fotografías también son fuente de conflictos y de celos, sobre todo cuando alguna de ellas, aparece en la red social de la pareja y el otro se cuestiona donde y cuando fue tomada.

Los celos en *Facebook*, se dan principalmente por el tiempo que se pasa dentro de la red social, entre más tiempo se esté mayormente se está más propenso a sentir celos en las relaciones de pareja, según un estudio de la Universidad de Guelph Canadá, quien señala que “los celos se vuelven más compulsivos cuando aumenta la vigilancia sobre el perfil (de *Facebook* de la pareja), “pues cualquier nuevo mensaje o fotografía que se publica en el muro, pueden ser sacados de contexto” (Madrid 2012, p. 87).

Balaguer, menciona que “*Facebook*, sobre todo, funciona como una suerte de tomografía: Deja ver cosas que antes también existían, pero que no eran visibles” (Andrade et al., 2015, p. 18).

Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016), mencionan que hoy en día el tiempo que se le dedica a la pareja dentro de las redes sociales es un signo del amor que se profesa, invadiendo los ratos libres del otro, por medio de mensajes intrusivos en las redes sociales o *WhatsApp* (p. 27). Explican que: “Las parejas usan actualmente la información personal, que la pareja pueda brindar tal como; ubicación, con que personas se encuentra, actividades, como sinónimo del valor de la relación y del amor” (p. 28).

“Le preguntaba ¿oye por qué no me respondes? y me decía es que estoy ocupada y le respondía “entonces, ¿por qué andas en *WhatsApp*? Se tardaba hasta tres horas en responderme y siempre me decía que estaba ocupada, luego me di cuenta que estaba con otro” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 29).

Estébanez (2012), plantea, que las redes sociales son ideales para idealizar el amor romántico con mensajes por medio del chat. Es común el uso de frases clásicas como: No puedo vivir sin ti, o con quién tanto te mensajear. Este tipo de control es denominado; cibercontrol, el cual es ejercido por parte de la pareja, quien restringe a las amistades, revisa

los comentarios que aparecen en las redes sociales, y puede vigilar el momento de acceso a ellas, (entre otras conductas).

Cuando la violencia se agudiza, la pareja (en respuesta), puede empezar a acosar al otro, por medio de humillaciones públicas a través de fotos, comentarios o videos avergonzantes.

Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales (2016), plantean la influencia que tiene las nuevas tecnologías en las relaciones de pareja, ya que muchas veces, se pide la contraseña a la pareja, hecho que es interpretado como un símbolo de amor el negarse a ello, despierta sospechas y desconfianza. De aquí se comienza con una escalada de acciones para poder controlar a la pareja.

“El problema más común que alimenta la tecnología son los celos. Al parecer, Facebook y otras redes sociales, e incluso el dispositivo en sí mismo, son grandes disparadores de dicho sentimiento. Cuando este se vuelve desmedido, puede derivar en la desconfianza, la inseguridad y la necesidad de perseguir al otro, por todos los medios posibles” (Mediatelecom 2014, de celosos a infieles, párr.1).

Muchas veces, “los problemas son ocasionados por malentendidos, pero en otras ocasiones, pueden ser ocasionados por otros para intentar separarnos de nuestra pareja” (Andrade et al., 2015, p. 22). Lo cual tiene que ser hablado por la pareja, si se sigue la espiral de la desconfianza, se puede llegar al cibercontrol, que llevado al exceso se convierte en *stalking*.

#### **4.3.3 *Stalking*: Acoso en las redes sociales.**

“Proveniente del verbo inglés, *stalk* que suele traducirse como acechar, espiar o del sustantivo *stalking* que significa acoso” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 32). El *stalking*, se caracteriza por una intromisión indeseada, obsesiva y persistente de una persona en la vida de otra.

Algunas actividades que realiza el *skalter* (acosador), dentro de las redes sociales son:

- Revisar el teléfono celular de la pareja.
- Verificar que actividades realiza el otro dentro de las redes sociales como: Dar *likes*, publicar fotos, comentarios, etc.
- Realizar reclamos al otro por lo que publica o mensaja dentro de las redes sociales
- Mostrar violencia, a la pareja por lo que publica o por agregar contactos o fotografías, dentro del *Facebook* (sobre todo si son del sexo opuesto).

- Realizar una tarea de investigación para poder tener las contraseñas de la pareja.

Explica que las personas celosas, pueden caer en este nuevo tipo de acoso, cuando en su mente tienen la idea persistente que su pareja puede estar engañándolo y se convierten en *stalkers* los cuales se la ocupan su tiempo, “buscando permanentemente evidencias virtuales, para intentar comprobar que la otra miente. Y es allí, cuando una relación puede empezar a tambalearse, por ese juego obsesivo que hace que el *stalkeado* se harte y se vaya” (Bladoine, 2014, párr. 2).

"Ya sea por curiosidad, desconfianza, inseguridad o broma, las redes sociales se han vuelto un campo fértil para aquellas personas con celotipia o con la simple curiosidad de saber más del otro" (Bladoine, 2014, párr. 4). El respeto por la privacidad evita conflictos que pueden destruir una relación.

“Las personas que se encuentran obsesionadas con *stalkear* a la pareja. Lo curioso es que sienten que es correcto, situación que se está convirtiendo en una adicción comportamental” (Giorgana, 2016, párr. 15). Las personas celosas, llegan a invadir el espacio virtual del otro, (redes sociales) realizando actos de intrusión como; borrar fotos, contactos o todo aquello que desde su perspectiva no sea deseable, sin consultar a la pareja, “desencadenando un conflicto o ruptura, pero en otras, con aceptación o concesión obligada” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 23).

Las redes sociales, revolucionaron al mundo, abrieron posibilidades de conexión y libertad en todos los contextos de comunicación, acortar distancias entre las personas, estar presentes en todo momento (aún son estarlo), tomar fotos y videos al instante y compartirlos con el mundo, etc. En el contexto de la pareja, deja ver un como lo menciona Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016) “revela un fenómeno al parecer contradictorio: mayores libertades y capacidades para la expresión y la comunicación, generan también mayores conflictos y deseos de control y pertenencia” (p. 39).

Balaguer, (2014 en Andrade et al., 2015), remarcan que la problemática de la infidelidad o los celos, no viene del acceso a la tecnología, sino que el verdadero problema subyace dentro de la relación de cada pareja.

Una pareja sana y en armonía no necesitará revisar el *Facebook* o secuestrar el celular de su compañero. La clave está en la confianza y eso surge antes que la tecnología. Si uno de los integrantes de la pareja es inseguro o celoso de más, sus actitudes se trasladarán y

potenciarán en el ámbito digital, pero no serán consecuencia de este (Balaguer, 2014, en Andrade et al., 2015.).

Las nuevas tecnologías, las redes sociales, la mensajería instantánea, son sólo herramientas, que exponen sólo los aspectos que ya se encontraban en los sujetos, como rasgos de personalidad. “Por eso, fortalecer los aspectos más íntimos de la persona es un gran primer paso para cuidarnos de ese afuera que conlleva al uso de la tecnología en la relación” (Andrade et al., 2015, p. 21).

Aún en pleno siglo XXI, con las nuevas tecnologías y el acceso a la información, los mitos románticos de siglos pasados, se entremezclan con lo virtual, adhiriéndose a ellos, como nuevas prácticas de control, justificadas por la pareja, por el mito del amor.

La inseguridad es la que hace que las parejas entren en conflicto por medio de las redes sociales. “Los comentarios de personas del sexo opuesto en fotos o estados de tu pareja pueden interpretarse de la peor manera cuando existen estos celos. En muchos casos, la comunicación de pareja desaparece y existe prácticamente sólo en este medio) (Andrade et al., 2015, p. 22).

López de Fez (2015). Explica que dentro de las nuevas tecnologías el *WhatsApp* ha pasado de ser un medio de comunicación a un instrumento que se adapta perfectamente para que las personas puedan usarlo para realizar actos de infidelidad. “Un alto porcentaje de hombres y mujeres practican el 'sexting' (intercambio de fotografías o mensajes de contenido sexual a través de dispositivos móviles) en sus ratos libres, mandando mensajes subidos de tono a sus amantes” (párr. *WhatsApp*, el principal aliado de la infidelidad).

“Muchas veces los dispositivos, generan celos en la pareja, como si fuera un tercero, explicó Balaguer, ya que la persona compite por el tiempo que su compañero le dedica a un aparato (y lo que viene dentro de este) (Mediatelecom, 2014, hasta que la tecnología nos separe, párr. 2).

Es verdad que se da con más frecuencia el control, la desconfianza, en la pareja, lo cual no es consecuencia de la tecnología, la problemática real, tiene su inicio en la dinámica que se da en la pareja, la tecnología solo representa un canal adecuado, para poder descargar la problemática preexistente.

Según “Torres y Jiménez (2010), en cualquier relación sentimental, tenemos responsabilidades ante nosotros mismos y ante nuestra pareja. Entenderlas puede ayudarnos

a formar relaciones saludables. Aún con esto no se pueden negar los beneficios que trajo aparejada la tecnología al vínculo de la pareja” (Escobar et al., 2016, p. 7).

Las relaciones amorosas en la vida real, se rigen por diversas reglas, las cuales deberían ser aplicadas dentro del mundo virtual, dentro de las redes sociales. En una relación cara a cara el respeto y la comunicación, son la esencia del vínculo, lo cual se debería aplicarse también dentro de ese mundo virtual (Andrade et al., 2015).

A la par de la práctica del *stalking*, surge otra conducta que daña a las parejas, mediante la indiferencia llamada: *Phubbing*.

### 5.3.7 Modalidad.

Presencial.

### 4.3.4 Phubbing.

La palabra *phubbing*, no ha sido definida todavía por la Real Academia de la Lengua Española, como lo explica Martínez (2014). Se deriva de las palabras inglesas *phone*, que significa teléfono y *snubbing*, que se puede traducir como, desairar o ignorar.

Esta práctica consiste en ignorar a la persona que se tiene al lado, por estar mirando el teléfono celular (fig. 47), ya sea contestando o enviando mensajes, o bien consultado las redes sociales. Con lo cual se menosprecia, la compañía del otro. Se da, con el auge de los llamados teléfonos inteligentes o *smartphones*. “El término *phubbing* surge en Australia en el 2008 en el *Mcquarie Dictionary*, recientemente se ha investigado en la Universidad de Kent” (Carpallo, 2016, p. 1).



Fig. 47. Persona con su celular ignorando a su pareja  
Fuente: Martín San Juan (2017).

Capilla Garrido y Cubo Delgado, (2017), refieren que el *phubbing*, hace que “el sujeto tenga una conducta insistente de privilegiar el dispositivo móvil sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor” (p. 175). Teniendo como consecuencias, la falta de

atención a las personas que están alrededor. La tecnología, ha servido para unir a las personas que se encuentran lejos, pero ha venido a separar a los que están cerca (Clairá, 2013 en Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017).

“Clairá, expone que las TIC nos conectan, pero no nos comunican y como consecuencia de esto, nos perdemos del mundo real, de las experiencias verdaderas, de los vínculos cercanos, del mirarnos cara a cara, nos perdemos nuestra vida” (Junquera, 2015, p. 3).

Primerahora (2015), menciona que una investigación de la Universidad *Baylor*, en Texas, en donde se encuestó a más de 400 adultos en Estados Unidos se descubrió que “cuando alguien advierte el *phubbing* de su pareja, se crean conflictos que conducen a niveles más bajos de satisfacción en la relación, indicó James A. Roberts, uno de los autores del estudio, según reseñado en *Science Daily*” (párr. 2). Los encuestados, mencionaron que entre más veces la pareja, interrumpe la conversación por revisar su teléfono celular, crece la insatisfacción dentro de la relación.

En el estudio, como lo explica Carpallo (2016), el *phubbing*, es una práctica de imitación, cuando un miembro de la pareja, lo hace, en poco tiempo la otra persona tenderá a hacerlo. “No sabemos dejar esa conversación de *WhatsApp* para luego...es más importante contestar a la persona que está al otro lado del teléfono, que al que está al otro lado de la mesa..., nos hemos vuelto adictos a la inmediatez” (p. 2).

En el *phubbing*, las personas no se dan cuenta de que no viven el presente, por estar pendiente de lo digital, como lo refiere Carpallo (2016). Es muy complicado, que una persona preste atención completa a lo real y a lo digital, en el mismo momento. Las personas, no se dan cuenta de que caen en una adicción, en el que se activa el sistema de recompensa del cerebro, (estímulo-respuesta), donde la recompensa inmediata, representa un placer efímero que engancha la conducta de los sujetos. “Cristina Callao, apunta que los psicólogos hablamos de esa dependencia como adicción sin sustancia y los más complicado en estos casos es que, normalmente, el objetivo no es la abstinencia de la conducta, sino aprender a controlarla” (p. 2).

Al tener la atención centrada en el teléfono celular, la atención prestada a la persona que está al lado se reduce, produciendo el fenómeno de la atención dividida

#### **4.3.4.1 El problema de la atención en la era del celular.**

Es común hoy en día, ver a las personas con su celular revisando sus redes sociales, mandando mensajes, etc., mientras realizan otras actividades. Al hablar con las personas, pueden decirle al otro, tu cuéntame yo escucho, te estoy haciendo caso, como vimos anteriormente, esto se relaciona directamente con la tendencia de ignorar al otro o no darle la atención debida.

La atención dividida, es atender más de dos estímulos a la vez, como lo refiere Cruz Velarde (2016), o ser multitareas. ¿Pero qué es lo que hace que el teléfono celular acapare casi toda nuestra atención? El teléfono móvil, cuenta con estímulos visuales: imágenes, colores, etc., cognitivos (por ejemplo, reflexionar sobre un tema de conversación del chat, de la red social, físicos, por ejemplo, al manipular el aparato, y auditivos, con los tonos que emite al llegar un mensaje, en el chat, etc. Toda esta serie de estímulos acapara sin que lo note la persona el mayor porcentaje de la atención del cerebro, por lo que cualquier otra tarea que se ejecute, al mismo tiempo tendrá un mínimo de percepción y concentración, como lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS., 2011).

A pesar de los problemas derivados de las redes sociales y del uso del teléfono celular, no se pueden negar que las nuevas tecnologías han traído beneficios a las relaciones de pareja.

#### **4.4 Ventajas de las redes sociales en las relaciones de pareja**

Las redes sociales conectaron a las personas, como nunca antes en la historia de la humanidad. Dentro del vínculo de pareja, es el vehículo ideal, en donde los enamorados, pueden encontrarse y conectarse, no importando la hora o el lugar donde se encuentren. Sólo basta encender el teléfono celular, para acceder a las redes sociales o al chat, para dejar un mensaje, una foto o un comentario.

Andrade et al. (2015), refieren que “la tecnología como los *smartphones* es importante para la formación de la relación en una primera etapa, ya que la pareja desea estar en constante comunicación” (p. 23).

Las personas tímidas encontraron en la mensajería instantánea, un medio ideal para poder expresarse, sin tener que enfrentarse a estar cara a cara. Otra ventaja de la comunicación entre las parejas, por medio de *WhatsApp*, es que por medio de esta aplicación se potencia la imaginación y del deseo hacia el otro. Sin duda ha beneficiado a las parejas, que se encuentran

lejos y por medio de este medio logran sentirse más unidos y más cerca. “Para este tipo de parejas el *WhatsApp* es un medio que facilita el contacto permanente, sin necesidad de hablar delante de los demás y ayudando a preservar la intimidad” (López de Fez, 2015, ventajas de la buena utilización del *WhatsApp*, párr. 2).

“El *WhatsApp* puede ayudar a encender la chispa del amor. Se puede explotar por medio de estas herramientas la creatividad erótica y sexual o compartir fantasías románticas, lo que propicia un alto nivel de excitación (Reyes, 2015)” (Andrade et al., 2015, p. 16).

“La principal ventaja de las redes sociales es la instantaneidad. La comunicación se da en solo segundos, aunque la persona esté al otro lado del mundo” (p.17). Con lo que se puede lograr una comunicación fluida, con la pareja, aún a la distancia, además de ser gratuita, lo que antes era imposible (Andrade et al., 2015).

“Girona (2011), menciona que las redes sociales han ayudado al incremento de relaciones de pareja con personas de otros países y continentes, relaciones que incluso pueden llegar al matrimonio” (Cuestas Ladino, Malagón García & Reyes Caldas, 2014, p. 48).

Rosario Guillén relata que, la comunicación a distancia hace que las personas se sientan con mayor libertad para poder expresarse. hay estudios que hablan de la desinhibición de Internet, ya que en el cara a cara es más difícil, ...en *WhatsApp* los emoticonos nos ayudan a fingir emociones” (Carpallo, 2016, p. 2).

## CAPÍTULO 5

### “REDES SOCIALES Y PAREJA. PROPUESTA DE TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO”.



Fig. 48. Pareja y acuerdos en redes sociales.  
Fuente: Salvatori (2017).

## CAPÍTULO 5

### “REDES SOCIALES Y PAREJA. TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”

#### 5.1. Propuesta

Se propone un taller de actividades para que las parejas, adquieran y conozcan estrategias, que les ayuden a encontrar soluciones a un adecuado manejo las redes sociales, para que no sigan afectando a su relación de pareja.

Por ende, se propone un taller con actividades de aprendizaje, seguimiento de instrucciones, dinámicas, proyección de videos entre otras; con el objetivo de que las parejas lo lleven a cabo, para que puedan comprender como las redes sociales se han adentrado en la vida de las personas y su mal manejo lleva a discusiones y conflictos, que pueden derivar en el término del vínculo amoroso.

Las nuevas tecnologías, hicieron que los problemas de celos, infidelidad, pasaron al terreno virtual, con el mal uso de las redes sociales. Estos problemas dieron origen a nuevas conductas que están afectando a las relaciones de pareja como el *stalking*, revisión e intromisión de la pareja en las redes sociales del otro o el *phubbing*, donde “la pareja privilegia el dispositivo móvil sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor, ignorando a la pareja (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017).

Por lo anterior es importante que las parejas, conozcan el impacto negativo que pueden tener la tecnología dentro de su relación de pareja si no es usada de manera adecuada, comprendiendo el impacto dentro de su vínculo amoroso y las medidas que pueden tomar para evitar problemas mayores.

Las dinámicas y estrategias presentadas en el taller, son aplicables a cualquier persona, y en cierta medida ayudarán a identificar y controlar ciertas conductas, sin embargo, no se puede garantizar que el taller por sí mismo cumpla con terminar los problemas dentro de la pareja, por el mal uso de las redes sociales, ya que dependerá en mayor medida del compromiso (fig. 55), que adquiera cada participante con sí mismo en la aceptación de la modificación de sus patrones de conducta, mediante las técnicas, conocimientos y dinámicas aprendidas dentro del mismo.

Es importante aclarar que las redes sociales son solo medios que revelan los aspectos negativos y no tanto el origen de los problemas. Es decir, son solo herramientas que facilitan a las personas que de por sí ya son celosas, controladoras o desconfiadas, el que puedan tener y agravar estos pensamientos

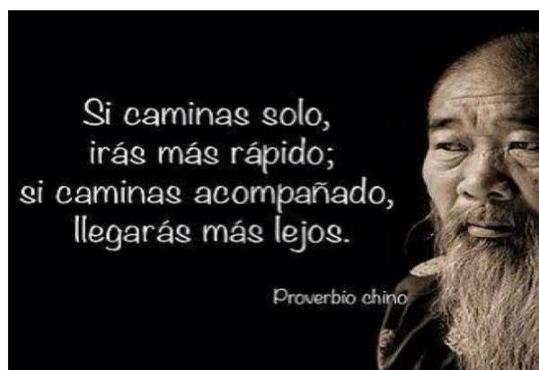


Fig. 49. Proverbio chino  
Fuente: Tirado y Paz (2014).

## 5.2 Justificación

Nombre	Descripción
Taller:	“Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”
Tipo de propuesta:	Intervención para modificar patrones conductuales

Se optó por una modalidad de taller, ya que, por medio de esta técnica, se propicia un ambiente de trabajo y participación, entre las parejas, que puede ayudar al desarrollo de las dinámicas que ayuden a la modificación de patrones conductuales.

El taller “Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, cumple la función de orientar a las parejas en el buen uso y las consecuencias del mal uso de las redes sociales en las relaciones de pareja, brindando herramientas para que les ayuden a resolver su problemática en este ámbito.

Las parejas, al relacionarse mediante las redes sociales y la mensajería instantánea, han visto afectadas sus relaciones. “Un estudio reciente de *CyberPsychology and BehaviourJournal*, sostiene que ya se contabilizan 28 millones de rupturas por culpa de

plataformas como *WhatsApp* o *Facebook*. Este estudio analiza el impacto negativo que tiene este tipo de servicios en las relaciones sentimentales” (García Rivera & Enciso Arámbula, 2014, p.186).

Las nuevas tecnologías, hicieron que los problemas de celos, infidelidad, pasaron al terreno virtual, con el mal uso de las redes sociales. Estos problemas dieron origen a nuevas conductas que están afectando a las relaciones de pareja como el *stalking*, revisión e intromisión de la pareja en las redes sociales del otro o el *phubbing*, donde “la pareja privilegia el dispositivo móvil sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor, ignorando a la pareja (Capilla Garrido & Cubo Delgado, 2017).

Por lo anterior es importante que las parejas, conozcan el impacto negativo que pueden tener la tecnología dentro de su relación de pareja si no es usada de manera adecuada, comprendiendo el impacto dentro de su vínculo amoroso y las medidas que pueden tomar para evitar problemas mayores.

### **5.3 Descripción general del taller.**

#### **5.3.1 Objetivo general.**

Capacitar a las parejas sobre el manejo de las redes sociales y su impacto en la pareja, con el fin de mejorar la convivencia, confianza y comunicación, para fortalecer el vínculo amoroso.

#### **5.3.2 Participantes.**

- Parejas, que se encuentren en una relación de noviazgo, concubinato o matrimonio.
- Edad: Rango de edad de 22 a 50 años, que tengan por lo menos un año de relación
- Nivel de estudios: Mínimo preparatoria.
- Nivel socioeconómico: Medio y alto.
- Número de participantes: 10 a 15 personas.

#### **5.3.3 Convocatoria.**

Mediante carteles ubicados en empresas, universidades y en el sistema de transporte colectivo (metro).

#### **5.3.4 Sesiones.**

Número de sesiones: 11 sesiones, programadas con una duración de 1 hora, 20 minutos, por sesión.

Frecuencia de las sesiones: sábado y domingo.

### **5.3.5 Recursos humanos.**

2 psicólogos por sesión especialistas en terapia de pareja.

### **5.3.6 Escenario.**

- Salón o sala de juntas.
- 10 a 15 sillas cómodas para los participantes y 2 para los facilitadores.
- 3 mesas. 2 para colocar material de apoyo y 1 mesa para colocar servicio de café, galletas y agua.
- Buena iluminación.
- Aire acondicionado o ventanas.

### **5.3.8 Tipo de taller:**

Disminución de conductas.

### **5.3.9 Materiales.**

Cartas descriptivas, hojas blancas, lápices, plumas de color negro y rojo, pizarrón blanco, plumones para pizarrón blanco, proyector, laptop, mouse, pantalla para proyector.

## **5.4 Procedimiento.**

La convocatoria para informar sobre el taller, “Redes sociales y pareja. Taller para el manejo proactivo de las redes sociales”, se hará mediante la impresión de carteles, donde se especifique el nombre del taller, el nombre y el número de sesiones que abarcará, el nombre de los especialistas, así como el lugar donde se llevará a cabo, costos, horarios y fechas.

Los carteles serán puestos en empresas del sector público, en una primera fase: Secretarías de gobierno, posteriormente en empresas privadas. La información, necesaria y dudas que surjan serán resueltas vía telefónica, o por medio de mensajes vía *WhatsApp* el número telefónico el cual estará señalado en el cartel.

La inscripción será por vía telefónica, en la cual, se les pedirá a los participantes interesados, su nombre, dirección de correo, así como algún número de contacto y el depósito del pago.

Se hará una lista con las personas que han confirmado su asistencia y hayan cubierto el pago, con lo cual se les confirmará vía telefónica o por mensaje de *WhatsApp*, el día de comienzo del taller.

El taller está compuesto de 11 sesiones de 1 hora y 20 minutos, cada una, la descripción de cada sesión, se muestra a continuación:

### **Sesión 1: ¿Quién soy y que espero del taller?**

- Objetivo: Poder conocer e integrar a los participantes del taller, así como ver que esperan del mismo.

Durante esta primera sesión, se comenzará con la presentación de los psicólogos especialistas, además de realizar la presentación del taller, para que los participantes puedan conocer cómo se trabajará en todas las sesiones y los temas que se abarcarán a lo largo de las once sesiones sobre las que está desarrollado, para lo cual a cada uno se le entregará un tríptico que contendrá los nombres de las sesiones y la duración.

Para lograr la correcta integración del grupo, se hará un juego con un globo, para que se pueda romper el hielo de la primera sesión, misma que servirá para que los integrantes se conozcan y se integren como grupo.

Posteriormente, se indagará sobre las expectativas que tienen los participantes sobre el taller, lo cual se hará cuestionándolos sobre que esperan encontrar en el mismo, y cuál es el motivo por el que decidieron tomarlo. Para lo cual se les dará una hoja blanca, y bolígrafos para que puedan escribir sus respuestas.

Se proyectará el video: Impacto de las redes sociales en la sociedad actual. El cual servirá para que los participantes conozcan, que impacto están teniendo las redes sociales en la vida actual.

Para finalizar, se resolverán las dudas que tengan el grupo, sobre sesiones, horario, etc., agradeciéndoles su asistencia.

## **Sesión 2: Mitos románticos en los tiempos de la red.**

- Objetivo: Identificar los mitos románticos y como se afianzan, en la era virtual afectando las relaciones de pareja.

Durante esta sesión, se tratarán los mitos románticos, que tanto han afectado a las personas y a la sociedad. Para lo cual, se comenzará con una presentación en power point, mediante un proyector y una pantalla, sobre los principales mitos románticos.

Esta actividad, ayudará a que los participantes conozcan que es un mito, como surgen, los planteamientos románticos erróneos que se han mantenido por generaciones y cuáles son los mitos románticos que se conservan y que alteran la concepción que se tiene en la sociedad de lo que significa el amor en pareja.

Posteriormente se realizarán dinámicas enfocadas a identificar los mitos románticos que pasan desapercibidos, para, lo cual se proyectara el video: Machismo Disney. Cuentos que no son cuento, en donde por medio de cortos de las famosas películas, se identifican actitudes y patrones conductuales, que afianzan los mitos románticos dentro de la sociedad, como el que la mujer es útil si es bella y solo sirve para los quehaceres domésticos, entre otros. Es importante que los participantes creen conciencia, de que estos patrones se introyectan en la infancia por medio de estas películas infantiles, y se van adoptando como algo normal a lo largo de la vida.

Otra dinámica usada será que los participantes se den cuenta como las canciones, son también un medio que ayuda a perpetuar los conceptos erróneos sobre el amor.

## **Sesión 3: ¿Cómo influyen las redes sociales en tu relación de pareja?**

- Objetivo: Dar a conocer los puntos en que las redes sociales, provocan conflictos y cómo aprovecharlas los beneficios de la relación.

En esta sesión, se tratará que el grupo, pueda reconocer como están afectando las redes sociales su vínculo amoroso. Para lo cual, se hará una dinámica de lluvia de ideas, que sirva para que el participante se dé cuenta de los beneficios y problemas que puede acarrear un mal uso de las redes sociales.

Se proyectará el video: ¿Tu que harás con una novia así?, que servirá para ilustrar como los celos, la ansiedad, son parte de las redes sociales mal manejadas, posteriormente, mediante la dinámica de la escucha activa, se concientizará a la pareja de la importancia que

tiene en la relación la validación de sentimientos de la otra persona, la cual ayudará a crear un clima de respeto y confianza en la expresión de las inconformidades de la pareja sobre los conflictos que están generando las redes sociales.

Se finalizará la sesión con una sesión que ayude al grupo a que aprende a darle nombre a sus emociones, lo que ayudará a reconocer que la persona siente es válido y debe ser tomado en cuenta por su pareja.

#### **Sesión: 4. ¿Las redes sociales llenan mis vacíos?**

- Objetivo: Concientizar a los participantes de cómo las personas tratan de llenar sus necesidades a través de las redes sociales.

En esta sesión, se dará a conocer a los participantes, que muchas veces las personas, sin notar, usan las redes sociales, para satisfacer sus necesidades sociales y psicológicas, para lo cual se hará una presentación en power point, donde se explicará la comparación entre la pirámide de necesidades de Maslow, y la pirámide de necesidades de la web 2.0.

Para enfatizar el aprendizaje, se proyectará el video: La realidad de las redes sociales y el sketch: Redes sociales, los cuales, muestran a individuos, que viven vacíos existenciales, como la soledad y tratan de solventarlos mediante una vida social falsa en las redes sociales.

Las dinámicas presentadas, como el bazar mágico y las llaves de la libertad, se enfocan a que los participantes, identifiquen el enganche emocional, que tienen y cuales necesidades están tratando de llenar por medio de las redes sociales.

Al finalizar, se tratará de que el grupo pueda llevar una liberación emocional, por medio de un ejercicio de pensamiento dirigido.

#### **Sesión 5: ¿Nada es verdad, nada es mentira todo depende de la red en que la miras?**

- Objetivo: Que los participantes identifiquen que no todo lo que su pareja mencione, o publique en las redes sociales es forzosamente cierto.

Durante esta sesión, se tratará que los participantes se concienticen sobre la falsedad que existe en las personalidades y mensajes, presentadas en las redes sociales, para lo cual se proyectará el video: La triste realidad de las redes sociales, en donde se aprecia, como las personas recrean una vida ideal, que no existe, pero la cual es puesta en la red para aparentar una vida perfecta. Lo que hará que se pueda dimensionar en el grupo, que lo que su pareja publique en la red o en los *chats*, no forzosamente es cierto.

Posteriormente se hará una presentación en power point, que servirá para que los participantes conozcan que motivan a las personas a adquirir nuevas personalidades dentro de las redes sociales.

Se realizará una dinámica que servirá para que los participantes, comprendan como actúan con los demás y como son en realidad, lo que ayudará a entender que lo mismo sucede en el ámbito virtual.

### **Sesión: 6. Si coqueto en la red ¿Te estoy siendo infiel?**

- Objetivo: Reconocer el efecto negativo de los flirteos en la red, reconociendo que son el camino hacia la infidelidad virtual. Comprender, que el impacto de una infidelidad virtual, es igual a una infidelidad real.

La sesión se centrará en que los participantes, se concienticen de que, aunque se considere que la infidelidad virtual no es infidelidad, lo cierto es que, al cometerla, se cumplen todos los criterios de una infidelidad real, como son, la mentira, el esconderse, el establecimiento de una relación íntima con otra persona y el rompimiento del compromiso. Es importante que los participantes, reconozcan que los efectos de la infidelidad virtual son los mismos en la pareja, que, al cometer una infidelidad real, como son la angustia, tristeza, y baja autoestima y que el coqueteo en la red, es el primer paso para cometerla.

Para que el grupo, ahonde en esta percepción, se proyectarán los videos: Infidelidad virtual, un problema real, además se conocerán que piensan los participantes mediante la dinámica del debate.

Se usarán técnicas que enfoquen a la persona, en la responsabilidad que tiene al decidir ser infiel, ya que no es una cuestión al azar sino representa una cuestión de decisión, además los participantes comprenderán la importancia de ponerse en los zapatos del otro, para poder entender a su pareja.

Por último, se concientizará al grupo, de que sean consistentes en su actuar, ya que, si no se atreverían a decir algo en persona, entonces tampoco convendría hacerlo en la red.

### **Sesión: 7 ¿Revisando mis redes? ¿Me estas skalteando?**

- Objetivo: Que las parejas conozcan en que consiste la práctica de skaltear y cómo afecta la confianza en la pareja.

En el desarrollo de esta sesión, se dará a conocer al grupo en que consiste el acto del *skalting*, el cual tiene su comienzo en las acciones de control, derivadas de los celos, para lo cual se presentará la presentación en el proyector de las actitudes y las consecuencias que genera, dañando la confianza en la relación de pareja.

Los participantes podrán identificar en que actitudes de control y celos han caído o pueden caer, por lo que se proyectará el video: Cuando tu novia revisa tu celular, el cual representa el acoso, el abuso de control y desconfianza que muchas parejas viven hoy en día.

Posteriormente, se hará la dinámica del platillo amoroso, donde el grupo, se concientizará sobre qué elementos son buenos y cuales son dañinos para su relación. Además se concientizará los participantes, mediante otra dinámica, sobre que a las personas no se les puede encerrar en una jaula para que hagan lo que nosotros queramos, y que el problema radica en la inseguridad y falta de autoestima.

Además, se hará un ejercicio, donde cada persona hará un decálogo de los derechos, a los cuales no debe renunciar por estar en una relación, como tener amigos, tener redes sociales, salir, etc.

Para finalizar, se hará una dinámica que ayude a que los participantes, comprendan que el tener una vida aparte de su pareja, es lo más saludable para la relación, por lo que deben dedicarles tiempo a sus propias actividades, lo que les ayudará a centrar su atención en ellos mismos y dejar de lado el control que ejercen en su pareja.

### **Sesión: 8. Tecnologías de la intimidad: El teléfono celular.**

- Objetivo: Identificar como el teléfono celular ha invadido la intimidad de la vida en pareja.

Durante esta sesión, se tratará de que los participantes conozcan, que la telefonía celular, y la tecnología se ha vuelto intrusiva, lo que conlleva problemas en nuestras relaciones de pareja, que se tratará mediante una presentación.

Mediante las dinámicas, se experimentará la ansiedad que genera entre el grupo, no poder contestar su teléfono celular. Por medio de un video, se conocerá en que consiste la nomofobia, trastorno psicológico asociado con el miedo de no tener su teléfono celular, identificar sus síntomas: ansiedad, taquicardia, dolor de cabeza, pánico o dolor de estómago asociados por no tener su dispositivo móvil.

Además, el grupo, podrá conocer cómo se exponen la privacidad en las redes mediante el fenómeno llamado Exitimidad, esto se hará mediante una presentación.

Es importante que los participantes identifiquen como el dispositivo móvil, se ha convertido gracias a la revolución tecnológica, en un artefacto que alivia la soledad, la ansiedad e inseguridad, depositándole la materialización de los afectos. La dinámica customiza tu celular ayudará a recrear como al usar distintas fundas, o decorarlo, estamos convirtiendo al teléfono celular en una extensión de nosotros mismos.

### **Sesión: 9: ¿Quieres mi compañía? Por favor no me hagas *phubbing*.**

- Objetivo: Conocer en que consiste la práctica de *phubbing* y sus efectos negativos en la relación.

En esta sesión, los participantes conocerán en que consiste la práctica del *phubbing*, lo cual se hará mediante una presentación, que ayudará a identificar y concientizar al grupo, sobre esta práctica que se ha llegado a aceptar como normal, en la sociedad, al darle más importancia a lo que ocurre en el teléfono celular, que a la persona que se tiene al lado.

Para que los conceptos queden más claros, se proyectará el video: Mira a los ojos, el cual refleja, como la tecnología ha unido a las personas que están lejos físicamente, pero está alejando a las personas que están más cerca de nosotros.

Uno de los objetivos de la sesión, es que los participantes puedan darse cuenta de lo perjudicial, que resulta seguir realizando esta práctica, ya que, en el caso de las relaciones amorosas, la relación se daña, al privilegiar al móvil, por encima de la pareja, dando como resultado menor satisfacción dentro del vínculo.

Las dinámicas empleadas, están enfocadas a vivenciar, el daño que hace el *phubbing*, a las personas, además de concientizar al grupo, mediante un ejercicio, del a importancia de vivir el aquí y el ahora, valorando el tiempo que los demás nos dedican.

Para finalizar, se pedirá al grupo realizar un ejercicio de la antigua China, llamado T'ai Chi Chuan, que es una meditación en movimiento, que servirá para que los participantes focalicen su atención en su cuerpo, incrementado su concentración con lo cual también podrán, concientizarse en el otro.

### **Sesión: 10. Mejorando la comunicación virtual y real con mi pareja.**

- Objetivo: Descubrir como una correcta comunicación es la base para fortalecer el vínculo amoroso.

La sesión, consistirá en que la pareja descubra que la comunicación tiene especial importancia en la relación de pareja, y que al no comunicarse de manera adecuada se transmiten mensajes equivocados o erróneos que pueden ser malinterpretados por la pareja, llevando a la relación a problemas y conflictos.

Se llevará a cabo la proyección de los videos: Como entender a tu pareja y la comunicación en pareja, los cuales servirán para que, de una manera visual, los participantes identifiquen los problemas derivados de una mala comunicación, además de como a través de le llegada de las nuevas tecnologías, es común ver a parejas que ya no se comunican frente a frente de viva voz, sino por medio de mensajes a través del *chat*. Lo que propicia malinterpretaciones y disgustos.

Se harán dinámicas que propicien que la pareja, encuentre los medios tanto verbales, como gestuales para poder comunicarse. Además, se fomentará la comunicación con la pareja, por el medio escrito, lo que ayudará a que las personas puedan expresarse de manera libre y espontánea, lo que servirá para exponer sus sentimientos.

### **Sesión: 11. Las redes sociales están arruinando mi relación. Manejo del conflicto.**

- Objetivo: Concientizar a los participantes, que las redes sociales, no son las responsables de los conflictos en la relación. Brindar técnicas que ayuden a la pareja a la correcta solución de los conflictos mediante la comunicación.

En esta última sesión del taller, se abordará el tema del conflicto que las redes sociales ocasionan en el vínculo amoroso. Mediante una presentación se explicará a los participantes, que las redes sociales, no son la verdadera causa de sus problemas en la relación, sino sólo son un medio, en el cual ha venido a ventilar y aumentar los problemas que ya existían en la relación.

Los celos, el control, la desconfianza, forman parte de este problema, que será abordado mediante la proyección de los videos: *Smartphones* y redes sociales, los nuevos enemigos de

las relaciones y rebúscame, donde se aprecia como la inseguridad y los celos plasmados a través de los dispositivos móviles, arruinan la relación de pareja.

Por medio de dinámicas, se ayudará a los participantes a observar como el conflicto, muchas veces se origina, porque cada persona, sólo ve el problema desde su punto de vista, invalidando lo que el otro siente o piensa, obstinándose solo en su punto de vista.

Se enseñará la técnica del desarme, que ayudará a las parejas a aprender a hablar con su pareja, cuando surja un problema.

Por último, los participantes harán un acuerdo con su pareja, sobre como manejarán sus redes sociales, para no afectar a su pareja, llegando a un punto en común ambos.

**“REDES SOCIALES Y PAREJA. TALLER PARA UN  
MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”.**

**CARTAS DESCRIPTIVAS**

**Autora: Alicia Hernández Celis  
Ciudad de México, enero, 2018**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 1</b>	<b>Tema; ¿Quién soy y que espero del taller?</b>	<b>Duración:80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Poder conocer e integrar a los participantes del taller, así como ver que esperan del mismo.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Presentación de los especialistas.	Dar a conocer los especialistas al grupo.	Presentación.	Ninguno	5 minutos
Presentando al taller	Informar a los participantes, la manera que está integrado el taller “Redes sociales y pareja. Taller para un manejo proactivo”.	El psicólogo facilitador, explicará a los participantes, mediante un tríptico, el contenido de las sesiones del taller “Redes sociales y pareja. Taller para un manejo proactivo: el número de sesiones, los temas, el tiempo y los objetivos que se cubrirán en cada sesión.	Trípticos	15 minutos
¿Hola yo soy? Presentación con globos.	Que los participantes se conozcan y puedan integrarse dentro del grupo.	Cada participante lanzará el globo a otra persona diciendo ¿Yo soy? Y dirá su nombre. Posteriormente otra persona dirá un nombre que recuerde y una parte del cuerpo, para que la persona con ese nombre le pegue al globo con la parte del cuerpo que se le indicó, “Juan codo” y así sucesivamente.	Un globo	20 minutos
¿Qué espero del taller?	Conocer las expectativas de los participantes para obtener retroalimentación	Se les entregará, hojas blancas, para que los participantes puedan expresar lo que esperan obtener del taller.	Hojas blancas Plumas	15 minutos
Video “Impacto de las redes sociales en la sociedad actual”	Tomar conciencia de que las personas están dejando de lado la realidad en que se vive por estar todo el tiempo metido en la red.	Se pondrá el video en el proyector.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

<b>Carta descriptiva:2</b>				
<b>REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”</b>				
<b>SESIÓN: 2</b>	<b>Tema: Mitos románticos en los tiempos de la red</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Identificar los mitos románticos y como se afianzan, en la era virtual afectando las relaciones de pareja</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Identificando mitos	Identificar los mitos románticos que existen en la actualidad.	Presentación donde se les muestre al grupo, los distintos mitos que existen sobre el amor.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Video: Machismo Disney. Cuentos que no son cuento	Observar como los mitos sobre el amor, se introducen desde la infancia por medio de cuentos, películas, con lo que se convierten en precursores de la violencia de género.	Se proyectará el video en el proyector. Después se discutirá con el grupo, que mitos románticos pudieron identificar, anotándolos en una hoja y que repercusiones han tenido estos mitos en la sociedad.	Pantalla Proyector Laptop Hojas Bolígrafos	10 minutos
Canciones de ¿Amor?	Reflexionar las ideas que son transmitidas por la sociedad en torno al amor romántico. Que los participantes identifiquen como las ideas románticas se transmiten a través de la música,	Se divide el grupo en 2 partes: Mujeres y hombres. A cada grupo se le da por escrito una canción. Se les pedirá que identifiquen los mensajes relacionados con los mitos románticos. Posteriormente escribirán en las tarjetas blancas los mitos que encontraron. Se dividirá el pizarrón en 2 partes: Mujeres y hombres, se colocarán las tarjetas con los mitos identificados, según corresponda al grupo. Se escucharán las canciones y se discutirá la diferencia de los mitos para cada género.	Laptop Bocina Tarjetas blancas Plumones Cinta doble cara	30 minutos
Ahora soy hombre-mujer. Juego: Roles de género	Concientizar como los participantes tienen perciben los roles de género.	Se dividirá el grupo en mujeres y hombres. Se pedirá que pase un voluntario de cada grupo. A cada uno se les pedirá pasar al frente, donde cerrarán los ojos. El facilitador irá dictando las instrucciones, se les pedirá que imaginen que acaban de despertar, haciendo muecas y	Ninguno	10 minutos

		movimientos. Posteriormente, se les dirá que se toquen su cabeza e imaginen si es mujer, que su cabello es corto, al tocar la cara, sentirán barba y al tocar sus brazos que son más fuertes. El facilitador dirá ahora eres hombre, que ventajas tienes, el participante sigue con los ojos cerrados e irá describiendo las ventajas que tiene al tener el sexo contrario. Posteriormente se hará lo mismo con el hombre.		
Romanticismo en la red.	Concientizar como los mitos románticos han traspasado el tiempo, instalándose dentro de las redes sociales.	Se proyectarán mensajes de un muro de <i>Facebook</i> , para que el grupo identifique que mitos románticos se presentan en las redes sociales.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

**Carta descriptiva:3**

<b>SESIÓN: 3</b>	<b>Tema: ¿Cómo influyen las redes sociales en tu relación de pareja?</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>
------------------	--	-----------------------------	--

**Objetivo: : Dar a conocer los puntos en que las redes sociales, provocan conflictos y como aprovecharlas los beneficios de la relación.**

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Lluvia de ideas	Identificar las ideas que tienen los participantes sobre la influencia de las redes sociales en su relación de pareja	Preguntar al grupo beneficios y que daños creen que pueden ocasionar las redes sociales a su relación. El facilitador, anotará en forma de lista, las ideas del grupo en 2 columnas: Beneficios-Problemas.	Pizarrón blanco Plumón	10 minutos
Video: ¿Tú que harás con una novia así?	Tomar conciencia de que los problemas que las parejas tienen por las redes sociales	Se pondrá el video en el proyector.	Pantalla Proyector Laptop	7 minutos
Sensibilizando: Escucha activa	Enseñar a los participantes la manera correcta de escuchar al otro para sensibilizar a cada pareja, sobre lo que el otro siente respecto a cómo las redes sociales y como están afectando su relación. Ayudará a crear el sentimiento de respeto al sentirse escuchado y valorado.	Una pareja, pasará al centro, sentándose uno frente al otro, de manera cómoda y relajada, se tomarán 3 minutos para que cada persona, hable sin interrupciones, (se pedirá apagar su teléfono celular), sobre el sentir que tiene sobre cómo le están afectando el uso que hace de las redes sociales su relación. Cuando termine, el otro hará lo mismo. Mientras se realiza el ejercicio, se pide a los participantes no cerrar los brazos ni las piernas, no hacer muecas. escuchar sin juzgar y no interrumpir al otro de ninguna manera.	Temporizador Sillas	40 minutos
Dándole nombre a mis emociones	Que las personas puedan reconocer lo que sienten al escuchar al otro,	Se les entregarán a cada pareja tarjetones para que puedan escribir 5 emociones que percibieron en el dialogo con su pareja.	Tarjetas blancas Plumones de colores	10 minutos

Te sientes así ¿Por qué necesitas?	Reflexionar en pareja, sobre qué es lo que realmente detona la emoción experimentada por el mal uso de las redes sociales.	El participante le mostrara la emoción escrita en el tarjetón. La pareja le preguntará te sientes así porque necesitas...El otro debe responder en una palabra, lo primero que se le venga a la mente.	Tarjetas con las emociones escritas	10 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	3 minutos

**Carta descriptiva:4**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 4</b>	<b>Tema: ¿Las redes sociales llenan mis vacíos?</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Concientizar a los participantes de cómo las personas tratan de llenar sus necesidades a través de las redes sociales.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Videos: La realidad de <i>Facebook</i> . Sketch redes sociales.	Que los participantes identifiquen en los videos los vacíos existenciales que son reflejados a través de las redes sociales. Posteriormente se discutirá sobre los vacíos que identificó el grupo.	Proyección de los videos.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
¿Estas supliendo tus carencias emocionales a través de las redes sociales?	Conocer en que como las redes sociales, se han convertido en un medio para subsanar los vacíos emocionales de las personas, provocando las dependencias y adicciones a las redes sociales.	Presentación donde se les muestre al grupo, como las personas a través de las redes presentan una forma de vida ideal para llenar sus vacíos existenciales, causas y consecuencias.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
El bazar mágico	Descubrir que necesidades y motivaciones guían a cada miembro del grupo.	En la pared estarán pegadas tarjetas con diversas características deseables como: autoestima, seguridad, hermosura, etc. Posteriormente, el facilitador dirá al grupo: Este es un bazar mágico y especial, cada uno puede tomar la característica que más desearía tener y en cambio tendrá que dejar la que menos le gusta de sí, mismo, Solo se puede entrar una vez para dejar y coger otra característica. El pizarrón estará dividido en 2 columnas “tomar y dejar”. Los participantes, deberán escribir la característica que dejan en el pizarrón y la que se llevan. Al final se discutirá con el grupo.	Tarjetas Bolígrafos Cinta doble cara Pizarrón Plumones	15 minutos

La carta	Expresar el deseo de liberarse de la dependencia o adicción a las redes sociales,	<p>Se le dirá al grupo, que tienen que escribir una carta de despedida. Se tienen que despedir de la dependencia que les ha generado las redes sociales, deben escribir 3 declaraciones:</p> <p>Reconozco que he sido dependiente, de las redes sociales, no me culpo por eso, me perdono, me quiero.</p> <p>Reconozco que no me ha hecho feliz, he tratado de cubrir mis carencias afectivas (mencionarlas). Desato todo aquello que me ha atado, que no me deja ser libre.</p> <p>No demoro más mi decisión, ninguna red social me debe atar, hay una vida real que debo vivir, dejen eso atrás.</p>	Hojas blancas Bolígrafos	20 minutos
Las llaves de la libertad	Que los participantes, se crean capaces de romper con las adicciones y dependencias que les generan las redes sociales.	<p>Se tendrá una caja de madera con varias llaves. Se les pedirá a los participantes que pasen al frente y tomen una llave, la que más les guste. Cuando regresen a su lugar y todos hayan tomado su llave, se les pedirá que la observen bien, que la vean con detalle. Posteriormente, el facilitador, les dirá que cierren los ojos, donde hará una relajación al grupo. Cuando estén totalmente relajados, se les dirá que imaginen que quieren vivir libres de la dependencia hacia las redes sociales, después deberán imaginar una puerta, esa puerta es la puerta de la libertad, donde al cruzar se pueden liberar de su dependencia de las redes sociales, tienen que estar dispuestos a abrirla.</p>	Caja de madera Diferentes llaves	15 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia.	El facilitador agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Carta descriptiva: 5**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 5</b>	<b>Tema: ¿Nada es verdad, nada es mentira todo depende de la red en que la miras?</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Que los participantes identifiquen que no todo lo que su pareja mencione, o publique en las redes sociales es forzosamente cierto.</b>				
Actividad	Objetivo	Procedimiento	Material	Tiempo
Video: La triste realidad de las redes sociales	Que los participantes, identifiquen que no todo lo publique su pareja en redes sociales es verdad.	Proyección del video.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Mi yo, virtual.	Explicar el por qué las personas tienden a adquirir otra personalidad a través de las redes.	Se les presentarán imágenes (mismas que se irán comentando) donde se les muestre al grupo, los motivos que orillan a las personas a tener una personalidad diferente de la real en la red.	Pantalla Proyector Laptop	20 minutos
Quien soy, como me ven.	Que los participantes, identifiquen que tanto se conocen.	Se les darán una hoja blanca, que tendrán que dividir en 2 columnas, cuyo título será: ¿Quién soy, y como creo que me ven los demás? Al terminar, cada participante debe leer lo que escribió.	Hojas blancas Bolígrafos	20 minutos
Mensajes, publicaciones ¿Todo es real?	Identificar, que las publicaciones o mensajes que se envían continuamente, muchas veces son enviados de forma automática, o por complacer al otro.	Se les mostrará a los participantes 5 diferentes imágenes de perfiles de <i>Facebook</i> , después el facilitador, pedirá a los participantes que identifiquen cuales consideran que son mentira y cuáles pueden ser reales.	Imágenes impresas de fotos de perfiles de <i>Facebook</i> .	15 minutos
Discusión sobre la actividad anterior.	Concientizar a las personas sobre la falsedad de las publicaciones y el porqué de realizarlas, además de como ellos ayudan a fomentarlas.	Se comentará entre el grupo, las respuestas de la actividad anterior, preguntándoles, si ellos han hecho alguna cosa similar, en sus publicaciones o mensajes o dar <i>likes</i> solo para quedar bien con los demás	Ninguno	10 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia.	El facilitador agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Carta descriptiva: 6**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 6</b>	<b>Tema: Si coqueto en la red ¿Te estoy siendo infiel?</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>
------------------	--	-----------------------------	--

**Objetivo: Reconocer el efecto negativo de los flirteos en la red, reconociendo que son el camino hacia la infidelidad virtual. Comprender, que el impacto de una infidelidad virtual, es igual a una infidelidad real.**

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Material	Tiempo
Videos.: 1. Infidelidad virtual. Un problema real. 2. Coqueteo en las redes sociales ¿Es infidelidad?	Conocer en el coqueteo virtual y si se considera infidelidad.	Proyección de los videos.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
Debate.	Conocer las opiniones del grupo sobre el coqueteo e infidelidad virtual.	Se le preguntará al grupo que opinión tienen del tema y en que fundamenten sus razones.	Ninguno	5 minutos
El globo de la elección.	Que cada participante reconozca que él tiene el poder de elección en la infidelidad.	Se le dará a cada participante un globo. Cuando todos hayan inflado sus globos se les preguntará, ¿Quién ha inflado el globo? ¿Puedo hacer responsable a mi pareja de haber inflado mi globo? El facilitador dirá: La única persona que ha inflado ese globo he sido yo. Yo decido si lo sigo inflando, si lo desinflo de poco en poco o hacerlo de golpe. Cada globo, es diferente, tú eres el único responsable, de tus actos, tú decides cambiarlos o seguir como hasta ahora.	Globos	15 minutos
Me pongo tus zapatos	Desarrollar la empatía con la pareja.	Se le pedirá a cada pareja que se quite los zapatos. Después, se les pedirá que intercambie los zapatos con su pareja, con los cuales tendrán que realizar una pequeña carrera en el salón. Al final el facilitador, preguntará ¿Qué sintieron, que dificultades tuvieron en realizar la carrera, si les costó trabajo? La reflexión final será, que en muchas ocasiones se	Ninguno	20 minutos

		juzga a la pareja, desde nuestro punto de vista, cuando se pone uno en el lugar del otro es más fácil tratar de entenderlo.		
Volviendo reales los mensajes virtuales.	Concientizar al grupo sobre el peso que tienen los mensajes de coquetería que se consideran inofensivos.	Se dividirá el grupo en dos partes. El equipo 2 saldrá mientras se le dan las instrucciones al equipo 1 a quienes se les entregará hojas con mensajes coquetos de una conversación de <i>WhatsA</i> Ejemplo: ¡Hola hermosa kmo estas! Ven a darme esos besos me mandas. ¿Estás solito? El tiempo se detiene hasta que me mensajeas. Besitos ilimitados, donde gustes. Mándame una foto, para no extrañarte. Después pasará un miembro del equipo 1 y del equipo 2, ambos tendrán que improvisar una conversación, el miembro del equipo que tiene el mensaje tendrá que incluirlo en la conversación Se les preguntará si fue incomodo decir estos frases en vivo, y como se sintió la persona que recibió el mensaje	Mensajes impresos	20 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia.	El facilitador agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

**Carta descriptiva: 7**

<b>SESIÓN: 7</b>	<b>Tema: Tema: ¿Revisando mis redes? ¿ Me estas skalteando?</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>
------------------	---	-----------------------------	--

**Objetivo: Que las parejas conozcan en que consiste la práctica de skaltear y como se afecta la confianza en la pareja.**

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Videos: Cuando tu novia revisa tu celular. Cuando tu novia revisa tu celular y tú a ella.	Identificar las prácticas de skaltear y los conflictos que generan en la relación de pareja.	Proyección de los videos.	Pantalla Proyector Laptop	1 0 minutos
¿Skalteas a tu pareja?	Conocer en que consiste la práctica del skalting.	Presentación donde se les muestre al grupo, la definición de skaltear, en que consiste y los daños que genera en la confianza de la pareja,	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Platillo amoroso	Descubrir que elementos consideran importantes para una relación amorosa.	Se dividirá el grupo en 2 equipos, como título se pondrá “Platillo: Amor en pareja”, y al otro equipo se le dará el platillo de: “Separación de la pareja, “se les explicará que cada equipo, tendrá que escribir en una hoja, los ingredientes que consideran necesarios, para que se pueda elaborar cada platillo.	Hojas blancas Bolígrafos	10 minutos
Debate	Identificar que la confianza, respeto, la comunicación son elementos clave en el amor de pareja y por el contrario; el control y la desconfianza son elementos que llevan a la separación de la pareja.	En el pizarrón, se dividirá en 2 partes, donde se anotarán las ideas de cada equipo, para poder compararlas y saber si falta algún elemento que sea importante. Se realizarán las siguientes preguntas al grupo, para iniciar el debate: ¿Qué ingredientes son comunes en los 3 equipos? ¿Cuáles ingredientes son diferentes? ¿Cuáles son imprescindibles? ¿Puede haber más ingredientes? ¿Creen que siempre han sido los mismos o han cambiado?	Pizarrón Plumones	5 minutos

El corazón domesticado	Reflexionar sobre las creencias del amor, que dan como consecuencia los celos y el control.	El facilitador, muestra a los participantes una jaula, con un corazón adentro de ella. Se les pedirá a los participantes, que opinen sobre qué es lo que les representa la imagen y que se tendrá que hacer para poder dejar que ese corazón pueda salir.	1 Jaula 1 corazón de tela	12 minutos
Carta de derechos	Expresar los derechos que como persona, se tienen en una relación de pareja, que muchas veces son cuestión de debate y conflicto.	Se entregará a cada participante una hoja blanca, en la cual se tendrá como título “En mi relación, yo tengo derecho a”. La persona, detallará lo que considera a lo que tiene derecho y por ende no debe renunciar por estar en una relación de pareja. Posteriormente, de discutirá con el grupo.	Hojas blancas Bolígrafos	10 minutos
Caída	Identificar la confianza que se deposita en la pareja	Uno de los miembros de la pareja, se sitúa de espaldas al otro, se extiende los brazos hacia los lados y se deja caer hacia atrás, para que su pareja lo detenga. Se repite la actividad cambiando de papeles. Se hablará al final de cómo se sintieron los participantes, si pudieron confiar en su pareja.	Ninguno	10 minutos
Construyendo mi edificio	Concientizar a los participantes sobre la importancia de no dejar de realizar actividades en su vida, por estar al pendiente de lo que hace su pareja,	Se le dará a cada participante, una hoja blanca donde deberá dibujar edificios que representen cada área de su vida, dependiendo del tamaño será la cantidad de tiempo que dediquen a esa actividad, deberán anotar debajo de cada edificio el nombre de la actividad a la que se refiere. Posteriormente los participantes en un círculo expondrán y explicarán sus edificios.	Hojas blancas Plumones	10 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia.	El facilitador agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Carta descriptiva: 8**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 8</b>	<b>Tema:</b> Tecnologías de la intimidad: El teléfono celular	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración:</b> Alicia Hernández Celis <b>Facilitador:</b> Alicia Hernández Celis
------------------	---	-----------------------------	--

**Objetivo: Identificar como el teléfono celular ha invadido la intimidad de la vida en pareja.**

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Material	Tiempo
La caja de pandora.	Que los participantes observen la ansiedad que se genera al no tener su celular.	Se le pedirá al grupo que cada uno pase a dejar su celular en una caja de madera, todos los celulares deberán estar prendidos y con el volumen alto. Posteriormente se pondrá un candado en la caja. El facilitador dejará la caja a la vista de todos, diciéndoles que se les entregarán casi al final de la sesión, se les preguntará que emociones les despertó el no tener su celular a su lado, cuando oyeron los sonidos de llamadas y mensajes, que no podían contestar.	Una caja de madera 1 candado	15 minutos
Video: Nomofobia	Identificar la dependencia que genera el teléfono celular.	Proyección de los videos. Se discutirá el mensaje que transmite el video.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Tecnologías de la intimidad: El teléfono celular	Conocer como las personas van distorsionando el concepto de intimidad, además como los celulares son considerados como remedios de la soledad, inseguridad materializando los afectos.	Presentación.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
Entre lo público y lo privado.	Que los participantes reflexionen las conductas que realizan en privado y al actuar con los demás.	Se le entrega a cada persona una hoja, se les pedirá que la doblen a la mitad. En cada una de las mitades, se escribirán: Yo público, y en la otra parte de la hoja: Yo privado.	Hojas blancas Bolígrafos	15 minutos

		<p>En el yo público, se deberá escribir las cosas que lo identifican al actuar delante de la gente, y que conductas adopta.</p> <p>En el yo privado, deberán escribir todo aquello que se considera que lo identifica como persona, que sentimientos guarda en su interior.</p> <p>Se discutirá con el grupo, que actitudes han hecho en la vida real, que afectan la intimidad con su pareja, como publicar fotos sin su permiso, comentarios de su relación, etc.</p>		
Customiza tu celular	Concientizar como el celular se ha convertido parte o extensión de las personas.	Se harán equipos de 4 personas. A cada equipo se le entregará un celular de cartón, y accesorios para que lo adornen: listones, piedras, calcomanías, pinturas, etc. Al final se les preguntará a cada equipo el porqué de adornarlo así, y como adornan sus propios celulares.	<p>Celular de cartón</p> <p>Pegamento</p> <p>Adornos diversos:</p> <p>Pinturas, confeti,</p> <p>listones, piedras de colores, calcomanías.</p>	20 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia.	El facilitador agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Carta descriptiva: 9**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 9</b>	<b>Tema: Tema: ¿Quieres mi compañía? Por favor no me hagas phubbing.</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Conocer en que consiste la práctica de phubbing, y sus efectos negativos en la relación.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
¿Tú haces phubbing a tu pareja?	Conocer en que consiste la práctica del phubbing.	Presentación donde se les muestre al grupo, la definición de phubbing, en que consiste y concientizar de lo que siente la pareja, cuando se realiza dicha práctica.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
Video: Mira a los ojos	Conocer en que consiste la práctica del phubbing entre el grupo.	Proyección del video.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Un día de vida	Valorar el tiempo y la compañía de los demás.	El facilitador, dirá al grupo que imaginen que han ido al doctor y les ha dicho que sólo tienen una semana de vida. El diagnóstico es correcto. ¿Cómo afectaría su vida esa noticia? ¿Cómo cambiaría la relación con sus seres queridos, y su pareja? Pondrán por escrito, que cambios harían en su vida actual, para vivir sus últimos momentos.	Hojas blancas Bolígrafos	20 minutos
¡No me ignores!	Concientizar a los participantes, sobre el efecto de la práctica del phubbing, en las personas.	Se escogerán 2 hombres y 2 mujeres, que saldrán del aula, diciéndoles que tendrán que hablar en 5 minutos de ellos. Que les gusta, quienes son. A los demás se les dará instrucciones de que cuando sus compañeros empiecen a hablar, deben ignorarlos, sacando su celular, poniéndose a chatear, ver videos, pidiendo que nadie haga contacto visual con ellos. Al terminar se les preguntará a los compañeros con el celular que resuman de lo que hablaron sus compañeros. Y a los que estaban	Ninguno	10 minutos

		exponiendo, se les preguntará como se sintieron al ser ignorados.		
<i>T'ai Chi Chuan</i>	Aumentar la conciencia del cuerpo y centrar a la persona en el aquí y en el ahora.	Se dará una introducción breve a la práctica del <i>T'ai Chi Chuan</i> , que consiste en una antigua disciplina china de relación, meditación, que ayudan a concientizar e integrar a la persona en el presente, basado en movimientos suaves del cuerpo. Se pide a los participantes quitar las sillas, dejando libre el espacio del salón, con un a distancia del otro, los ejercicios, se basan en concientizar sobre la energía y concentrarse en la respiración, en el cuerpo, siendo una meditación en movimiento.	Bocina Laptop	20 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

**Carta descriptiva: 10**

**REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”**

<b>SESIÓN: 10</b>	<b>Tema: Mejorando la comunicación virtual y real con mi pareja.</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>
-------------------	--	-----------------------------	--

**Objetivo: Descubrir como una correcta comunicación es la base para fortalecer el vínculo amoroso.**

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Presentación: Que afecta la comunicación en la pareja y como mejorarla.	Que los participantes, conozcan, cuales son los errores que se caen y complican la comunicación en la pareja.	Presentación.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Videos: 1. Como entender a tu pareja. 2. La comunicación en pareja.	Identificar los problemas que se suscitan por la mala comunicación en la pareja.	Proyección de los videos. Al terminar se les preguntará a los participantes que opinión tienen de lo que acaban de ver.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Trato de comunicarme,	Desarrollar medios para comunicarse y seguir una conversación. Concentrarse en comunicación con la pareja.	Se dividirá el grupo en 2 partes, las cuales formaran una fila uno enfrente del otro viéndose a la cara con una distancia de 1 metro aproximadamente. El facilitador pedirá a todos que improvisen una conversación con su pareja. Cada 2 minutos el facilitador, sonará un silbato, los participantes tendrán que dar 3 pasos atrás cuando suene el silbato, pero sin dejar la conversación. Al final se discutirá con el grupo que tuvieron que hacer para seguir la conversación al estar lejos y con mucho ruido, como se sintieron.	Ninguno	20 minutos
Intercambio de cartas	Expresar lo que sienten los participantes de una manera libre, sobre los problemas de comunicación con su pareja.	Se le dará a cada participante, una hoja y un lápiz, para que escriban una carta a su pareja sobre cómo se sienten al ver que es muy difícil la comunicación con él o ella. Deberán dar detalles y expresarse con	Hojas Lápices	20 minutos

		toda libertad. Deben escribir continuamente por 5 minutos, sin censurar lo que escriben. Cuando se acabe el tiempo tienen que intercambiar la carta con su pareja, quien la leerá 2 veces, la primera lectura será para ver el contenido y significado de la carta, la segunda será para ver que sentimientos hay en ella. Al final se discutirá con el grupo, que experimentaron al leer lo que su pareja escribió, que sintieron, que descubrieron.		
Viaje en globo	Que los participantes encuentren la manera de llegar a acuerdos mediante la comunicación ante un problema.	El facilitador elegirá a una pareja que pasará al frente. Les dirá que tienen que escuchar bien las instrucciones. En las últimas vacaciones, han decidido hacer un viaje en globo, llevan 1 maleta y una cesta con utensilios, el plan es llegar a las montañas y quedarse ahí. Cuando están ya en el vuelo, el globo empieza a perder altura, por lo que puede caerse, además perdieron el rumbo y están perdidos. Necesitan soltar algunas cosas para conseguir elevarse, para no sufrir un accidente. Entre los 2 tendrán que ponerse de acuerdo y elegir que tirar, pero sólo pueden quedarse con 10 cosas para los 2. Tienen 5 minutos para decidir y ponerse de acuerdo. Al final le preguntará a la pareja, el porqué de sus elecciones y si pudieron comunicarse bien con el otro, que problemas tuvieron. El grupo opinará sobre la dinámica.	Pizarrón Plumones	20 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

## REDES SOCIALES Y PAREJA. “TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO DE LAS REDES SOCIALES”

<b>SESIÓN: 11</b>	<b>Tema: Las redes sociales están arruinando mi relación. Manejo del conflicto.</b>	<b>Duración: 80 minutos</b>	<b>Elaboración: Alicia Hernández Celis Facilitador: Alicia Hernández Celis</b>	
<b>Objetivo: Concientizar a los participantes, que las redes sociales, no son las responsables de los conflictos en la relación. Brindar técnicas que ayuden a la pareja a la correcta solución de los conflictos mediante la comunicación.</b>				
<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Presentación: Las redes sociales están arruinando mi relación. Manejo del conflicto	Identificar como la pareja reacciona ante el conflicto que y originan las redes sociales dando propuestas de solución.	Presentación.	Pantalla Proyector Laptop	15 minutos
Videos: 1. Smartphones y redes sociales, los nuevos enemigos de las parejas. 2. Rebúscame.	Concientizar sobre los malentendidos ocasionados por las redes sociales.	Proyección de los videos. Al terminar se les preguntará a los participantes que opinión tienen de lo que acaban de ver.	Pantalla Proyector Laptop	10 minutos
Metáfora de la montaña	Que el grupo conozca que en un conflicto cada uno tiene su punto de vista y los dos tienen razón.	Se les dibuja en el pizarrón una montaña, el facilitador explica al grupo que cada miembro de la pareja esta de un lado de ella. Los dos tienen un celular con el cual, se pueden comunicar, el lado donde está el hombre, ve todo lleno de árboles, soleado, muy bonito, el lado donde se encuentra la mujer, se ve todo lleno de nieve, con nubes y frío. Cuando hablan por teléfono, se darán las descripciones del lugar donde están. Los dos no entienden donde esta cada uno porque las descripciones de ambos son diferentes a pesar de estar en la misma montaña. Al final se discutirá con el grupo quien de los dos tiene la razón en dar la ubicación exacta.	Ninguno	10 minutos
Juego: Camino hacia mis objetivos.	Identificar como la pareja, debe ponerse de acuerdo resolviendo el conflicto.	Se pide que pase una pareja al frente. Ambos deben de tomarse por los hombros, viéndose frente a frente. El facilitador les	Ninguno	10 minutos

		dirá: Hacia donde van sus objetivos, cada uno dirá que hacia adelante. El facilitador, les dirá pues cada uno camine hacia ellos. La pareja empezará a empujarse tratando de avanzar, sin que ninguno lo logre. Al final se les preguntará: ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo podrían resolverlo?		
Técnica del desarme	Enseñar a los participantes la técnica del desarme que consiste en: Cuando surge una discusión con la pareja, deberá empatizar con un punto de los reclamos que se estén haciendo diciendo: “Yo entiendo que te sientas así” mencionando lo que está ocasionando el conflicto.	Cada persona trabajará con su pareja, la técnica, tendrán que recordar algún evento en donde las redes sociales hayan ocasionado el conflicto, y usarán la frase yo entiendo, para validar lo que la otra persona siente.	Ninguno	20 minutos
Redefiniendo acuerdos	Que la pareja se pongan de acuerdo en los límites sanos sobre las redes sociales para evitar las confusiones y problemas.	Cada persona hará una carta donde expondrá a su pareja los límites que creen que pudieran tener, en el uso de las redes sociales. Al final se discutirá en el grupo cuales propuestas son las mejores.	Hojas blancas Bolígrafos	10 minutos
Cierre	Agradecer a los participantes su asistencia a los participantes	Posteriormente agradecerá al grupo su asistencia y participación, recordándoles el día de la siguiente sesión.	Ninguno	5 minutos

## ALCANCES Y LIMITACIONES

Es importante considerar las necesidades que tienen las parejas de poder arreglar sus problemas para poder continuar con su relación amorosa. En este sentido, el propósito del taller Redes sociales y pareja. Propuesta de taller para un manejo proactivo de las redes sociales, pretende entender y ayudar a las parejas al dar elementos que les ayuden a resolver sus conflictos derivados de las redes sociales.

Ejemplo de lo anterior son los problemas de celos, *stkalkeo* o *phubbing*, que están sufriendo las parejas, por el deseo de tratar de controlar las redes sociales de la pareja, lo cual aumenta la tensión y desconfianza existente dentro de la relación. Trabajar estos problemas mediante un taller, hará sin duda que las personas se sientan en confianza al ver que hay otras parejas que están pasando por los mismos conflictos.

Una intervención grupal, ayuda sin duda a la reducción de gastos en materiales, abordando a un mayor número de personas, que, en una terapia individual, además de poder realizar diversos juegos y dinámicas que ayudarán a los participantes a tener mayor confianza y participar en el taller.

Sin embargo, es conveniente detectar a las personas o parejas, que actúen con violencia o alberguen demasiado resentimiento y rencor, con lo cual el taller no será suficiente, sino es conveniente aconsejarles acudir a terapia de pareja, para complementar lo aprendido durante las sesiones.

Dentro de las limitaciones que pudieran derivarse, podrían ser la falta de compromiso por parte de las personas al faltar a alguna sesión, o no darles la debida importancia a los temas. Cabe señalar que la efectividad de las sesiones dependerá en gran medida de que las personas, realicen un compromiso con ellas mismas y con su pareja, para poder tener una mente abierta y dispuesta a cambiar ciertas actitudes y conductas que están afectando a su relación en cuanto al tema de las redes sociales.

## CONCLUSIONES

El auge de las nuevas tecnologías ha generado que las personas adopten cambios conductuales para poder adaptarse a estos nuevos paradigmas. No se puede negar que, dentro de éstas, las redes sociales, en el caso específico de *Facebook* y la mensajería instantánea por medio de la aplicación de *WhatsApp*, han modificado la comunicación entre los individuos.

Los cambios tecnológicos, se distinguen por la rapidez en que surgen, con lo cual, los seres humanos, tienen que irse adaptando a ellos, pero no con la misma velocidad. Las nuevas generaciones, han vivido inmersas en ellas desde que nacieron o a edades muy tempranas, pero para la mayoría de los adultos de hoy, estos cambios han sido vertiginosos e impredecibles, por lo que adaptarse a ellos en muchos casos se cae en errores, con tal de sentirse adaptados e integrados al mundo digital que impera hoy en día.

“La era digital gira en torno a las nuevas tecnologías e Internet y está llevando a cabo cambios profundos y transformaciones de una sociedad que se mueve en un mundo globalizado” (Rubio Aranda, 2015, párr. 2).

Un aspecto importante donde las tecnologías, han alterado las conductas de las personas son las redes sociales. En relación a los usuarios activos en ellas, se suman al mes de enero de 2017: 2.789 millones de personas alrededor del mundo, de las cuales 2.549 millones acceden a ellas por medio del teléfono celular *smartphones*. En la aplicación de *Facebook*, al mes de enero de 2017 se contabilizaban 2789, millones de personas conectadas en dicha aplicación alrededor del mundo (Kept, 2017).

En México, de acuerdo con “la segunda edición del estudio *IMS Mobile in LatAm*, ..., de las más de cinco horas diarias que pasan los mexicanos en línea en promedio, las principales actividades son uso de redes sociales, mensajería instantánea y consulta de contenido de fotos y video” (El Financiero, 2017, párr. 3).

De ahí que el uso de las redes sociales, se esté convirtiendo en abuso, o en uso descontrolado lo que está generando problemas dentro de las relaciones de pareja. “*Facebook*, es la red social, con mayor número de usuarios activos mensuales, más del 55%, de estos usan la red social a diario.” (Villanueva, 2017, párr. 1).

A lo largo del presente trabajo, se ha visto como las personas adoptan o cambian de personalidad, para poder tener un yo más desinhibido, con el cual, poder interactuar de una manera más libre dentro

de las redes sociales. Según el psicólogo social Goffman, “las personalidades virtuales son aquellas que se usan como reflejo del verdadero ser, que pueden idealizarse para agradar a otros” (Young, 2009 p. 8).

La facilidad, la desinhibición al no tener el contacto cara a cara, y la inmediatez de las respuestas hace que las personas, sean presas del flirteo, el cual se consideran inofensivo, pero que abren lentamente la puerta a otro problema el de la infidelidad a través del mundo virtual. Las personas dentro de una relación de pareja, piensan que el tener un amor virtual, no involucra una infidelidad real, ya que el contacto físico, no existe, la relación se mantiene en el plano de la fantasía (De Miguel Madrazo, 2011).

Es común observar que la infidelidad virtual, es para muchas personas inofensiva, al no considerarla como una infidelidad real. Pero se ha estudiado que los efectos de las parejas, que descubren la infidelidad virtual, son los mismos que en una infidelidad real, baja autoestima, depresión, sensación de engaño y vacío.

En la actualidad, países como Estados Unidos, consideran, la infidelidad virtual como causa de divorcio, por lo que es importante concientizar a las personas del terrible daño que produce este tipo de conductas en el vínculo amoroso. “El 92% de los principales abogados de divorcios de Estados Unidos indicó que había visto un incremento en el número de casos que usan evidencia de iPhone y otros teléfonos inteligentes durante los últimos tres años, según la asociación de abogados *American Academy of Matrimonial Lawyers* (AAML)” (Expansión, 2012 párr. 2).

Un estudio reciente de *CyberPsychology and BehaviourJournal*, sostienen que ya se contabilizan 28 millones de rupturas por culpa de plataformas como *WhatsApp* o *Facebook*. Este estudio analiza el impacto negativo que tiene este tipo de servicios en las relaciones sentimentales” (García Rivera & Enciso Arámbula, 2014, p. 186).

En México, todavía no se cuentan con estadísticas del índice de separaciones por culpa de las redes sociales, no existe al momento alguna legislación que considere las conversaciones de *Facebook* o *WhatsApp* como prueba de divorcio, para comprobar una infidelidad.

Los sujetos intentan escapar de sus realidades, de sus frustraciones y carencias emocionales, a través de este nuevo paraíso construido en base a representaciones virtuales, ya que es más fácil evadir, que enfrentar los verdaderos conflictos.

Dentro del mundo virtual, las personas construyen su propia realidad su propio mundo, cayendo en conductas nuevas derivadas del abuso tecnológico. Se recrea un mundo, donde todo es posible, las limitaciones no existen, aunque siguen permaneciendo en ese mundo, se cae en lo imaginario, que muchas veces tienden las personas a considerarlo real. (Pérez Martínez, 2013).

La modernidad nos lleva al uso de la tecnología, pero las personas no tienen un parámetro que les indique cuando deben parar. Al contrario, se van generando adicciones psicológicas, al *Facebook* al *WhatsApp*, debido al estímulo visual, auditivo, táctil que representan los dispositivos móviles, que van absorbiendo al individuo, dando como consecuencia tener miedo o ansiedad al no estar conectados en todo momento, aunado a que es posible encontrar un medio de aumentar la autoestima, mediante conseguir más *likes*, ya sea en fotografías, comentarios o publicaciones. Celaya, Chacón, A. Chacón, & Urrutia, (2015) en cuanto al uso de mensajería *WhatsApp* refieren, que éste, “puede desencadenar conductas adictivas y de estrés,” (p. 6).

Nuevos síndromes psicológicos salen a raíz del abuso tecnológico. Se habla de la nomofobia, Ponce Aguirre, (2016), la define como como la dependencia al teléfono celular, llevada al extremo en donde una característica importante es el miedo de estar sin este, llamadas imaginarias, síndrome del doble *check*, variaciones de un mismo mal, producidas al no saber cuándo es tiempo de ponerle un freno a la tecnología. La nomofobia produce inestabilidad emocional, así como posibles brotes violentos.

“El dato de hora de conexión, los *check* que permiten saber si un mensaje ha sido recibido e incluso si ha sido abierto acentúan la dependencia y evidencia la exigencia de inmediatez en la respuesta. “(Gallego Dueñas 2016, p. 18).

Las personas van cayendo sin notarlo en esta dependencia psicológica a un artefacto, dándole personalidad propia o convirtiéndolo en una extensión de la propia persona, se customiza, se adorna, se guardan conversaciones de *WhatsApp*, llenas de significado, el dispositivo móvil se ha convertido en un acompañante leal, que llena los vacíos y las inseguridades. “Los dispositivos que llevamos en el bolsillo, tienen tanta fuerza psicológica que no solo cambian lo que hacemos, sino que cambian lo que somos” (Capilla Garrido & Cubo Delgado 2017, p. 176).

Por eso es tan fácil que las personas que están dentro de una pareja, lleguen a adentrarse en estos problemas sin notarlo. Una pareja, con problemas de celos, inseguridad y baja autoestima,

encuentra en el medio virtual, un remedio mágico para desahogar sus frustraciones, evadir su realidad y complementar su relación con amistades cariñosas o porque no un novio virtual.

Una vez instalados en esta dinámica, la pareja ahora se evade, ignora al otro con la nueva práctica del *phubbing*, Capilla Garrido y Cubo Delgado, (2017), refieren que el *phubbing*, hace que “el sujeto tenga una conducta insistente de privilegiar el dispositivo móvil sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor” (p. 175) o comete el error de publicar momentos íntimos que solo eran de la pareja y para la pareja, con lo cual la dinámica de las relaciones, cambia.

La tecnología mal usada y problemas existentes se agravan llevando a las parejas a caer en actitudes de exceso de control como el *stalkeo*, como lo Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, (2016, p. 32). “El *stalking*, se caracteriza por una intromisión indeseada, obsesiva y persistente de una persona en la vida de otra”, con lo que se llega al juego del gato y el ratón, donde un miembro de la pareja huye y el otro la trata de perseguir, sin parar.

Las personas celosas, llegan a invadir el espacio virtual del otro, (redes sociales) realizando actos de intrusión como; borrar fotos, contactos o todo aquello que desde su perspectiva no sea deseable, sin consultar a la pareja, “desencadenando un conflicto o ruptura, pero en otras, con aceptación o concesión obligada” (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016, p. 23).

En la era virtual, los mitos románticos adquieren otros matices, como lo expone Estébanez (2012), ahora las pruebas de amor romántico, son en relación de compartir la contraseña, publicar el estado de la relación en *Facebook*, estar al pendiente de contestar el teléfono móvil y responder inmediatamente los *chats* del ser amado, compartir la ubicación, entre otros, lo que se ha convertido a los dispositivos celulares en nuevos medios de vigilancia y control.

Por otra parte, se pierde la capacidad de enfrentar los conflictos cara a cara, las parejas, ahora discuten por medio de mensajes de *WhatsApp*, lo que da origen a malinterpretaciones de ambas partes, junto con el uso de los famosos emoticones, representaciones de emociones, que igual vulneran y alteran la comunicación, ocasionando conflictos debido a que estas representaciones pueden ser percibidas de forma diferente por ambas partes, dependiendo de su estado de ánimo o interés en la conversación.

Tirodo y Gálvez (2002 en Ardevól Bertrán & Callón, 2003), comentan que, en una conversación dentro de los *chats*, las señales que se envían proceden de caracteres tipográficos, que adquieren el papel representaciones de las emociones durante la conversación, supliendo así los

recursos que se tendrían en una conversación real (cara a cara), donde es posible tener una interpretación de los mensajes, por medio de los gestos, o palabras del otro.

Si las parejas aprendieran, que los conceptos de amor, de antaño, son erróneos, que los mitos románticos, son solo eso mitos, que reaprendieran que la comunicación, la confianza, el ser libre es la verdadera base del amor, se podría blindar a las parejas, contra la negativa influencia que pudieran tener las redes sociales.

Riso (2010), refiere que “el amor saludable es un amor apuntalado en la dignidad humana, en la convicción de que una buena relación favorece el desarrollo del potencial humano y lo reafirma”. (p. 35). En definitiva, una relación funcional es aquella que está basada en el amor y el respeto mutuo y en virtud de ello nos impulsa a ser mejores personas. Las redes sociales no son las culpables de los problemas en la pareja, ya que bien empleadas ayudarían a una tener mejor comunicación, intimidad, y creatividad, las parejas disfuncionales solo encontraron una vía de escape y evasión a los problemas en el mundo virtual, por lo que es necesario crear herramientas que los reorienten para poder hacerle frente a un mejor manejo a la problemática derivada del mal uso de las redes sociales.

## REFERENCIAS

- Abello Llanos R., Madariaga Orozco, C., y Hoyos de los Ríos, O. L. (1997). Redes sociales como un mecanismo de supervivencia: Un estudio de casos en sectores de pobreza extrema. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29 (1), 115-137. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80529106>
- Aedévol, E., Bertrán, M., Callón, B. & Pérez, C. (2003). Etnografía virtualizada: La observación participante y la entrevista semiestructurada en línea. *Athenea Digital. Pensamiento e investigación social*, (3), 72-92. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/537/53700305.pdf>
- Aguado, F., Gajo, F., Ladra, M., Pérez, G., Vidal, C., & Vietes, A. M. (2014). *Teoría de grafos. Ejercicios propuestos y resueltos. Laboratorio Con Sage*. España: Ediciones Paraninfo S.A. de C.V.
- Aguayo A. (19 de abril de 2012). Pirámide de las necesidades humanas 2.0. Recursos CM3 Sector. [Mensaje en un Blog]. Recuperado de <http://cm3sector.org/2013/04/19/piramide-necesidades-humanas-2-0/>
- Aguirre Romero, J. M. (2004). Ciberespacio y comunicación: nuevas formas de vertebración social en el siglo XXI. *Espéculo. Revista de estudios literarios. Universidad Complutense de Madrid*, julio-octubre, (27) España. Recuperado de: <http://www.ucm.es/info/especulo/numero27/cibercom.html>
- Ajello A.M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.). *Manual de psicología de la educación* (pp. 251-271). España: Popular.
- Alfaro Canovés, A. M. (2014). *Las relaciones de pareja ¿La educación las condiciona?* (Trabajo final de grado Educación Social). Vniversitat D València: España. Recuperado de <http://www.uv.es/igualtat/webnova2014/anaalfaro.pdf>
- Allport, G. W. (1980). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder Barcelona.
- Almazán Antón, G. (2012). *Historia de las relaciones de pareja*. Ergo psicólogos. Recuperado de <https://ergopsicologos.wordpress.com/2012/05/24/la-historia-de-las-relaciones-de-pareja/>

- Almeida Eleno, A. (2013). Las ideas del amor de R. J. Sternberg: La teoría triangular y la teoría narrativa del amor. Universidad Pontificia de Salamanca. *Familia*, 46, 57-86. Recuperado de <http://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031322&name=00000001.original.pdf>
- Alonso Rebolledo, R. (18 de mayo de 2017). 7 datos sobre los usuarios de internet en México 2017. *El economista*. Recuperado de <http://eleconomista.com.mx/industrias/2017/05/18/7-datos-sobre-usuarios-internet-mexico-2017>
- Recuperado de <http://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031322&name=00000001.original.pdf>
- American Psychiatric Association. (2014) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. DSM-5*. (5Ed) México: Médica Panamericana.
- Andrade Salazar, J. A., Castro D. P., Giraldo L. A., y Martínez L. M. (2013). Las relaciones tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 17(2), 1-16. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/264549862\\_Relaciones\\_Toxicas\\_de\\_pareja\\_-\\_Foreign\\_partner\\_Toxic](https://www.researchgate.net/publication/264549862_Relaciones_Toxicas_de_pareja_-_Foreign_partner_Toxic)
- Andrade Baca F. R., Aguilar B., M. D., Sorto Canales, L. M., y Banegas López, Y. T. (2015). *Ventajas y desventajas de las redes sociales en las relaciones de pareja* [Pdf.]. Universidad Pedagógica Nacional "Francisco Morazán". Facultad de Humanidades, Tegucigalpa: Honduras, 1-83. Recuperado de <https://metodologiadeinvestigacioncuantitativa.files.wordpress.com/2015/05/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales-en-relaciones-de-pareja.pdf>
- Androidsis (2015). *Historia de WhatsApp: Origen, evolución y logros*. Androidsis. ActualidadGadget. Recuperado de <https://www.androidsis.com/historia-de-whatsapp-origen-evolucion-y-logros/>
- Antón Romero, J. (2016). *Criterios de selección de pareja y relación con la personalidad, apego, alexitimia y satisfacción marital*. (Tesis doctoral inédita). Universidad del país Vasco. Vizcaya: España). Recuperado de [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18546/TESIS\\_ANTON\\_ROMERO\\_JAVIER.pdf;jsessionid=5B660448A26FFCBADAE510DE1C2EE483?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18546/TESIS_ANTON_ROMERO_JAVIER.pdf;jsessionid=5B660448A26FFCBADAE510DE1C2EE483?sequence=1)
- Arana, A. (2011). *Competencias fundamentales para una relación funcional de parejas*. Parejas efectivas. Información para el crecimiento de tu pareja. Viviendo en plenitud de ser pareja.

Recuperado de <http://parejasefectivas.blogspot.mx/2011/09/competencias-fundamentales-para-una.html>

Arango Jaramillo, M. (2005). *Manual de cooperativismo y economía solidaria* (1ª. ed.). Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.

Arnau Gras, J. (1973). *Motivación y conducta. Revisión y bases para un concepto científico de la motivación*. (Resumen de tesis doctoral inédita), (pp. 37-51). Universidad de Barcelona, España.

Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/59754/88062>

Arrecho. (11 de enero de 2015). *Mira a los ojos*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Cz2g3Q4Inyg&t=191s>

babelinka.com. (12 de noviembre de 2012). *La comunicación en pareja*. [Archivo de video]. Recuperado el 07 de noviembre de 2017 de <https://youtu.be/Z6XgCZvdRV0>

Asociación Mexicana de Internet. (2017). Estudio de los hábitos de los usuarios de internet en México 2017. *Asociación de Internet. mx*. Recuperado en la parte que indica descarga, de [snip.ly/73tsq#http://bit.ly/2si9WHG](http://bit.ly/2si9WHG)

Auslande C. & Litwin H. (1997). The parameter to New York Intervention: A social work application. *Social Service Review* 61 (2) pp. 305-318 Chicago: SE.

Barnés, H. G. (02 de julio de 2013). Historia del matrimonio: Como han cambiado las parejas a través de los siglos. *El confidencial*. Recuperado de [http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-07-02/historia-del-matrimonio-como-han-cambiado-las-parejas-a-traves-de-los-siglos\\_195863/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-07-02/historia-del-matrimonio-como-han-cambiado-las-parejas-a-traves-de-los-siglos_195863/)

Barnes, J.A. (1954): "Class and committees in a norwegian island parish". *Human Relations*, (7) 39-58. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872675400700102>

Barrios Herrero, L. (s.f.) *Amor y pareja*. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende". La Habana Cuba, 1-13. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/5850/Amor-pareja.html>

Barón, R. & Byrne, D. (2005). *Psicología Social*. (10º Ed.). Madrid: Pearson

Barrón López de Roda, A., Martínez Iñigo, D., De Paul, P. & Yela C. (1999). Romantic beliefs and myths in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 2(1), 64-73. Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:i-z02->

eHP5MJ:revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/download/SJOP9999110064A/29540+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx

- Bassett, J. F. (2005). Sex differences in jealousy in response to a partner's imagined sexual or emotional infidelity with a same or different race other. *North American Journal of Psychology*, (7) 71-85
- Bautista Sancho, L. (2013). Relatos 2.0. Las autobiografías de la red social. En J. E. González Válles (Ed.). *Redes sociales y lo 2.0 y 3.0* (pp. 73-91). Madrid, España: Visión libros.
- Bernal Treviño, A. I. (2010). La influencia de las redes en los medios de comunicación. En M. Á. Cabrera, (Ed.). *Evolución tecnológica y cibermedios*, (pp. 109-120). Sevilla, España: Comunicación social.
- Biosca Bas, A. (septiembre de 2009). Mil años de virtualidad: origen y evolución. *Eikasia. Revista de filosofía*, (28), 1-40. Recuperado de <http://www.revistadefilosofia.org/28-01.pdf>
- Biscotti O. (2006). *Terapia de pareja: Una mirada sistémica*. Buenos Aires: Lumen
- Bladoine, S. (2014). *Celos, redes sociales y parejas, skalter: Una combinación explosiva*. Infobase. Recuperado de <https://www.infobae.com/2014/09/17/1595600-celos-redes-sociales-y-parejas-stalker-una-combinacion-explosiva/>
- Blanter, A. (2005). *Bases del psicodrama*. México, D.F.: Pax México.
- Bobadilla Quiroz, E. L. (2015). *La familia y la mujer mexicana en el siglo XIX*. Mira. Miraflores. Recuperado de <https://www.revistamira.com.mx/2015/10/06/la-familia-y-la-mujer-mexicana-en-el-siglo-xix/>
- Boekhout, B.A. (2000). Relationship, exclusivity and extrarelationship involvement: Perceptions determinants and consequences. *Dissertation in Psychology*. Recuperado de <https://ttu-ir.tdl.org/ttu-ir/bitstream/handle/2346/12038/31295015734238.pdf?sequence=1>
- Bosh Fiol, E., y Ferrer Pérez, V. (2007). *El desgaste emocional en las relaciones de pareja como factor de mal pronóstico para la salud de las mujeres*. Grupo de investigación en Estudios de Género: Universidad de las Islas Baleares, Mallorca, España, 1-9. Recuperado de [www.oei.es/historico/congresoctg/memoria/pdf/FerrerP.pdf](http://www.oei.es/historico/congresoctg/memoria/pdf/FerrerP.pdf)
- Brehm, J.W. (1966). *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D. & Campbell, S. (1992). *Intimate relationships*. USA: Mc Graw Hill.

- Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. New York: Academic Press.
- Cabrera González, M. Á. (2010). *Evolución tecnológica y cibermedios*. Sevilla, España: Comunicación social, ediciones y publicaciones.
- Caffelli, P. (2012). *¿Eres adicto a las redes sociales?* Etecnología. Recuperado de <http://etecnologia.com/consejos/adiccion-a-las-redes-sociales>
- Calvi, B. (2014). *El cansancio de las pasiones. Las relaciones amorosas en la post modernidad*. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Cangas Arreola, O. D. (octubre, 2006). El amor se volvió mujer. Las mujeres y el amor en el México colonial [Pdf.]. *Avances* (132), 1-28. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México: Coordinación de Investigación Científica. Recuperado de <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20132.%20Omar%20Cangas.pdf>
- Cañal, M. J. (2003). *Adicciones y cómo prevenirlas en niños y jóvenes* (19 ed.). Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Cañetas Yerbes, E. M. (2000). *Desarrollo y validación de un instrumento multifactorial de satisfacción marital*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://132.248.9.195/pd2000/276928/Index.html>
- Capilla Garrido, E., y Cubo Delgado, S. (enero, 2017). Phubbing conectados a la red y desconectados a la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*. (50), 173-185. Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:FDA0xBJ5tGcJ:www.redalyc.org/pdf/368/36849882012.pdf+%&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mxCaratozzolo>
- Caratozzolo, D. (2002). *Parejas en crisis* (1a ed.). Santa Fe, Argentina: Homo Sapiens ediciones.
- Carlen, A. M., Kasanzew, A., y López, Pell., A. F. (2002). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 12(3), 173-186. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol12num3/Art9Vol12No3.pdf>

- Carpallo, S. C. (2016). *Phubbing, una mala costumbre que se ha vuelto norma social* [Pdf]. Univcongress.com., 1-3 Recuperado el de <http://www.univcongress.info/static/2016/10/phubbing.pdf.pdf>
- Carpintero Capell, H. (1978). *Historia de la psicología*. Madrid: UNED.
- Castañares, W. (2011). Realidad virtual mimesis y simulación. *Cuadernos de información y comunicación. Universidad Complutense de Madrid*, 16, 59-81. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/CIYC/article/view/36987>
- Castañón del Río, R. (2014). *Territorio WhatsApp*. Asturias: De los textos.
- Castellaro, M. (2011). El concepto de representación mental como fundamento epistemológico de la psicología. *Límite*, 6(24), 55-67. Recuperado de <http://www.redalyc.org:9081/articulo.oa?id=83622474005>
- Catells, M. (2000). Manuel Catells: *Internet y la sociedad red*. Llicó inaugural del programa de doctorat sobre la societat de la informació i el coneixement UOC. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de <http://www.uoc.edu/web/cat/articles/castells/castellsmain2.html>
- Catells, M. (2001). *La galaxia Internet*. España: Arete. [pdf]. Recuperado de <https://gestiondelainformacionylacomunicacion.wikispaces.com/file/view/Catells,+Manuel++La+galaxia+Internet.pdf>
- Catri, F. (s.f.). *Las redes sociales e Internet y su influencia en la identidad en adolescentes*, [Pdf]. Universidad del Museo Social Argentino. Recuperado de <http://www.amepsa.org/docs/trabajo40.pdf>
- Celaya, M., Chacón, A., Chacón, A., y Urrutia, E. (2015). *El impacto de Whatsapp en la vida cotidiana de las personas ¿Hace a la sociedad más humana?* Trabajo de investigación para Excellence. España: Universidad de Navarra, 1-15. Recuperado de [https://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27\\_Eskibel\\_whatshapp.pdf](https://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27_Eskibel_whatshapp.pdf)
- Chappa, H., & Dowd, T. (2008). Influencia de la reactancia comportamental en la interrupción prematura del tratamiento. *Revista argentina de clínica psicológica*, 17(03), 209-214. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921795002>
- Cheul, R. (2008). *Essays on virtual Ego development*. University of Buffalo. State University of New York. (Tesis doctoral). ProQuest. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/305079625?pq-origsite=summon>

- Chico Librán, E. (2014). *Manual de psicología de la personalidad*, [en línea] Alicante, España: Club Universitario. Recuperado de <http://www.editorial-club-universitario.es/pdf/8018.pdf>
- Choliz Montañez, M., y Marco Puche, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-V, APA,2013); un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría* [en línea] 76 (4), 210-217. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>
- Cid, M. (2016). *Las espectaculares cifras de WhatsApp: 42000 millones de mensajes o 250 millones de videos a diario*. Xataka Móvil. Recuperado de: <https://www.xatakamovil.com/aplicaciones/las-espectaculares-cifras-de-whatsapp-42-000-millones-de-mensajes-o-250-millones-de-videos>
- Clay, J. (11 de septiembre de 2017). *Cuando tu novia revisa tu celular y tú a ella*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7BhbxZafbXg>
- Clemente, A. (10 de abril de 2017). En 2016, 64.9 millones de mexicanos utilizaron redes sociales: INAI. *El financiero*. Recuperado de: <http://www.elfinanciero.com.mx/nacional/en-2016-64-millones-de-mexicanos-utilizaron-redes-sociales-inai.html>
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la personalidad* (3a ed.). México: Pearson Education.
- Coll, C., Engel, A., y Bustos, A. (2008). Los entornos virtuales de aprendizaje basados en la representación visual del conocimiento. En C. Coll, & C. Monereo, (Eds.). *Psicología de la educación virtual. Aprender y enseñar con las tecnologías de la información y la comunicación* (pp. 253-273). Madrid: Ediciones Morata S.L.
- Contreras Beltrán, J. M., Duarte Tosso, I., y Núñez Váldez, J. (marzo de 2013). Dinamización Matemática: ¿Bastan solo seis enlaces para conectar a dos personas, cualesquiera en el mundo? Unión. *Revista Iberoamericana de Educación Matemática*, (33), 103-118. Recuperado de <http://www.fisem.org/www/union/revistas/2013/33/ARCHIVO12.pdf>
- Cooper, R., & Moutot, D. (2014). *My avatar my alter ego. The other: Home of subcultures style & documentary*. Recuperado de <http://www.the-other.info/2014/avatar-alter-ego>
- Córdova Osmaya, M. (2003). Formación de parejas. En L. L Eguiluz Romo (Ed.). *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico* (pp. 71-92). México: Pax.

- Cornejo, M., y Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*. Universidad de San Luis: Argentina, 24(2), 219-229. Recuperado de <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-24-219.pdf>
- Córtés Salinas, C. (1994). *Historia del mundo contemporáneo. La Inglaterra victoriana*. Madrid: Akal S.A. de C.V.
- Cruz Velarde, J. A. (01 de marzo de 2016). TDAH: Atención selectiva, sostenida y dividida. Neuronae. Unidades especializadas de neurología. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://www.neuronae.net/single-post/2016/03/01/TDAH-Atenci%C3%B3n-selectiva-sostenida-y-dividida>
- Cuervo Rodríguez, J. J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Diversitas. Perspectivas en psicología*, 9(2), 257-270. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/679/67932397002.pdf>
- Cuestas Ladino, J. S., Malagón García, L. P., y Reyes Caldas, I. P. (2014). *Las relaciones de pareja en estudio de la Universidad Piloto de Colombia*. (Trabajo de grado licenciatura). Universidad Piloto de Colombia: Bogotá. Recuperado de <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf>
- Da Silva Goncalves, V. H. (2014). *Comportamiento amoroso de la pareja: Mitos y paradojas románticas; Un estudio comparativo entre Brasil y España* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/25231/1/T35350.pdf>
- Debatin, B. Lovejoy, J.P. Horn, A.K. Hughes, B.N. (2009). Facebook and Online Privacy: Attitudes, Behaviors, and Unintended, *Journal of Computer-Mediated Communication*. (15), 83-108. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2009.01494.x/full>
- De Juana, R. (23 de enero de 2015). De IQC a WhatsApp en la Web: Historia de la mensajería instantánea. *MuyPymes*. Recuperado de <http://www.muypymes.com/2015/01/23/de-icq-whatsapp-en-la-web-historia-de-la-mensajeria-instantanea>
- De la Torre, L., y Vaillard, L. (2012). ¿Cómo usan las redes sociales los jóvenes en Latinoamérica? [En línea]. *Ecos de la comunicación* 5(5), 37-65. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/collect/Revistas/import/659/ecos/ecos5/como-usan-redes-sociales-jovenes/como-usan-redes-sociales-jovenes.pdf>

- De Miguel Negredo, A. (2000). Concepto: Cuestiones preliminares. Historia: Cuestiones Históricas-Conceptuales. [en línea]. *Proyecto docente de Psicología de la personalidad. Universidad de Laguna*. Tenerife, España: Universidad de la Laguna (pp. 1-49). Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/19218244/proyecto>.
- De Miguel Madrazo, J. (2011). *La conducta en second life. Un estudio del comportamiento real en los mundos virtuales* [Pdf]. Palma de Mallorca, España, 2-33. Recuperado el 17 de octubre de 2017, de [http://webs.ono.com/psivi/Estudio\\_Conducta\\_Second\\_Life.pdf](http://webs.ono.com/psivi/Estudio_Conducta_Second_Life.pdf)
- De Miguel Pascual, R. (2010). *Fundamentos de comunicación humana*. España: Club Universitario.
- De Miguel Pascual, R. (2013). *Sociedad de Información a la española*. Alicante: Club Universitario.
- Depsicología.com. (2015) Personalidad múltiple ¿Verdad o mito? Recuperado de <https://depsicologia.com/personalidad-multiple-verdad-o-mito/>
- Diario laprida. (agosto de 2017). La foto súper hot de Ailen Bechara ¿Teniendo sexo en el baño? *Diario laprida.com*. Recuperado de <http://diariolaprida.com/la-foto-super-hot-de-ailen-bechara-teniendo-sexo-en-el-bano/>
- Díaz-Loving, R., y Rivera Aragón, S. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
- Díaz -Loving, R. (1996). Etapas de la pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*, 2 (1), 57-64. México. México: Porrúa. Recuperado de [http://familiats.com.mx/wp-content/uploads/2017/01/papime/Ciclos\\_de\\_la\\_familia/DiazLoving/D%C3%ADazLoving1996.pdf](http://familiats.com.mx/wp-content/uploads/2017/01/papime/Ciclos_de_la_familia/DiazLoving/D%C3%ADazLoving1996.pdf)
- Dinámicas y juegos. (2012). *Dinámicas y juegos*. Recuperado de <http://dinamicasojuegos.blogspot.mx/2012/01/dinamicas-para-parejas-comunicacion-no.html>
- Durán Macedo, H. (octubre, 2015). Visualidad y conocimiento. La visualidad como forma de conocimiento, del ágora a los nuevos escenarios virtuales. *RDU Revista Digital Universitaria*, 16(10), 1-10. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num10/art80/>
- Echeburúa Adrizola, A. y De Corral Gallardo, P. (1994). *Adicciones psicológicas más allá de la metáfora*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1994/vol3/arti1.htm>

Echeburúa, A. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en los jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*. 22 (2) 91-96. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>

Echeburúa Odriozola, E. y Fernández Montalvo, J. (2007). Celos en la pareja: Una emoción destructiva. Un enfoque clínico. España: Ariel.

Echeburúa Odriozola, E., y Requesens Moll, A. (2012). *Adicción a las redes sociales. Guía para educadores*. (Pdf) Madrid: Pirámide. Recuperado de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

Echeverría J. (1999). Los señores del aire: Telepolis y el tercer entorno. España: Destino.

Eguiluz Romo, L. L. (2007). Historia de la pareja humana. En L.L. Eguiluz (Ed.). *Marcos teóricos para el trabajo terapéutico. Entendiendo a la pareja*, (pp. 1-17). México: Pax México.

El comercio. (27 de mayo de 2017). Gracias a smartphones, más mexicanos prefieren usar *Facebook* y *WhatsApp* *El Comercio*. Recuperado de <http://elcomercio.pe/tecnologia/redes-sociales/Facebook-gracias-smartphones-mexicanos-prefieren-utilizar-Facebook-whatsapp-426421>

El economista.es (12 de noviembre de 2015). 10 esculturas de Augusto Rodin. *El economista*. Recuperado de <http://listas.economista.es/arteycultura/6666-10-esculturas-de-auguste-rodin>

El Financiero. (1 de noviembre de 2016). *WhatsApp*, la App más usada en México, con 33.9 millones de visitas. *El financiero*. Recuperado de: <http://www.elfinanciero.com.mx/tech/whatsapp-la-app-mas-usada-en-mexico-con-33-millones-de-visitantes.html>

El Financiero. (20 de abril de 2017). ¿Cómo son los mexicanos en internet? *El financiero*. Recuperado de <http://www.elfinanciero.com.mx/tech/como-son-los-mexicanos-en-la-internet.html>

El Sahili González, L. F. (2015). *Psicología del Facebook*. México: Trillas.

- Empoderadas. (01 de septiembre de 2015). *Infidelidad Virtual. Un Problema Real*. [Archivo de video]. Recuperado de [https://youtu.be/1kBjUh\\_VOv0](https://youtu.be/1kBjUh_VOv0)
- Enesco, I. (2010). *La representación*. [Pdf.]. Universidad Complutense de Madrid, 1-24 Recuperado de <http://webs.ucm.es/info/psicoevo/Profes/IleanaEnesco/Desarrollo/Representacion.pdf>
- Escámez Navas, S. (2008). Tolerancia y respeto en las sociedades modernas. *Veritas, Revista de filosofía y teología*, 3(19), 229-252. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291122940002>
- Escobar, C.E., Rodríguez, A. G., Escobar, I. Y., Agüero, C. R., Rivera, M.A, y Martínez Ewens, C. (2016). *Relaciones sentimentales cibernéticas: Investigación cualitativa*, Tegucigalpa, Honduras: Universidad Pedagógica Nacional "Francisco Morazán". Recuperado de <https://www.aacademica.org/carlos.escobar/2>
- Escudero, F. (2015). *¿Qué es y cómo instalar WhatsApp?* About en español. Recuperado de <https://www.aboutespanol.com/que-es-y-como-instalar-whatsapp-2878811>
- Espacioter. (17 de julio de 2013). *Dinámica en proyecto de vida de pareja*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/-pYPwhDnUUQ>
- Espina, A. (2007). Aportaciones psicoanalíticas y sistémicas a la terapia de pareja en los trastornos psicosomáticos. En M. Garrido, y A. Espina, (Eds.). *Terapia familiar. Aportaciones psicoanalíticas y transgeneracionales*, (pp. 164-171). España: Fundamentos.
- Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 32, 95-108 Recuperado de [www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/download/61671/88438](http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/download/61671/88438)
- Esteban, M. L., y Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres; revisiones y propuestas. *Anuario de psicología*, 39(1), 59-73. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017401005>
- Estébanez, L. (2012). Del amor al control a golpe de un click. Mi novio me controla. *Ponencia presentada en las Jornadas de sensibilización sobre violencia de género y jornadas de igualdad: Que no te ciegue el maltrato*. España. 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>

- Esteinou, R. (julio, diciembre 2004). El surgimiento de la familia nuclear. *Revistas UNAM. Estudios de historia novohispana*, 31(31), 99-136. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/ehn/article/view/3613/3166>
- Esteinou, R. (2010). *Las relaciones de pareja en el México moderno*. Universidad Autónoma Metropolitana, [Pdf] (26), 65-75. Recuperado de [http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26\\_27\\_iv\\_dic\\_ene\\_2010/casa\\_del\\_tiempo\\_eIV\\_num26\\_27\\_65\\_75.pdf](http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf)
- Estévez Chavarría, J. L. (2013). *La pareja: Un análisis cualitativo de su relación, basado en el apego y/o desapego por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz-Loving*. (Tesis de doctorado). Universidad Iberoamericana: México. Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015792/015792.pdf>
- Expansión. (20 de febrero de 2012). Los SMS son cada vez más usados en juicios de divorcio: Abogados. *Expansión en alianza con CNN*. Recuperado de [expansion.mx/tecnologia/2012/02/20/los-sms-son-cada-vez-mas-usados-en-juicios-de-divorcio-abogados](http://expansion.mx/tecnologia/2012/02/20/los-sms-son-cada-vez-mas-usados-en-juicios-de-divorcio-abogados)
- Facebook. (2017). *¿Cómo se crea una cuenta de Facebook? Servicio de ayuda de Facebook*. Recuperado de <https://www.Facebook.com/help/188157731232424?helpref=topq>
- Farrugia R.C. (2013). *Facebook and Relationships: A Study of How Social Media Use is Affecting Long-Term Relationships*. Rochester Institute of Technology, 1-50 Recuperado de <http://scholarworks.rit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1033&context=theses>
- Fernández, E. (2012). Identidad y personalidad y como sabemos que somos diferentes a los demás. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4), 1-16. Recuperado de: [http://www.psicociencias.com/pdf\\_noticias/Identidad\\_y\\_personalidad.pdf](http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Identidad_y_personalidad.pdf)
- Fernández Álvarez, L. (2016). *16 normas de netiqueta en las redes sociales*. Redes sociales. Recuperado de <https://www.redes-sociales.com/netiqueta-en-las-redes-sociales/>
- Fernández, M. F. (s.f.). *Mensajería instantánea en internet. La nueva forma de comunicarse*, 3-10. Recuperado de <http://www.marcelofernandez.info/publicaciones/Mensajer%C3%ADa%20Instant%C3%A1nea%20en%20Internet.pdf>

- Ferrari A., Blanco D. y Valdecasa E. (2011). *Las Redes sociales en Internet*. Observatorio da Sociedade da Información e a Modernización da Galicia, 1-173. Recuperado de [http://www.osimga.gal/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201\\_ontsi\\_redes\\_sociais.pdf](http://www.osimga.gal/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_redes_sociais.pdf)
- Ferreira, G. B. (1995). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires: De Sudamericana.
- Fincham, F. D. y Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, (30), 47-77. Recuperado de <http://fincham.info/papers/annual%20review.pdf>
- Fisher, H., Aron, A., Mashek, D. Haifang, H. & Brown, L. (2002). Defining the brain system of lust romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31 (5) 413-419. Recuperado de <http://www.helenfisher.com/downloads/articles/14defining.pdf>
- Flores, M. D., García, K., Jiménez, M. D., Montiel, D., y Torres, A. L. (2016). *Nomofobia en la adolescencia*, [Pdf.] Feria de las ciencias UNAM, 4-24. Recuperado de [http://www.feriadelasciencias.unam.mx/anteriores/feria24/feria174\\_01\\_nomofobia\\_en\\_la\\_adolescencia.pdf](http://www.feriadelasciencias.unam.mx/anteriores/feria24/feria174_01_nomofobia_en_la_adolescencia.pdf)
- Flores Galaz, M. M., Díaz-Loving, R., Rivera Aragón, S., y Chi Cervera, A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 337-353. Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:2axYnMOd4b4J:www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/292/29210209/Poder%2By%2Bnegociaci%25F3n%2Bdel%2Bconflicto%25Aen%2Bdiferentes%2Btipos%2Bde%2Bmatrimonio/2+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Font, I. (2015). *Machismo Disney*. [Archivo de video]. Recuperado el 31 de octubre de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=r-OER39dSD4>
- Formatosie7e. (20 de febrero de 2017). *Entérate, las nuevas redes sociales para móvil, que debes conocer*. Formatosie7e. Recuperado de [formato7.com/2017/02/20/enterate-las-nuevas-redes-sociales-movil-debes-conocer/](http://formato7.com/2017/02/20/enterate-las-nuevas-redes-sociales-movil-debes-conocer/)
- Forni, P. & Longo, M. (2004). Las respuestas de los pobres a la crisis: Las redes de organizaciones comunitarias y la búsqueda de soluciones a los problemas de las áreas periféricas de Buenos Aires. *REDES- Revista hispana para el análisis de redes sociales* 6(6) Recuperado de [revistes.uab.cat/redes/article/view/v6-forni-longo/52](http://revistes.uab.cat/redes/article/view/v6-forni-longo/52)

- Fromm, E. (2007). *El arte de Amar*. Barcelona: Paidós.
- Gaeta, González, L., & Galvanovskis Kasparane, A. (2009). Asertividad: Un análisis teórico empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 403-425. Recuperado de [http://www.redalyc.org/pdf/292/Resumenes/Resumen\\_29211992013\\_1.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/292/Resumenes/Resumen_29211992013_1.pdf)
- Galaskiewicz J. & Wasserman S. (1993). Concepts, Methodology and Directions for the 1990s. *Sociological, Methods & Research* (22). Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0049124193022001001>
- Gallego Dueñas, F. J. (2016). *Intimidad del WhatsApp. Tic intimidad y cambio social*. [Pdf]. *Grupo Comunicación y Ciudadanía Digital (UCA)*. Compostela, España. Recuperado, de <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/4226.pdf>
- Gallego Vázquez, J. A. (2012). *Comunidades virtuales y redes sociales*. España: Walters Kluber.
- García Fernández, D. (2010). El derecho a la intimidad y el fenómeno de la extimidad. *Dereito*, 19(2), 269-284. Recuperado de [https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/7956/pg\\_271-286\\_dereito19-2.pdf?sequence=1](https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/7956/pg_271-286_dereito19-2.pdf?sequence=1)
- García Higuera, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- García Higuera, J. A. (2006). *Datos y reflexiones sobre la pareja, en la sociedad actual*. [Diapositivas] 1-23. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pjactual.pdf>
- García Higuera, J. A. (2013). Psicoterapeutas, psicólogos cognitivo conductuales. *Psicoterapeutas.com*. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/quienessomos.htm>
- García, C. (25 de enero de 2017). *Las llaves de la libertad: ejercicio para afrontar adicciones y dependencias*. [Archivo de video]. Recuperado el 02 de noviembre de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=r24lDJr9Ffg>
- García Martínez, J., Garrido Fernández, M., y Rodríguez Franco, L. (1993). Formación de la pareja, desde modelos psicológicos. El modelo constructivista como integrador de las diversas perspectivas. En H. de Paz y M. Garrido Fernández (Eds.). *La formación de la pareja desde modelos psicológicos* (pp. 51-70). Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca.

- García Rivera, L. A., y Enciso Arámbula, R. (Julio-Dic de 2014). Influencia del *Facebook* en las relaciones de pareja. *Revista Educateconciencia*, 4(4), 181-191. Recuperado de <http://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/94/89>
- Garda Salas, R. (2006). *Manual de Técnicas de sensibilización sobre la violencia de género y masculinidad en la comunidad*, [Pdf]. Instituto Jalisciense de las Mujeres, INDESOL y Hombres por la equidad A.C: Jalisco. Recuperado de [www.coordinadoradelamujer.org.bo/.../ManualdeTecnicasdesensibilizacion30.pdf](http://www.coordinadoradelamujer.org.bo/.../ManualdeTecnicasdesensibilizacion30.pdf)
- Garrido Hernández, M. y Cuevas Mejía, I. (1926). *Papeles de familia. Expediente 149: Carta de novios*. Dirección de estudios históricos del INAH. Recuperado de <http://papelesdefamilia.mx/node/161>
- Gerring R.J. y Zimbardo P.G. (2005). *Psicología y vida*. México: Pearson Educación.
- Gimenez, M., y Zirpoli, R. (2015). Trastornos vinculados al uso del *Whatsapp*. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII. Jornadas de Investigación. Décimo Encuentro de Investigaciones en Psicología MERCOSUR*, (pp. 57-58). Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.academica.org/000-015/291>
- Giorgana, A. (17 de octubre de 2016). *Skaltear, control de la pareja en redes sociales*. [Mensaje en un blog] Retos femeninos. Recuperado de: <http://www.retosfemeninos.com/profiles/blogs/stalkear-control-de-la-pareja-en-redes-sociales-3>
- Gonzalbo Aizpuru, P. (2011). *La familia en México en la época colonial*, H. México. Recuperado de <http://www.h-mexico.unam.mx/node/6550>
- González, C. (2016). *Lo que nadie te ha contado de la realidad virtual*. ADLS Zone. Recuperado de <https://www.adslzone.net/2016/03/13/lo-que-nadie-te-ha-contado-de-la-realidad-virtual/>
- González Galarza, J. Martínez-Taboas, A., & Martínez Ortiz, D. (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en las parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 20, 59-81. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2332/233216361004.pdf>
- González Méndez, R. y Santana Hernández J. D. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*. 13(1) 127-131. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/423.pdf>

- González, M. S. (2013). *Historia de Internet. nacimiento y evolución*. Recuperado de <http://redestelematicas.com/historia-de-internet-nacimiento-y-evolucion/>
- González, A. (2012). *Psicología, comunicación y redes sociales*. Trabajo presentado en la conferencia del Instituto Balear de Estudios Sociales, España. Recuperado de [http://www.ibesinvestigacion.com/wp-content/uploads/2013/01/78.-ConfUIB\\_redessociales.pdf](http://www.ibesinvestigacion.com/wp-content/uploads/2013/01/78.-ConfUIB_redessociales.pdf)
- Gottman, J., Markman, H. & Notarius C. (1977). The topography of marital conflict. A sequential Analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and Family*, 39(3), 461-477. Recuperado de <https://dokumen.tips/download/link/the-topography-of-marital-conflict-a-sequential-analysis-of-verbal-and-nonverbal-58b319c64af01>
- Gottman, J. M., y Silver, N. (2001). *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*. Seattle: Debolsillo clave. Recuperado de <http://www.pepsalud.org/uploads/2/5/6/3/25637997/3851srdopvejmgns.pdf>
- Greco, A. (1995). *The concept of representation in psychology*. Cognitive Systems. University of Genoa, Italy 14(2), 247-256. Recuperado de <http://cogprints.org/652/1/COGSY95B.HTM>
- Greenberg L. S. y Johnson, S. M. (1988). Emotionally focused couples therapy. En N. S. Jacobson and A. S. Gurman (Eds) *Clinical Handbook of marital therapy*. Guilford. New York.
- Guerra Vargas G. (s.f.). *La elección de pareja* [Pdf]. Instituto conductual de Costa Rica. Recuperado de <http://www.incocr.org/biblioteca/0007.PDF>
- Guerrero, L. K., Andersen, P.A. & Afifi W.A. (2011). Conceptualizing relational communication. En L. Guerrero, P. Andersen & W. Afifi (Eds). *Close encounters communication in relationships*, (pp. 1-24). California: Sage.
- Gutiérrez Pozo, A. (2005). Virtualidad estética y realidad. *Praxis Filosófica*, (20), 113-120. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2090/209020317005.pdf>
- Gutiérrez, M. A., y Barrera, D. A. (2017). ¿Cuánto tiempo pasa un mexicano en redes sociales? *Uno tv*. Recuperado de: <http://www.unotv.com/noticias/portal/nacional/detalle/cuanto-tiempo-pasan-mexicanos-en-redes-sociales-745524/>
- Guzmán, M., Pía Santelices, M., y Trabucco, C. (2015). El apego y el perdón en el contexto de las relaciones de pareja. *Terapia psicológica*, 33(1), 33-45. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v33n1/art04.pdf>

- H. Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5 APA. 2013). Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista Neuropsiquiatría* 76(4). 210-217. Recuperado de [www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/download/.../1201](http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/download/.../1201)
- Heras Lara, L., y Villareal Benitez, J. L. (2011). La realidad virtual en los nuevos paradigmas de la ciencia de datos. *Revista digital universitaria*, [en línea] 12(9). Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.12/num9/art87/index.html>
- Hernangómez Criado, L., Fernández Belinchón, C. y González Díaz, R.M. (2016). *Psicología de la personalidad y diferencial* [en línea]. Madrid, España: Centro Documentación Estudios y Oposición, 15-255. Recuperado de [http://www.pir.es/temas\\_muestra\\_2011/07.PERSONALIDADYDIFERENCIAL.pdf](http://www.pir.es/temas_muestra_2011/07.PERSONALIDADYDIFERENCIAL.pdf)
- Herrera Gómez, C. (25 de agosto de 2010). *Los mitos del amor romántico* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://haikita.blogspot.mx/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html>
- Herrera Gómez, C. (09 de febrero de 2011). *Los mitos del amor romántico* [Mensaje en un blog]. Taller de la diosa. Recuperado de <http://tallerladiosa.blogspot.mx/2011/02/los-mitos-del-amor-romantico.html>
- Herrera, F., Ramírez, M. I., Roa, J. M., y Herrera, I. (2004). Tratamiento de las creencias motivacionales en contextos educativos pluriculturales. *Revista Iberoamericana de Educación, Sección de Investigación*, 2 (37). España. Recuperado de <http://www.rieoei.org/investigacion/625Herrera.PDF>
- Herrera Harfuenh, M., Pacheco Murguía, M., Palomar Lever, J., y Zavala Andrade, D. (2010). La Adicción a *Facebook* relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Hignon, A. A. (06 de julio de 2014). *La realidad de Facebook* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kuRSpPRAcdQ>
- Imágenes buenos días amor. (2017). Frases para dedicar buenos días y despertar romántico. *Imágenes buenos días amor*. Recuperado de <https://imagenesbuenosdiasamor.com/frases-para-dedicar-buenos-dias-y-despertar-romantico/>

- Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas (2003). *Modelación matemática de sistemas sociales*. Laboratorio de Redes. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://www.iimas.unam.mx/iimas/pagina/es/28/modelacion-matematica-de-sistemas-sociales>
- Iturralde Meza, G. (1991). *Elección de pareja y contrato matrimonial. Necesidades y expectativas en interacción*. (Tesina de licenciatura). Instituto de la Familia A.C.
- Jara Valdivia, C. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *De familias y terapias*, 13(20), 43-49. Recuperado de [http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos\\_de\\_pareja\\_y\\_objetivos.pdf](http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/File/Tipos_de_pareja_y_objetivos.pdf)
- JD top estudios. (09 de noviembre de 2015). *Cuando tu novia revisa tu celular*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Fb2yS-5nPqo>
- Jiménez, I. y Pantoja, A.V. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología. Segunda época* 26(1) 78-89. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Johnson S. (2011). *Your life torn open essay 2: Zuckerberg next move*. Wired UK. Recuperado de <http://www.wired.co.uk/article/zuckerbergs-next-move>
- Junquera C. (2015). Desconectados del entorno y conectados a la red: Tan cerca pero tan lejos. *Revista Kubernética*. Recuperado de <http://www.santiagokoval.com/documentos/articulos-academicos/desconectados-del-entorno-y-conectados-a-la-red-tan-cerca-pero-tan-lejos.pdf>
- Kadushin, C. (2013). Fundamentos psicológicos de las redes sociales. En C. Kadushin (Ed.) *Comprender las redes sociales Teoría, conceptos y hallazgos* (pp. 93-114). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Kanai, R., Bahrami, B., Roylance, & Rees, G. (2011) *Online Social Network Size is reflected in Human Brain Structure*. The Royal Society Publishing. Recuperado de <http://rspb.royalsocietypublishing.org/content/279/1732/1327>
- Kept, S. (2017). *We are social. Digital in 2017: Global overview*, (pp. 1-107). Recuperado de <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>

- Kearl, M. C. (2001). *Marriage and Family Processes*. Cultural trends, social movements & institutions affecting and affected by the family. Recuperado de <http://faculty.trinity.edu/mkearl/family.html>
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W., y Zárata, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. México: Prentice Hall.
- Knibbs, K. (2013). *Sleep texting is the latest digital epidemic you don't need to be worried about it*. Digital trends. Recuperado de <https://www.digitaltrends.com/web/the-sleep-texting-crisis-that-wasnt/>
- Kosinska M., Stillwella, D. & Graepelb, T. (2013). Private Traits and Attributes are predictable from digital records of Human behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. University of California, Berkeley, 110 (15), 5802-5805. Recuperado de <http://www.pnas.org/content/110/15/5802.full.pdf>
- La información.com. (2014). *Como es la historia de Facebook*. *La información.com Internet y ordenadores*. Recuperado de <http://internet-y-ordenadores.practicopedia.lainformacion.com/Facebook/como-es-la-historia-de-Facebook-20854>
- La nación más. (13 de septiembre de 2012). *Smartphones y Redes sociales, los nuevos enemigos de las parejas* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/6SI2a9bqweU>
- Lanier, J. (1988). *A vintage Real virtuality Interview*. Whole Earth Review Recuperado de <http://www.jaronlanier.com/vrint.html>
- La prensa. (01 de junio de 2016). ¿Estás en una relación amor odio y no sabes qué hacer? *La prensa*. Recuperado de <http://www.laprensa.hn/parejaysexo/965804-410/est%C3%A1s-en-una-relaci%C3%B3n-de-amor-y-odio-toma-nota-de-qu%C3%A9>
- Larrondo G., C. (2014). La historia detrás de la creación de WhatsApp y cómo llegó a valer USD\$19 mil millones. *Starterdaily*. Recuperado de <https://starterdaily.com/articulo/historia-whatsapp>
- Lasén Díaz, A. (2006). Lo social como movilidad: Usos y presencia del teléfono móvil. *Política y sociedad*, 43(2), 153-167. Recuperado de <http://sociologiacultura.pbworks.com/f/alasen.pdf>
- Lasén Díaz, A. (2009). Tecnologías afectivas: De cómo los teléfonos móviles participan en la construcción de subjetividades e identidades. En G. Gatti, I. Martínez de A. y B. Tijerina

(Eds). *Tecnología cultura experta e identidad en la sociedad del conocimiento*. (pp. 215-248). Universidad del País Vasco, Bilbao.

Recuperado de [https://www.academia.edu/472444/Tecnolog%C3%ADas\\_afectivas\\_de\\_c%C3%B3mo\\_los\\_tel%C3%A9fonos\\_m%C3%B3viles\\_participan\\_Cuerpos\\_afectos\\_y\\_subjetividades\\_en\\_la\\_constituci%C3%B3n\\_de\\_subjetividades\\_e\\_identidades](https://www.academia.edu/472444/Tecnolog%C3%ADas_afectivas_de_c%C3%B3mo_los_tel%C3%A9fonos_m%C3%B3viles_participan_Cuerpos_afectos_y_subjetividades_en_la_constituci%C3%B3n_de_subjetividades_e_identidades)

Lasén Díaz, A. (2013). Digital Inscriptions and Loss of Embarrassment. Some Thoughts about the Technological mediation of Affectivity. *Intervalla*, 1, 85-100. Recuperado de [https://www.fus.edu/intervalla-files/8\\_lasen.pdf](https://www.fus.edu/intervalla-files/8_lasen.pdf)

Lasén Díaz, A., y Casado, E. (2014). *Mediaciones tecnológicas: Cuerpos, afectos y subjetividades*. España: Universidad Complutense de Madrid.

Lawrence, E. L.; Eldridge, K. A. y Christensen, A. (1998). The enhancement of traditional behavioral couples's therapy: Consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*, 18(6) 745-764. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/d02b/5125b845b488d43c79ca2da3c6b9b2fb934c.pdf>

Lévy, P. (2007). *Cibercultura. La cultura en la sociedad digital*. España: Anthropos Editorial Rubí.

Ligth D. y Keller S. (2000). *Sociología*. Madrid. Mc Graw Hill.

López de Fez A. (11 de enero 2018). *Como puede afectar el WhatsApp a mi relación de pareja*. Centro de psicología López de Fez. Recuperado de <http://www.centropsicologiaopezdefez.es/whatsapp-y-problemas-de-pareja/3-70-21-70.htm>

López, De Luis, C. (2017). *Los 3 componentes de las emociones*. La mente es maravillosa. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-3-componentes-las-emociones/>

López, J. Á. (2014). *Conguate. ¿Qué es el amor? Según Einstein*. Conguate. Conciencia Guatemala. Recuperado de <http://www.concienciaguatemala.com/2016/09/29/que-es-el-amor-segun-einstein/>

López, M. E., y González, M. F. (2004). *Inteligencia en pareja. Estrategias para relaciones exitosas*. Bogotá: Norma.

Lord, H. (2017). *La triste realidad de las redes sociales* [Archivo de video]. Recuperado el 31 de octubre de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=gVLEA3l8Tcs>

- Lorna Venegas, E. (2012). *Las cuentas del amor*. México: Grijalbo.
- Letonturier, É. (2005). Sociologie des réseaux sociaux et psychologie sociale: Tarde, Simmel et Elias. *Hermès, La Revue*, 41(1), 41-50. Recuperado de <https://www.cairn.info/revue-hermes-la-revue-2005-1-page-41.htm>.
- Lozares, C. (1996). La teoría de las redes sociales. *PAPERS. Revista de Sociología*, 48, 103-126. doi: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v48n0.1814>
- Madariaga Orozco, C., Abello Llanos, R., y Sierra García, O. (2014). *Redes sociales: Infancia, familia y comunidad* (1 ed.). Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte.
- Madariaga, Orozco, C., Sanandrés, Campis, E., y Quintero, González, S. (2013). Estudio de redes sociales en contextos de desastres: Una aproximación al concepto. En J. H. Ávila (Ed.). *Avances en estudios sociales y aplicados a la salud* pp. (68-90). Barranquilla, Colombia: Ediciones CUR. Recuperado de [https://www.academia.edu/21306511/Estudio\\_de\\_redes\\_sociales\\_en\\_contextos\\_de\\_desastres\\_una\\_aproximaci%C3%B3n\\_al\\_concepto](https://www.academia.edu/21306511/Estudio_de_redes_sociales_en_contextos_de_desastres_una_aproximaci%C3%B3n_al_concepto)
- Madrid, V. (2012). Cuando los celos entran por la pantalla. *Psychologies*, 84-87. Recuperado de <http://www.nebrija.com/nebrija-medios/pdf/celos-digitales.pdf>
- Maíz Olzabalaga, I., y Tejeda Gaditano, E. (2013). La utilización de las redes sociales desde una perspectiva educativa. En J. Barroso Osuna y J. Cabero Almera (Eds.). *Nuevos escenarios digitales. Las tecnologías de la información y de la comunicación aplicadas a la formación y desarrollo curricular* (pp. 307-319). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Majo J. (2013). Evolución de las tecnologías de la información. En M. De Morangas. *La comunicación de los orígenes a internet*. 45-60. Barcelona: Gedisa.
- Matas Terrón. A. y Ballesteros Moscosio, M.A., (s.f.). Aprendizaje en mundos virtuales. *Ier. Encontro Internacional TIC Educacao*. España: Universidad de Málaga, pp. 1045-1050. Recuperado de [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/66104/Aprendizaje\\_en\\_mundos\\_virtuales.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/66104/Aprendizaje_en_mundos_virtuales.pdf?sequence=1)
- Mantini, L. (2015). *Teoría del apego y las relaciones de pareja*. Buenos Aires: Dunken.
- Marín, M., y Sell, L. (2012). Capítulo 2. Personalidad e identidad social. En M. Marín, & R. Martínez, (Ed.). *Introducción a la psicología social* (pp. 31-56). Madrid: Ediciones Pirámide.

- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. (2000). *Salve su matrimonio. Claves para resolver el conflicto y prevenir el divorcio*. Barcelona: Gestión 2000.
- Martín San Juan, L. (2017). *Como el phubbing, puede arruinar tu relación de pareja*. As. Deporte y vida. Recuperado de [https://as.com/deporteyvida/2017/08/08/portada/1502187248\\_953763.html](https://as.com/deporteyvida/2017/08/08/portada/1502187248_953763.html)
- Martín, M.V. (2008). Identidades juveniles: La (re)configuración de lo social a partir del uso de la telefonía celular. F@ro. *Revista teórica de Ciencias de la Comunicación y de la Información*. Universidad de la Playa Ancha. Valparaíso, Chile. 4(8). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3013623>
- Martínez, F. D. (2012). La teoría de los usos y gratificaciones aplicada a las redes sociales. *II Congreso Internacional de Comunicación 3.0.(3 y 4 de octubre)*. Universidad de Salamanca. Recuperado de <http://campus.usal.es/~comunicacion3punto0/ /comunicaciones/087.pdf>
- Martínez, Á., y Arjona, A. (14 de mayo de 2017). *Como entender a tu pareja*. [Archivo de video]. Recuperado el 07 de noviembre de 2017, de <https://youtu.be/c8Nr28d55FQ>
- Martínez, L. (2014). ¿Qué es el phubbing? *Muy interesante*. Recuperado de <https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/que-es-el-phubbing-951376998289>
- Martínez Hernández, L. M., Ceceñas Torrero, P. E., y Ontiveros Hernández, V. C. (2014). Concepto de virtualidad. En L.M., Martínez Hernández, P.E., Ceceñas Torrero y V.C., Ontiveros Hernández (Autores). *Virtualidad, ciberespacio y redes sociales* (pdf) (pp. 6-38). México: Red Durango de Investigadores Educativos, A. C. Recuperado de <http://iunaes.mx/wp-content/uploads/2014/08/Virtualidad-y-ciber-espacio.pdf>
- Martínez, L., y Rodas, S. (2011). Relación entre estilos de amor y satisfacción marital en hombres de 22 y 47 años. *Eureka: Asunción Paraguay*. 8(2), 267-277. Recuperado de <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-8-2-11-17.pdf>
- Martínez Otero, V. (1997). *Los adolescentes frente al estudio, causas y consecuencias del rendimiento académico*. Madrid: Fundamentos Colección Ciencia.
- Masilla, F. (2001). Psicología sistemática de la personalidad de Vicente Pecechano. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(77), 150-152. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2650/265019674014.pdf>

- Maturana, J. (2009). *Historia del Internet 2000-2009*. Muy computer. Recuperado de <http://www.muycomputer.com/2009/11/17/actualidadesespecialeshistoria-de-internet-2000->
- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Mazadiego Infante, T., y Norberto Garcés, J. R. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Psicolatina*, (22), 1-10. Recuperado de <http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf>
- Mediatelecom (2014). *¿Qué tan difícil es amar en tiempos tecnológicos?* Recuperado de <http://mediatelecom.com.mx/index.php/tecnologia/virtualidad/item/68551-amar-en-tiempos-tecnologicos>
- Mehrabian, A. (1984). *Nonverbal communication. This week citation classic*, (43). Recuperado de <http://garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984TM34400001.pdf>
- Mejía Trejo, J. (2017). *Mercadotecnia digital*. Ciudad de México: Grupo Editorial Patria S.A. de C.V.
- Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationships*. New York: McGraw Hill Hilger Education.
- Miniwhatts Marketing Group. (2017). *Éxito exportador. El internet global a tu alcance*. Recuperado de <http://www.exitosexportador.com/stats.htm>
- Mitchell J.C. (1969). *Social Networks in urban situations. Analyses of personal relationships in central African towns*. Manchester: University Press
- Moll, S. (2014). *Actividad de autoconcepto. ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? Justifica tu respuesta*. Recuperado de <http://justificaturespuesta.com/actividad-de-autoconcepto-como-soy-como-me-ven/>
- Montaño Sinisterra, M., Palacios Cruz, J., y Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychology. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Moreno Mínguez A. y Suárez Hernán, C. (2010). Las comunidades virtuales como nuevas formas de relación social: Elementos para el análisis. *Espéculo. Revista de Estudios Literarios*, (43). Recuperado de <http://www.biblioteca.org.ar/libros/151845.pdf>.

- Moreno, J. L. (1962). *Fundamentos de sociometría*. Argentina: Paidós.
- Moreno Molina, M. (2014). *El gran libro de Community Manager*. Barcelona: Gestión 2000.
- Moure Casas, A. (septiembre de 2013). El banquete (Platón). *Nueva revista de política, cultura y arte. Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)* (144). Recuperado de <http://www.nuevarevista.net/articulos/el-banquete-platon>
- Moya, A. M. (2014). *Una cita con la psicóloga*. Recuperado de <https://anamariamoyapsicologa.wordpress.com/2014/05/03/los-pilares-del-amor/>
- Muros, B. (2011). El concepto de identidad en el mundo virtual; el yo online. En J.B. Martínez Rodríguez (Ed.). *Participación política, democracia digital y e-ciudadanía para el protagonismo de adolescentes y jóvenes. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 37(14), 49-57. Recuperado de <http://revistas.um.es/reifop/article/viewFile/207391/166051#page=49>
- Museo Informática. (20 de diciembre de 2011). *Redes sociales*. Blog historia de la informática. Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de: <http://histinf.blogs.upv.es/2011/12/20/redes-sociales/>
- Neyra, J. A. (17 de julio de 2014). *Nomofobia* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/PA1BbjImRbs>
- Nos Aldás, E., y Gámez Fuentes, M. J. (2006). *Medios de comunicación y solidaridad: Reflexiones en torno a la desarticulación social* (1 ed.). Valencia, España: Universitat Jaume.
- Notimex. (29 de junio de 2014). La adicción al *Facebook* ¿Es una enfermedad? *El diario*. Recuperado de <https://eldiariony.com/2014/07/29/la-adiccion-a-Facebook-es-una-enfermedad/>
- Nowicki, S., & Duke, M. P. (2001). Nonverbal receptivity: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy (DANVA). En J. A. Hall & F. J. Bernieri (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 183-198). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Olivares, P. (2014). *Nomofobia; Exclavos del móvil*. EFE: Salud. Recuperado de <http://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>

- Ocampo Yáñez, M. del P. (2017). *Tus emociones ¿Las controlas o te controlan?* Visión de mujer. Recuperado de <http://visiondemujer.mx/2017/04/25/tus-emociones-las-controlas-te-controlan/>
- Organización Mundial de la Salud (2011). *Uso del celular al volante: un problema creciente de distracción del conductor*. Organización Mundial de la Salud: Bélgica, 1-52. Recuperado [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/road\\_traffic/distracted\\_driving\\_pub/es/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/road_traffic/distracted_driving_pub/es/)
- Ortega, O. (2013). *El matrimonio azteca*. Oculto. Recuperado de <http://oculto.eu/el-matrimonio-azteca/>
- Ortega Pacheco, O. R. (2017). *Reputación en línea. Seguridad. Cultura de prevención para ti* UNAM (CERT), Coordinación de Seguridad de Información, (16), 1-6. Recuperado de <https://revista.seguridad.unam.mx/node/2165>
- Ortiz Fischer, R. (2007). Modalidades de funcionamiento de parejas de menor a mayor complejidad vincular. En L.L. Eguiluz Romo (Ed.). *Entendiendo a la pareja*, 41-81. México: Pax-México.
- Paéz, X. (2012). *Neurobiología del amor el apego y la sociedad. Sustrato de la monogamia*. Seminarios postgrados multidisciplinarios biología celular. Universidad de los Andes. Recuperado de [www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/40483/5/amorbiol19a.ppt](http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/40483/5/amorbiol19a.ppt)
- Pájaros en el alambre. (21 de junio de 2013). *Sketch redes sociales* [Archivo de video]. Recuperado el 02 de noviembre de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=GqgtgwdO4gA>
- Palacio Sañudo, J.E. (2014). 7 lecturas para iniciarse en el análisis de redes sociales. *REDES. Revista Hispana para el análisis de las redes sociales*. 26(1), 220-226 doi: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/redes.551>
- Palacio Sañudo, J., y Madariaga Orozco, C. (2007). Psicología social aplicada y análisis de redes sociales. En C. Angarita Arboleda (Ed.). *Psicología social. Teoría y práctica*, (pp. 103-133). Barranquilla, Colombia: Uninorte.
- Pascual Fernández, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. *Dedica. Revista de educación y humanidades* 10, 63-78. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429358>

- Pelechano Barberá, V. (1993). Un acercamiento histórico al estudio de la personalidad sobre la historia reciente y actual. En V. Pelechano Barberá (Ed.). *Personalidad un enfoque histórico conceptual*, (pp. 195-311). Valencia., España: Promolibro.
- Pere, B., y Andújar, C. (1998). Realidad virtual y gráficos. En G. González López, J. García, y C. Blenda (Eds.). *Informática gráfica* (pp. 140-170). España: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha-Cuenca.
- Pérez Téstor, C., Castillo Garayoa, J. A., y Davins Pujols, M. (2009). Psicoterapia psicoanalítica de pareja: Teoría y práctica clínica. *Apuntes de psicología*, 27(2-3), 197-217. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/142/144>
- Pérez-Lanzac, C. & Rincón, R. (24 de marzo de 2009). Tu extimidad contra mi intimidad. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/diario/2009/03/24/sociedad/1237849201\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2009/03/24/sociedad/1237849201_850215.html)
- Pérez Téstor, C. (2006). La elección de pareja. En C. Pérez Téstor (Ed.). *Parejas en Conflicto* (pp. 61-80). Barcelona: Paidós.
- Pérez Barber, V. (2011). *El político en la red social*. Alicante: Club Universitario.
- Pérez Martínez, V. M. (2013). El ciberespacio ¿Una realidad en construcción? En P. Irala Hortal, y V. M. Pérez Martínez (Eds.). *Cibermedios. Palabra, imagen y tecnología* (Pdf) (pp. 4-12). España: Universidad San Jorge. Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12796/CIBERMEDIOS.%20P.%20Irala%20y%20V.%20M.%20%20P%C3%A9rez%20%28coords.%29%20%281%29.pdf?sequence=1>
- Pérez Porto J & Gardey A. (2015). *Definición de WhatsApp*. Definición de. Recuperado de <https://definicion.de/whatsapp/>
- Perú.com. (2017). *Facebook, así puedes reemplazar el orgullo y reemplazarlo con memes*. Recuperado de <https://peru.com/epic/epic-mobile/facebook-asi-puedes-eliminar-orgullo-y-reemplazarlo-memes-noticia-518408>
- Pichihua, S. (2017). *Estas son las redes sociales con más usuarios en el mundo*. Clases de periodismo.com. Recuperado de <http://www.clasesdeperiodismo.com/2017/02/01/estas-son-las-redes-sociales-con-mas-usuarios-en-el-mundo/>
- Pinto Tapia, B. (2012). *La psicología del amor*. La paz, Bolivia: Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

- Pixán México. (2016). *Mark Zuckerberg, creador de Facebook*. Pixán México Recuperado de <http://pixanmexico.com/mark-zuckerberg/>
- Polaino Lorente, A., y Martínez Cano, P. (2002). *La comunicación en la pareja. Errores psicológicos frecuentes*. España: Rialip. S.A.
- Polaino Aquilino, L., Del Pozo Armentia, A. y Cabanyes, J. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Madrid: Instituto de ciencias de la familia.
- Ponce Aguirre A. (2016). *Nomofobia, pandemia del siglo XXI*. Ingeniería de la conducta. Recuperado de <https://www.blog.alexponce.com/nomofobia-la-pandemia-del-siglo-xxi/>
- Prada Ramírez, R. (1994). *Sexualidad y amor*. Santa Fe de Bogotá D.C. Colombia: San Pablo.
- Prato, L. B., Villaloria, L. N., Traverso, H. E., Gómez, G., Priegue, M. C., Caivano, R., Fissore, M. L. (2012). *Herramientas de la Web 2.0 aplicadas a la educación*. Congreso VIII de Tecnologías de la Educación y Educación Tecnológica 2013. Congreso llevado a cabo en la Universidad de Villa María. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/27532>
- Primerahora (10 de septiembre de 2015). *Cuando el celular es la tercera persona en la relación*. Primerahora.com. Recuperado de <http://www.primerahora.com/estilos-de-vida/relaciones-sexo/nota/cuandoelcelulareslatercerapersonaenunarelation-1113280/>
- Prezi. (25 enero de 2014). *La historia y evolución del internet en México*. Prezi. Recuperado de <https://prezi.com/axrqccrugahq/la-historia-y-evolucion-del-internet-en-mexico/>
- Psicoactiva. (17 de enero de 2017). *Comunicación asertiva: La técnica del sándwich* [Archivo de video]. España. Recuperado de <https://youtu.be/D5bATrguvHQ>
- Psicoactiva. (27 de febrero de 2017). *Habilidades sociales: Técnica del desarme*. [Archivo de video]. España. Recuperado el 07 de noviembre de 2017, de [https://youtu.be/AEv\\_NSSUcSg](https://youtu.be/AEv_NSSUcSg)
- Qualman, E. (2014). *Impacto de las redes sociales en la sociedad actual*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Uswxo3QsFAM>
- Quelart, R. (12 de enero de 2015). *¿Padece usted nomofobia? La vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/salud/20150112/54422487339/nomofobia-ansiedad-usomoviles.html>
- Raacke, J. & Bonds Raacke, J. (2010). *MySpace and Facebook: Identifying dimensions of uses and gratifications for friend-networking sites*. Individual differences research 8(1), 27-33.

Recuperado

de

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.453.8866&rep=rep1&type=pdf>

- Ramírez, N. (2010). Las relaciones objetales y el desarrollo del psiquismo: Una concepción psicodinámica. *IIPSI: Facultad de Psicología, UNIMSM*, 13(2), 221-230. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3729/2990>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Real Academia Española* (22 ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=2PGmly>
- Rebolledo Deschamps, M. (2009). *Siete cuentos, para siete noches. Guía didáctica para una educación no sexista dirigida a madres y padres* [Pdf]. Dirección General de la Mujer. Vicepresidencia del gobierno de Cantabria, España. Recuperado de [http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/171\\_cuentos-madres-padres-pdf.pdf](http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/171_cuentos-madres-padres-pdf.pdf)
- Rebúscame tv. (02 de marzo de 2012). *Corto sobre whatsapp y las parejas* [Archivo de video]. Recuperado el 06 de noviembre de 2017, de <https://youtu.be/D5zaF61DeJQ>
- Reidl, Martínez, L. M. (2005). *Celos y envidia. Emociones humanas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Riso, W. (2010). *Amores altamente peligrosos*. México: Océano.
- Rizo García, M. y Simmel, G. (2006). Sociabilidad e Interacción. Aportes a la Ciencia de la Comunicación. Cinta de Moebio. *Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (27), 43-60. Recuperado de <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/27/rizo.pdf>
- Rocha, M. E. (octubre, 1995 – marzo, 1996). Los comportamientos amorosos en el noviazgo, 1870-1968. Historia de un proceso secular. *Historias* (35). Recuperado de <http://www.estudioshistoricos.inah.gob.mx/revistaHistorias/?p=4654>
- Rodríguez Morales, Z., y Rodríguez Salazar, T. (2013) (Coord.). El amor como emoción y sentimiento en discursos grupales de jóvenes y adultos. En Z. Rodríguez Morales y T. Rodríguez Salazar (Eds.). *Socialidades y afectos. Vida cotidiana nuevas tecnologías y producciones mediáticas*, 21-58, 1ª Ed. Universidad de Guadalajara.
- Rodríguez, Ávila A. (2007). *Iniciación a la red internet: Concepto, funcionamiento, servicios y aplicaciones de internet*. España: Ideaspropias S.I. Recuperado de <https://yonbi->

d569a.firebaseio.com/eub529/8498391393-iniciacin-a-la-red-internet-concepto-funcionamiento-servicios-y-aplicaciones-de-internet-by-abel-rodriguez-vila.pdf

- Rodríguez, C. (2014). *Juego educativo para desarrollar la empatía. Me pongo en tus zapatos*. Educa y aprende. Recuperado de <http://educayaprende.com/juego-educativo-desarrollar-empatia/>
- Rodríguez Herrera, D. (08 de febrero de 2015). *¿Cómo nació el WhatsApp?* Libertad digital. Recuperado de <https://www.libertaddigital.com/ciencia-tecnologia/internet/2015-02-08/origen-whatsapp-1276539528/>
- Rodríguez, E. (2016). *Historia de Internet en México*. CONACYT. Recuperado de: <http://www.conacytprensa.mx/index.php/ciencia/humanidades/7839-historia-de-internet-en-mexico-reportaje>
- Rodríguez, Treviño J.C. (2013). *Cómo utilizar el Análisis de Redes Sociales para temas de historia*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34428269004>
- Rodríguez Shadow, M. J. (2000). *La mujer azteca* (4a ed.). México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Rodríguez Salazar, T., y Rodríguez Morales Z. (junio, 2016). El amor y las nuevas tecnologías experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y sociedad*, 15-41. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/comso/n25/n25a2.pdf>
- Rodríguez, Salazar, T., y Rodríguez Morales Z. (2016). Los jóvenes y la comunicación afectiva y las tecnologías: Entre la ritualización de la expresión y la regulación emocional. *Scielo Analytics* (11), 1-34. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ins/n11/2007-4964-ins-11-00006.pdf>
- Rogé Atala, E. J. (2002). *La pareja, elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés S.A. de C.V.
- Roviró Alemany, I. (marzo, 2016). *WhatsApp contra les parelles*. *Revista d' etnologia de Catalunya*, (41), 37-47. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/RevistaEtnologia/article/view/306713>
- RTVE. (17 de enero de 2017). *Terapia de pareja: El juego del Globo*. [Archivo de video]. Recuperado el 08 de noviembre de 2017, de <https://youtu.be/xnryKE12EXg>

- Rubio Moraga, Á. (s.f.). *Historia e Internet: Aproximación al futuro de la labor investigadora*. Madrid, España. Recuperado de <http://webs.ucm.es/info/hcs/angel/articulos/historiaeinternet.pdf>
- Rubio Aranda, E. (6 de noviembre de 2015). *La era digital, cambio o revolución*. Indded 21. Recuperado de <https://ined21.com/la-era-digital-cambio-o-revolucion/>
- Ruiz, Repullo, C. (2009). *Abre los ojos el amor no es ciego. No más violencia de género* [Pdf]. España: Instituto Andaluz de la Mujer, 1-47. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>
- Ruiz Orozco, R. (16 de febrero de 2015). El amor de la pareja, en tiempos de redes sociales. *De10, mx. Cultura digital*. Recuperado de <http://de10.com.mx/cultura-digital/2015/02/16/el-amor-de-pareja-en-tiempos-de-las-redes-sociales>
- Russek, S. (2007). *Infidelidad virtual*. Crecimiento y bienestar emocional. Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/infidelidad-virtual.html>
- Salazar Araoz, J, J. (2014). *¿Cuál es el perfil de la pareja moderna?* Mujer pandora.com. Recuperado de <https://mujerpandora.com/amor-y-sexo/cual-es-el-perfil-de-la-pareja-moderna-7690>
- Sainz Gil, J.J. (2014). *WhatsApp: Potencialidad educativa versus dependencia y adicción*. [Pdf] Innovación Didáctica y Multimedia, 1-20. Recuperado de <http://dim.pangea.org/revistaDIM30/docs/OC30whatsapp.pdf>
- Sbandi P. (1977). *Psicología de los grupos*. Barcelona: Heider.
- Salas Blas, E. (2014). *Las adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*. [Pdf]. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. Lima, Perú. Recuperado de [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf)
- Salud sexual. (2017). *Canciones ¿De amor?* Recuperado de <http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170111-canciones-de->
- Salvatori, S. (2017). *Porque algunas parejas, exageran su amor en redes sociales*. Psicología para todos. Recuperado de <http://www.psicologiaparatodos.net/destacados/por-que-algunas-parejas-exageran-su-amor-en-las-redes-sociales/>

- Sampén Díaz, M. N. (2016). *Redes sociales "Whatsapp" y su influencia en los vínculos familiares*. ResearchGate. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/311067433\\_REDES\\_SOCIALES\\_WHATSAPP\\_Y\\_SU\\_INFLUENCIA\\_EN\\_LOS\\_VINCULOS\\_FAMILIARES?enrichId=rgreq-fcbed0581a652cc1b70c5c171bf4e952-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxMTA2NzQzMztBUzo0MzM2MDY1MTk3MjYwODFAMTQ4MDM5MTI1ODg3Ng%3D%3D&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/311067433_REDES_SOCIALES_WHATSAPP_Y_SU_INFLUENCIA_EN_LOS_VINCULOS_FAMILIARES?enrichId=rgreq-fcbed0581a652cc1b70c5c171bf4e952-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxMTA2NzQzMztBUzo0MzM2MDY1MTk3MjYwODFAMTQ4MDM5MTI1ODg3Ng%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf)
- Sánchez Escárcega, J. (mayo, 2008). Efectos de la cultura posmoderna sobre la pareja. Clínica de investigación relacional. *Revista electrónica de psicoterapia*, 2(1), 132-145. Recuperado de [https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V2N1\\_2008/14\\_JSEscarcega\\_Efectos\\_Cultura\\_posmoderna\\_CeIRV2N1.pdf](https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V2N1_2008/14_JSEscarcega_Efectos_Cultura_posmoderna_CeIRV2N1.pdf)
- Sánchez, J. M. (2014). *ABC Tecnología*. Recuperado de <http://www.abc.es/tecnologia/moviles-aplicaciones/20140302/abci-como-funciona-whatsapp-201402281956.html>
- Sánchez Aragón, R. (2000). *Validación empírica bio-pisco-cultural de la relación de pareja*. (Tesis de doctoral inédita). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de psicología*, 19(2), 257-277. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16719208>
- Sánchez Aragón, R. (2014). Evaluación psicológica de la comunicación no verbal. *Pensando en psicología*, 10(17), 27-42. <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/viewFile/782/795>
- Sánchez, R. (07 de enero de 2015). Extimidad exhibir lo íntimo. *La jornada* (234). Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2016/01/07/ls-central.html>
- Sánchez Aragón, R. (2016). *La pareja romántica en México. Desentrañando su naturaleza comunicativa y emocional*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez Carbonell, X., Berany, M., Castellana, M., Chamarro, A., y Oberst, Ú. (2008). La adicción a Internet y al móvil ¿Moda o trastorno? *Revista: Adicciones*, 20(2), 149-159. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122057007>

- Sanpedro, P. (2005). El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. *Disenso* (45) 1-6. Recuperado de [http://www.cdd.emakumeak.org/ficheros/0000/0392/Pilar\\_Sanpedro.pdf](http://www.cdd.emakumeak.org/ficheros/0000/0392/Pilar_Sanpedro.pdf)
- Santana, D. (2017). *10 leyes extrañas de la antigua roma que no podrás creer*. Culturizate. Recuperado de <http://www.culturizate.com/10-leyes-extranas-de-la-antigua-roma-que-no-podras-creer/>
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill
- Satir, V. (1986). Patrones de comunicación. En V. Satir (Autor). *Nuevas relaciones Humanas en el Núcleo Familiar* (pp. 94-114). México: Editorial Pax México.
- Sanz, R. (1 de abril de 2014). Conflictos de pareja: consideraciones sobre los mitos influyentes. *Sexpol, Fundación Sexpol*, Recuperado de <http://fsexpol.blogspot.mx/2014/04/conflictos-de-pareja-consideraciones.html>
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa, O., Casela, F., Cuenya y L., Pedrón, V. (julio, 2010). Modelo Psicobiológico de personalidad de Eysenck. Una historia proyectada hacia el futuro. *Revista internacional de psicología*. Instituto de la familia de Guatemala, 11(2), 1-21. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/63/60>
- Seelbach González, G. A. (2012). *Teorías de la personalidad*. México: Red 3er milenio.
- Seijo Pérez, R., Silva Salinas, S., y López Sanjurjo, C. (2005). *Internet avanzado. Guía profesional*. España: Ideaspropias Editorial.
- Serrano Martínez, G. y Carreño Fernández, M, (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psichothema*, 5, 151-157. Recuperado de <http://www.psichothema.es/pdf/1135.pdf>
- Shpancer, N. (02 de diciembre de 2014). Laws of Attraction. How do we select a life partner? *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/blog/insight-therapy/201412/laws-attraction-how-do-we-select-life-partner>
- Social Underground. (2013). *Un test para saber si eres un adicto a las redes sociales*. Social Underground. Recuperado de <https://socialunderground.co/un-test-para-saber-si-eres-un-adicto-a-las-redes-sociales/>
- Solís, L. (2017). *31 aplicaciones para ligar y conocer gente*. Aplicaciones Android. Recuperado de <https://aplicacionesandroid.es/aplicaciones-para-ligar/>

- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor: Intimidad, pasión y compromiso*. Buenos Aires: Paidós.
- T. de Clown, A. (04 de diciembre de 2015). *El globo de la emoción*. [Archivo de video]. España. Recuperado de [https://youtu.be/i\\_6rYVFeOnc](https://youtu.be/i_6rYVFeOnc)
- Tapia Paniagua, M. (s.f.). *Revalorando la historia/redefiniendo la pareja*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. [Pdf] Recuperado de <http://www.psicologia.umich.mx/downloads/UarichaWeb/Uaricha4/Revalorandolahistoriaredefiniendolapareja.pdf>
- Taringa. (2014). *Facebook a crear un mundo virtual masivo con el oculus rift*. Taringa. Recuperado de <http://www.taringa.net/posts/noticias/17829616/Facebook-a-crear-un-mundo-virtual-masivo-con-el-Oculus-Rift.html>
- Tello, L. (2013). Intimidad y Exitimidad en las redes sociales. *Las demarcaciones éticas en Facebook. Comunicar, XXI* (41), 205-213. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15828675022>
- Tenorio Tovar, N. (mayo-agosto, 2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica, 27*(76), 7-52. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n76/v27n76a1.pdf>
- Tirado, L. A., y Paz, Á. (2014). *Emparejamiento formativo. Un modelo de emparejamiento en el siglo XXI. Comunidad formativa el taller*. Recuperado <https://comunidadformativaeltaller.wordpress.com/tag/solucion-de-conflictos-de-pareja/>
- Titus, S. (2014). *Respecto al mundo virtual que nos hemos construido. Los cuentos de Kutz*. Recuperado de: <http://loscuentosdekutz.blogspot.mx/2014/03/respecto-al-mundo-virtual-que-nos-hemos.html>
- Tomás, U. (17 de marzo de 2016). *Componentes de la personalidad*. Psicoasesor. Blog de psicología. Recuperado de <http://elpsicoasesor.com/componentes-de-personalidad/>
- Torregrosa López, F. J., y López Pérez, R. M. (2016). Redes sociales y personalidad: Una revisión sistemática. *Behavior and Law Journal. Fundación universitaria Behavior and Law, 2*(1), 11-41. Recuperado de <http://behaviorandlawjournal.com/index.php/BL/article/view/25/21>
- Turkle, S. (1997). *La vida en la pantalla. La construcción de la identidad en la era de Internet*. Barcelona: Paidós.

- Valenzuela Argüelles, R. (01 de abril de 2013). Las redes sociales y su aplicación en la educación. *Revista unam.mx. Revista digital universitaria*, 14(4), Recuperado <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num4/art36/#up>
- Valero, D. (2016). *WhatsApp: Historia y evolución de la app que domina el mercado móvil*. ADSLZone. Recuperado de <https://www.adslzone.net/2016/04/08/p160722/>
- Vas wey. (2016). *¿Tú qué hubieras hecho con una novia así?* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WRKCsAhUD4>
- Vázquez, R. (2014). México, primer en penetración social Media. *Forbes México*. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/mexico-primer-lugar-en-penetracion-social-media/>
- Vázquez, R. M. (2017). Alter ego (virtual): Peligros y virtudes de la vida online. *Revista Cabal*. Recuperado de <http://www.revistacabal.coop/tecnologia/alter-ego-virtual-peligros-y-virtudes-de-la-vida-online>
- Velázquez, M. A. (03 de mayo de 2017). *Coqueteo en las redes sociales ¿Es infidelidad?* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/LZMSu0RoehY>
- Vila Rosas, J. (2010). El fenómeno de las redes sociales. *Comunicación y Pedagogía*. (242-243), pp. 15-18. Recuperado de <http://www.centrocp.com/comunicacionypedagogia/comunicacion-y-pedagogia-242-243.pdf#page=15>
- Villalpando Becerra, J., y García Sandoval, A. (2014). *Matemáticas discretas*. México, D.F.: Grupo Editorial Patria S.A. de C.V.
- Villegas, M., y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 2(9), 97-109. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/viewFile/4108/5817>
- Villanueva, P. (2017) *¿Cuáles son las redes sociales con más usuarios del mundo 2017?* Marketing 4 Ecommerce. Recuperado de <https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-mas-usuarios-mundo-2017/>
- Vindas, C., M. (2009). *Como superar conflictos de pareja. Paso a paso. Dirigidos al éxito de la relación*. [Pdf.] San José de Costa Rica. Recuperado de <https://ibcchile.files.wordpress.com/2011/05/superar-conflictos-de-pareja.pdf>
- Viñas Poch, F., Ferrer Jaume J., Villar Hoz, E., Caparros Caparros, B., Pérez Guerra, I. y Cornella Canals, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su

relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y Salud*, 13, 235-256. Recuperado de

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Xti2IKYAPmAJ:www.redalyc.org/articulo.oa%3Fid%3D180618090001+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>

Virdó, E. (2006). El chat del cambio tecnológico al cambio social. En C. Petit, (Ed.). *La generación transcultural adolescentes. Los nuevos medios audiovisuales y las nuevas tecnologías*, pp. 51-65, Córdoba, Argentina: Encuentro Grupo Editor.

Waintstein, M., & Witter, V. (2008). *Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones sobre la teoría de la comunicación y la terapia de solución de problemas* [Pdf]. Departamento de Psicología. Universidad de Palermo. Buenos Aires, 131-146. Recuperado de: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSICO%20008.pdf>

Wasserman, S., y Faust, K. (2013). *Análisis de Redes Sociales. Métodos y aplicaciones*. España: Centro de Investigaciones Sociológicas.

Watts, D. J. (2006). *Seis Grados de separación. La ciencia de las redes en la era del acceso*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A., de C.V.

Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J.B. & Jackson, D.D. (1991). Algunos axiomas explicatorios de la comunicación. En P. Watzlawick, J., Bavelas, & D., Jackson, (Autores) *Teoría de la comunicación humana* (pp. 24-39). Argentina: Herder. Recuperado de <https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2015/09/276081111-teoria-de-la-comunicacion-humana-watzlawick.pdf>

Wikipedia (2017). *Red social*. Recuperado en [https://es.wikipedia.org/wiki/Red\\_social#Redes\\_sociales\\_en\\_Internet](https://es.wikipedia.org/wiki/Red_social#Redes_sociales_en_Internet)

Wilkerson, K. T. (2017). *Social networking sites and romantic relationships effects on development maintenance and dissolution of relationships*. Inquiries. Recuperado de <http://www.inquiriesjournal.com/articles/1576/social-networking-sites-and-romantic-relationships-effects-on-development-maintenance-and-dissolution-of-relationships>

Willi, J. (2002). *La pareja humana: Relación y conflicto*. Madrid: Morata

- Winocur, R. (2009). Fronteras y extranjeros, desde la antropología de la comunicación: Extranjeros digitales y mediáticos. *El extrañamiento en la comunicación*. En N. García Canclini (Ed.). *Extranjeros en la tecnología y en la cultura*. Madrid: Ariel S.A.
- Winocur, R. (2012). La intimidad de los jóvenes en las redes sociales. *Revista Telos*, abril-junio, 1-9. Recuperado de <https://telos.fundaciontelefonica.com/url-direct/pdf-generator?tipoContenido=articuloTelos&idContenido=2012042611530001&idioma=es>
- Yáñez, Velasco, C. L. (1996). Patrones de interacción familiar y repetición en las relaciones de pareja. *Géneros*, 3(9), 5-14. Recuperado de [http://bvirtual.ucol.mx/descargables/195\\_patrones.pdf](http://bvirtual.ucol.mx/descargables/195_patrones.pdf)
- Yárnoz, S., Alonso Arbiol, I., Plazaola, M., y Sainz de Murieta, L. M. (diciembre de 2001). Apego en adultos y la percepción de los otros. *Anales de psicología: Universidad de Murcia*, 17(2), 159-170. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/7985/1/Apego%20en%20adultos%20y%20pepcion%20de%20los%20otros.pdf>
- Yela García, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9 (1), 1-15. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/70.pdf>
- Yela García, C. (2000). *El amor desde la Psicología Social. Ni tan libres ni tan racionales*. España: Pirámide.
- Yong, K. (2009). Online Social Networking: An Australian perspective. *International Journal of Emerging Technologies and Society*, 7(1), 39-57. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/5ce20574d5670905402e8cf3b9e53bfa/1?pq-origsite=gscholar&cbl=60410>
- Zamora Montes de Oca, J. I. (2013). *Es posible regular el Ciberespacio. Primera entrega*. Observatorio Iberoamericano de Protección de Datos. Recuperado de <http://oiprodat.com/2013/05/07/es-posible-regular-el-ciberespacio-primera-entrega/>
- Zárate Serrano, I. (septiembre de 2012). Adopción de rasgos de personalidad entre parejas. *Revista electrónica psicológica de Iztacala*, 15(3), 772-794. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num3/Vol15No3Art1.pdf>

Zócalo. (10 de septiembre de 2015). México, el cuarto país que más usa *WhatsApp* en el mundo.

Zócalo. Recuperado de [http://www.zocalo.com.mx/new\\_site/articulo/mexico-el-cuarto-pais-que-mas-usa-whatsapp-en-el-mundo-1441804461-](http://www.zocalo.com.mx/new_site/articulo/mexico-el-cuarto-pais-que-mas-usa-whatsapp-en-el-mundo-1441804461-)

Zuckerman, M. (2007). Sensations seeking and sex. En M. Zuckerman (Autor). *Sensation seeking and risky behavior*, (pp. 145-168). Washington, DC: American Psychological Association

## **ANEXOS**

### **“REDES SOCIALES Y PAREJA. PROPUESTA DE TALLER PARA UN MANEJO PROACTIVO”.**

## **TRÍPTICO**

**Autora: Alicia Hernández Celis  
Ciudad de México, enero, 2018**



TALLER REDES  
SOCIALES Y PAREJA

¿Tu pareja prefiere revisar su celular que estar contigo?

¿Sientes celos y enojo?

¿Las redes sociales, están afectando tu relación?

**Este taller es para ti**

SOMOS  
PSICÓLOGOS  
ESPECIALISTAS EN  
PAREJA •

•  
CONTACTÁCTANOS •

PODEMOS AYUDARTE

(04) 209 2985 0192

+78 209 3091 1092

info@popsicle.com

WWW.POPSICLE.COM

## TALLER REDES SOCIALES Y PAREJA

### Objetivo:

Capacitar a las parejas sobre el manejo de las redes sociales y su impacto en la pareja, con el fin de mejorar la convivencia, confianza y comunicación, para fortalecer el vínculo amoroso.

### Dirigido a:

Parejas con mínimo 1 año de relación (noviazgo, matrimonio, concubinato)



## TEMAS

- Mitos románticos en los tiempos de la red.
- ¿Cómo influyen las redes sociales en tu relación de pareja?
- ¿Las redes sociales llenan mis vacíos?
- ¿Nada es verdad, nada es mentira todo depende de la red en que la miras?
- Si coqueto en la red ¿Te estoy siendo infiel?
- ¿Revisando mis redes? ¿Me estas skalteando?
- Tecnologías de la intimidad: El teléfono celular.
- ¿Quieres mi compañía? Por favor no me hagas phubbing.
- Mejorando la comunicación virtual y real con mi pareja.
- Las redes sociales están arruinando mi relación. Manejo del conflicto.

INICIO  
FEBRERO 2018

Sesiones:  
Sábado y domingo

LUGAR  
Calle XXX.

Plazo de inscripciones: 30  
de enero de 2018

