

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología



COMUNICACIÓN EN REDES SOCIALES RESPECTO A LAS RELACIONES DE PAREJA EN MUJERES EMOCIONALMENTE DEPENDIENTES

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Allison Sheyla Lozada Tello

Código 20120747

Ketzy Aracelly Lousiana Gordillo Breña

Código 20121796

Asesor

Fernando Ruiz Dodobara

Lima – Perú

Abril del 2021



**COMUNICACIÓN EN REDES SOCIALES
RESPECTO A LAS RELACIONES DE
PAREJA EN MUJERES EMOCIONALMENTE
DEPENDIENTES**

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1. Descripción del problema.....	8
1.2. Justificación y relevancia.....	11
1.3. Limitaciones.....	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Tecnología y Comunicación.....	14
2.1.1. Definición de las Tecnologías de Información y Comunicación....	14
2.1.2. Definición de redes sociales.....	14
2.2. Dependencia Emocional.....	17
2.2.1. Definición de dependencia emocional.....	17
2.2.2. La dependencia emocional como adicción.....	21
2.2.2.1. Definición de adicción.....	21
2.2.2.2. Adicciones a las personas.....	22
2.2.3. Características de las relaciones emocionalmente dependientes.....	23
2.3. Impacto de las nuevas tecnologías en las relaciones de pareja.....	27
2.3.1. Impacto de las nuevas tecnologías en la comunicación de las relaciones de pareja emocionalmente dependientes.....	33
CAPÍTULO III: OBJETIVOS.....	37
3.1. Objetivo(s).....	37
CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	38
4.1. Tipo y diseño de investigación.....	38
4.2. Participantes.....	39
4.3. Técnicas de recolección de datos.....	40
4.4. Procedimiento de recolección de datos.....	42
4.5. Estrategias de análisis de datos.....	43
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	45
CONCLUSIONES.....	69
RECOMENDACIONES.....	71
REFERENCIAS.....	72

ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1: Cuestionario de Dependencia Emocional.....	81
Apéndice 2: Guía de preguntas.....	82
Apéndice 3: Constancia de juicio de experto.....	84
Apéndice 4: Consentimiento informado.....	85
Apéndice 5: Autorización de uso de prueba.....	87
Apéndice 6: Libro de Códigos.....	88
Apéndice 7: Cuadro resumen de resultados.....	90



RESUMEN

Las redes sociales son una herramienta de comunicación muy utilizada entre los jóvenes. La presente investigación de enfoque cualitativo, es un estudio acerca de cómo es la comunicación en redes sociales de parejas con dependencia emocional, la cual tiene como objetivos: analizar las interpretaciones e indagar la importancia de la comunicación a través de estas plataformas virtuales. Este estudio, de carácter exploratorio-descriptivo, siguió un diseño fenomenológico, utilizándose como instrumento la entrevista semi – estructurada en base a una guía elaborada. La muestra está conformada por 12 mujeres entre las edades de 18 y 30 años, empleándose un muestreo intencional y en cadena. En la presente investigación, se evidenció que las entrevistadas presentan pensamientos obsesivos en relación a su pareja, por lo cual, utilizan las redes sociales como una herramienta que permite el control y seguimiento. Asimismo, se encontraron respuestas emocionales como ansiedad, tristeza y cólera, desencadenado por la interacción virtual de sus parejas con otras mujeres, generando discusiones continuas y reforzando conductas disfuncionales en el entorno virtual.

Palabras Clave: Dependencia emocional, redes sociales, plataformas virtuales, relación de pareja, comunicación.

ABSTRACT

Social networks are a widely used communication tool among young people. The present research with a qualitative approach, is a study about how is the communication in social networks of couples with emotional dependence, which has as objectives: to analyze the interpretations and to investigate the importance of the communication through these virtual platforms. This study, of exploratory-descriptive character, followed a phenomenological design, using as an instrument the semi-structured interview based on an elaborated guide. The sample is made up of 12 women between the ages of 18 and 30, using an intentional and chain sampling. In the present investigation, it was evidenced that the interviewed women present obsessive thoughts in relation to their partner, therefore, they use social networks as a tool that allows control and follow up. Likewise, they found emotional responses such as anxiety, sadness and anger, triggered by the virtual interaction of their partners with other women, generating continuous discussions and reinforcing dysfunctional behaviors in the virtual environment.

Keywords: Emotional dependence, social media, virtual platforms, couples' relationship, communication.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

En los últimos años, podemos apreciar que la forma en que se comunican las personas es a través de las nuevas tecnologías de información y comunicación (TIC), especialmente, mediante las redes sociales. El uso de estas, está llevando a una nueva forma de comunicación e interacción entre la población juvenil; en dónde, el medio virtual se ha convertido en una nueva plataforma para relacionarse y en el que, también, surgen y se mantienen relaciones sentimentales (Espinar, Zych y Rodríguez, 2015).

Bajo esta línea, es importante resaltar que, este uso de las redes sociales ha llegado a reemplazar el contacto personal e inclusive, en algunas ocasiones, ha generado dependencia hacia las mismas por parte de los usuarios (Espinar, Zych y Rodríguez, 2015).

Según Echeburúa y Requesens (2012), cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede acabar en una adicción, siendo no necesaria la presencia o consumo de una sustancia química. “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” [...] “De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas” (p. 50), a nivel social (amigos y pareja), familiar, académico o de salud.

Asimismo, como señalan Echeburúa y Corral (2009), lo que implica una conducta adictiva no se relaciona tanto con la frecuencia con que se realiza, sino con la pérdida de control por parte de la persona, la relación de dependencia que se genera y la grave interferencia que se produce en la vida cotidiana.

Específicamente, en el ámbito de pareja, el constante uso de las redes sociales es una manera de poder controlar a la otra persona o viceversa, sin la

necesidad de estar presente o a lado de la misma, lo que se puede dar en casos de parejas emocionalmente dependientes (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Ahora los jóvenes tienen más oportunidades tecnológicas para estar en comunicación incluso cuando están realizando otras actividades (laborales, de estudio, de recreación, familiares, de traslado, etc.), de modo que, es posible que se interesen en comunicar o enterarse qué está haciendo el otro, con quién y en dónde. En algunas parejas, recibir y dar esta clase de información es también un signo de amor, de concesión, de valor a la relación y a la persona, o simplemente de cortesía: te mantengo al tanto de mi ubicación, mi compañía y mis actividades. En algunos casos, estas posibilidades de presencia pueden generar exigencias, ansiedades, conflictos personales o con la pareja, ante situaciones de desconexión o escasa respuesta (Rodríguez y Rodríguez, 2016, p. 28).

Los procesos de socialización han conllevado un cambio drástico a partir de las nuevas tecnologías. En los 80, podía pedirse el número de teléfono, y ya en los 90, se podía dar también el correo electrónico. A partir del 2000, con el ingreso de Messenger y otros canales empiezan nuevas formas de conocer gente, y en el 2010, Whatsapp ya era una aplicación conocida mundialmente (Sánchez y Bresó, 2016).

Actualmente, el internet y los dispositivos electrónicos, como los celulares, han tomado mayor importancia en los procesos de socialización de las personas, sobre todo de los jóvenes entre 18 y 25 años (Vásquez y Pastor, 2019). Asimismo, el uso de las aplicaciones que permiten las nuevas tecnologías, pueden llegar a esclavizar al usuario al estar pendiente de las notificaciones, y promover la sensación de ser ignorados e incluso provocar celos en situaciones antes impensables e inesperadas (Sánchez y Bresó, 2016).

Siguiendo la línea, en un estudio denominado “La intimidad del Whatsapp: TIC, Intimidad y Cambio Social” se afirma que a partir de los espacios virtuales que permiten las nuevas tecnologías, se genera una comunicación más continua entre los usuarios; utilizando no solo textos, sino también mensajes de voz, imágenes y videos que impactan en el vínculo de las personas y en la intimidad que comparten emisores y receptores al implementar nuevas formas de

contacto en las relaciones en sí mismas entre los participantes del proceso comunicativo (Gallego, 2016).

Debido a todo lo previamente mencionado, la comunicación entre las parejas teñidas por la dependencia emocional se convierte en un problema mucho más complicado de lo que ya se percibe, siendo incierto si su uso ha traído más ventajas o desventajas. Siendo el término de dependencia emocional definido, desde una perspectiva afectiva, como la necesidad extrema que un individuo siente hacia su pareja durante y a lo largo sus diferentes relaciones (Castelló, 2005).

Asimismo, quienes la presentan tienen que lidiar con una “necesidad de contacto, un deseo irrefrenable, pérdida de control o modificación de los patrones estables de personalidad” a lo largo de la relación (El Universal, 2015, párr. 3); teniendo mayor ocurrencia en el género femenino (Aiquipa, 2015).

Esto podría estar relacionado a que las mujeres suelen demostrar mayor desarrollo en el establecimiento de relaciones y vínculos afectivos que el sexo masculino. A su vez, siendo influenciados por el factor cultural, donde se atribuye a la mujer la propensión a la dependencia emocional (Fernández, 2012).

Las personas emocionalmente dependientes son incapaces de salir de una relación “tóxica” por sus propios medios y llegan a experimentar sentimientos que perjudican su interacción en los diferentes ámbitos de su vida, pudiendo presentar un miedo e intolerancia a la soledad (Castelló, 2005); siendo esta sensación de vacío compensada con la constante comunicación con la pareja.

En la investigación llevada a cabo en Chile, denominada “Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes”, se dio a conocer que, 3 de cada 10 jóvenes mencionan que han buscado controlar o han sido controlados por sus parejas en función de quién los agrega o mantiene comunicación por las redes sociales, sobre los mensajes del Whatsapp (Blanco, 2014).

Por ello, al constituir un asunto de gran relevancia social, tratado desde tiempos pasados y cada vez más común en las relaciones actuales, en el presente trabajo se quiere saber: ¿Cómo es la comunicación, a través de las redes sociales,

en parejas emocionalmente dependientes?, donde se podrá dar a conocer la comunicación e interacción que mantienen las personas con dependencia emocional hacia sus parejas con el uso de las redes sociales como “Whatsapp”, “Facebook” e “Instagram”.

1.2 Justificación y relevancia

Uno de los grandes cambios con mayor impacto en nuestra sociedad actual y contemporánea es el avance y nueva “necesidad” de las TIC, específicamente de las redes sociales en la comunicación de la población juvenil (Espinar, et al., 2015).

Seidman afirma que “las redes sociales son una muestra de cómo se ha facilitado hoy en día la interacción social al igual de cómo se han generado adicciones y otros problemas emocionales, en donde, el interés principal del usuario no es convertirse en adicto, sino suplir necesidades básicas como es la pertenencia” (como se citó en García, 2016, p. 3).

Como se menciona líneas arriba, las redes sociales han facilitado la comunicación entre las personas, siendo una herramienta muy útil para las parejas, pues se tiene acceso inmediato a la información personal de su pareja relacionada a intereses, pasatiempos, amistades, gustos, entre otros (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Si bien existen varios estudios e información sobre exclusivamente la dependencia emocional, siendo uno de los más recientes en nuestro país el realizado en la Universidad César Vallejo acerca del constructo mencionado y su relación con la violencia de género (Huaripaita, 2018), no hay muchos datos empíricos ni investigaciones sobre el vínculo de la dependencia emocional con el uso de las redes sociales en nuestro país.

Bajo esta perspectiva, la presente investigación brindará aportes teóricos como es la profundización del constructo de dependencia emocional, así como la relación que existe y se evidencia entre los dependientes emocionales y el uso de las redes sociales en su comunicación.

Asimismo, se buscará profundizar el concepto de dependencia emocional como adicción, conectada al tema de las redes sociales. Es necesario resaltar que este suceso tiene una relevancia social, pues impacta en la población de nuestro país, donde los adolescentes y jóvenes son los más vulnerables a lidiar con este tipo de situaciones.

Domínguez e Ybañez (2016) exponen que los usuarios principales de las redes sociales son los adolescentes y jóvenes, transformando la comunicación cotidiana hacia el entorno digital. Este uso, se transmite también hacia otras generaciones.

De la misma manera, como aporte teórico, se podrá aplicar la teoría triangular del amor de Sternberg, que se basa en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso (Cooper y Pinto, 2008), en el contexto de las redes sociales, respecto a las parejas emocionalmente dependientes, que suelen ser tergiversados en las relaciones de pareja con carácter de dependencia emocional.

A nivel práctico, el estudio podrá contribuir como base de datos empíricos para profesionales de la salud en sus tratamientos o para fines académicos. En este sentido, la información recopilada serviría a psicólogos o terapeutas para poder generar estrategias en sus intervenciones privadas; planteando, por ejemplo, la creación de un cuestionario de dependencia emocional validado en nuestra realidad nacional, permitiéndoles contar con un abordaje más amplio para este tipo de pacientes.

En relación a lo anterior, los datos obtenidos en el estudio servirían para ampliar la literatura del tema y, a su vez, permitirá tomar en cuenta estas características para la prevención de este problema desde etapas tempranas de la relación. Asimismo, esta información podrá contribuir al planteamiento de programas de intervención, así como campañas para prevenir la dependencia emocional, dirigidos a jóvenes y adolescentes.

Por último, a nivel metodológico, en el presente trabajo, se elaboró una guía de preguntas dirigida a personas con dependencia emocional para explorar el uso que le dan a las redes sociales en sus relaciones de pareja, siendo la creación

de la misma para indagar sobre esta problemática, una herramienta que otros psicólogos o investigadores podrían usar.

Como se aprecia, la dependencia emocional y el uso de las redes sociales es un tema de investigación enriquecedor. El uso de los “cibermedios” (como es el Whatsapp, Facebook e Instagram) está llevando a una nueva forma de comunicación y socialización entre la población de los jóvenes; donde el medio virtual se ha convertido en un nuevo escenario para interactuar (Espinar, et al., 2015), siendo esto relevante al comprender el rol que la comunicación virtual tiene en este tipo de parejas y analizar como esta se relaciona con la dependencia emocional.

Las redes sociales y las nuevas tecnologías se han convertido en un “peligro” para personas emocionalmente dependientes cuando se encuentran en una relación. Estos medios suponen estar “conectado” las 24 horas del día, dando una ilusión de poder tener el control total de los movimientos de sus parejas (Blanco, 2014). Esta situación estaría consolidando las características que matizan a una persona que presenta dependencia emocional.

1.3 Limitaciones

Estudios sobre la relación entre el uso de las redes sociales (Whatsapp, Facebook e Instagram) y la dependencia emocional son escasos en nuestro contexto nacional. En este sentido, la mayor limitación encontrada en el presente proyecto de investigación fue la falta de literatura científica o datos empíricos (investigaciones, estadísticas, etc.) de nuestro país y actualizada. A su vez, esta situación impacta en el proceso de profundizar determinados aspectos sobre la comunicación a través de las redes sociales, en parejas emocionalmente dependientes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Tecnología y Comunicación

En nuestra coyuntura actual, el uso de la tecnología es algo inherente y parte de nuestra vida diaria. Antes de la existencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como son las redes sociales, ya se utilizaban otros medios tecnológicos, no obstante, hoy en día el alcance y los efectos en la comunicación son muy diferentes a los anteriores, tanto cuantitativa como cualitativamente (Grande, Cañón y Cantón, 2016). Bajo esta perspectiva, se trabajará el concepto de las TIC, de las redes sociales y cómo es el uso de las nuevas tecnologías en las relaciones de pareja.

2.1.1 Definición de las Tecnologías de Información y Comunicación

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también conocidas como TIC, son un “conjunto de tecnologías que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, tratamiento, comunicación, registro y presentación de informaciones, en forma de voz, imágenes y datos contenidos en señales de naturaleza acústica, óptica o electromagnética” (Grande, et al., 2016, p. 4).

2.1.2 Definición de redes sociales

Hoy en día, nos encontramos en una era de la comunicación, donde las nuevas tecnologías son las predominantes, y es bajo este panorama donde las redes sociales han tomado gran relevancia en la vida de las personas (Gómez y Redondo, 2011). Estas últimas son estructuras compuestas por personas, las cuales, están interconectadas por Internet por diversos tipos de relaciones, ya sea de amistad, familiar, laboral, intereses comunes, entre otros (Echeburúa y Requesens, 2012).

Bajo esta premisa, las redes sociales facilitan la conexión con amistades, nuevos vínculos o contactos, así como continuar informados sobre relaciones pasadas. De alguna forma, esto permite acceder a la privacidad de la persona a través de las publicaciones (Echeburúa y Requesens, 2012).

En síntesis, son espacios virtuales con información privada, que permite tener acceso e interactuar con personas conocidas, amigos e incluso entablar vínculos nuevos con intereses compartidos (García Del Castillo, 2013).

El término redes sociales se halla vinculado a aquellas plataformas virtuales donde las personas, conocidas como “usuarios”, pueden crear su página principal conocida como “perfil”, socializar y compartir con amigos reales, y conocer personas con quienes compartir aspectos en común (Araujo, 2016).

Bajo este concepto, muchos estudios dan luces de que la popularidad y fama de las redes sociales se debe a que estas satisfacen necesidades humanas, siendo empleadas para complementar y atender la naturaleza social del ser humano y ello puede explicar su rápida aceptación y crecimiento (Araujo, 2016).

Hoy por hoy, estas nuevas tecnologías han modificado las formas de comunicación y se han convertido una herramienta imprescindible y fundamental en la vida de quienes las manejan. Siendo uno de los motivos su uso ilimitado y sin costo en cuanto a tiempo de uso e información compartida, convirtiéndose en el medio ideal de muchos individuos para expresarse y conocer nuevas personas, o buscar a las cuales con las que no se tenía ya comunicación o contacto (García y Enciso, 2014).

Los jóvenes buscan lo novedoso e inmediato, y el mayor número de seguidores para satisfacer sus necesidades sociales, y las redes sociales les permiten seguir formando infinitas conexiones con otras personas en cuestión de segundos y compartir cualquier tipo de información al instante (Pérez, Poveda y López, 2014).

A medida que pasa el tiempo, han surgido diferentes tipos de redes sociales que permiten la comunicación con personas de todo el mundo, compartiendo datos e información de todo tipo, fotografías; y en consecuencia, creándose diferentes tipos de relaciones, así como comunidades con intereses en

común, siendo estas plataformas una forma de interacción social virtual (García y Enciso, 2014).

Pérez et al. (2014) señalan que el propósito de estas redes es atraer y unir a todo tipo de personas en relación a sus perfiles; no obstante, podrían aparecer en ellas grupos divididos por afinidad, edad, aficiones, etc., de acuerdo a los intereses del usuario.

Según el informe e-España en el año 2010, casi el 90% de población española adolescente y juvenil utiliza las redes sociales con una participación activa en ellas. Esto quiere decir que, las redes sociales están revolucionando la manera en la que las personas, y en particular, los jóvenes se relacionan debido a lo inmediato, la comunicación y múltiple interactividad, y la posibilidad de poder estar conectado en todo momento que el uso de estas implica (como se citó en Pérez et al., 2014).

En la investigación de Jiménez, Rebollo, García y Buzón (2015) sobre los motivos de uso de las redes sociales virtuales, se identificaron nueve motivaciones por las cuales los seres humanos las utilizan, siendo la preferida Facebook. Entre las motivaciones de uso se encontraban: como forma de “hobbie” o pasatiempo habitual, para distraerse de forma relajante, para compartir información o para evadirse, por camaradería, por motivos profesionales, y sobre todo, para la dinámica e interacción social, como es conocer personas nuevas.

En base a lo anterior, las mismas se podrían agrupar en tres tipos de motivaciones: orientadas al intercambio de información, al pasatiempo o entretenimiento y, la más resaltante, a las relaciones sociales. Joinson también añade como principal motivación el mantenimiento y refuerzo de la propia identidad (como se citó en Jiménez et al., 2015).

En este sentido, se puede reforzar que las principales motivaciones en el uso de las redes son la interacción y dinámica social, es decir, mantenerse en contacto con las amistades y familiares, así como divertirse y relajarse (Jiménez et al., 2015). Las mismas son un medio para consolidar, restablecer y crear relaciones o vínculos con otras personas, e interactuar con ellas mediante la mensajería virtual (Rissoan, 2019).

Sin la tecnología y las redes sociales virtuales, nuestra actividad social se vería reducida; sobre todo si tenemos en cuenta que estas nuevas plataformas nos brindan oportunidades que serían imposibles físicamente, como es el mantener el contacto en la distancia con personas que no existe una comunicación constante, y ponerse en contacto con personas inaccesibles. No obstante, es importante mencionar que siguen siendo un soporte más que hace posible o facilita las acciones reales (Rissoan, 2019).

Por lo tanto, las redes sociales aportan una respuesta inmediata a una verdadera necesidad de intercambio: comunicar. Si bien pueden dar un respaldo para mantener el contacto cuando las relaciones son débiles, también pueden incrementar la continuidad de la comunicación cuando la distancia los separa, como es en personas teñidas por la dependencia emocional (Rissoan, 2019).

2.2 Dependencia Emocional

El concepto de dependencia emocional, cada vez, se está viendo más presente en nuestra sociedad moderna. Cabe resaltar que, se sabe que la persona emocionalmente dependiente es incapaz de salir de una relación “tóxica” por sus propios recursos y llegan a experimentar sentimientos que perjudican su participación en los diferentes ámbitos de su vida (Castelló (2005).

2.2.1 Definición de dependencia emocional

Según Castelló (2005), la dependencia emocional se plantea como una necesidad afectiva que siente una persona hacia su pareja que busca cubrir sus necesidades emocionales no resueltas, incluso desde la adolescencia. Asimismo, este fenómeno se manifiesta en conductas sumisas, pensamientos obsesivos respecto a la pareja, miedo al abandono, idealización de la pareja, entre otros.

Es importante señalar que el contraste entre el amor saludable, que de por sí implica un cierto componente de necesidad, y la dependencia, es simplemente cuantitativa. Frente a esto, se alude a la distancia que existe entre los conceptos de querer y necesitar (Castelló, 2005).

Desde el punto de vista de May (como se citó en Massa, 2011), la dependencia emocional es una vinculación insana, caracterizada por el desequilibrio y la desigualdad, basada en el miedo, el dolor y la rabia en un ambiente posesivo, abusivo e inaccesible. Estas características de la dependencia emocional se pueden observar en situaciones como en: maltratos, abusos, sumisión y subordinación (Villegas y Sánchez, 2013).

Asimismo, de acuerdo a Retana y Sánchez (como se citó en Massa, 2011), la misma produce daños emocionales y físicos, puesto que estas personas creen que amar es poseer o dar absolutamente todo, justificando las conductas de la pareja de manera idealizada y lejos de la realidad, en donde, suelen aparecer celos irreales o imaginarios ante la ansiedad de perder a la otra persona.

Adicionalmente, según Brenlla, Brizzio y Palermo, la dependencia emocional que puede ser llamada también como “amor obsesivo”, se refiere a cuando el amor se convierte en una adicción y se comienza a depender de la persona que uno afirma amar (como se citó en Massa, 2011).

En relación a lo anterior, la baja autoestima y autoimagen del dependiente emocional, conlleva al temor a ser abandonado y rechazado, lo que genera la necesidad de aferrarse a la relación, percibiendo incapacidad de terminarla por sus propios medios (Riso, 2003).

Las rupturas suelen ser percibidas como un evento catastrófico (Castelló, 2005), donde el deseo por retomar la relación recae en el vacío emocional que suele acompañar a las personas con dependencia emocional; pues al no sentir este eje o pilar que los proteja, perciben haber perdido la estabilidad en sus vidas. Si bien les resulta inevitable tener la compañía de una pareja, estos vínculos resultan ser relaciones no satisfactorias, lo cual los conduce otra vez al círculo de los sentimientos autodestructivos (Ruiz, 2013).

Las características expuestas se encuentran asociadas al contexto familiar donde el individuo se haya desenvuelto, y este formará parte del repertorio de comportamientos adquiridos durante su vida, sean estos adaptativos o no (Padilla y Díaz, 2011). Estos patrones se ven reflejados en las relaciones sociales a lo largo

de la vida, pues la familia forma parte de la célula principal de la sociedad en la cual se forman los individuos (Arenas, 2009).

Este fenómeno también se asocia a la sobreprotección en la infancia, donde se genera la creencia nuclear de que el mundo es peligroso y cruel, al no haberse enfrentado a la frustración y el estrés natural de la etapa. En consecuencia, la ruptura de una relación ocasiona malestar, miedo y apego al pasado, siendo ésta una respuesta de la dificultad para declinar a situaciones o cosas de su agrado, demostrando una carencia de autocontrol (Riso, 2003).

En el estudio canadiense longitudinal a corto plazo de Hammes et al., (2012), se demuestra a través de una muestra de 278 niños en etapa preescolar, que los niños con una familia más cohesionada, lograrán manejar mejor sus emociones, sus habilidades sociales y mantener relaciones significativas (García, Rivera, Reyes y Díaz, 2006). Dado que la dependencia emocional está relacionada con los vínculos establecidos entre una persona y su pareja caracterizándose por su intensidad, desde la perspectiva de Ruíz (2013), este esquema se encuentra directamente relacionado a situaciones de apego y las carencias afectivas que el individuo con dependencia ha atravesado dentro de su infancia hasta la actualidad.

Horner (2009) revela la relevancia de estos patrones emocionales presentados en las relaciones de los progenitores hacia sus hijos, lo cual, ya en la etapa adulta lleva a la búsqueda inminente de personas que satisfagan las sensaciones de soledad e inseguridad adquiridas en etapas tempranas (Ruíz, 2013).

Se postula que los individuos con dependencia emocional están familiarizados con las relaciones disfuncionales, las cuales fueron aprendidas y normalizadas a lo largo de sus vidas, produciendo así ansiedad como parte del repertorio de sus características (Sherman, 2008).

Asimismo, Peterson, Peugh, Loucks y Shaffer (2017), proponen que las sensaciones que el individuo pueda manifestar en su relación de pareja podrían estar influenciadas por el tipo de infancia que haya tenido. Así, en el estudio norteamericano sobre el ajuste conductual en vecindarios violentos de McKelvey, Connors-Burrow, Mesman, Pemberton y Casey (2014), con una muestra de 728

niños y sus familias en las que estas se encontraban respaldadas por un programa de apoyo respecto a la salud infantil, se evidenció que los patrones protectores se ven respaldados por la cohesión en la familia y la adquisición de comportamiento violento es menor.

Desde otra perspectiva, se establece la idea de que los esquemas desadaptativos que suelen presentar los individuos con dependencia emocional pueden adquirirse y tomar forma en el desarrollo en las etapas infantiles. Estos dados a partir de experiencias desfavorables producidas en su entorno familiar, destacando así la influencia no solo del ambiente sino también del propio temperamento del menor (Jaller y Lemos, 2009).

Como ya se ha mencionado, los individuos con dependencia emocional suelen elegir a las parejas de acuerdo a ciertas características que ellos no poseen, pero se encuentran deseosos por alcanzar (Castelló, 2005).

Asimismo, esto se corrobora con la propuesta de Vargas e Ibañez (2007), en la cual se menciona que uno elige la pareja “que se necesita” y es escogida de acuerdo a sus relaciones objetales previas, en las cuales, los sujetos no encuentran motivo por el cual continúan con la relación o principalmente por qué decidieron relacionarse con esa persona.

2.2.2 La dependencia emocional como adicción

Las adicciones constituyen uno de los desafíos más importantes que afronta la sociedad desde hace décadas (Ortiz, Alonso, Ubis y Ruiz, 2011), dado a que pueden ser convencionales (sustancias legales y sustancias ilegales) como no convencionales (a instrumentos y aparatos, actividades y personas). En relación a esto, se desarrolla el concepto de adicción y su relación con la dependencia emocional. Frente a esto, se hace hincapié a las adicciones hacia las personas.

Bajo este enfoque de la dependencia emocional vista como una adicción, esta consistiría en una gama de conductas adictivas de corte interpersonal, donde existe un desbalance en el aporte emocional, demostrando conductas desproporcionadas en función a la necesidad de afecto (Instituto Europeo de

Psicología Positiva, 2019). Siendo el objeto de amor una persona afectivamente distante, agresiva, posesiva y hostil (Ruiz, 2013).

2.2.2.1 Definición de adicción

El término adicción ha sido utilizado y conocido durante muchos años como sinónimo de consumo continuo de sustancias químicas y de las conductas producidas por las mismas. Empero, el mismo significado es mucho más extenso, dado que no solo se limita a las conductas ocasionadas por el consumo de sustancias psicoactivas, sino que incluye hábitos de conductas supuestamente inofensivas que, en determinadas circunstancias pueden convertirse en adictivas e interferir de manera grave en la vida diaria de las personas afectadas (Ortiz, et al., 2011).

La conducta adictiva se caracteriza por la pérdida de control que presenta el individuo en una actividad establecida, la constancia en la misma a pesar de las consecuencias nocivas, así como la dependencia cada vez mayor de esa conducta (Ortiz, et al., 2011).

En otras palabras, según Echeburúa y Requesens (2012), cualquier tendencia descomedida hacia alguna actividad puede convertirse en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. Sin embargo, también existen conductas que pueden ser percibidas como inofensivas que causan un impacto negativo en la persona.

En base a lo mencionado, según Vacca (1998), las adicciones pueden ser convencionales y no convencionales. Bajo este enfoque, Ortiz et al., (2011), en su libro Adicciones: Guías de Cuidados de Enfermería en Salud Mental, establece que este primer tipo de adicciones se puede clasificar en siete categorías, las cuales son: el alcohol, los opiáceos, los psicoestimulantes, el cannabis, los alucinógenos, los sedantes hipnóticos o ansiolíticos y otras sustancias, como los inhalantes o disolventes volátiles, las drogas recreativas, la nicotina y los esteroides anabolizantes y androgénicos.

En la contraparte, las adicciones no convencionales o comportamentales se sustentan en el hecho que cualquier inclinación desmedida hacia alguna

actividad puede desembocar en una adicción, se presente o no una sustancia química de por medio (Echeburúa y Requesens, 2012).

Bajo este enfoque, Ortiz et al., (2011), describe ocho tipos de este tipo de adicciones, las cuales son, el juego patológico, la adicción a la comida, la adicción al trabajo, la adicción al sexo, la adicción a las compras, la adicción al ejercicio físico (vigorexia), la adicción al coleccionismo morboso y las adicciones electrónicas o tecnológicas.

2.2.2.2 Adicciones a las personas

Según Vacca (1998), la adicción a las personas se puede dar mediante diversos vínculos, los cuales, él agrupa de la siguiente manera: mediante vínculo simple, vínculo profesional, vínculo vocacional, vínculo consanguíneo, vínculo amical y vínculo de pareja. Este último refiere al vínculo que surge entre esposo-esposa, convivientes, novio-novia y enamorados.

El autor describe las adicciones a las personas mediante vínculo de pareja como la atracción inevitable e intensa que presentan los individuos, generalmente del sexo femenino, hacia ciertos hombres llegando a enamorarse de ellos (Vacca, 1998).

Bajo esta premisa, la persona que tiene este tipo de adicción requiere tener o permanecer en contacto con su pareja, y si la relación o el vínculo se rompen, surge un “síndrome de abstinencia emocional”. Aunque esta situación pueda ser transitoria, lo más frecuente es que esta característica de dependencia emocional en la persona se evidencie con las diferentes parejas que tenga y a lo largo de su vida, aludiendo a una necesidad de amor o vínculo afectivo (Regader, 2018).

Asimismo, en este tipo de adicción se da el denominado “Síndrome del Príncipe Encantado”, aludiendo al cuento de nuestra infancia sobre la princesa que besa a un sapo, convirtiéndolo en un apuesto príncipe para después casarse y vivir felices por siempre (Vacca, 1998).

Efectuando un paralelo con el comportamiento de las adictas a las personas mediante vínculo de pareja podemos decir que: Cierta mujer encontró a un hombre con problemas (el sapo del estanque) con quien se involucra afectivamente (se empareja), al cual ayuda para que con su esfuerzo, dedicación y sacrificio (el beso definitivo de princesa) supere los problemas que tiene (deje de ser sapo) y se

convierta en su hombre ideal, sin problemas (es decir convertirlo en el príncipe) y ser finalmente feliz con él (Vacca, 1998, p. 109).

Cabe resaltar que, para lograr este objetivo, este tipo de mujeres trata de controlar permanentemente el comportamiento problemático de su pareja, fundamentándose que lo hacen como actos de amor (Vacca, 1998). Las jóvenes que la padecen presentan un fuerte miedo a estar o sentirse solas, y se les dificulta percibir un futuro si no es al lado de una pareja sentimental (Regader, 2018).

En adición, es usual reconocer que estas relaciones terminan en corto periodo de tiempo; sin embargo, esto no soluciona el problema. “El dependiente intentará volver una y mil veces con su expareja, de la misma manera que el drogadicto se las ingenia para obtener la sustancia y volver a consumir” (Regader, 2018, párr. 7).

2.2.3 Características de las relaciones emocionalmente dependientes

Castelló (2005, 2012) señala a partir de su experiencia que en las relaciones emocionalmente dependientes existe una necesidad excesiva del otro; deseos de exclusividad en la relación; prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa; idealización del objeto; relaciones basadas en la sumisión y subordinación; historia de relaciones de pareja desequilibradas; miedo a la ruptura; y la asunción del sistema de creencias de la pareja. En relación al entorno interpersonal, se destacan tres aspectos: deseos de exclusividad hacia otras personas significativas (amigos, familia, parejas de transición, etc.), necesidad de agradar y déficit de habilidades sociales. Asimismo, estas personas suelen tener autoestima baja, miedo e intolerancia a la soledad, junto con ciertas patologías que se presentan en paralelo de esta dependencia, como bulimia o el trastorno límite de personalidad (comorbilidades frecuentes).

En la investigación española de Villa Moral y Sirvent (2009), se plantea la relación entre los individuos con dependencia afectiva y el género. Se estudió a una muestra de 78 casos de este fenómeno, donde se concluyó en un perfil diferencial caracterizado por una forma subordinada de interacción con la pareja de amor, anhelo profundo de la misma, reacciones negativas en ausencia de este,

búsqueda de sensaciones intensas, control, autoengaño, vacío emocional, miedo a la soledad, y baja tolerancia a la frustración.

Los individuos con una personalidad teñida por la dependencia emocional presentan una necesidad de aprobación que reconforte los sentimientos de soledad y soporten su baja autoestima. Las ofrendas para mantener feliz a su objeto de amor se consideran como parte esencial de las características de sus relaciones amorosas, en la que la exclusividad y necesidad del otro prevalecen en esta condición, manifestando de esta manera las insuficientes habilidades sociales que poseen (Nuñez, 2016).

Por su parte, Jaller y Lemos (2009), a través de su investigación realizada en Colombia sobre esquemas desadaptativos manifestados en universitarios con dependencia emocional hacia sus parejas, llevaron a cabo el estudio de una muestra conformada por 386 mujeres y 183 hombres, siendo la edad promedio de 19 años. En esta investigación, se aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Cuestionario de Esquemas desadaptativos Tempranos (YSQ 11f), de los cuales se concluyó que los individuos que presentaron dependencia emocional revelaban patrones cognitivos específicos donde los esquemas desadaptativos tempranos de desconfianza y una insuficiente autorregulación prevalecen en sus características (Jaller y Lemos, 2009).

Asimismo, Villegas y Sánchez, (2013) en la investigación cualitativa realizada en Colombia, acerca de la influencia de la dependencia emocional hacia la violencia de género, estudiaron 8 casos y aplicaron el CDE de Lemos y Londoño (2006). En el estudio encontraron altos índices de ciertas dimensiones, tales como “Expresión Límite”, la cual refiere a la percepción de la ruptura como un evento catastrófico e inaceptable, pues la persona tendría que enfrentarse a su soledad y a perder por completo lo que representa la pareja, su sentido de vida.

Además, esto conlleva muchas veces a que el individuo tome acciones de autoagresión, las cuales según Lemos y Londoño (2006) se podrían relacionar con un trastorno límite de personalidad, asociado también a las comorbilidades frecuentes que suelen tener los individuos con dependencia emocional (Castelló, 2005). Estas conductas tienen como objetivo lograr que su pareja no se separe de ella, optando por la manipulación hasta la autoflagelación.

El individuo con dependencia emocional tiene miedo a quedarse en soledad y solo se siente valioso si es que se encuentra al lado de otra persona, de modo que, se concentra enteramente en otro y omite al sí mismo (Castelló, 2005).

Villegas y Sánchez (2013) manifiestan en su investigación sobre la dependencia emocional de mujeres que habían sufrido de maltrato de pareja, que, para sentir equilibrio, ellas necesitan en sus vidas de alguien más que les brinde la sensación de seguridad. Donde el solo hecho de que la pareja no esté presente, resulta aterrador y genera ideas absolutistas sobre el vacío que podrían sentir.

Todo esto los llevaría a aceptar un escenario de maltratos, abusos y optarían por un sistema personal de sumisión con tal de permanecer con el objeto de seguridad y equilibrio; característica propuesta en los estudios de Lemos y Londoño (2006).

Por otro lado, las personas con dependencia emocional tienden a preferir como pareja a alguien distante afectivamente, engreído, egocéntrico, e incluso hostil, posesivo, conflictivo o netamente una persona con muchos conflictos emocionales no resueltos. Lo que genera la identificación hacia esta persona y una relación completamente desequilibrada (Castelló, 2005).

Este rasgo se ve reflejado en la investigación de Ruíz (2013) acerca de las características de las personas con dependencia emocional y su tipo de intervención clínica, la cual se llevó a cabo en Monterrey a partir de 2 estudios de caso. Sus participantes tuvieron el mismo patrón presentado respecto a sus parejas, los que presentaron ser individuos agresivos, posesivos e inestables emocionalmente.

Asimismo, las personas con dependencia emocional muestran ser complacientes y experimentar excesivas preocupaciones en torno a la posible separación o ruptura de la relación, donde son capaces de soportar humillaciones, presentar sentimientos de vacío e inestabilidad, estado de ánimo disfórico y presentar necesidades afectivas insatisfechas (Nuñez, 2016).

La investigación de Ruiz (2013), propone como características de un individuo con dependencia emocional la forma de autoengaño en cuanto a la

percepción del problema y a la minimización de este, logrando una particular forma de tomar decisiones entorno a su problemática.

Además, se propone que las relaciones afectivas que poseen son conflictivas, donde presentan un pensamiento idealizado sobre su pareja junto a creencias irracionales, sumisión, miedo a la ruptura y un apego exagerado de este (Ruiz, 2013).

Estas personas suelen tener fuertes demandas afectivas no solo hacia su pareja, sino también hacia personas significativas, sobre todo cuando el individuo con dependencia se encuentra soltero, exacerbando los vínculos desequilibrados. Suelen presentar muchos deseos de aprobación, falta de asertividad y una autoestima y autoconcepto pobre (Ruiz, 2013).

De acuerdo a Villegas y Sánchez (2013), otra de las características reflejadas en su estudio es la “Modificación de Planes”, en la cual, los individuos con dependencia emocional están totalmente dispuestos a cambiar sus estilos y hábitos de vida, así como sus costumbres todo con el fin de amoldarse y compenetrarse más a las necesidades de su pareja. De tal modo que la permanencia de este en sus vidas se vea asegurada.

Según lo planteado en líneas anteriores, las características más resaltantes de las personas con dependencia emocional son el miedo a la soledad, a la ruptura, el temor a la pérdida o al abandono, la idealización hacia sus parejas, las conductas de búsqueda de atención, un patrón recurrente de relaciones de pareja disfuncionales y conductas en las que se modifican aspectos de la propia vida para retener a la pareja actual.

En las historias de las relaciones de pareja de las personas emocionalmente dependientes, se observan características tormentosas desde las primeras relaciones. También puede observarse solamente en una, siendo esta la más larga, o la más significativa, caracterizadas por la reincidencia de rupturas. Asimismo, se manifiesta a través de las “relaciones de transición”, en la cual, el dependiente pasa a tener un papel dominante con relaciones aparentemente estables para no sentirse solo hasta encontrar una que realmente le interese (Castelló, 2005).

Por último, otras maneras de disuadir los sentimientos de tristeza y soledad, son aferrarse extremadamente a las amistades que en un momento fueron olvidadas por otras relaciones de pareja y también utilizar el internet para tener contacto virtual con personas nuevas, con las cuales poder ilusionarse y, tal vez, en un futuro, formar otra relación (Castelló, 2005).

2.3 Impacto de las nuevas tecnologías en las relaciones de pareja

Hoy en día, se experimenta una época donde las nuevas tecnologías asumen un rol protagónico en el avance y progreso de las diferentes aristas del ser humano: personal, familiar, social, y empresarial (Domínguez e Ybañez, 2016).

Las tecnologías de la comunicación móvil, han generado nuevas características a la interacción entre los individuos, permitiendo estar en contacto la mayor parte del día sin necesidad del contacto físico (Lasén y Casado, 2014). Aparentemente, el tiempo que se utiliza para la comunicación es más corto y dinámico del que se mantenía antes, llevando a que la interacción social cambie a través del uso de las tecnologías móviles (Serafinelli, 2017).

La población joven concuerda en que sus relaciones interpersonales han cambiado a raíz de la existencia de los medios virtuales (Nobles, León, Martínez, Ramos, Santa y Cotes, 2015). El acceso a amistades nuevas y parejas potenciales ha incrementado con el uso de redes sociales, pues ya no se limitan los encuentros a espacios físicos en ámbitos como la escuela, el trabajo, entre otros (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

En el libro *La Generación App* (Gardner y Davis, 2014), se recalca que estas nuevas tecnologías virtuales han proporcionado una amplia gama de herramientas, plataformas que permiten a las personas conectarse con otras (amigos, familiares, etc.), a pesar de existir una distancia física, como es el caso de Whatsapp, Facebook, Snapchat, entre otros.

Estas aplicaciones han demostrado que trascienden barreras geográficas y temporales, siendo la constancia y la inmediatez de la comunicación, las características más sobresalientes. Actualmente, los jóvenes se comunican de un modo muy diferente a como lo hacían sus pares de la era predigital; no obstante,

la comunicación en línea no sustituye la comunicación cara a cara, sino que permite ampliarla.

Bajo este esquema, las redes sociales han transformado muchas interacciones sociales en hechos más públicos de lo que hubieran sido anteriormente. Por ejemplo, el muro de Facebook ofrece un modo nuevo de visualizar experiencias compartidas, tal es el caso del comienzo y fin de las relaciones de pareja que se documentan de un modo mucho más público que hace unos años (Gardner y Davis, 2014).

En adición, los usuarios manifiestan que el uso de las redes les permite mantener contacto emocional con sus pares, independientemente del sexo y la edad (Martín, Pazos, Montilla y Romero, 2016).

Las relaciones de pareja se caracterizan por oscilar entre ~~en~~ picos emocionales agradables y desagradables, los cuales transforman la relación en aprendizaje. Esta mirada permite poner en práctica habilidades como la negociación y autocontrol. A su vez, evidencia el compromiso, tomando las discusiones como pasajeras y dónde ambas partes cooperan para la resolución de las mismas (Sánchez, García y De Andrade, 2018).

Actualmente, la comunicación tecnológica impacta en las relaciones de pareja y en todas sus etapas, como son el cortejo, la comunicación afectiva, la búsqueda de reconocimiento público, las discusiones, entre muchas otras cosas (Rodríguez y Rodríguez, 2016). Por ejemplo, las personas hoy por hoy hacen pública la información personal sobre sus relaciones, orientación sexual, etc., a través de fotos y estados. Sin embargo, esta información no necesariamente es aquella que comentarían fuera de redes con tal naturalidad o motivación (Steers, Overup, Brunson y Acitelli, 2016).

En el artículo “El amor y las nuevas tecnologías: Experiencias de comunicación y conflicto”, Kaufmann señala que los mundos relacionados al amor y a la sexualidad se están transformando de una manera drástica, a partir del uso generalizado de Internet y las nuevas tecnologías de comunicación. Estas transformaciones afectan el contacto virtual, y también los encuentros presenciales (como se citó en Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Siendo los medios tecnológicos, espacios de socialización, al igual que en los entornos físicos, los individuos muestran una de las necesidades inherentes al ser humano, la búsqueda del sentido de pertenencia, que incluye el poder sentir comprensión y conexión emocional (Rodríguez, Rodríguez e Inda-Caro, 2019).

En referencia a esto, las expresiones virtuales de afecto y amor son manifestadas con naturalidad a través de las redes sociales, como Facebook o Instagram (Steers, et al., 2016).

Dada la coyuntura actual, Facebook juega un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones de pareja, pues los usuarios reafirman su compromiso y sentido de pertenencia a la relación con sus actividades en redes sociales (Seidman, Havens y Langlais, 2019).

Sin embargo, cuando las parejas muestran niveles altos de celos o inseguridad, Facebook deja de ser un aliado, convirtiéndose en un factor contraproducente en la relación (Seidman, et. al., 2019).

En una investigación mexicana de enfoque cuantitativo de la Universidad Autónoma de Nayarit, dónde se aplicó un cuestionario a 30 personas (15 hombres y 15 mujeres entre 20 y 40 años) y se estudió la influencia del Facebook en las relaciones de pareja, se evidenció que usualmente los “me gusta” y/o comentarios que se dan a otras fotos u otras publicaciones, realizados en esta cuenta, son motivo de discusiones, así como el compartir fotos y publicar actividades. Dentro de los resultados del estudio, se dio a conocer que un 30% de los participantes manifestaron haber culminado su relación amorosa por este tipo de actividades y discusiones, mientras que el 70% de los encuestados solo tuvieron problemas debido al uso que le dan a Facebook. La investigación da luces que el uso de esta red social no solo no ayuda a la comunicación en las relaciones de pareja, sino que puede incitar los celos a niveles obsesivos, al punto de que muchas parejas admitieron haber realizado investigaciones para desenmascarar o descubrir supuestas infidelidades (García y Enciso, 2014).

Es importante mencionar que, el uso del “me gusta” en redes como Facebook o Instagram, está asociado por los individuos a un interés amoroso, por lo que resulta un factor que exagera las discusiones de pareja (Mostafa, 2016).

Siguiendo los pasos de la red social anterior, Instagram ha alcanzado mayor popularidad en adultos jóvenes (18 a 25 años), utilizando esta aplicación social para sus relaciones interpersonales y de parejas. Al igual que Facebook, Instagram impacta en el estilo de comunicación que las personas mantienen entre sí y permite continuar conectados con las actividades diarias de sus contactos (Mostafa, 2016).

En base a todo lo anterior, los autores Rodríguez y Rodríguez (2016), exponen que las tecnologías digitales de comunicación parecen reforzar los componentes del amor romántico al generar la posibilidad de una constante comunicación, siendo esta casi permanente, y así, potenciar la exigencia de estar pendientes frente a cualquier posible mensaje de la pareja.

Mostafa (2016), menciona algunos motivos que presentan las personas para utilizar las redes durante las relaciones de pareja como son: acceder a información, reciprocidad (“me gusta”), publicaciones significativas, expectativas sobre la situación sentimental, compartir fotos, comportamientos para celar o ser celado, y comportamientos complementarios para terminar con la relación. Estos aluden al impacto en el inicio, mantenimiento y deterioro de las relaciones amorosas.

Asimismo, Nobles, et al., (2015), hallaron dentro de su investigación cuantitativa denominada “Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios”, que existe una relación entre el uso de las tecnologías para la comunicación y la presencia de síntomas de malestar emocional como: ansiedad, desesperación, irritabilidad y estrés, ante situaciones como no tener cerca el celular o perderlo, e inclusive ante la ausencia de conexión.

El estudio pretendió conocer el impacto de las TICS en las relaciones interpersonales de estudiantes de dos universidades de Colombia, siendo la muestra conformada por 130 universitarios. En la presente, se mostró que el 98% de los universitarios poseen celulares y lo usan como herramienta de comunicación, siendo la red social más utilizada y preferida entre los participantes: Facebook (37%) e Instagram (32%). Asimismo, los jóvenes indicaron que sus relaciones sociales habían cambiado (aumentaron sus comunicaciones) a causa de estas aplicaciones virtuales, pues las mismas se

caracterizan por la accesibilidad que se puede tener con otras personas, mientras que solo una minoría prefería la comunicación cara a cara. Específicamente, el 64% de los participantes manifestaron invertir demasiado tiempo en el uso de estas nuevas tecnologías (Nobles et al., 2015).

Rivera afirma que si bien es importante generar una comunicación recíproca y exitosa, que permite mantenerse conectados de forma constante; todo esto también podría provocar dificultades en las relaciones de pareja y amistad debido a que se incrementan las posibilidades de saber la última conexión y si la persona logró recibir o no el mensaje (como se citó en Nobles et al., 2015).

En relaciones de pareja estables, se ha demostrado que la regulación emocional es un factor influyente que permite una mayor sensación de satisfacción en la relación, promoviendo la estabilidad en la dinámica (Sánchez, García y De Andrade, 2018). En este sentido, la búsqueda del estado de bienestar permanece presente en la pareja como característica, pues cuando se empieza una relación hay un objetivo que se manifiesta de una manera implícita y explícita, que se relaciona a la búsqueda de interacciones, sentimientos, actos y emociones agradables que generen felicidad (Blandón y López, 2016).

La investigación denominada “Dependencia emocional y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes”, realizada en el año 2017 sobre una muestra compuesta por 535 jóvenes universitarios de la comunidad de Madrid, entre las edades de 18 y 31 años, evidenció el papel fundamental que las redes sociales están teniendo en la vida de los jóvenes y sus relaciones. Siendo el rol de estas permitir espacios de interacción social. Bajo esta mirada, los autores dieron luces sobre el significado que estas nuevas tecnologías tienen, en particular en la dinámica que tienen las mujeres en sus relaciones de pareja, lo que podría llevar a un mayor uso del teléfono móvil y las redes sociales para mantener la conexión cuando la otra persona no se encuentra presente físicamente y lograr una mayor intimidad en la relación (Estevez, Urbiola, Iruarrizaga, Onaindia y Jauregui, 2017).

Otro estudio realizado en la Universidad de Youngstown State, situada en el estado de Ohio, Estados Unidos, a 96 estudiantes universitarios sobre el uso de las redes sociales, indicó que Facebook es usada principalmente por los

estudiantes para mantener sus relaciones con otras personas, pues hace la comunicación más fácil y accesible en cualquier momento. Asimismo, los resultados exponen que son las universitarias las que usan más las redes con sus parejas sentimentales para comunicarse y mantener los lazos existentes (Sponcil y Gitimu, 2012).

El medio virtual se ha convertido en un espacio nuevo y dinámico para relacionarse, este permite la posibilidad de establecer vínculos afectivos fuertes, así como establecer y mantener relaciones de pareja; donde, al igual que en el entorno físico, cabe la existencia de conductas inadecuadas relacionadas a la dependencia emocional (Espinar, Zych y Rodríguez-Hidalgo, 2015).

En contraparte, estas plataformas también pueden ser consideradas como vínculos que generan bienestar y placer. Estas presentan bastante popularidad, principalmente entre los jóvenes, gracias a características como: el tiempo ilimitado compartido, percepción de la palabra escrita como perdurable, pudiendo releerse y reinterpretarse. Asimismo, se rescata la continuidad en los encuentros, volviéndose algo necesario y habitual estar conectado con los demás a través del mundo virtual; y en consecuencia, pudiendo emerger la postergación de las necesidades propias y la aparición de la creencia que se debe estar todo el tiempo con el otro (Blandón y López, 2016).

Hoy por hoy, como se pueden apreciar en las investigaciones mencionadas, se puede manifestar que se ha desvirtuado el propósito inicial de las nuevas tecnologías, y en particular de las redes sociales, pues no existen límites. Las mismas han impactado en las relaciones de pareja de los jóvenes, que, como población más vulnerable, busca la novedad, la inmediatez, el aumento de seguidores, manteniendo una privacidad relativa, distanciándose de la interacción física y muchas veces, el uso inadecuado de estas en sus relaciones (Pérez et al., 2014).

2.3.1 Impacto de las nuevas tecnologías en las relaciones de pareja emocionalmente dependientes

En la investigación de Espinar, Zych y Rodríguez-Hidalgo (2015), donde se trabajó con 100 participantes entre 19 y 32 años, de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba, España, se describió el uso de la comunicación cibernética entre los jóvenes y su relación con los niveles de dependencia emocional. A partir de esto, se evidenció un alto uso de redes como Whatsapp, que suele ser la más utilizada entre los cibernautas, y otras como Facebook, Twitter y Youtube. Además, se encontró una correlación positiva entre el uso de estas plataformas y la dependencia emocional debido a la conexión inmediata que estas permiten.

Asimismo, Estévez, et al., (2017), evidenciaron una correlación entre la dependencia emocional con el abuso de internet y del celular. Esta investigación buscaba analizar la dependencia y las consecuencias psicológicas en relación al uso de internet, con una muestra de 535 jóvenes en España.

En la investigación de Martín, Pazos, Montilla y Romero (2016), con una muestra de 511 participantes entre 16 y 19 años, de Granada, España, se exploró sobre el uso de las redes sociales en las rutinas de comunicaciones de las parejas. Este resulta un mecanismo de control y violencia. En ese sentido, las redes sociales se utilizan como medios, no solo para intimidar o controlar la actividad de sus parejas durante la relación, sino también, una vez terminada, el uso de redes se convierte en una forma de acosar o suplantar la identidad de la ex pareja.

En la investigación cualitativa de Lutovsky (2016) en Dakota del Norte, donde participaron 18 personas de aproximadamente 24 años que se encontraban en una relación y eran usuarios activos de las redes sociales, se evidenció que, las interacciones en las redes sociales, así como el manejo de la privacidad de las cuentas y los límites que se manejen en pareja, pueden incrementar los celos, la desconfianza y los conflictos. Pero la clave estaría en el manejo de los conflictos y los acuerdos que se generen en conjunto. Situación que no suele llevarse a cabo en parejas emocionalmente dependientes.

En el trabajo de Martín y Moral (2019), donde se tuvo una muestra de 396 participantes españoles entre 15 y 30 años, se encontró una relación positiva entre la dependencia emocional y el maltrato psicológico. Entendiendo este último a las conductas como el acoso virtual, donde uno llega a obsesionarse con la supervisión de la actividad en redes sociales de su pareja (Martín, et. al., 2016).

Asimismo, en el caso de WhatsApp, las parejas suelen utilizar algunos comentarios inquisidores y confrontativos respecto a las horas de conexión o a sus actividades realizadas, manteniendo un espacio disfuncional que finalmente llevaría a la ruptura de la relación (Martín, et al., 2016). Estas acciones estarían poniendo en manifiesto las conductas agresivas y de control excesivo, las cuales también suelen llevarse a cabo fuera del espacio virtual (Cava y Buelga, 2018).

En consecuencia, se perturba el sentido de lo que significa “darse tiempo”, mostrar interés por el otro o apreciar la compañía. Esto quiere decir que, en estos tiempos no solo se reclama por la presencia real de la persona amada, sino también por su presencia en línea, lo cual, es una fuente de vínculo con la pareja, pero también de un problema real o imaginario ante la inexistencia de una respuesta (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Los principales conflictos que surgen en las parejas relacionados al uso de estas nuevas tecnologías son por celos (Lutovsky, 2016) o, dicho de otra manera, a la exclusividad afectiva entre la misma (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

El deseo de exclusividad, pone en manifiesto la necesidad de una atención centrada en la pareja, donde los intereses y necesidades personales quedan dejados de lado (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2012). A su vez, el dependiente espera que su objeto de amor pueda efectuar la misma acción, de lo contrario se generan discusiones con una intensidad emocional elevada (Castelló, 2015).

Estas actitudes y conductas, si bien pueden ser consideradas como muestras de afecto, representan una de las fuentes más importantes en las discusiones, experimentando emociones intensas las cuales se justifican a través de la expresión del amor (Rodríguez, et al., 2018).

Por último, un tema significativo del impacto que tienen los medios tecnológicos en las relaciones de pareja, es el ejercicio de compartir la contraseña

o negarse a ello. Muchos jóvenes consideran que brindar la contraseña de sus celulares o redes sociales, conforma una prueba de amor que algunas parejas mantienen y exigen en su relación como muestra de absoluta confianza (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Es importante señalar que en la investigación “Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes” de Espinar et al (2015), se menciona que existe una relación significativa entre el uso de las redes sociales y la dependencia emocional y plantean la necesidad de continuar explorando este vínculo.

Como ya se ha comentado previamente, las redes sociales se han convertido en un arma de comunicación potente y atractiva para el uso de los jóvenes en sus relaciones de pareja (Oliva, 2012).

Dicho esto, investigaciones como la de la Universidad Cooperativa de Colombia sobre el “Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años” (Gómez y Marín, 2017), demuestran la existencia de conductas o manifestaciones agresivas, de ansiedad e irritabilidad en los individuos, relacionado al uso e importancia que le dan al contenido virtual. Bajo este esquema, se evidenció mayor prevalencia de las emociones negativas, previamente mencionadas.

Según el estudio español denominado “Internet y emociones: nuevas tendencias en un campo de investigación emergente” (Serrano, 2016), las conductas o emociones expresada por otros, en este caso de la pareja, a través de Facebook, influyen en los sentimientos del propio usuario; produciéndose estados emocionales, tanto positivos como negativos, y no siendo imprescindibles los encuentros cara a cara. Siguiendo esta perspectiva, la respuesta emocional de los individuos podría girar en torno al contenido o actividad virtual de su respectiva pareja, pues las mismas también están en base del acto de compartir contenidos y noticias en el entorno digital.

Serrano (2016) expresa que las emociones positivas surgen cuando los individuos son capaces de reafirmar su autoconcepto o el de sus relaciones; siendo

necesario confirmar su concepto del yo a través de la visibilidad ante los demás como son las fotos, las publicaciones o dedicatorias, condicionando la capacidad del usuario para expresarse. Por ejemplo, en el caso de Facebook y la opción “me gusta”, que genera diversas respuestas en la dinámica de pareja.

Finalmente, en la investigación española “Redes sociales y jóvenes: uso de Facebook en la juventud colombiana y española” (Almansa, Fonseca y Castillo, 2013), se evidenció una sobreexposición de los jóvenes en las redes sociales, donde el 20% de sus fotos eran con la pareja. Este enfoque manifiesta la importancia que los individuos dan a las relaciones e imagen pública, siendo para ellos importante mostrar índices de felicidad en sus relaciones.



CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivo(s)

La presente investigación tiene los siguientes objetivos:

- Analizar la interpretación que las personas emocionalmente dependientes tienen acerca de la comunicación a través de redes sociales.
- Indagar la importancia atribuida al uso de redes sociales en la relación de pareja emocionalmente dependiente.
- Describir el uso de redes sociales como Whatsapp, Facebook e Instagram en personas con dependencia emocional en sus relaciones de pareja.



CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

El abordaje del presente tema de investigación es pertinente hacerlo bajo un enfoque cualitativo, dado que se busca indagar, analizar y describir un fenómeno social considerado como subjetivo de una manera objetiva, siendo el propósito de la investigación reconstrucción de significado en función de la interpretación de los actores de un sistema social definido previamente (Ruiz, 2012), como es el caso, del significado que le dan las parejas emocionalmente dependientes a su comunicación a través de las redes sociales.

En una investigación de corte cualitativa, se estudian los aspectos de la vida social de los individuos, por lo tanto, todas las perspectivas son valiosas. Se enfatiza en la búsqueda de una comprensión meticulosa de las perspectivas de los participantes (Taylor y Bogdan, 1990).

Este tipo de enfoque se caracteriza, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), por “describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes” (p. 11); en otras palabras, busca entender los procesos y eventos en los contextos personales de quienes lo experimentan. Siendo instrumentos de recolección de datos tanto los participantes como el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

De esta manera, la presente investigación es flexible, ya que la misma permite la posibilidad de modificar las interacciones entre los elementos a analizar, para así poder captar aspectos relevantes del fenómeno estudiado, que es la percepción que las personas dependientes tienen sobre el uso de las redes en sus relaciones de pareja. Bajo esta característica, la investigación necesita un protocolo circular y no lineal, con el propósito de poder replantear datos o pasos según sea necesario en el transcurso de la investigación, permitiendo considerar variables emergentes a lo largo de la misma (Vasiliachis, 2006).

Asimismo, presenta un alcance exploratorio – descriptivo puesto que, se pretende exponer, detallar y describir las características principales de un fenómeno novedoso y poco estudiado, siendo necesario recoger información específica sobre el mismo para que luego, ésta pueda ser analizada de forma conjunta con los conceptos investigados (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Específicamente, la comunicación a través de las redes sociales en parejas emocionalmente dependientes es un tema que recién se está abordando y tomando ímpetu estos últimos años, debido a la importancia que se les da a las nuevas tecnologías de comunicación, como son las redes sociales, como medio de interacción entre este tipo de población (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Por consiguiente, en el presente trabajo se especificará y describirá las características personales que este fenómeno implica, así como la importancia que las personas con estas características le dan al mismo.

Por último, el presente estudio se asocia con un diseño fenomenológico ya que el mismo, según Martínez (2013), permite comprender las perspectivas de las personas, tomando en cuenta las experiencias únicas que pueda haber vivido y comprender las conductas manifestadas (Báez, 2013).

Bajo estas premisas, lo que el presente estudio pretende es explorar el uso de las redes sociales en la dinámica de las relaciones de parejas emocionalmente dependientes, así como conocer, describir y comprender las experiencias de estas personas, desde su perspectiva, para poder analizar las interpretaciones que éstas le dan a la comunicación a través de las redes sociales en sus relaciones.

4.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por personas de sexo femenino mayores de edad, entre los 18 y 30 años, pues según Mostafa (2016), dentro de este rango se encuentra la población socialmente activa en redes. Se eligieron mujeres debido a que el fenómeno estudiado tiene mayor ocurrencia en este género, según los aportes del autor Jorge Castelló que considera que el mismo se explica por una mezcla de factores culturales y biológicos (como se citó en Fernández, 2012).

Para el método de selección de los participantes, primero, se utilizó un muestreo intencional, también denominado autoseleccionado, el cual se caracteriza por usar el conocimiento previo de la población para el propósito de la investigación. Las candidatas fueron seleccionadas en función a la posibilidad de ser buenas informantes (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por lo cual, la muestra fue conformada por conocidas de las investigadoras que presentan las características del fenómeno a investigar (López, 2004).

Asimismo, se empleó un muestreo en cadena, también conocido como bola de nieve, en el cual, se contactó a las participantes mediante amigas o conocidas, que presentaran las características buscadas (Katayama, 2014). Es importante mencionar que hubo una disposición por parte de las primeras participantes para poder realizar el muestreo en cadena con sus conocidas.

Cabe mencionar que antes de participar en las entrevistas, ellas realizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), construido y validado por Lemos y Londoño (2006), para corroborar las características mencionadas de la dependencia emocional según la bibliografía citada. Por consiguiente, de 28 voluntarias (entre conocidas y referidas) se descartaron 16 mujeres pues tuvieron un puntaje menor al estipulado, no siendo factible la continuación del procedimiento.

Fueron 12 la cantidad de participantes necesarias para llegar al punto de saturación que refiere al momento en donde se detiene la identificación u aparición de nuevas categorías (Katayama, 2014). Así, bajo este principio, se recabó información hasta el punto en que ya no se encontró mayor relevancia en esta o se perciban repeticiones en las mismas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

4.3 Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la entrevista a profundidad, ya que el objetivo de la investigación es analizar las interpretaciones que las personas emocionalmente dependientes tienen acerca de la comunicación a través de las redes sociales.

Este tipo de entrevista consiste en una conversación entre entrevistador y entrevistado sobre uno o varios temas objeto de estudio. En este caso, es fundamental crear un clima o ambiente propicio para la eliminación de barreras sociales y personales en el entrevistado, al ser el mismo, un tema bastante personal y polémico. Este tipo de entrevista se adecúa a los intereses de la investigación, que es para esclarecer una experiencia humana subjetiva como es la dependencia emocional en parejas (Fernández, 2013).

Dada la coyuntura actual, las entrevistas se llevaron a cabo de forma virtual, a través de la plataforma llamada “Zoom”. Esta permitió que las sesiones puedan ser grabadas por audio con el consentimiento del participante.

De igual modo, la entrevista fue semi-estructurada, dando lugar a relatos detallados y diversos en contenido. Se optó por un listado de preguntas que cubrieron todos los temas que, a diferencia de los cuestionarios, se basaron en preguntas abiertas, aportando flexibilidad al estudio (Flick, 2004).

Dentro de las entrevistas si bien se contó con la presente guía de preguntas, se mantuvo la posibilidad de generar o cambiar el orden de las mismas para una aproximación más fluida que permita a la persona expresarse con libertad, manteniendo rapport, para así tener una visión más completa del mundo de la entrevistada (Flick, 2004).

Para efectos de este estudio, se realizó una guía de preguntas, que comprenden temas que engloban el fenómeno a investigar, entre los cuales, se encuentra el significado que le dan las entrevistadas a sus experiencias en relaciones sentimentales y el uso de las redes sociales.

Específicamente, la guía se elaboró basándose en la bibliografía revisada acerca de la dependencia emocional, así como de estudios empíricos de la comunicación a través de las redes sociales. La presente tiene un total de treinta preguntas, separadas en cinco áreas o temáticas que responden a los objetivos de la investigación. Cabe mencionar, que las preguntas fueron revisadas bajo el criterio de cinco jueces, entre psicólogos y psicoterapeutas, con experiencia clínica y especialistas en casos de dependencia emocional.

4.4 Procedimiento de recolección de datos

En primera instancia, como parte del proceso de recolección de datos, se llevó a cabo una evaluación previa a las posibles participantes para verificar y corroborar que cumplan con determinados criterios del fenómeno a estudiar. Siendo estos, principalmente, personas que se encuentren o hayan tenido relaciones de pareja teñidas por la dependencia emocional.

Empero, como primer paso crucial, se entregó un consentimiento informado a las participantes, donde se detalla y explica en qué consiste el proceso del presente trabajo de investigación y, donde se indica que en cualquier momento son libres de retirarse del mismo si no se sienten cómodas.

En base a lo mencionado líneas arriba, se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), construido y validado por Lemos y Londoño (2006), que consta de 23 ítems con 6 opciones de respuesta en escala Likert (Lemos, Londoño y Zapata, 2007).

El presente se enfoca en seis aspectos claves de la dependencia emocional, los cuáles son, ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención; siendo, el coeficiente de confiabilidad de la prueba de 0.93 (Lemos, Londoño y Zapata, 2007). Cabe mencionar que, se cuenta con el permiso y la aprobación de la autora para la utilización del cuestionario.

De esta manera, se planteó que las candidatas que logren igualar o superar una puntuación total de 81 en la prueba, fueran invitadas a participar de las entrevistas individuales a profundidad acerca de la comunicación en redes sociales de parejas emocionalmente dependientes. Por consiguiente, de acuerdo a los resultados, se acordó con las participantes las fechas de reunión para las entrevistas. La duración promedio de las mismas fue de una hora, en las cuales, inmediatamente después, se procedió a transcribir para no omitir detalles que puedan afectar los resultados del trabajo.

Adicionalmente, para resguardar la seguridad emocional de las participantes, se hizo mención del soporte emocional de La Municipalidad de Lima en caso se genere movilización psicológica y la participante desee acudir a

dicho espacio. Es importante mencionar que las investigadoras tienen experiencia en consejería psicológica y dada su formación clínica, pueden manejar situaciones de movilización emocional.

Finalmente, luego de las entrevistas y recapitulando la información obtenida de las mismas, se procedió a realizar el análisis de los datos, los cuales, se separaron en ejes temáticos, abordando sub-temas de las ideas tocadas en las entrevistas.

4.5 Estrategias de análisis de datos

Mejía señala que el análisis de datos puede ser definido como la etapa del estudio o interpretación de los datos recopilados y del establecimiento de enunciados e ideas fundamentales según los objetivos de la investigación formulados (como se citó en Katayama, 2014).

Bajo esta definición, Katayama (2014) indica que primero se empieza con el texto de lo transcrito, para luego agrupar y reagrupar la información, pudiendo emerger diversas categorías. El autor resume este procedimiento en tres pasos: reducción de datos cualitativos, análisis descriptivo y finalmente, la interpretación.

El primer paso, Reducción de datos cualitativos, indica que recién sobre la transcripción hecha del material recolectado, como son las entrevistas presenciales o virtuales, se aplica el concepto de “reducción”, el cual, comprende sub etapas: Categorización y codificación, Registro y Tabulación (Katayama, 2014).

En la categorización y codificación sobre los datos se debe aplicar varias lecturas integrales y sistemáticas para descubrir unidades de análisis. Establecidas estas unidades, que pueden ser frases, líneas, párrafos o textos completos, se debe agruparlas por su similitud en unidades temáticas más grandes denominadas categorías, y asignarle a cada categoría una denominación, conocida como código. Es importante mencionar que, los requisitos que se deben respetar son que las categorías cumplan con objetividad y pertinencia (Katayama, 2014).

Siguiendo la secuencia, el registro de los datos cualitativos implica poder transferir los datos a una organización de códigos de acuerdo a las categorías elaboradas. Por último, la Tabulación se representa a través de la presentación de los datos organizados en las categorías, permitiendo ordenar y evidenciar la información (Katayama, 2014).

Cabe resaltar que, una de las principales funciones de la tabulación, es representar los datos en un espacio reducido, hacer posible la comparación de diferentes conjuntos de datos, facilitar otras formas de análisis y asegurar que los datos puedan ser incorporados en el informe final.

El segundo paso, Análisis descriptivo, señala que sobre la base de los datos cualitativos recogidos, estructurados y sistematizados previamente, el investigador debe atribuir un sentido o significado a los mismos, presentándolos tal y como estarían relacionados.

Finalmente, en la Interpretación el investigador, como dice el nombre, interpreta los datos descritos llegando a plantear explicaciones o descripciones de los fenómenos. Es importante que, para llegar a este nivel el investigador haya realizado una revisión de la bibliografía existente sobre el tema e interpretación teórica de la misma (Katayama, 2014).

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se describirán los resultados tomando en cuenta los objetivos planteados. Para describir y analizar la comunicación de parejas emocionalmente dependientes a través de las redes sociales, se obtuvieron seis categorías en total, siendo estas: Concepto de relación de pareja, Concepto de relación de pareja dependientes, Historias de pareja, Uso de redes sociales, Percepción del impacto de las redes en las relaciones de pareja y Respuesta emocional frente al uso de redes.

a) Categoría: Concepto de relación de pareja

En la presente categoría, se logró definir la relación de pareja como un vínculo que tienen, de manera exclusiva, dos personas, basado fundamentalmente, en el respeto, el deseo de compartir un proyecto de vida juntos y la confianza hacia la otra parte, que se deben mantener a lo largo de la relación a pesar de las adversidades o situaciones que se puedan presentar; siendo las presentes, características que no necesariamente predominaron en sus respectivas relaciones.

Entrevistada 1: "Una relación de pareja es, básicamente, el estar con una persona, el comprometerte, es una unión entre dos personas que supuestamente tienen que dar el 50-50".

Entrevistada 5: "(...) una relación de dos personas, exclusivamente de dos".

Entrevistada 6: "'Tiene que haber confianza para que haya una relación de pareja, si no se vuelve tóxica".

Entrevistada 8: "Es dónde no hay celos injustificados, o dónde no hay faltas de respeto, agresiones".

Bajo esta perspectiva, cualquier tipo de agresión o abuso, no deberían aparecer bajo ningún escenario según manifiestan las participantes, pues ambas partes valoran y cuidan la integridad de su pareja. Asimismo, existe un compromiso o vínculo emocional, en el cual, las muestras de afecto juegan un rol importante en la dinámica diaria, siendo consideradas como representaciones de los lazos afectivos que existen entre ambas partes.

Entrevistada 2: "Es una relación sana, dónde ambas personas tienen una comunicación efectiva".

Entrevistada 5: "(...) existe un gusto por estar juntos, conversar, compartir, sentimientos-emociones-vivencias".

Entrevistada 6: "(...) se confía en el otro, se habla con la verdad, que no se asfixian uno al otro, no se acosan, se dan su espacio".

Entrevistada 11: "(...) vínculo en dónde debe haber un compromiso, que deben creo que apoyarse mutuamente, pasarla bien, debe haber respeto".

Otro factor importante encontrado en las opiniones de las entrevistadas es la comunicación efectiva e independencia. En este sentido, si bien las entrevistadas manifiestan que el compartir momentos y espacios es significativo en toda relación, la persona puede crecer y realizarse individualmente en otros ámbitos de su vida e interactuar con otras personas, sin la necesidad de depender, congraciarse o aceptar todo lo que la pareja imponga.

Entrevistada 2: "Relación interdependiente porque si bien cada quien tiene que bailar con su propio pañuelo, creo que están siempre uno al costado del otro para poder apoyarse, para poder generar planes a futuro, proyectos a futuro (...)".

Entrevistada 6: "Es una relación en la que los dos se empujan para salir adelante, cada uno tiene su espacio, cada uno tiene su propia vida pero tienen proyectos juntos y son compañeros de vida, compañeros más que pertenencia, se ven de igual a igual".

Entrevistada 8: "Sería que cada una de las personas puedan hacer sus cosas, hacer su día a día sin tener que estar dependiendo de lo que el otro diga o haga, entonces si bien uno puede compartir y ser feliz junto con su pareja, ósea también tiene que ser lo suficientemente capaz de poder estar bien emocionalmente solo".

Entrevistada 12: "Todas las personas son independientes, totalmente solas en el mundo, de hecho, nacimos solos y nos vamos a morir solos, entonces tenemos que tener eso en cuenta en la vida, en general".

Todas las características previamente mencionadas, se pueden relacionar con la teoría triangular del amor de Sternberg, que se basa en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso (Cooper y Pinto, 2008), siendo estos presentados en una relación de pareja funcional.

b) Categoría: Concepto de relación de pareja dependiente

A diferencia de la primera categoría, esta segunda que alude al concepto de relación de pareja dependiente se logró describir por las entrevistadas como un vínculo tóxico, es decir, disfuncional que tienen dos personas, en el cual, los componentes característicos son la desconfianza, la manipulación, la necesidad de la compañía de la pareja, e inclusive el deseo de agradar o complacerla a toda costa.

Entrevistada 1: "Si la persona te dice algo que no te gusta, tú simplemente tratas de agradar a esa persona como sea, si la persona te quiere terminar, tú vas a insistir, rogar, para seguir ahí".

Entrevistada 2: "(...) vendría a ser esa interacción entre dos personas, que de repente puede haber amor, pero no saben cómo expresarlo de la manera adecuada y llegan incluso a hacerse daño, por no saber comunicar o por no saber expresar con precisión lo que sienten".

Entrevistada 7: "Es dónde hay mentiras, dónde no hay confianza, dónde hay celos, dónde hay una necesidad excesiva por estar con el otro".

Entrevistada 11: "Cuando no hay respeto y no te sientes segura, eso es para mí la definición de una relación que no es sana o dependiente, cuando no hay confianza ni respeto".

Bajo esta premisa, las participantes manifestaron la presencia de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la relación y enamorado, así como sentimientos de miedo al abandono o necesidad de la pareja. En muchas ocasiones, permitieron manifestaciones de agresiones tanto físicas como verbales (insultos, humillaciones, golpes, etc.), a lo largo de la relación, por mantener el vínculo; llegándose a convertir en uno posesivo y desigual lo cual coincide con la definición de Massa (2011) sobre la dependencia emocional o también conocida por el autor como un "amor obsesivo". Cabe mencionar que,

si bien esta situación puede ser transitoria, también puede permanecer con las diferentes parejas como se evidencia en las relaciones de las participantes.

Entrevistada 3: "(...) consideras que necesitas del otro para sentir tranquilidad, para poder hacer cosas".

Entrevistada 6: "Es una relación en la que la otra persona no es una persona, es una cosa, es una pertenencia, tú la tomas como una pertenencia tuya, y entonces si no lo tienes estás mal ¿me entiendes?"

Entrevistada 6: "Yo tengo 25 años y he estado 10 años de relación en relación con algún saliente, o sea desde los 15 no he estado sola".

Entrevistada 8: "He tolerado que me saquen la vuelta, que me forcejeen. Una vez tenía una pareja que me metió, ósea, puñetes en la barriga".

Entrevistada 11: "No quería que se hable con ciertas chicas o si quería salir a una fiesta, yo me ponía súper insegura pensando que no sé, que me podía engañar".

En respaldo a lo anterior, sobre la concepción de una relación de pareja dependiente, esta coincide con la definición de Castelló (2005), la cual, se describe como una necesidad extrema de carácter afectivo, donde existe un deseo irresistible del otro, y se presentan comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, así como sentimientos intensos de miedo al abandono; intentando estar siempre con alguien para no sentirse solas. Asimismo, se relaciona con el concepto de vinculación insana al que alude Massa (2011), en el cual, se pueden llegar a normalizar conductas disfuncionales o peyorativas, puesto que estas personas creen que amar es poseer o dar absolutamente todo, justificando las conductas de la pareja, en donde, pueden aparecer celos irreales ante la ansiedad de perder a la otra persona.

Adicionalmente, los hallazgos respecto al inicio o duración de este tipo de relación son coherentes con los planteados por Regader (2018), quien sostiene que, lo más frecuente es que este patrón de dependencia emocional en la persona se observe a lo largo de su vida y con las diferentes parejas que tenga, aludiendo a una necesidad de amor o vínculo afectivo.

Por otro lado, las participantes expresaron que, en este tipo de relaciones, las cuáles fueron la mayoría, tendieron a aislarse para dedicarle toda su atención

a su enamorado o viceversa, esperando que él haga lo mismo, siendo fuente de conflicto la falta de dedicación que la pareja tenía.

Entrevistada 4: "Yo me quedé callada, no le dije nada, pero justamente era porque no quería verme como una persona problemática, digamos que preferí quedarme callada porque no quería que él se moleste".

Entrevistada 6: "Me costaba estar sola, y muchas amistades también me lo decían. Me sentía, o bueno a veces hasta ahora, me siento vacía cuando no hay nadie detrás de mí".

Entrevistada 7: "(...) yo no quería estar sola, soltera normal y finalmente yo sabía que si empezaba a salir me iba a conseguir a alguien, un chape o algo, entonces yo estaba cómoda con esa idea, pero no sola".

Entrevistada 10: "(...) la persona viene a ser como tu centro de atención y tú giras en torno a ella".

Esta característica encontrada es denominada por Castelló (2005) como deseo de exclusividad en la relación, puesto que ellas priorizaban la relación sobre otras personas y situaciones, siendo un factor incompatible el concebirse sin pareja o sin compañía como respaldan Villegas y Sánchez (2013). Estos últimos autores señalan que los individuos con dependencia emocional, como son las participantes, están totalmente dispuestos a cambiar sus estilos y hábitos de vida, con el fin de amoldarse y compenetrarse más a las necesidades de su pareja; de tal manera que la permanencia de esta en sus vidas se vea asegurada.

Por último, las entrevistadas concuerdan y admiten en sus testimonios que hubo presencia de comportamientos que trasgredieron su integridad; la falta de respeto entre ambas partes fue un factor incidente, así como las agresiones o maltratos a lo largo de sus relaciones.

Entrevistada 1: "(...) tú eres capaz de atacarte a ti misma si la persona te insulta o te dice que eres culpable en algo".

Entrevistada 2: "(...) me di cuenta de que, por ejemplo, él exigía saber todo lo que yo hacía en mi día".

Entrevistada 7: "(...) puedes llegar a maltratar a la otra persona con el objetivo de querer resolver algunas dudas que tú puedas tener, pero llegar hasta a límites que ni te imaginabas, y también tolerar ciertos maltratos de la otra persona, que pueden ser psicológicos o inclusive físicos".

Entrevistada 7: "Lo que más aguanté fue que me mintiera. Yo me permití humillarme también, ósea, ser ya demasiado sumisa en varias cosas".

Entrevistada 8: "Me hablaba feo, me faltaba el respeto o me hablaba mal, me maltrataba psicológicamente, me hablaba horrible y cosas así".

Entrevistada 8: "(...) sacó una pistola y me apuntó en la cara, me dijo que me calmara y recostara en la cama o sino me mataba".

En base a las características previamente mencionadas, estas conductas de agresión coinciden con lo manifestado por Lemos y Londoño (2006), donde afirman que una relación dependiente puede llevar a aceptar escenarios de maltratos, abusos, optando por un sistema de sumisión con tal de permanecer con el objeto de seguridad, que es la pareja. A su vez, estos hallazgos se relacionan con lo propuesto por Ruiz (2013), donde el patrón de las parejas es de individuos agresivos, posesivos e inestables emocionalmente, siendo ellas capaces de justificar o soportar humillaciones como menciona Nuñez (2016).

c) Categoría: Historia de parejas

En esta categoría se pudo evidenciar que, a lo largo de las relaciones de pareja, el maltrato psicológico fue un eje central en sus vínculos, pues en función a esto se mantuvo una sensación de anulación o sumisión respecto a sus decisiones o a su forma de actuar, permitiendo la manipulación afectiva de parte de sus parejas.

Los hallazgos se corroboran con la definición de Castelló (2005), reforzados también por Lemos y Londoño (2003), donde estos autores refieren que las personas dependientes presentan comportamientos de sumisión, con tal de permanecer con el objeto de seguridad y equilibrio. En esta interacción existe un sistema de maltrato, y se presenta la manipulación como característica de la misma como expresan Martín y Moral (2019).

Asimismo, esta dinámica ha impactado de forma negativa en la autoestima de las participantes, generando dudas respecto a la propia capacidad de poner límites, otorgando el poder de tomar decisiones sobre su vida a la pareja sin cuestionarlo, llegando a modificar planes o hábitos con el objetivo de mantenerse cerca de su pareja.

Entrevistada 1: “(...) me dijo cosas hirientes, feas (...) eres mente débil (...) si tú sigues así yo me voy a buscar otra que se ponga en bandeja”.

Entrevistada 3: “Me da pena que no lo haya dicho yo antes, por un tema también de autoestima, de auto valor mío”.

Entrevistada 4: “Yo me quedé callada, no le dije nada, pero justamente era porque no quería verme como una persona problemática”.

Entrevistada 7: “Cuando ya veía que la cosa se ponía intensa, tenía que callarme nomás”.

Entrevistada 10: “Él proponía algo y yo cambiaba las cosas o mis planes tenían que estar en torno a él”.

La inseguridad sobre la toma de decisiones y el planteamiento de límites mencionado anteriormente, se relaciona a la baja autoestima que presentan las personas con dependencia emocional hacia sus parejas (Riso, 2003), donde se mantienen aferrados al vínculo y mantienen conductas como la modificación de planes para mantenerse en la relación (Villegas y Sánchez, 2013).

Dentro de las relaciones, se identificó la presencia de celos tanto de la pareja como de la participante. Si bien esta emoción fue percibida como algo natural, pues aparece cuando existe la posibilidad de perder algo, en este caso, el objeto de amor; en el historial de parejas fue percibida como una emoción intensa, la cual podrían deberse a los esquemas desadaptativos de desconfianza, como mencionan Jaller y Lemos (2009).

Por otro lado, los celos giraban en torno al control, accesibilidad y vestimenta. Asimismo, se increpa por las personas frecuentadas, así como al tiempo invertido en otras relaciones y situaciones.

Entrevistada 2: "Ósea, él me tenía completamente mapeada, por así decirlo ¿no?, él sabía a qué hora salía de tal lugar y mi horario, y con quiénes yo me juntaba, y por qué me juntaba y o sea sabía todo”.

Entrevistada 7: “La dejó de seguir de hecho, porque yo le expresé mi molestia y mis celos y él la dejó de seguir en Instagram”.

Entrevistada 6: “Creo que todas se han basado en celos, si no es de mi pareja (...) yo también rallo”.

Entrevistada 12: “(...) él sí me ha dado razones para tener celos.”

Lo planteado anteriormente, coincide con el estilo posesivo y conflictivo al cual alude Castelló (2005). Además, los reclamos en función a las personas frecuentadas por la pareja, se relacionan a los deseos del amor exclusivo (Núñez, 2016). Estas características podrían deberse a los esquemas desadaptativos tempranos de desconfianza planteados por Jaller y Lemos (2009) prevaleciendo una insuficiente autorregulación emocional.

Asimismo, se observó una actitud desafiante en la pareja durante la relación, caracterizándose por mentiras evidentes, “desapareciendo” por largos periodos de tiempo, ausencia de respuesta de los mensajes recibidos, incumplimiento de acuerdos previos e infidelidad.

Entrevistada 3: “Días enteros con el celular apagado (...) yo llamando al teléfono fijo, la mamá diciéndome ‘no sé dónde está’”.

Entrevistada 5: “Él se suponía que también se iba a dormir y luego se fue a una fiesta”.

Entrevistada 8: “Me acuerdo que (él) cada vez que terminábamos las volvía a agregar (...) y me ponía peor, hasta a veces creo que lo hacía a propósito”.

Entrevistada 9: “Me fue infiel y me lo llegó a decir”.

Del mismo modo, se evidenció la percepción de una baja actividad en redes sociales por parte de sus parejas donde no suelen corresponder etiquetas, comentarios o publicaciones. Sin embargo, sí logran gestionar sus redes para mantener vínculo con otras personas, ya sea por medio del “me gusta”, comentarios o responder a historias de otros. Si bien estas conductas resultan insostenibles y hacen que las relaciones sean percibidas como insatisfactorias, existe una incapacidad por poder dar un final a esta relación.

Entrevistada 3: “Para mí hasta ahora es difícil que él no quiera postear nada conmigo”.

Entrevistada 9: “Mis parejas como que no, nunca han sido, como que muy activos socialmente en esto (redes sociales)”.

Entrevistada 12: “(...) sigue a un montón de chicas (...) una cosa es seguirlas y verlas y otra cosa es hablarles, entonces, ha llegado al punto en que sí les ha hablado”.

Estas características coinciden con los resultados de la investigación de Sponcil y Gitimu (2012), donde son las mujeres quienes tienen mayor interacción

en redes para cuidar el vínculo afectivo. El deseo de esperar reciprocidad de la forma en que ellas esperan, se asocia a la necesidad de permanecer en contacto con su pareja (Regader, 2018).

Por otro lado, a pesar de que las entrevistadas tienen en claro que estas son situaciones que conllevan a un desequilibrio emocional, como sustenta Massa (2011) y como plantean Vargas e Ibáñez (2007), el miedo a la soledad se presentó como un factor más grande que permite continuar con estas relaciones.

Asimismo, se evidenció una tendencia a idealizar a sus parejas, manteniendo un deseo por agradar, al realizar conductas que se asume el otro estaría esperando.

Entrevistada 6: "Yo lo veía como lo mejor que me pudo haber pasado, también lo veía churro, aunque no lo era".

Entrevistada 7: "Tengo una persona que realmente me acompaña, me escucha y trata de calmar al demonio que llevo dentro".

Entrevistada 8: "(...) 'ya, está bien, le voy a dejar de hablar', pero para que sigas conmigo (...) 'no, no quiero terminar porque me voy a quedar sola y me voy a sentir mal'".

Entrevistada 10: "Si él quería ir a la playa, íbamos a la playa, si él quería ir al cine, íbamos al cine, si quería estar con sus amigos estábamos con sus amigos".

Por último, en estas relaciones las participantes percibieron una irregularidad en cuanto al aporte afectivo en sus parejas anteriores. Donde si bien, muchas de ellas mencionan que en la relación actual el aporte es más equitativo, se identifica aún la percepción de que ellas son las que demuestran con mayor evidencia su amor, ya sea en acciones, demostraciones afectivas o el uso de redes.

Entrevistada 2: "¿Qué me mantenía a sostener esa relación?, era el tema del perdón, miedo a estar sola y que la persona se disculpaba (...) y yo le creía".

Entrevistada 3: "Yo lo quiero más, yo lo quiero ver más, yo quiero estar más tiempo con él, por lo tanto, yo tengo más cantidad de amor".

Entrevistada 4: "No le tomaba mucho interés a lo que él y yo podamos construir como relación".

Entrevistada 6: "Yo he tenido que poner como el 90 por ciento y eso estaba súper mal, obvio".

La percepción de que sigue latente un desequilibrio del amor brindado, la posibilidad de obtener un cambio en la otra persona, así como la idealización de la pareja se vincularían al autoengaño que Villa Moral y Sirvent (2009) mencionan en su investigación sobre dependencia afectiva y género. Es importante señalar que, al idealizar a la pareja, se podría estar presenciando el “Síndrome del Príncipe Encantando”, donde se generan falsas expectativas respecto al cambio conductual de la pareja y persiguiendo un futuro ideal con la misma (Vacca, 1998).

d) Categoría: Uso de redes

Se identificó que las redes sociales más utilizadas por las participantes fueron WhatsApp, Instagram y Facebook, lo que coincide con lo propuesto por Gardner y Davis (2014) en su libro “La Generación App”, así como en la investigación de Espinar, et al., (2015) en una muestra de 100 participantes entre 19 y 32 años.

Por otro lado, dentro de las actividades frecuentes para la comunicación cotidiana con las parejas, destacaron el uso de videollamadas y chats privados, utilizando las aplicaciones en los teléfonos celulares.

Las entrevistadas comentaron que las redes sociales toman un rol protagónico a lo largo del proceso de la relación, influyendo al inicio de la misma en la etapa del cortejo como lo mencionan Rodríguez y Rodríguez (2016). En esta etapa, ellas buscaban investigar los perfiles de las diferentes cuentas de redes sociales, sea Facebook o Instagram. Esta acción tenía el objetivo de poder conocer más sobre la persona, ya sean gustos e intereses, hasta encontrar algún otro tipo de vínculo cercano con alguien más.

Entrevistada 1: "Lo he 'stalkeado' mucho, mucho, mucho, porque quería conocerlo más, quería conocer si de repente él tiene una amiguita ahí, tiene una doble vida, no lo sé".

Entrevistada 7: "Cuando conozco a alguien, ni bien tengo acceso a su red social, uy, me la como toda, todas las redes, todas las que pueda y escarbo hasta el último pedacito que pueda".

Entrevistada 8: "Hoy en día, hasta se vuelven enamorados a través de las redes sociales como Tinder, Facebook, Instagram".

Entrevistada 10: “Para ver más o menos qué es lo que posteaba y qué es lo que más o menos le gustaba”.

Estas percepciones, coinciden con la investigación de Mostafa (2016), donde las redes sociales toman rol relevante en el inicio, desarrollo y deterioro de las relaciones de pareja de las participantes.

Durante la relación, las redes sociales han demostrado ser un medio por el cual puede mantenerse el contacto en tiempo real con la pareja y que promueve la idea de una comunicación constante y de forma inmediata. Lo cual se relaciona a un apego exacerbado, como menciona Ruiz (2013).

Junto a esto, se generan demandas y exigencias respecto a una pronta respuesta por el chat, generando cuestionamientos, rumiaciones y hasta discusiones cuando no se obtiene la respuesta esperada.

Entrevistada 4: “Estaba pendiente de cuando me escribía por Facebook, o si, por ejemplo, ese día no escribía, era ‘¿por qué no lo ha hecho?’”.

Entrevistada 12: “Pero si ha pasado como que lo he visto conectado varios minutos, varios minutos y yo le he hablado y como que me salgo y vuelvo y sigue ahí y no me contesta”.

Lo expuesto anteriormente, se vincula al planteamiento de Blandón y López (2016), donde surge la expectativa de que la comunicación debe ser dada de forma inmediata por la accesibilidad que esta representa. Estas conductas se observan como parte de las expresiones naturales de afecto y amor mediante las redes sociales (Steers, et al., 2016).

Asimismo, las plataformas virtuales permiten acceder con facilidad a la vida de la otra persona, al poder revisar el perfil de su pareja, últimas conexiones, las “etiquetas”, comentarios, estados, así como la revisión de los mismos, incluso a lo largo del tiempo y de las personas cercanas a la pareja.

Entrevistada 6: “Los ‘taggeaban’ y esto a mí me permitían ver que no habían sido sinceros”.

Entrevistada 12: “He llegado, y no te voy a mentir, a entrar al perfil de su mejor amiga”.

La accesibilidad a la que se refieren las participantes, concuerda con lo planteado por Gardner y Davis (2014), estos autores menciona que las redes sociales permiten mayor facilidad para mantenerse en contacto con otros.

Asimismo, esto permite mayor intimidad en la relación, como lo mencionan Estevez et al. (2017).

A las conductas mencionadas en conjunto se les denominan “*stalkeo*” y se realizan con el objetivo de poder “monitorear” a sus parejas, realizando un seguimiento continuo, que incrementa cuando no reciben respuesta. Observando el uso de redes como un comportamiento compulsivo, en función a las rumiaciones entorno a la pareja y sus conductas.

Entrevistada 6: “Sí ‘stalkeaba’ full a mis parejas y buscaba los likes que les daban o que daban”.

Entrevistada 7: “Siempre revisaba sus actividades, siempre entraba a ver si se había hecho amigo de alguien o no, todos los días (...) me metía a ‘stalkearlas’, y ver dónde las pudo haber conocido”.

Entrevistada 8: “Igual entraba desde Google a Facebook para ‘stalkearlo”.

Las conductas encontradas se vinculan a los pensamientos obsesivos que menciona Castelló (2005), en función a celos con niveles elevados planteados por García y Enciso (2014), quienes sostienen que las redes sociales promueven un comportamiento celoso, donde la persona realiza “investigaciones” minuciosas para descubrir mentiras o infidelidades.

Del mismo modo, si la pareja no responde por una red pueden intentar contactarse con ella por otras redes, llegando incluso a utilizar mensajes de textos como última alternativa, presentando, como menciona Echeburúa y Requesens (2012) una inclinación descomedida hacia una actividad que, si bien puede ser percibida como inofensiva, impacta negativamente en el bienestar de la persona. Es importante mencionar, que esta última conducta se observa tanto en las participantes como en sus parejas.

Entrevistada 2: “Si es que él, no sé, se conectaba en la madrugada y no me respondía, entonces yo entraba a Facebook para ver a sus amigos, a ver si es que colgaban una foto de dónde estaban, a ver si él salía por ahí”.

Entrevistada 7: “Hablamos todo el día y si no me respondía yo lo llamaba o lo acosaba por Facebook, o le timbraba o le escribía SMS”.

Se ha identificado también que, al estar físicamente con la pareja y observar que esta interactúa con el celular, las participantes coincidieron que esto invita a

querer mirar con sutileza y disimulo la actividad que pudiera estar teniendo la otra persona.

Cabe resaltar que, tanto el “*stalkeo*” como el buscar mirar con discreción la interacción de su pareja con el celular, son conductas que se realizan de forma sutil y sin que su pareja lo sepa, reflejando deseo de control excesivo, como mencionan Cava y Buelga (2018).

Este deseo se transforma en una acción de control sobre la pareja cuando se dan conductas con un rol más activo, como por ejemplo reclamos muy exigentes con una intensidad emocional elevada en función a los celos.

Entrevistada 1: “El hecho de estar constantemente viendo, por ejemplo, ‘tú te conectas, por qué no me hablas’”.

Entrevistada 2: “Él tenía este tipo de pensamiento que tenías que estar 24/7 y responderle, y si te conectabas y no respondías era porque ya le estabas sacando la vuelta”.

El ejercicio del control se ha visto reflejado tanto en las participantes, como en sus parejas, teniendo conductas como revisar el celular de manera consentida o no, envío de fotos y ubicación, prohibiciones y reclamos respecto a las amistades en redes sociales, llegando a solicitar el “bloqueo” de personas que son percibidas como amenazas o desagradables.

Se señala que, la revisión de las redes sociales y del celular son conductas que se realizan con el objetivo de investigar para encontrar alguna acción que respalde las dudas sobre algún engaño o infidelidad por parte del otro, tal como mencionan García y Enciso (2014) independientemente de si se encuentre algún indicio o no. Lo que se traduce en menor confianza en el otro y una incertidumbre latente, convirtiendo a las redes sociales en un factor contraproducente en la relación como lo menciona Seidman, et al. (2019).

Entrevistada 3: “Cuando él a veces, no sé, abre su chat de Instagram y estoy a su lado, veo”.

Entrevistada 9: “Me acuerdo que sí le llegué a revisar el celular, y ahí también me di cuenta de que me estaba engañando”.

Entrevistada 9: “Si no hablábamos por mensaje o por WhatsApp, era como que para escribirle por Facebook”.

Entrevistada 12: “Ahí (en redes sociales) es cuando me enteraba de las cosas, porque como te digo, él nunca me decía nada”.

Por otro lado, para mantener la relación y evitar las rupturas, se evidenció que la pareja utilizaba las redes sociales, realizando llamadas y mensajes recurrentes en un periodo corto de tiempo.

Adicionalmente, se observó que las actividades en redes como subir fotos, etiquetas, comentarios, historias, los “me gusta”, así como compartir contraseñas y responder mensajes frente a ellas, son percibidas como promotoras del vínculo, confianza y amor para las participantes. Esto se relaciona a las muestras de afecto y pruebas de amor que mencionan Rodríguez y Rodríguez (2016).

Entrevistada 2: “Sé que una red social, como te mencioné, es para mantener el vínculo con las demás personas”.

Entrevistada 5: “Hay que subir la foto, para yo misma creerme que realmente no estamos tan mal”.

Entrevistada 8: “Los dos llegamos a compartirnos las contraseñas (...) para mí significaba que me quería y le importaba”.

Para las participantes el hecho de estar atentos a las notificaciones del otro y colocar “me gusta” en las fotos o publicaciones de la pareja es algo sustancial dentro de la relación. Con esto, se generan expectativas sobre la conducta de la pareja, donde esperan que la pareja sea aquel que les brinde estabilidad emocional.

Entrevistada 10: “Él como que me comentaba y me decía una cosa, como que estaba pendiente de mis cosas y yo estaba pendiente de las suyas”.

Entrevistada 12: “Él me decía ‘pero es un Like’ y yo le decía ‘ok’, pero es que eso conlleva a mi autoestima, ósea tú eres mi enamorado y se supone que tienes que hacerme sentir bien, bonita, no sé, que estoy perfecta”.

Como se ha mencionado, los “me gusta”, las “historias” y los comentarios en redes sociales, son actividades que impactan en las percepciones de las participantes respecto a sus relaciones de pareja, pues estas actividades se realizan como parte de la socialización inherente del ser humano, al buscar una conexión emocional.

Asimismo, como García y Enciso (2014) hallaron que estas actividades han sido causales de discusiones reiteradas e inestabilidad dentro de la relación de pareja. Aspectos que concuerdan con la investigación de Mostafa (2016),

donde alude al impacto de las redes sociales en el deterioro de las relaciones de pareja.

En el caso de los “me gusta” entorno a la pareja, por un lado, se perciben como formas de hacer presente a los contactos de esta persona que se encuentra en una relación romántica y tratar de repeler o distanciar a las personas que podrían ser percibidas como amenazas o competencia.

Por otro lado, según las participantes, en general los “me gusta”, dan a entender al que lo recibe que existe un interés por conocerlo más, la existencia de una atracción física o el deseo de entablar un vínculo más cercano, concordando con lo manifestado por Mostafa (2016).

Tal es el caso, que al darse un intercambio de “me gusta”, esto abre la posibilidad a un chat privado donde poder interactuar. A su vez, esta opción permite dar mayor espacio a los celos, así como a discusiones por desconfianza.

Entrevistada 1: “Tú quieres marcar presencia”.

Entrevistada 2: “Es como un aviso a la otra persona, como que ‘oe, te estoy chequeando’ ¿me entiendes?”.

Entrevistada 3: “Están tratando de demostrar que hay interés en el otro, que se gustan más allá de sus fotos”.

Entrevistada 8: “Me daba un poco de celos porque decía ¿por qué le dio like a una amiga de él?, que salía, no sé pues, en bikini y me daba como que celos ¿no?”.

Respecto a las “historias”, estas tienen un significado parecido a los “me gusta” pues al revisarlas y responderlas, invita a la persona en cuestión a pensar que hay un interés más profundo, sobre todo si refiere al sexo de interés.

Es importante mencionar que, esta actividad no puede ser corroborada con tanta accesibilidad como en el caso de los “me gusta” o “comentarios”, que suelen estar disponibles de forma pública. En el caso de las “historias”, la pareja sólo podría enterarse de esta actividad al espiar en el celular de su compañero, ya sea mirando por el rabillo del ojo o de una forma más activa como revisarlo sin permiso.

La interacción continua a partir de las “historias”, es decir responder a las publicaciones que están disponibles por 24 horas en un chat privado, representa un acto de cercanía y confianza con la persona con quien se realice, y dependiendo

del tipo de foto que se comparta o el tipo de vínculo que se tenga, es donde podría percibirse como una falta de respeto. Por ejemplo, mujeres en bikini, ex parejas o personas que, podrían resultar una competencia para las participantes.

Las “historias”, también representan un medio por el cual manifestar la satisfacción que siente la pareja al estar junto a la persona, dirigido a su entorno virtual.

Entrevistada 3: “Las historias también son como una forma de, no sé, como que pones que la persona te interesa, que disfrutas el momento con ella”.

Entrevistada 9: “(...) si es que es como que un tema más de mandarse historias, es porque hay una, hay algo como que una cierta confianza”.

Entrevistada 10: “¿Por qué tiene que iniciar una conversación? sería como una falta de respeto”.

En el caso de los comentarios, estos también representan una forma de mantener un contacto cercano con la persona en cuestión, donde al haber un intercambio de comentarios en las publicaciones, se traduce en un interés o vínculo más íntimo. Además, estos al igual que los “me gusta” representan una forma más invasiva de hacer presente que la persona tiene una pareja romántica, evitando que las supuestas amenazas puedan interferir en la relación.

Entrevistada 3: “He puesto comentarios ‘marca terreno’”.

Entrevistada 9: “Si mi pareja también hace lo mismo (responder un comentario), como que a mí me haría suponer que hay algo”.

Entrevistada 12: “Ella sube una foto, no sé, mostrando el poto o algo y él le hace un comentario cochino”.

Las participantes también mencionaron conductas y actividades en redes sociales que mantienen al darse una ruptura, utilizando la opción “bloquear” con dos propósitos: evitar tener contacto con esa persona, bloqueándolo de la mayoría o todas las redes sociales; o para dar un mensaje de interés hacia esta persona.

El bloquear y eliminar han promovido el uso de otras redes sociales para mantener la comunicación. Adicionalmente, se suele revisar los perfiles, notificaciones o actividades en sus distintas redes.

Entrevistada 1: “Mi desesperación, yo lo desbloquee, a un inicio nomás lo desbloquee de WhatsApp.”

Entrevistada 5: “No lo bloqueé, pero puse desactivar a sus notificaciones en redes sociales”.

Entrevistada 10: “Nos eliminamos mutuamente de todas las redes, sus números, sus chats, sus fotos, todo se borró, como que si no existiera”.

Entrevistada 11: “Cuando terminamos, ahí me comenzó a importar más las redes, porque era el único medio por donde podía enterarme de lo que hacía, entonces, sí estaba pendiente (...) eso era, no sé, como que fatal porque me decía, ‘me está olvidando, está haciendo su vida, se está divirtiendo, está conociendo una persona’”.

Estas conductas se asocian a la premisa de Regader (2018), donde afirma que las personas con dependencia emocional hacia sus parejas, al terminar la relación presentan un “síndrome de abstinencia emocional” y buscan retomar la relación de la misma manera que un adicto a sustancias lo haría para volver a consumir.

Respecto a las parejas de transición, las cuales menciona Castelló (2012), se dan entre una pareja y otra con el objetivo de no transitar en soledad este espacio post ruptura. Planteamiento que se ve reflejada en las participantes al mencionar que el tiempo en el que consideran que han estado sin una pareja, sea formal o informal, ha sido bastante corto.

Por último, las entrevistadas han utilizado aplicaciones como Tinder o Instagram para contactarse incluso con personas que ya conocen o han tenido algún vínculo romántico o sexual previo, transitando en compañía el duelo de la relación pasada, para así evitar las emociones desagradables que esto implicaría.

Entrevistada 2: “Estuve conversando con este chico que de echo mantuvo mi mente ocupada, ¿no?, de repente sino inclusive le volvía a hablar a mi ex”.

Entrevistada 3: “Sí, siempre (buscar con quien mantener contacto romántico) (...) en Instagram”.

Entrevistada 8: “(...) con quien ya hablaba mucho, me encariñaba, y siempre buscaba reemplazar eso, para olvidarme del anterior ¿no?”.

Entrevistada 12: “(...) yo nunca he tenido como que un gran tiempo soltera, no he estado nunca sola por meses”.

e) **Categoría: Percepción del impacto de las redes en las relaciones de pareja**

Se pudo esclarecer que las participantes identifican un amplio impacto de las redes sociales en sus relaciones de pareja hasta la actualidad, donde rescatan tanto aspectos positivos como negativos al respecto.

Por un lado, identifican que las redes permiten una oportunidad para mantenerse conectados a pesar de la distancia, como mencionan Lasén y Casado (2014) y en condiciones adversas como la pandemia, manteniendo la privacidad en su relación. Asimismo, perciben que las redes sociales dan una sensación de seguridad frente a una posible emergencia.

Entrevistada 1: “Me parece que es algo bueno porque pierdes, o sea, qué pasaría en la pandemia si es que no hubiera celular”.

Entrevistada 5: “Te permite estar en tiempo real, algo te pasó, tuviste un accidente o necesitas algo, apoyo o lo que sea”.

El párrafo anterior refleja que las redes sociales permiten mantener los vínculos, así como la intimidad dentro de las relaciones de pareja, lo que coincide con lo planteado por Estévez et al. (2017). Además, permiten mantener una sensación de poder recurrir a la persona en cualquier momento o cuando surja la necesidad, concordando con Pérez et al. (2014).

Por otro lado, la oportunidad de permanecer disponible, según las participantes, da una falsa impresión de accesibilidad permanente, lo cual se plantea que impacta en los límites de privacidad que cada uno como individuo busca. Asimismo, el hecho de tener información sobre la vida de la otra persona de una forma tan asequible promueve la creencia de que aumentan la probabilidad de separaciones y rupturas.

Entrevistada 1: “La verdad que haya más casos de divorcio o más separaciones porque lo que no quieres saber Facebook o Instagram te lo dice”.

Entrevistada 2: “Tener redes sociales en este tiempo hace dar la impresión de que la disponibilidad es 24/7 cuando en realidad no debería ser así”.

Entrevistada 9: “(...) lo tienes ahí para verlo, como que lo tienes en bandeja de plata y es como que, literalmente lo abres y es como que una caja de Pandora dónde puedes encontrar lo que sea”.

La percepción de un permanente contacto o comunicación con la pareja (Gardner y Davis, 2014) refuerza la creencia de que, al tener la posibilidad de estar en contacto con la pareja, esto deba darse de forma recurrente (Blandón y López, 2016).

Tener esta información disponible, permite no solo la posibilidad de buscar información sobre la pareja sino también de sus amigos, ex parejas, personas con las que antes salieron, entre otros, verificando la posibilidad de mantenerse cercano a la pareja y de conocer más a fondo sus vínculos. De acuerdo a sus comentarios, estas actividades usualmente se traducen en discusiones por niveles elevados de celos debido a la información que encuentran.

Lo mencionado anteriormente, podría corresponder al mantenimiento del contacto emocional (Martín, et al., 2016). A su vez, permite investigar tanto sobre las interacciones actuales, como las que ocurrieron antes, traspasando barreras geográficas y temporales (Gardner y Davis, 2014), y promoviendo las discusiones por motivos de celos (Lutovsky, 2016).

Del mismo modo, esto produce una incertidumbre constante sobre qué tipo de información aparecerá en las cuentas de sus parejas, deseos de estar permanentemente revisándolas, así como el incremento en la desconfianza debido a los acontecimientos producidos en las mismas plataformas.

Entrevistada 5: “(...) ya la desconfianza ahí subió, pero a un nivel súper fuerte, entonces, era como que ¿realmente me está diciendo la verdad?”.

Entrevistada 6: “(...) esos patrones me hacían sufrir a mí, es feo estar revisando, porque siempre encuentras algo así no quieras”.

Entrevistada 9: “(...) vi una antigua, que era me parece, era con su enamorada anterior”.

Entrevistada 10: “A mi familia no le he presentado a ningún novio porque yo he creído que no era conveniente, no sé, como que no estoy segura”.

Como se mencionó líneas arriba, las redes han impactado en el desarrollo de las discusiones permitiendo el traspaso de límites entorno a la privacidad de cada uno. Se hace evidente la desconfianza hacia las acciones que podría estar teniendo la pareja, a causa de actividades en redes como son los “me gusta”, comentarios, “historias”, “chats privados” con otras personas o publicaciones, tal

como se menciona en la investigación de Seidman, et al. (2019) y García y Enciso (2014).

Finalmente, el manejo de las discusiones o rupturas, se llevan a cabo por medio de las redes sociales, utilizando algunas como WhatsApp, Instagram o Facebook, ya sean en “chats” o videollamadas vía celular.

De la misma forma, se identificaron conductas específicas como apagar la cámara, cambiar las fotos de perfil, bloquear y colgar las llamadas. Cabe resaltar que, en caso no recibir respuesta por medio de una de las plataformas, buscan un contacto inmediato utilizando las otras redes, insistiendo hasta obtener la interacción deseada.

Entrevistada 1: “Su reacción fue apagar el celular, ósea, me cortó la videollamada, me cortó”.

Entrevistada 8: “Me acuerdo clarito, el tema de las fotos de WhatsApp que ponías, sacábamos cada vez que nos peleábamos y de ahí lo volvíamos a poner”.

Entrevistada 12: “Tengo como cinco formas de hablarles y contactarlos (refiriendo a sus parejas por medio de las redes sociales)”.

Se plantea que, al tener un acceso inmediato, así como una diversidad de redes sociales, el deseo de ubicar a la pareja a como dé lugar se podría percibir como una conducta esperada, dado el contexto de inmediatez en el que se encuentran.

Las discusiones, al responder hacia expresiones de desconfianza o celos, impactan en las rupturas, relacionándose a lo propuesto por Seidman, et al. (2019) donde las redes sociales se convierten en un enemigo para el mantenimiento de una relación saludable cuando hay celos e inseguridad en niveles altos. Sin embargo, las participantes no consideran las redes sociales como factores determinantes que llevan a una ruptura.

f) Categoría: Respuesta emocional frente al uso de redes

Un hecho fundamental que se vio evidenciado en las entrevistas, fue la respuesta emocional que las redes sociales pueden ocasionar en las relaciones de parejas dependientes. Bajo este argumento, las participantes admitieron haber experimentado sentimientos de cólera, tristeza e inclusive ansiedad ante

situaciones en redes, como son los “me gusta”, comentarios públicos como privados, la opción de “agregar” o “seguir”, ver fotos, entre otros, de sus respectivos enamorados a otras personas, en específico del sexo femenino; siendo la indiferencia de ellos hacia ellas (“dejarlas en visto”, no responder sus comentarios, no contestar sus mensajes, etc.) en estas plataformas virtuales otra fuente importante de desgaste emocional.

Entrevistada 1: "(...) ósea, me pone mal, yo lloré y no es la primera vez que me lo hace, a veces cuando él se molesta me ignora y sigue conectado y me ignora".

Entrevistada 2: "Yo me sentía a morir, súper triste, porque era una relación tan dependiente, yo de verdad sigo sin entender qué idea pudo haber pasado por mi mente para que me genere tanta inestabilidad a nivel emocional".

Entrevistada 5: "(...) tenía como que la versión de poder ver el check celeste, si había sido leído o no y eso me generaba una ansiedad fuerte".

Entrevistada 6: "Cuando estaba en las relaciones tóxicas y no me contestaban yo sí tenía que tomar una pastilla para dormir, cosas así, sentía que era como si me estuvieran mentando la madre, que estén en línea y no me contesten".

Entrevistada 7: "(...) ver lo de las redes influía en mis estados de ánimo".

Serrano (2016) afirma que las emociones o conductas expresadas por la pareja en las redes influyen en las emociones del propio usuario; esto quiere decir que, la respuesta emocional de la persona podría girar en torno al contenido o actividad virtual de la pareja, como se evidencia en Facebook con la opción “me gusta”, que genera diversas respuestas o interpretaciones en la dinámica de la relación amorosa.

Dicho esto, las participantes admitieron que el hecho de no saber qué es lo que pueda estar haciendo su pareja por redes o el motivo de sus acciones en estos espacios les genera pensamientos o especulaciones con connotaciones negativas sobre el comportamiento de ellos y viceversa. Nobles, et al., (2015) aluden que existe una relación entre el uso de las tecnologías para la comunicación y la

presencia de síntomas de malestar emocional como son la ansiedad, desesperación, irritabilidad y estrés.

Entrevistada 2: "(...) no quería tener el celular cerca porque sabía que él me iba a hacer problemas y me generaba ansiedad".

Entrevistada 2: "Yo me ponía como loca cuando veía algo raro en sus redes o no me contestaba, o sea, decía 'puta madre, otra vez estás mintiendo, que no te creo nada', que no sé qué, o sino, ¡ah!, cómo que lo manifestaba con reacciones explosivas".

Entrevistada 4: "(...) yo me empecé a preguntar '¿me está ignorando?', o sea, '¿qué pasa que ya no escribe como antes?', y me generaba ansiedad".

Entrevistada 6: "El punto es que estar ahí detrás, detrás de las claves, de las conversaciones de la otra persona era un desgaste emocional terrible".

Entrevistada 7: "Yo finalmente prefiero no meterme mucho en redes porque yo sé lo que produce en mí, sé que activa muchas cosas en mí que no me gustan y me hacen perder el control (...) sé que yo soy responsable de mis conductas, pero me movilizan mucho estas huevadas que no me gustan de mí e incentivan mis celos".

Los hallazgos coinciden con lo planteado por Gómez y Marín (2017), quienes sostienen la existencia de manifestaciones agresivas, de ansiedad e irritabilidad en los individuos relacionado al uso e importancia que le dan al contenido virtual, como es el caso de los comentarios pasivo agresivos que se dan a causa de acontecimientos relacionados a las opciones que tienen estos medios virtuales, y que se evidenciaron en las entrevistas; siendo estos causantes de cambios de humor explosivos y conductas disfuncionales como son las rumiaciones o celos extremos.

Entrevistada 2: "(...) o en todo caso yo utilicé mal las redes sociales, porque eran para un uso y las terminé otorgando otro, que me perjudicaba a mí, a mi estabilidad mental".

Entrevistada 7: "(...) significaba para mí que yo les importaba cero, ¿qué estarán haciendo que no tienen tiempo para contestarme un mensaje?, estamos en el siglo 21 y eso me generaba ansiedad".

Entrevistada 8: "(...) tanto los 'likes', cómo agregar a gente, como comentar fotos o estados, como ver a quién y todo, terminaba en un ¿por qué?, porque pienso que me va a engañar con esa persona".

Entrevistada 11: "(...) pensaba '¿por qué estás viendo chicas en Facebook?', me daba cólera y mucha ansiedad".

Bajo esta percepción, las entrevistadas aluden a la gran importancia que le dan a las redes sociales, siendo consideradas como vitrinas dónde se muestra el lado positivo de sus relaciones debido a la deseabilidad social existente.

Entrevistada 2: "(...) fue uno de los peores días de mi vida porque fue el peor concierto de toda la historia creo, me puse a llorar todo el concierto, pero ya, colgué esa foto y ahí como que obviamente, corazones, corazones por doquier, cosa que no era verdad".

Entrevistada 7: "(...) no fue marcar territorio, era mostrar que tenía a alguien, en verdad, aunque sea a esos 4 gatos que tenía en Instagram, a ellos yo les mostraba que tenía a alguien".

Lo anterior coincide con lo estudiado por Almansa, Fonseca y Castillo (2013), donde ellos evidenciaron una sobreexposición de los jóvenes en las redes sociales, dónde el 20% de sus fotos eran con la pareja. Este enfoque manifiesta la importancia que los individuos dan a las relaciones e imagen pública, siendo para ellos importante mostrar índices de felicidad en sus relaciones.

Finalmente, se manifestó una percepción negativa sobre las consecuencias del uso de redes en las relaciones de pareja, siendo la principal, la inestabilidad emocional que les generó a las entrevistadas; ellas reconocieron y opinaron que las redes sociales son un arma de doble filo. Las participantes las usaban para reforzar la comunicación continua que tenían con su pareja, o como un medio para seguir los movimientos de ellos e inclusive controlarlos (saber la hora de la última conexión, si la persona ha recibido o no el mensaje que se envió, saber su ubicación, etc.) lo que refuerza la dependencia emocional que ya presentan.

Entrevistada 6: "Siento que es un arma de doble filo, como te digo, puedes comunicarte con tu pareja y todo y no perder la conexión, pero así como te comunicas con tu pareja también te puedes comunicar con quién sea, es decir, otra persona y tu pareja también, entonces es de doble filo".

Entrevistada 7 "Es un arma de doble filo porque realmente te encuentras con cosas muy poco agradables que solamente incentivan esta parte como el morbo de saber más de esta persona y de estar muy pendiente de esta persona, y de todas las actividades porque incluso en Instagram había esta opción de que podías ver las actividades que hayan tenido todos tus contactos, si tú hacías swipe a tu feed, y te salía 'actividades de tus amigos' y yo buscaba".

Entrevistada 8: "Me acuerdo que fui, acudí dónde un psicólogo, estuve deprimida por muchos meses, traté de rodearme de mis amigos y hacer las cosas que me recomendó este psicólogo; y ya por eso como que también me molestó un poco el tema de las redes sociales".

Entrevistada 9: "(...) imagínate si no existieran, como que ya no tendrías la opción, no sabrías dónde hacerlo y estarías más tranquila (...) pero las redes sociales te dan la opción de, o sentirte bien, o sentirse mal, ¿no?".

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y analizados, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Existe una contradicción entre el concepto de pareja que tienen las participantes y las relaciones que establecen, pues perciben que una relación de pareja se basa en un vínculo y compromiso entre dos personas, donde prevalece la comunicación, confianza y respeto, manteniendo la individualidad de cada uno; características que no se dan en sus vínculos de pareja.
- Se observa en las entrevistadas que una relación de pareja teñida por la dependencia emocional se fundamenta en la desconfianza, la manipulación y la necesidad del otro, siendo estas características, en ocasiones, subestimadas por las voluntarias.
- Las participantes expresan una sensación de miedo a la soledad, por lo que se les dificulta finalizar una relación y mantienen conductas de sumisión, a pesar de percibir la relación como poco saludable.
- En la actualidad, las dinámicas de pareja de las participantes evidencian características de la dependencia emocional; sin embargo, las entrevistadas parecen no ser conscientes de este hecho, aludiendo que con la pareja actual “todo es mejor”.
- Las entrevistadas manifestaron que el uso que mantienen en las redes sociales en relación a sus parejas tiene connotaciones positivas como negativas. Por un lado, permite reafirmar la relación con muestras de cariño y confianza, y por otro lado, sirve como un medio de control, seguimiento e invasión de la privacidad.
- Los testimonios evidencian pensamientos obsesivos hacia la pareja, que lleva a las participantes a utilizar las redes sociales de forma compulsiva.

- Se observó un estado de alerta constante por parte de las involucradas, manifestándolo a través de celos obsesivos, reclamos, provocaciones, revisión permanente de redes sociales y traspaso de límites respecto a la privacidad. Lo cual está relacionado a la respuesta emocional de ansiedad, rumiación y reactividad identificados en este estudio.
- Se observó que cuando las entrevistadas se percataban de que sus parejas realizaban “me gusta”, comentarios o conversaciones privadas con mujeres, surgían comparaciones que usualmente desencadenaban discusiones. Asimismo, para las voluntarias estas actividades en redes sociales representaban la posibilidad de un distanciamiento emocional, infidelidad o ruptura.
- Las entrevistas dan luces acerca de que, la exposición de uno mismo y de la relación en redes sociales, se vinculan a la deseabilidad social. Donde se busca demostrar al entorno virtual aspectos positivos relacionados a: compañía, satisfacción, aniversarios, fechas significativas y eventos.
- Se percibe un vínculo en el uso de redes sociales con el estado emocional de las participantes, dónde el permanente estado de alerta y comparación con el entorno virtual de la pareja, desemboca en emociones intensas como ansiedad, cólera, tristeza.
- Existe una creencia por parte de las participantes respecto a que las redes sociales son fuente de desgaste emocional que desencadena en discusiones o rupturas sentimentales.
- Las participantes consideran que la dependencia emocional hacia las parejas no se origina por el uso constante de las nuevas tecnologías de comunicación; sin embargo, se refuerza por el uso de las mismas.

RECOMENDACIONES

A continuación, se detallarán las recomendaciones:

- Realizar estudios de dependencia emocional en varones, para mejorar la comprensión del fenómeno en cuestión.
- Profundizar en el estudio de la respuesta emocional de personas emocionalmente dependientes derivadas del uso de redes sociales.
- Profundizar en el desarrollo de los vínculos tempranos y estilos de apego que podrían tener las personas con esta característica.
- Generar conciencia sobre la importancia de desarrollar relaciones de pareja saludables, dónde no haya necesidad de demostrar pruebas del vínculo afectivo, ya sea de manera presencial o virtual.
- Realizar investigaciones que conecten la autovaloración y la comunicación asertiva con relaciones de pareja emocionalmente dependiente.
- Realizar investigaciones dónde se explore la conexión entre estereotipos de género y la dependencia emocional en el contexto de la comunicación en línea.
- Realizar investigaciones para profundizar el rol de las redes sociales como refuerzo de la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Alalú, D. (2016). *Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló: un estudio de caso* [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima.
- Almansa, A., Fonseca, O. y Castillo, A. (2013). Social networks and young people: Comparative study of Facebook between Colombia and Spain. [Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española]. *Comunicar*, 40, 127-135. <http://doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
<http://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arenas, S. (2009). *Relación entre el funcionamiento familiar y la depresión en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Marcos]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Báez, J. (2013). Fundamentos de la investigación cualitativa. En F. Sarabia (Comp.), *Métodos de investigación social y de la empresa* (pp. 525-553). Pirámide.
- Becoña, E. y Cortés, M. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.
[https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12830/Manual%20de%20adicciones%20para%20psicologos%20especialistas%20en%20psicologia%20clinica%20en%20formacion,%20Elisardo%20Becona,%20Maite%20Cortes,%202011%20\(1\).pdf?sequence=1](https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12830/Manual%20de%20adicciones%20para%20psicologos%20especialistas%20en%20psicologia%20clinica%20en%20formacion,%20Elisardo%20Becona,%20Maite%20Cortes,%202011%20(1).pdf?sequence=1)
- Blanco, M. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*, 2(30), 124-141.
<http://revistas.uchile.cl/index.php/RCM/article/viewFile/32375/37657>
- Blandón, A. y López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517. <http://doi.org/10.11600/1692715x.14134271014>
- Burgos, N. (2011). *Investigación cualitativa: miradas desde el trabajo social*. Editorial Espacio.

- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Editorial Alianza.
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional*. Editorial Corona Borealis. <http://www.coronaborealis.es/pdf/9788415306801.pdf>
- Castelló, J. (2015). *La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. Corona Borealis.
- Cava, M. y Buelga, S. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Ciber-violencia en parejas adolescentes (Cib-VPA). *Suma Psicológica*, 25(1), 51-61. <http://doi: 10.14349/sumapsi.2018.v25.n1.6>
- Cooper, V. y Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg: Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 6(2), 56-83. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200004&lng=es&tlng=en.
- Domínguez, J. e Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122/225>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2009). *Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad*. Pirámide.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educadores*. Pirámide.
- Espinar, E., Zych, I. y Rodríguez-Hidalgo, A. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology, Society and Education*, 7(1), 41-55. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3876/ESPINAR.pdf?sequence=1>
- Espinar, I. y Rodríguez-Hidalgo, A. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology, Society & Education* 7(1), 41 – 55. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3876/ESPINAR.pdf?sequence=1>
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de psicología*, 33(2), 260-268. <http://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Fernández, A. (2013). La entrevista en profundidad. En F. Sarabia (Eds.), *Métodos de investigación social y de la empresa* (pp. 576-599). Pirámide.

- Fernández, J. (10 de febrero del 2012). Adictos al afecto. *La Vanguardia*.
<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120203/54247144111/adictos-al-afecto.html>
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/files/2013/03/Flick_observacion.pdf
- Gallego, F. (junio, 2016). La intimidad del Whatsapp: Tic, Intimidad y Cambio Social. Comunicación presentada en el *XII Congreso Español de Sociología*.
<http://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/4226.pdf>
- García Del Castillo, J. (2013). Technological Addictions: The rise of Social Networks [Adicciones Tecnológicas: El auge de las Redes Sociales]. *Health and Addictions*, 13(1), 5-14. <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/188/186>
- García Gualdrón, L. (2016). *Tiempos Modernos: Redes Sociales y Ansiedad* [Tesis de maestría, Universidad de La Savana].
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/27727/Laura%20Vanessa%20Garc%C3%ADa%20Gualdr%C3%B3n%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, M., Rivera, S., Reyes, I. y Díaz, R. (2006). Construcción de una escala de funcionamiento familiar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 22(2), 91-110. <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645449006.pdf>
- García, L., Enciso, R. (2014). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Revista EducaTeConciencia*. <http://dspace.uan.mx:8080/jspui/handle/123456789/697>
- Gardner, H. y Davis, K. (2014). *La generación App: Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad e imaginación en el mundo digital*. Paidós Ibérica.
- Gómez, J. y Redondo, C. (2011). Las redes sociales como fuente de conocimiento en la enseñanza primaria. Comunicación presentada en el *XLL Congreso Internacional de Teoría de la Educación*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
<http://www.cite2011.com/Comunicaciones/TIC/150.pdf>
- Gómez, K. y Marín, J. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoam%C3%A9rica%20los%20%C3%Baltimos%2010%20a%C3%B1os.pdf>
- Grande, M., Cañón, R. y Cantón, I. (2016). Tecnologías de la información y la comunicación: Evolución del concepto y características. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 0(6), 218-230.
<https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1703/1559>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hammes, P., Crepaldi, M. y Brigas, M. (2012). Family Functioning and Socioaffective Competencies of Children in the Beginning of Schooling. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 124-131.
http://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37295
- Horner, M. (2009). *A Theroretical Model of Family Disfunction with Coping and Codependency* [Tesis de maestría, The University of Texas at San Antonio].
- Huaripaita, S. (2018). *Relación entre dependencia emocional y violencia en el noviazgo en mujeres que acuden a un centro de apoyo de Lima Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23329>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva (2019). *Dependencia Emocional no es amor*.
<https://www.iepp.es/dependencia-emocional/>
- Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 7(1), 81-91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>
- Jaller, C. y Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (2), 77-83.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79815640008>
- Jiménez, R., Rebollo, M., García, R. y Buzón, O. (2015). Motivos de uso de las redes sociales virtuales: Análisis de perfiles de mujeres rurales. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 21(1), 1-17.
<https://ojs.uv.es/index.php/RELIEVE/article/view/5153/6254>
- Kang, J.H. (2012). The Impact of Family Environment – Related factors on violence against adults in the family, *Journal of Family Violence*, 27(4), 303-312.
<http://dx.doi.org/10.1007/s10896-012-9432-6>
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso Vega.
- Lasén, A. y Casado, E. (Ed.). (2014). *Mediaciones tecnológicas: Cuerpos, afectos y subjetividades*. Centro de investigaciones sociológicas. Universidad Complutense de Madrid.
- Lemos, M. y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>

- Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(9), 55-69.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ipsi/n9/v9n9a04.pdf>
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.
- Lutovsky, B. (2016). *Romantic relationships and social media use: The emergence and management of relational dialectics*. [Tesis de licenciatura, North Dakota State University].
- Martínez, M. (2013). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Editorial Trillas.
- Martín, A., Pazos, M., Montilla, M. y Romero, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas jóvenes: las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405-429. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/12242>
- Martín, B., Mora, M. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 10(2), 75-89.
<http://doi.org/10.23923/j.rips.2019.02.027>
- Massa, J. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 173-193.
<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>
- McKelvey, L., Connors-Burrow, N., Mesman, G., Pemberton, J. y Casey, P. (2014). Promoting Adolescent Behavioral Adjustment in Violent Neighborhoods: Supportive Families Can Make a Difference. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. <http://doi.org/10.1080/15374416.2014.895939>
- Mostafa, A. (2016). *Instagram and relationships: An analysis using focus groups*. [Tesis de licenciatura, University of the Pacific]. ProQuest Central.
- Nobles, D., Londoño, L., Martínez, S., Ramos, A., Santa, G. y Cotes, A. (2015). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Revista Educación y Humanismo* 18(30), 14-27.
<http://doi.org/10.17081/eduhum.18.30.1311>
- Novak, J., Smith, H., Larson, J. y Crane, R. (2017). Commitment, forgiveness, and relationship self-regulation: An actor partner interdependence model of relationship virtues and relationship effort in couple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(2), 353-365.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmft.12258>
- Nuñez, P. (2016). *La dependencia emocional y su relación con la funcionalidad familiar* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].

<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24146/2/N%C3%BA%C3%B1ez%20Alvarado%20Patricia%20Gabriela.pdf>

- Oliva, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Aposta: Revista de ciencias sociales*, 54, 1 – 16.
<http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/coliva.pdf>
- Ortiz, A., Alonso, I., Ubis, A. y Ruiz, M. (2011). *Adicciones: guías de cuidados de enfermería en salud mental*. Editorial Elsevier Masson.
- Padilla, N. y Díaz, R. (2011). Funcionamiento Familiar, Locus de Control y patrones de Conducta Sexual Riesgosa en jóvenes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2), 309-322.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29222521007>
- Pérez, M., Poveda, M. y López, F. (2014). El fenómeno de las redes sociales: Evolución y perfil del usuario. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 13(1), 93-118.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo;jsessionid=E06DD63AD45E567B6DA8573AA3B0EB80.dialnet01?codigo=5126970>
- Peterson, C.M., Peugh, J., Loucks, L. y Shaffer, A. (2017). Emotional maltreatment in family of origin and young adult romantic relationship satisfaction: A Dyadic data analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407517700300>
- Regader, B. (2018). Dependencia emocional: la adicción patológica a tu pareja sentimental. <https://psicologiyamente.com/pareja/dependencia-emocional>
- Riso, W. (2003). *¿Amar o depender?: cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Editorial Norma.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eEmEf_0U870C&oi=fnd&pg=PA23&dq=amar+o+depender&ots=g2M4icelFQ&sig=riyxWnzjka-kogu2oiy_xsXw60#v=onepage&q=amar%20o%20depender&f=false
- Rissoan, R. (2019). *Redes sociales: Comprender y dominar las nuevas herramientas de comunicación*.
<https://ulima.summon.serialssolutions.com/?#!/search?ho=t&l=es-ES&q=redes%20sociales>
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: Experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y sociedad*, 0(25), 15-41.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002
- Rodríguez, S., Rodríguez, M. e Inda-Caro, M. (2019). Los y las jóvenes hablan: Discursos sobre la emergencia y la gestión de las relaciones de pareja

- adolescente. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 365-379. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/57443>
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5.ª ed.). Fondo Editorial de la Universidad de Deusto.
- Ruíz, M. (2013). *Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/3806/1/1080249838.pdf>
- Sánchez, M. y Bresó, E. (2016). Efecto de la inteligencia emocional y las tecnologías de la información y la comunicación en la satisfacción sentimental. *Revista Ágora de Salud*, 3, 371-379. <http://repositori.tuji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/155770/A%E2%95%A0%C3%87gora%20de%20Salut%20Vol.%203.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, R., García, M., y De Andrade, A. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: Validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 51-62. http://fresno.ulima.edu.pe/ss_bd00102.nsf/RecursoReferido?OpenForm&id=PROQUEST-41716&url=/docview/2176742723?accountid=45277
- Seidman, G., Havens, A. y Langlais, M. (2019). Romantic Relationship-Oriented Facebook Activities and the Satisfaction of Belonging Needs. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 52-62. <http://doi.org/10.1037/ppm0000165>
- Serafinelli, E. (2017). Analysis of Photo Sharing and Visual Social Relationships. Instagram as Case Study. *Photographies*, 10(1). <http://doi.org/10.1080/17540763.2016.1258657>
- Serrano, J. (2016). Internet and emotions: New trends in an emerging field of research. [Internet y emociones: Nuevas tendencias en un campo de investigación emergente]. *Comunicar*, 46, 19-26. <https://doi.org/10.3916/C46-2016-02>
- Sherman, C. J. (2008). Codependency, familiarity, and fear of the unknown [Tesis de maestría, Lamar University, Beaumont].
- Sponcil, M. y Gitimu, P. (2012). Use of social media by college students: Relationship to communication & self-concept. *Journal of Technology Research*, 4. <http://www.aabri.com/manuscripts/121214.pdf>
- Steers, M.L., Overup, C.S., Brunson, J.A. y Acitelli, L.K. (2016). Love online: How relationship awareness on Facebook relates to relationship quality among college students. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(3), 203-216. <https://doi.org/10.1037/ppm0000067>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós.

- Vacca, R. (1998). *Los padres, los hijos y la pareja del adicto*. OPCIÓN.
- Vasiliachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.
- Vázquez Salgado, N., Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 19 (1), 87-98.
- Vargas, J. e Ibañez, J. (2007). *Solucionando los problemas de pareja y familia: Fundamentos teóricos y alternativas de solución a los conflictos desde la perspectiva del vínculo*. Pax México.
- Villa Moral, M. y Sirvent C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *International Journal of Psychology*, 43(2), 230-240.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>
- Villegas M., y Sánchez N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciadoras de maltrato de pareja. *Textos y Sentidos*, (7).
<https://biblioteca.ucp.edu.co/ojs/index.php/textosysentidos/article/view/807/767>



APÉNDICES

Apéndice 1: Cuestionario de dependencia emocional

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1.	Me siento desamparado cuando estoy solo				1 2 3 4 5 6
2.	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja				1 2 3 4 5 6
3.	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla				1 2 3 4 5 6
4.	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja				1 2 3 4 5 6
5.	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja				1 2 3 4 5 6
6.	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo				1 2 3 4 5 6
7.	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado				1 2 3 4 5 6
8.	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme				1 2 3 4 5 6
9.	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje				1 2 3 4 5 6
10.	Soy alguien necesitado y débil				1 2 3 4 5 6
11.	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo				1 2 3 4 5 6
12.	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás				1 2 3 4 5 6
13.	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío				1 2 3 4 5 6
14.	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto				1 2 3 4 5 6
15.	Siento temor a que mi pareja me abandone				1 2 3 4 5 6
16.	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella				1 2 3 4 5 6
17.	Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo				1 2 3 4 5 6
18.	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo				1 2 3 4 5 6
19.	No tolero la soledad				1 2 3 4 5 6
20.	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro				1 2 3 4 5 6
21.	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella				1 2 3 4 5 6
22.	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja				1 2 3 4 5 6
23.	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja				1 2 3 4 5 6

Apéndice 2: Guía de preguntas

Objetivo(s)

- Analizar la interpretación que las personas emocionalmente dependientes tienen acerca de la comunicación a través de redes sociales.
- Indagar la importancia atribuida al uso de redes sociales en la relación de pareja emocionalmente dependiente.
- Describir el uso de redes sociales como Whatsapp, Facebook e Instagram en personas con dependencia emocional en sus relaciones de pareja.

Relación

1. ¿Qué es una relación de pareja?
2. ¿Qué es una relación dependiente?
3. ¿Cómo defines tus relaciones de pareja? Menciona tus experiencias brevemente.

Historia de parejas

4. ¿Cómo han sido tus últimas 3 relaciones de pareja? (Incluye la actual)
5. ¿Consideras que, tanto tú como tu pareja aportaban afectivamente lo mismo? (comunicación)
6. ¿Sientes que eres una persona celosa con tu pareja? ¿Cómo lo has manifestado a largo de tu(s) relación(es)?
7. ¿Sientes la necesidad de estar la mayor parte del tiempo en compañía de tu pareja o estar en contacto con él/ella? ¿Cómo así?

Uso de las redes

8. Cuéntame sobre tus hábitos con las redes sociales. ¿Cuáles son las que utilizas más, que haces?
9. ¿Sueles revisar a tus parejas por redes sociales? ¿De qué forma?
10. Si tu pareja no te contesta, apaga el celular o demora en devolver la llamada/ mensaje, ¿qué piensas, sientes y haces al respecto?
11. ¿Cómo reaccionas cuando ves a tu pareja “en línea” y no te habla o no te responde?

12. ¿Sientes que estás pendiente de las notificaciones o actividades de tu pareja en redes?
13. ¿Cómo reaccionas cuando tu pareja publica fotos, comentarios, estados? (Marcar territorio)
14. ¿Qué significa para ti un “me gusta” en redes? ¿Has tenido discusiones por esto?
15. ¿Qué significa para ti que tu pareja revise o responda las historias de alguien más? ¿Has tenido discusiones por esto?
16. En relación a tus parejas, ¿Con cuánta frecuencia se escriben o están en contacto? Me podrías comentar acerca de tus rutinas de comunicación.
17. ¿Cómo consideras que el uso de las redes sociales influye en tu relación?
18. ¿Sueles revisar el celular a tu pareja? ¿Con qué finalidad? ¿Qué apps sueles revisar?
19. En algún momento, ¿has tolerado algunas cosas para no romper la relación? (Mencione qué cosas o situaciones)
20. Cuando hay una ruptura, ¿eliminas o bloqueas a tu pareja de tus redes sociales?

Rupturas

21. ¿Cuáles han sido los motivos de tus rupturas? ¿Crees que las redes sociales han influido en las mismas?
22. ¿Cómo te has sentido tras la ruptura de la última relación? ¿Cómo afrontas las separaciones?
23. ¿De qué manera usas las redes en este caso? (eliminas, bloqueas, “stalkeas”, etc.)
24. ¿Has mantenido contacto con tu ex pareja para pedirle para regresar?
25. Cuando has terminado la relación, ¿has buscado a otra persona? (Pareja de transición, tinder)
26. ¿Cuánto tiempo has estado sin pareja después de una relación y por qué?
27. ¿Qué haces cuando te encuentras sin pareja?

Impacto de las redes

28. Hace un tiempo estas facilidades para comunicarse no existían, ¿Qué piensas acerca de esto?
29. ¿Qué impacto consideras que ha tenido la tecnología en las relaciones de pareja?
30. Finalmente, ¿consideras que las redes sociales como el WhatsApp, Facebook e/o Instagram generan dependencia en las relaciones de pareja? ¿O la dependencia emocional aumenta debido al uso de las mismas?

Apéndice 3: Constancia de juicio de experto

NOMBRE DEL EXPERTO:

ESPECIALIDAD:

Por medio de la presente, hago constar que realicé la revisión de la guía de preguntas elaborada por las bachilleres de psicología *Allison Sheyla Lozada Tello* y *Ketzy Aracelly Lousiana Gordillo Breña*, quienes están realizando un trabajo de investigación titulado “*Comunicación en redes sociales de parejas emocionalmente dependientes en Lima Metropolitana*”.

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho cuestionario es válido para su aplicación.

Firma del Experto

Apéndice 4: Consentimiento informado

El propósito de esta **ficha de consentimiento** es proveer al participante en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante. La presente investigación es conducida por **Allison Lozada Tello y Ketzy Gordillo Breña**, de la Universidad de Lima como parte del Proyecto de Investigación para optar el Título de Licenciadas en Psicología, asesoradas por Fernando Ruiz Dodobara. La meta de este estudio **es analizar la interpretación que las personas tienen acerca de la comunicación a través de redes sociales**.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá primero completar un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo, y de solicitar los resultados las investigadoras podrán facilitárselo. De llegar al puntaje requerido, se solicitará una entrevista posterior, esta tomará aproximadamente 60 minutos. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará solo el audio, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación o pseudónimo y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el mismo comunicándose con Allison Lozada (celular: 945967896 – correo: allison.lozada.tello@gmail.com) y/o Ketzy Gordillo (celular: 983445603 – correo: ketzygb@gmail.com) o escribir al asesor al siguiente correo: fruizd@ulima.edu.pe. Igualmente, puede retirarse del presente estudio en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a las investigadoras o de no responderlas. En caso, luego de la participación, usted considere que requiere soporte emocional adicional, puede contactarse con las investigadoras o el asesor para poder recibir orientación respecto a centros que brindan dicho servicio.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Allison Lozada Tello y Ketzy Gordillo Breña. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es **analizar la interpretación que las personas tienen acerca de la comunicación a través de redes sociales**.

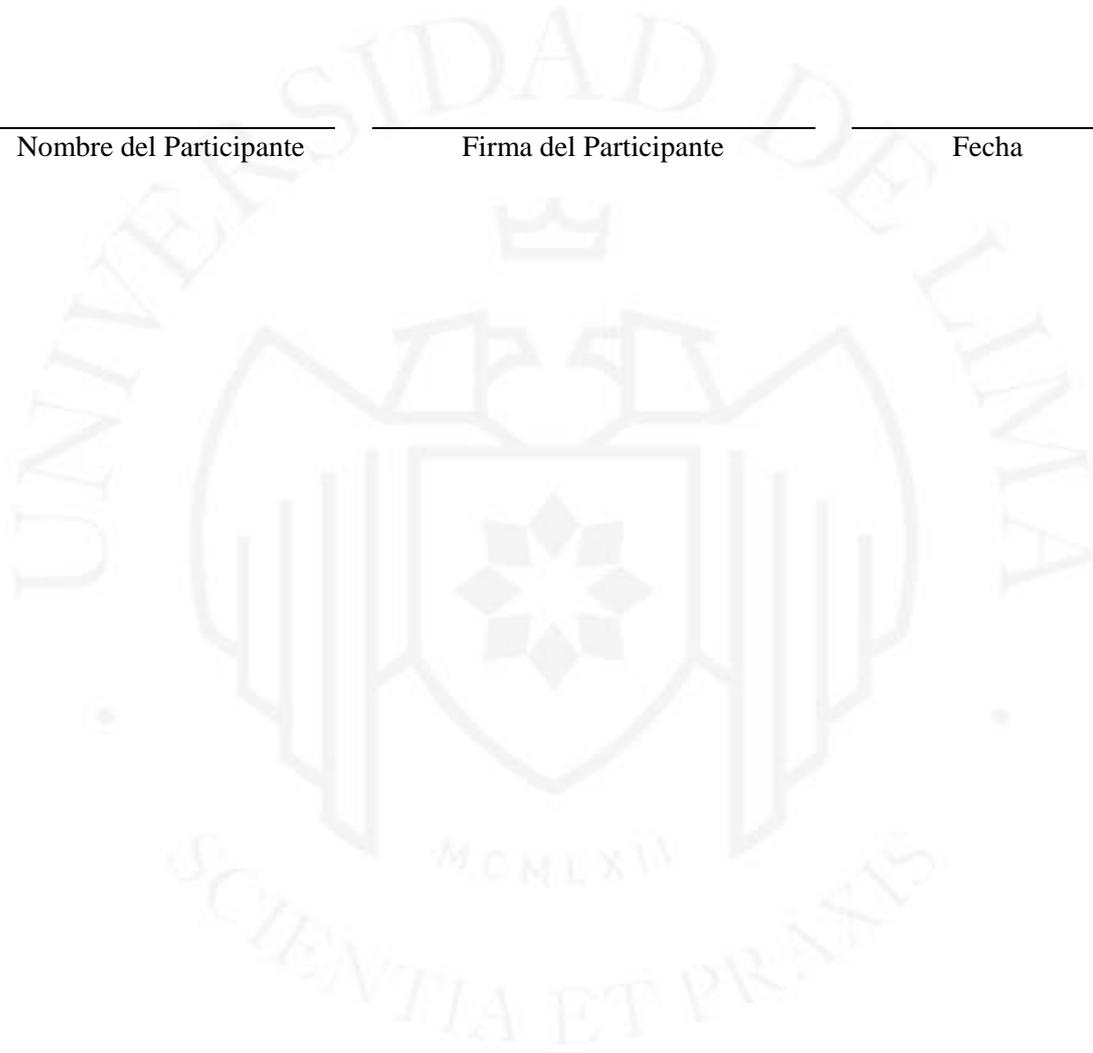
Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente un total de 60 minutos. Reconozco que la

información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

He sido informada de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante Firma del Participante Fecha



Apéndice 5: Autorización de uso de prueba



Mariantonia Lemos Hoyos <mlemosh@eafit.edu.co>
para mí ▾

15 nov. 2017 8:59 ☆ ↶ ⋮

Buenos días

Cuenta con mi autorización para el uso de la prueba. Creo que tiene un tema de investigación bastante interesante del que me gustaría mucho conocer los resultados. La forma de calificar el CDE y las normas de baremación las encuentras en el artículo publicado en Acta Colombiana de Psicología. Como el proceso de calificación puede sonar confuso te lo explico: En la tabla 4 están los items que evalúan cada subescala debajo del título "escala con 23 items". Esos son los items que se deben sumar para sacar el resultado de cada subescala. Para el resultado total sólo se suman todos los items.

Los baremos para su calificación están en la tabla 5. Para saber si alguno de los factores está presente en una persona o si la persona presenta dependencia emocional, sólo se toman como punto de corte la suma entre la media y la desviación estándar (80,42, es decir 81 para la puntuación total). Aquellos que están entre la media y la media y este valor estarían en riesgo, es decir tienen características pero no se trata de algo que cause realmente malestar, y por debajo de la media sabemos que no tiene comportamientos dependientes emocionales. Lo mismo haces con cada subescala.

Feliz día,



Mariantonia Lemos Hoyos

Profesora

Programa de Psicología

Escuela de Humanidades

Teléfono (57 4) 261 9500, extensión 8923

mlemosh@eafit.edu.co



Apéndice 6: Libro de códigos

LIBRO DE CÓDIGOS	
CATEGORÍA 1	Concepto de relación de pareja
Sub Categoría 1.1	Vínculo
Sub Categoría 1.2	Independencia
Sub Categoría 1.3	Comunicación
Sub Categoría 1.4	Respeto
Sub Categoría 1.5	Proyecto de vida
Sub Categoría 1.6	Deseo de exclusividad
Sub Categoría 1.7	Confianza
CATEGORÍA 2	Concepto de relaciones dependientes de pareja
Sub Categoría 2.1	Agresiones (físicas o verbales)
Sub Categoría 2.2	Necesidad del otro
Sub Categoría 2.3	Deseo de agradar
Sub Categoría 2.4	Desconfianza
Sub Categoría 2.5	Manipulación
CATEGORÍA 3	Historia de parejas
Sub Categoría 3.1	Sensación de anulación
Sub Categoría 3.2	Deseo de agradar
Sub Categoría 3.3	Aporte afectivo
Sub Categoría 3.4	Celos
Sub Categoría 3.5	Actitud desafiante de la pareja
Sub Categoría 3.6	Idealización de la pareja
Sub Categoría 3.7	Actividad de la pareja en redes
Sub Categoría 3.8	Maltrato psicológico y manipulación
Sub Categoría 3.9	Miedo a la soledad
CATEGORÍA 4	Uso de redes sociales
Sub categoría 4.1	Redes usadas
Sub categoría 4.2	Inicio de la relación
Sub categoría 4.3	Seguimiento de la pareja
Sub categoría 4.4	Comunicación continua
Sub categoría 4.5	Control
Sub categoría 4.9	Mantenimiento de la relación
Sub categoría 4.10	Reafirmar el vínculo como pareja
Sub categoría 4.6	Significado de los "likes"
Sub categoría 4.7	Significado de las "historia"
Sub categoría 4.8	Significado de los "comentarios"

Sub categoría 4.11	Acciones post ruptura
Sub categoría 4.12	Parejas de transición
CATEGORÍA 5	Percepción del impacto de las redes en las relaciones de pareja
Sub Categoría 5.1	Oportunidad de estar conectado
Sub Categoría 5.2	Accesibilidad
Sub Categoría 5.3	Incertidumbre
Sub Categoría 5.4	Discusiones
Sub Categoría 5.5	Rupturas
CATEGORÍA 6	Respuesta emocional frente al uso de redes
Sub Categoría 6.1	Percepción sobre consecuencias negativa del uso de redes
Sub Categoría 6.2	Tristeza y/o depresión
Sub Categoría 6.3	Ansiedad
Sub Categoría 6.4	Reactividad
Sub Categoría 6.5	Rumiación
Sub Categoría 6.6	Comentarios pasivo agresivos
Sub Categoría 6.7	Deseabilidad social



Apéndice 6: Cuadro resumen de resultados

Características de las entrevistadas

Mujeres entre 18 y 30 años con una relación dependiente

Redes más usadas

Facebook, Whatsapp e Instagram

Comunicación en redes sociales de parejas emocionalmente dependientes

Concepto de relación de pareja

Vínculo disfuncional: desconfianza, necesidad de compañía, manipulación, deseo de complacer, sumisión, miedo al abandono y pensamientos obsesivos hacia la pareja, deseo de exclusividad, falta de respeto entre ambas partes.

Patrón de las parejas: agresivos, posesivos e inestables

Concepto de relación de pareja

Positivos: Reafirmar el vínculo, accesibilidad, conexión a distancia en condiciones adversas (pandemia) privacidad en sus relaciones y sensación de seguridad frente a emergencia.

Negativo: Invasión de límites de privacidad, refuerza creencias de comunicación recurrente, discusiones, celos, desconfianza, deseos de control, rupturas por redes, pensamientos obsesivos hacia la pareja, uso de redes sociales de forma compulsiva e inestabilidad emocional.

Concepto de relación de pareja

Estado de alerta constante, comparaciones y la deseabilidad social desembocan en emociones intensas como ansiedad, cólera, tristeza.

SCIENTIA ET PRAXIS