

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

# Redes sociales y relaciones de pareja: Problemáticas de la vida cotidiana.

Caviglia, Fernanda y Walsh, Santiago.

Cita:

Caviglia, Fernanda y Walsh, Santiago (2019). *Redes sociales y relaciones de pareja: Problemáticas de la vida cotidiana*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/622>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/gfv>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# REDES SOCIALES Y RELACIONES DE PAREJA: PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA COTIDIANA

Caviglia, Fernanda; Walsh, Santiago  
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Argentina

## RESUMEN

En el presente trabajo se abordan, desde la epistemología sistémica, las relaciones de pareja y las problemáticas que derivan como fenómenos emergentes del uso de las redes sociales en su vida cotidiana. Se busca identificar cuáles son las problemáticas señaladas por los sujetos, analizar su comunicación mediante redes sociales, y describir las estrategias de resolución utilizadas por ellos. Con este fin, se recopiló datos mediante encuestas realizadas a 55 sujetos, entre 20 y 25 años, que se encontraban en pareja al momento de responder la misma. Se concluye que, si bien las ventajas que conllevan las redes sociales son innegables, existen problemáticas que se relacionan con ausencia de lenguaje no verbal, el exceso de comunicación, y la incertidumbre generada por la información incompleta que brinda las redes. A su vez, las estrategias de resolución recurrentes no logran la modificación de los patrones interaccionales y mantienen al problema.

### Palabras clave

Tecnologías de la información y comunicación - Relaciones de pareja - Comunicación - Epistema sistémico

## ABSTRACT

SOCIAL NETWORK AND ROMANTIC RELATIONSHIPS: PROBLEMS OF EVERYDAY LIFE

This paper addresses the romantic relationships and problems that arise as an emerging phenomena from the use of social network in everyday life from a systemic epistemology. The aim is to identify which are the problematics according to the participants, to analyze their communication through social network, and to describe their resolution strategies. In order to achieve this, an online survey was conducted to 55 participants, between the ages of 20 and 25, and involved in a romantic relationship. The conclusion is that, despite the advantages that social network bring, there are problematics related to the absence of non verbal language, the excess of communication and the uncertainty produced by incomplete information. At the same time, the recurrent resolution strategies don't achieve the modification of interactional patterns and the problem persists.

### Key words

Information and communication technologies - Romantic relationships - Communication - Systemic epistem

## Introducción

En el presente trabajo se abordan las relaciones de pareja y las problemáticas que derivan del uso de las redes sociales en su vida cotidiana en el marco de la teoría sistémica.

Hoy en día, las nuevas tecnologías permiten estar en contacto constante con quien se desee, teniendo una conversación o compartiendo información de todo tipo. Se encuentra naturalizada la posibilidad de comunicarse constantemente. La sociedad fue acompañando este fenómeno de manera tal que hoy demanda rapidez y satisfacción inmediata en todos los ámbitos de la vida. Las relaciones de pareja, consideradas como un sistema con sus propias reglas y funciones, no resultan ajenas a estas características del contexto en el que habitan y a la incorporación de las nuevas tecnologías como elemento que modifica sus modos de interactuar.

## Metodología

**Objetivo General:** indagar cómo el uso de las nuevas tecnologías (redes sociales) en la vida cotidiana influye en el surgimiento de problemáticas de relación en la pareja.

### Objetivos Específicos:

- Identificar cuáles son las problemáticas que las parejas definen que surgen en la relación a partir del uso de TICs.
- Analizar la comunicación de la pareja a través de las nuevas tecnologías según su modo de uso, frecuencia, y las ventajas y desventajas determinadas por los sujetos.
- Describir las estrategias de resolución de las conductas que las parejas definen como problemáticas que surgen por las TICs.

Este trabajo siguió un modelo de investigación de tipo exploratorio descriptivo. Con el objetivo de recopilar información, se creó una encuesta con 16 preguntas, diez de ellas de tipo opción múltiple, dos con respuestas abiertas y cuatro del estilo escala Likert. La misma fue distribuida por la plataforma Google Forms y autoadministrada por los sujetos.

La muestra se conformó por 55 sujetos residentes en Buenos Aires, entre 20 y 25 años, que se encontraban en pareja al momento de responder la encuesta. El criterio de elección de la edad de la muestra se sustentó en el período del ciclo vital de interés para el trabajo, un momento de transición entre el galanteo y el matrimonio.

### ¿Para qué y cómo se usan las redes sociales en las parejas?

Según los resultados de las encuestas tomadas, la mayoría de la muestra refiere comunicarse durante todo el día (80,4%) y el uso que se le da a las redes sociales es principalmente de comunicación (82,1%) y entretenimiento (14,3%).

La pareja se comporta como un sistema abierto, que interactúa con su contexto, en el que la introducción de un nuevo elemento modifica la estructura anterior del mismo y provoca nuevas propiedades emergentes en la interacción. La inclusión de las redes sociales en la vida cotidiana de las personas ha modificado también la forma y frecuencia en la que las parejas se comunican cuando no pueden estar juntos. Aquí se ubican las dos ventajas principales que la muestra refirió (ver Tabla 1): estar en contacto todo el día, y acortar distancias. Ya no es un impedimento la rutina diaria, los horarios laborales, o incluso el lugar de residencia, para poder mantener una relación y una comunicación constante con el otro.

Tabla 1.

Distribución según ventajas de las redes sociales en la relación de pareja

Categorías	Porcentaje (%)
Ninguna ventaja	7,3%
Comunicación constante	63,6%
Acortar distancias	18,2%
Compartir información y entretenimiento	10,9%

Esta inclusión de un nuevo elemento en el sistema, como lo son las redes sociales, no debe pensarse como la causa de las problemáticas, ya que los sistemas se rigen por la propiedad de circularidad (Wainstein, 2006). Todos los elementos son causa y efecto al mismo tiempo, y el problema no son las redes sociales ni las personas celosas de manera independiente, sino que es en la interacción de todos los elementos del sistema que emergen las conductas. Tanto un comportamiento de uno de sus integrantes como la ausencia del mismo genera efectos en la pareja, en su interacción y en quienes la componen por la propiedad de totalidad que tienen los sistemas, ya que cada conducta o propiedad de una parte tiene efecto en otra parte del sistema (Wainstein, 2006).

Tabla 2.

Distribución según desventajas de las redes sociales en la relación de pareja

Categorías	Porcentaje (%)
Ninguna desventaja	16%
Celos	23,2%
Exceso de comunicación	16%
Control	19,5%
Malos entendidos	10,8%
Uso del celular en salidas juntos	10,8%
Otros	3,6%

A su vez, el exceso de comunicación surgió como una desventaja que trae las redes sociales (ver Tabla 2). Los sujetos de la muestra manifestaron que la posibilidad de estar en contacto todo el día a veces conlleva consecuencias como limitación del tiempo personal y fastidio. Cada pareja organiza las normas que regulan su funcionamiento (Wainstein y Wittner, 2016), y la interacción entre ellos está dada por patrones que fueron estableciendo en el transcurso del tiempo. El exceso de comunicación es un emergente de los patrones interaccionales propios de cada pareja, que configuran cómo, cuándo y cuánto tiempo estar en contacto con el otro, es decir, las reglas en los intercambios de mensajes a lo largo de la trayectoria del sistema. Estos patrones pueden detectarse en la estructura lógica del mensaje, en este caso como incongruencias en el modo de interacción al estar comunicados todo el día pero luego sentir malestar por esto mismo, y también en la imposibilidad de referirse a la situación. Esto último hace referencia a que las discusiones pueden surgir por diferentes motivos, pero no se detecta que todos los problemas tienen en común el fastidio que genera el estar en contacto continuamente con el otro.

Todas estas características de la comunicación de parejas mediante redes sociales es analizada en el contexto del ciclo vital familiar (Sale, 2016) por el que están atravesando los sujetos de la muestra seleccionada. Las personas entre 20 y 25 años tienen la tecnología incorporada en sus vidas desde edades muy tempranas, por lo que su cotidianidad está organizada por las mismas. No es una excepción la comunicación con su círculo social mediante redes sociales. Se puede tomar un período de transición entre el período de galanteo y el período de matrimonio, en donde el despegue con las familias está en transición pero no concluido aún, y donde las parejas ya comienzan a ser más estables y con proyección a futuro. Por esto, la mayoría de las parejas no convive aún y están abocados a estudiar o construir una carrera laboral, pero la mayoría de la muestra se encontraba en pareja hacía más de un año. Aquí los proyectos personales pueden interferir en la continuidad de una pareja por cuestiones de tiempos, como expresa uno de los sujetos "comunicación de

nuestro día a día ya que no estamos todos el día juntos, cada uno tiene su casa, su trabajo y sus obligaciones”, pero las redes sociales se utilizan como una herramienta para poder mantener los lazos sociales con amigos y comunicación a diario con la pareja. Tanto la mensajería instantánea, que se utiliza de manera frecuente durante todo el día, como la posibilidad de compartir fotos y videos e interactuar con el contenido compartido por los otros constituye parte de la vida social de los sujetos y ocupa gran parte de la cotidianidad. Como señalan las autoras Bonelli,

González Cowes, Gueglio Saccone y Usher (2016), las nuevas tecnologías son medios de producción que generan, entre otras cosas, nuevas formas de aprehensión de la experiencia personal. El comportamiento de las parejas mediado por las TICs es tiempo compartido. Es posible pensar que es por esto que ante las frases “¿Por qué le pusiste like a esa foto?” o “Me clavaste el visto” de la encuesta, la mayoría de los sujetos se mostró de acuerdo (ver Tabla 3), ya que gran parte de su vida en pareja pasa por las interacciones que se dan en las redes.

Tabla 3.

Grado de acuerdo de la muestra con diferentes afirmaciones

Grado de Acuerdo	"No me saludaste en Instagram por nuestro aniversario"	"¿Por qué le pusiste like a esa foto?"	"Me clavaste el visto"	"No te lo dije de mala manera, vos lo leíste así"
Muy de acuerdo	3,6%	21,4%	21,4%	32,1%
De acuerdo	14,3%	25%	30,4%	32,1%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	17,9%	10,7%	23,2%	17,9%
En desacuerdo	7,1%	12,5%	8,9%	5,4%
Muy en desacuerdo	57,1%	30,4%	16,1%	12,5%

### ¿Qué conductas en las redes sociales son consideradas problemáticas para la pareja?

Tomando la definición de problema como una construcción cognitiva o una interpretación de los hechos (Wainstein, 2006), se puede decir que las conductas que se consideran problemáticas en las redes sociales dependen de cada sujeto y pareja, cada uno con su historia y conceptualizaciones previas pero también su trayectoria juntos y patrones interaccionales establecidos. Esto se relaciona, a su vez, con la cibernética de segundo orden (Wainstein, 2006) ya que se considera que el observador es parte constitutiva del sistema, es quien lo recorta y determina. A partir de una conducta desencadenante, como puede ser un “like” en Instagram a una persona no deseada, el sujeto interpreta basándose en el contexto, en su historia previa, en el comportamiento de su pareja, entre muchas otras variables, y es a partir de allí que construye lo que considera un problema y actúa en consecuencia. Como refiere uno de los sujetos encuestados: “Pensar que pasan ciertas cosas que en realidad no pasan”.

Una de las desventajas señaladas en las encuestas fue la posibilidad de malos entendidos o malas interpretaciones (ver Tabla 2): “todo pasa por la interpretación del otro”, como aclaró uno de los encuestados en una de las preguntas abiertas. Aquí es posible ubicar las modalidades digital (verbal) y analógica (no verbal) de la comunicación (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967), ya que en las conversaciones mediante redes sociales falta el soporte no verbal que ayuda a interpretar el contenido verbal. Los tonos de voz, los gestos, y demás expresiones corporales pueden ayudar a comprender el mensaje en su totalidad, pero, al estar ausente esta parte de la comunicación, la interpretación puede no siempre ser acertada. Así es como la

mayoría de la muestra estuvo de acuerdo con la afirmación “No te lo dije de mala manera, vos lo leíste así” (ver Tabla 3). Si bien en las redes sociales cada vez se cuenta con un mayor soporte de imagen, gifs, emoticones y demás que complementan los mensajes, no se logra reemplazar las posibilidades que el “cara a cara” ofrece en cuanto a lenguaje no verbal.

A su vez, en varias encuestas surgió el control sobre la pareja que las redes sociales hacen posible, tanto poder observar las interacciones de la otra persona como poder ver su última conexión o si leyó sus mensajes (ver Tabla 2). Siguiendo a Watzlawick (1967), es imposible no comunicarse, y esa ausencia de respuesta o la interacción de la pareja con otra persona puede ser interpretada de muchas maneras, llegando a veces al conflicto.

Uno de los encuestados resume en la siguiente frase otra de las problemáticas mediadas por redes sociales: “Ansiedad, poca tolerancia a la falta de inmediatez de sus respuestas”. Las redes sociales constituyen una herramienta para conocer actividades y rutinas de otras personas, y la costumbre a recibir esta información constante puede generar un estado de incertidumbre cuando esto no se produce. La información, cuando es percibida como una diferencia que genera otra diferencia (Bateson, 1979), reduce la negentropía, es decir, el número de resultados posibles de cierta situación (Wainstein, 2006). El saber que existe la posibilidad de que el otro conteste en cualquier momento del día, genera una necesidad de que eso suceda e incertidumbre cuando la respuesta demora: “Te mantienen demasiado a la expectativa de lo que el otro está haciendo en todo momento”.

Estas problemáticas pueden diferir en contenido en las diferentes parejas, por ejemplo algunos se refirieron a los celos como

una desventaja y otros lo llamaron “demasiada información”, pero su estructura es isomórfica (Wainstein, 2006). Es decir, las conductas específicas señaladas por los sujetos se corresponden con tipos de problemáticas en la pareja relacionados con la ausencia de lenguaje no verbal, el exceso de comunicación y la incertidumbre que las redes genera.

### ¿Cómo se resuelven estas problemáticas?

Ante el surgimiento de una problemática en una pareja, pueden darse dos situaciones: que no se produzca ningún cambio y se mantenga la homeostasis, o que se produzca algún cambio en el sistema que genere morfogénesis, siguiendo la teoría de la Cibernética de Wiener (Wainstein, 2006).

Al cuestionar sobre qué tipo de resolución tuvieron estas problemáticas en las parejas, se les dió a los sujetos cuatro opciones: cambio en la conducta problemática, aceptación de la conducta problemática, acuerdo o compromiso, o ningún cambio. La mayoría de la muestra refirió llegar a un acuerdo, lo que constituye un cambio de tipo II, ya que se reconoce el problema y se ajusta la estructura del sistema para que el mismo no vuelva a repetirse. Lo mismo sucede con quienes respondieron que procedieron con el cambio absoluto en la conducta problemática. Quienes respondieron la aceptación o ningún cambio de conducta, se encuentran en un cambio de tipo I donde la retroalimentación negativa está manteniendo el sistema en sus parámetros estables. No se produce ningún tipo de modificación en el sistema a partir de un conflicto. Es un claro ejemplo de estos dos tipos de cambios la experiencia que relató una de las encuestadas: *“Hace algunos años yo me encontraba muy molesta porque mi pareja no me respondía con la frecuencia que yo pretendía que lo hiciera, fue tema de discusión por mucho tiempo hasta que acepté que la rutina y los tiempos del otro no son los mismos que los míos, y así pudimos encontrar dos momentos del día (a veces tres) donde charlar un ratito”*. Aquí es posible ver que, en un principio, no se provocó ningún cambio en el sistema respecto a la conducta problemática (cambio tipo I). Ella se enojaba y discutían, retroalimentando de manera negativa el sistema y manteniendo la homeostasis; luego hubo una aceptación de esa conducta considerada problemática y un compromiso en la frecuencia de comunicación adecuada para ambos. Hubo un cambio de tipo II en el sistema que generó una modificación en la estructura de la pareja, en sus patrones de interacción.

Es posible relacionar el tipo de resolución que cada pareja toma con su propio estilo interaccional, pueden tener patrones relacionados con la evitación del conflicto, con la confrontación o la conciliación.

Al indagar sobre si luego de la resolución se volvió a repetir una discusión por la misma conducta problema, la mayoría de la muestra (59,6%) respondió afirmativamente. Ante una situación problemática para el sistema, se activa un proceso de estabilización recíproca en el que la pareja resuelve el elemento perturbador según los patrones interaccionales que ya tienen esta-

blecidos, perpetuando así esta misma conducta. En todo caso, lo que se consigue es mantener la estructura de su sistema, no identificando la diferencia introducida como información (Wainstein, 2006). Aquí puede ubicarse el concepto de soluciones intentadas “fallidas” del modelo estratégico (Wainstein, 2006) para describir aquellas conductas que los pacientes utilizan para enfrentar un problema, por las que lo logran mantener vigente. Es decir, los intentos de resolución de cambio tipo I logran la perpetuación del problema, y es necesario algo que interrumpa el circuito formado por las soluciones intentadas fallidas de la pareja, así como modificar la construcción del problema que han realizado.

Sin embargo, aquellos que respondieron de manera negativa han podido introducir un cambio tipo II en el sistema. La capacidad de sobrevivir de un sistema constituye su adaptabilidad, ya que como sistema abierto se encuentra en continua interacción, no solo entre sus elementos sino con el exterior. Este cambio solo es posible si la perturbación es leída como una diferencia que provoca otra diferencia, es decir, si el sistema es capaz de reconocerla como información que provoque inestabilidad e induzca al cambio (Wainstein, 2006).

Es importante destacar que, en este caso, se espera un cambio de tipo II en el que la pareja pueda reconocer la información que desencadena un conflicto y cambiar su estructura para poder incluirla a partir de nuevas formas de relacionarse entre ellos, acuerdos de convivencia o compromisos que puedan lograr que lo que desencadenó la discusión pueda ser integrado en su relación construyendo una estructura más estable y adaptativa. Teniendo en cuenta que la mayoría de la muestra respondió haber llegado a un acuerdo, pero la problemática volvió a repetirse, es posible pensar que esa modificación no fue suficiente para romper con los patrones interaccionales utilizados hasta el momento.

### Conclusiones

Las nuevas tecnologías permiten que las parejas puedan mantener una relación y un contacto constante aún cuando los horarios y las rutinas de cada sujeto no sean compatibles. Sin embargo, a pesar de esta gran ventaja, las redes sociales también posibilitan el surgimiento de problemáticas en las parejas. El contenido de cada discusión particular puede ser una demora en responder o una interacción inapropiada con una tercera persona, pero la estructura de las mismas es isomórfica. Las problemáticas pueden ser clasificadas en tres tipos: exceso de comunicación, la ausencia de lenguaje no verbal e incertidumbre por falta de información.

También, se encontró que las estrategias de resolución de problemas suelen ser cambios de tipo I, por lo que las situaciones son recurrentes. En general, las parejas no introducen un cambio que modifique su estructura y genere un mayor grado de adaptabilidad al contexto, sino que permanecen en sus parámetros estables.

En conclusión, las redes sociales han modificado los modos de relacionarse de las parejas. Acompañando a las ventajas ya mencionadas, también se debe tener en cuenta que la comunicación se encuentra en exceso y a la vez incompleta. Es necesario que las parejas puedan establecer acuerdos sobre los comportamientos en las redes sociales y que sus patrones interaccionales puedan modificarse para así lograr una mejor adaptación al contexto mediado por las tecnologías en el que se encuentra actualmente la sociedad.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- Bonelli, A., Gonzalez Cowes, V., Gueglio Saccone, C., y Ussher, M. (2016). Redes sociales y comunicación. Las tecnologías en la construcción de la vida cotidiana. En Wainstein: Escritos de Psicología Social (pp. 147-173). Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Sale, S. (2016). Familia y Ciclo Vital Familiar. En Wainstein: Escritos de Psicología Social (101-126). Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Wainstein, M. (1997/2006). Comunicación. Un paradigma de la mente. (4ª e.d.) Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Wainstein, M. (2006). Intervenciones para el cambio. Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Wainstein, M. y Wittner, V. (2016). ¿Qué es una familia? En Wainstein: Escritos de Psicología Social (93-100). Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1967). Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Herder.