

Mazzei, Bianca Jazmín

*La influencia de la comunicación virtual en
la relación de pareja*

**Tesis de Licenciatura en Psicología
Facultad de Psicología y Psicopedagogía**

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central “San Benito Abad”. Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la Institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

Mazzei, B. J. (2018). *La influencia de la comunicación virtual en la relación de pareja* [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Disponible en:
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-comunicacion-virtual-mazzei> [Fecha de consulta:]



Pontificia Universidad Católica Argentina

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

La influencia de la comunicación virtual en la relación de pareja

Alumna: Mazzei Bianca Jazmín

Número de registro: 121401052

Directora: Williams Ingrid

Tutora: Vidal Angélica

Fecha: 21/12/18

*Agradezco a mi familia y amigos por el sostén constante,
a mi directora por su voluntad y entusiasmo,
a la Universidad por brindar este lugar de aprendizaje,
a mi misma por el esfuerzo, la perseverancia y la pasión.*

RESUMEN

En la presente investigación de revisión bibliográfica se aborda el tema de la influencia de la comunicación virtual en la relación de pareja. Para ello se procede a desarrollar dos objetivos. El primero analiza el uso de la comunicación virtual en las parejas, como también identificar los beneficios y desventajas de su utilización. El segundo, busca comparar la expresión de las emociones, tanto en la comunicación virtual como en la comunicación cara a cara.

Abordar este tema es de fundamental importancia para la psicología, dado que actualmente la comunicación virtual se encuentra en auge, desarrollo y crecimiento. Aumentan las consultas relacionadas con problemáticas que surgen a partir del uso de las nuevas tecnologías. El psicólogo debe ser competente para abordar este tipo de problemáticas, escuchar y poder ayudar a los otros en los temas requeridos. Puntualmente en las relaciones de pareja, una de las mayores consultas es a causa de no sentirse escuchado con el otro y sobre problemas de comunicación. Las parejas están atravesadas completamente por la comunicación virtual y el psicólogo debe conocer y estudiar esta nueva forma de comunicarse.

A través de la recopilación del material bibliográfico, se logró crear una muy interesante investigación llegando al resultado de que ni una comunicación ni la otra es mejor o peor. Ambas son útiles y paradójicamente en la comunicación virtual, sus beneficios también pueden ser desventajas.

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, OBJETIVOS Y FUNDAMENTACIÓN	4
1.1 Delimitación del Objeto de Estudio.....	4
1.2 Objetivos.....	8
1.3 Fundamentación.....	9
3. METODOLOGÍA	11
4. DESARROLLO CONCEPTUAL	12
4.1 Uso de la comunicación virtual en las parejas	12
4.2 Expresión de emociones en la comunicación virtual y el cara a cara	24
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	36
5.1 Discusión.....	36
5.2 Conclusiones	39
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41

1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, OBJETIVOS Y FUNDAMENTACIÓN

1.1. Delimitación del objeto de estudio

La siguiente investigación teórica de revisión bibliográfica, se propone estudiar la comunicación virtual y la relación de pareja con vínculo amoroso. Para ello se estudió dicha influencia en parejas de la generación Y o Millennial, con el propósito de que ya estén insertas en el uso de las nuevas tecnologías y formen parte de su cotidianidad. Se tomaron como teorías de base, la teoría sistémica y el paradigma de la complejidad sustentado por Edgar Morin. A continuación, se definieron las variables mencionadas y se intentó establecer un vínculo asociativo entre ambos conceptos, teniendo en cuenta el impacto que genera una a otra.

Según Watzlawick, Helmick & Jackson (1985) la comunicación es una condición necesaria para la vida humana y el orden social, donde cada persona desde su existencia se inserta en el complejo proceso de adquirir las reglas de comunicación. La comunicación humana se conforma de tres áreas. (a) El área sintáctica se refiere a los problemas que ocasiona la transmisión de información, como pueden ser los problemas de codificación, canales, capacidad, ruido, redundancia, entre otros. (b) El área semántica alude a los significados de los símbolos-mensaje. (c) El área pragmática se encarga de los efectos de la comunicación sobre la conducta, los componentes comunicacionales inherentes al contexto en donde se da la comunicación y la relación emisor-receptor que se establece por medio de la comunicación. Por consiguiente, toda conducta es comunicación, y toda comunicación afecta la conducta.

Se adoptó la teoría sistémica al sostener el concepto de retroalimentación en la comunicación (Watzlawick, Helmick & Jackson 1985) siendo la misma una cadena en donde un hecho afecta al otro y viceversa generando así un sistema circular. La retroalimentación puede ser positiva o negativa, donde la primera lleva al cambio y a la pérdida de estabilidad o equilibrio, y la segunda al logro y mantenimiento de la estabilidad de las relaciones. Así los sistemas interpersonales, en este caso las parejas, pueden entenderse como circuitos de retroalimentación.

Las propiedades de la comunicación son sus cinco axiomas (Watzlawick et al., 1985), desarrollados a continuación. (a) Es imposible no comunicar, ya que toda conducta en situación de interacción tiene un valor de mensaje. (b) Toda comunicación tiene un aspecto de contenido (mensaje que transmite información) y

otro relacional (informa sobre la relación entre los comunicantes) donde el segundo clasifica al primero generándose una metacomunicación (indica cómo debe comprenderse e interpretarse la información que se está comunicando). (c) En la comunicación siempre se da la puntuación de la secuencia de hechos. La puntuación organiza los hechos de la conducta, y la falta de acuerdo con respecto a ella genera diversos conflictos, que son habituales en las parejas. Suele suceder que ambas partes sostienen reaccionar ante la conducta del otro, pero el origen del problema está en la incapacidad para metacomunicarse. (d) La comunicación presenta una interacción simétrica (tendencia a igualar la conducta recíproca) y complementaria (la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, se basa en la diferencia). (e) Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa. El lenguaje analógico posee una semántica adecuada en el campo de la relación, aunque muchas veces ambigua, es aquella comunicación que no es verbal. Ambos modos de comunicación se complementan entre sí en cada mensaje.

Edgar Morín (2009) propone el pensamiento complejo que consiste en poder situar una realidad social analizada en su globalidad, con el fin de alcanzar una reflexión integral de los fenómenos analizados; en este caso la influencia de la comunicación virtual en la relación de la pareja, y no su descomposición en fragmentos. A diferencia del paradigma de la simplicidad que explica los fenómenos descomponiéndolos, separando sus partes. Ignora así, que no pueden conocerse los fenómenos y la realidad sin tener en cuenta la esencia y unidad de las partes del fenómeno con las que se lo estudiaría de forma integral.

Esta nueva forma de comunicación virtual hace que se adopte en la actualidad un paradigma de simplificación que consta de una visión unidimensional, también presente en la cotidianidad del ser humano, que trae como consecuencia la incapacidad de concebir la complejidad de la realidad (Morin, 2009). Esta visión simplificada de la realidad termina por manipular a las personas dejándolas, en cierto modo ciegas, sin poder realmente conocer y comprender la realidad en un nivel más profundo. La comunicación digital conduce a las personas al mundo de las experiencias y las sensaciones mediadas por dispositivos comunicativos que podrían terminar alejando a las personas del contacto con la realidad, y consecuentemente, de la verdad (Arango-Forero, 2013).

Con la intención de no caer en el paradigma actual de simplificación, se adoptó conjuntamente un abordaje sistémico, dado que permite concebir la problemática planteada en esta investigación de forma integral, y no solo en sus distintas partes. Así se abarcó el tema de investigación desde un nivel transdisciplinario incluyendo la unidad de cada tema y su abordaje integral, dentro de todo el sistema (2009). Como punto en común, entre el pensamiento complejo y la teoría sistémica, se encuentra el concepto de la recursividad donde el efecto se vuelve causa, y la causa se vuelve efecto. En la comunicación digital, el emisor se convierte simultáneamente en receptor, y el consumidor es a la vez productor de nuevos mensajes. Esto mismo es aplicable a la sociedad, la sociedad es producida por las interacciones entre individuos, pero la sociedad una vez producida, retroactúa sobre los individuos y los produce. Es decir, los individuos producen la sociedad que, a su vez, produce a los individuos. Las personas son a la vez productos y productores en las dinámicas de la comunicación digital (Arango-Forero, 2013).

Con respecto a la pareja, se puede definir como pareja (Williams, 2016) a dos personas que eligen honestamente compartir un período de esta vida juntos, planificando y proyectando el rumbo que decidan tomar para desarrollarse individualmente y como pareja en el contexto en donde han decidido vivir juntos. Donde el amor tiene sentido porque sienten que se complementan, en base a lo que les es familiar. Que pueden y eligen respetarse con valores y códigos por ellos establecidos.

Según Sánchez Escárcega y Oviedo Estrada (2005), en la posmodernidad, se manifiestan dos presentes; un presente virtual que es intangible, una realidad espectral mediante la tecnología y los medios, y un presente real. Puede definirse al ciberespacio como un espacio inmaterial entre quien se comunica y los objetos on-line mediante redes que conectan a millones de usuarios de todo el mundo. El ciberespacio y la comunicación virtual permiten un contacto más fácil con los demás integrantes de la red, a causa de que es mucho más sencillo abrirse a otros por medio de una pantalla y un teclado, comunicar sentimientos y vivencias a un desconocido que escucha desde su propia computadora, a diferencia de hacerlo cara a cara. En el contexto de la pareja, también es más fácil enamorar y enamorarse. Aquí podría entenderse a la comunicación virtual como el medio por el cual la persona se comunica con el otro a través de máscaras. En relación con la teoría sistémica (Climent Sanchis, 2012) a causa de que un gran número de usuarios puede interconectarse entre sí a través de

internet de una forma dinámica, podrían definirse a las redes sociales como un sistema abierto. Este sistema permite un punto de encuentro virtual entre las personas, y también un gran caudal de información, es decir, cada usuario está informado de dónde, cómo, cuándo y qué está haciendo la otra persona en cada momento.

Con respecto a la generación Millennial (BBVA Innovation Center, 2015) son aquellas personas nacidas entre los años 1984 y 2003 en Argentina aproximadamente, es decir que actualmente tienen entre 15 y 34 años. Crecieron en un entorno de tecnología omnipresente. Sus características son (1) son nativos digitales: están varias horas de su vida conectados a la red, están muy pendientes de las redes sociales, siendo las más utilizadas WhatsApp con un 95% seguida de Facebook con un 65%. (2) utilizan múltiples pantallas y dispositivos: tienen la capacidad y necesidad de hacer varias cosas a la vez; procesan en paralelo múltiples tareas con periodos de atención más cortos. (3) Son adictos al smartphone, en Latinoamérica un 78% posee un móvil, sienten la necesidad de una constante conectividad. (4) Son extremadamente sociales y permanecen contactados al ciberespacio. (5) Como sostiene Amaro La Rosa (2010) su cerebro exige recompensas inmediatas, le dedican menor tiempo a la lectura e incorporan fácilmente nuevos recursos tecnológicos. La comunicación la realizan a través de WhatsApp y Facebook principalmente mediante el uso de smartphones.

Como refiere Andolfi (2015) comunicarse es una condición de la vida humana y de las relaciones sociales de importancia fundamental y primordial en la pareja. La comunicación analógica incluye los movimientos del cuerpo y, además, el hecho de que uno toque al otro, los gestos, la expresión del rostro, el tono de voz y el uso del espacio tanto personal como interpersonal. Actualmente, con el auge de la tecnología, las personas se comunican de forma más compleja, esto tuvo su impacto, generando una pluralidad de configuraciones de parejas que se caracterizan por una creciente complejidad y una progresiva fragmentación.

La comunicación en las relaciones de pareja es fundamental ya que ayuda en su desarrollo y vincularidad. Con los avances tecnológicos, las formas de comunicarse evolucionan constantemente, y es importante observar cómo se desarrolla la comunicación dentro de la pareja mediante estos nuevos entornos virtuales.

En este contexto, cabe preguntarse: ¿Cómo influencia la comunicación virtual a la comunicación de la pareja? ¿Cuáles son sus beneficios y desventajas? ¿La expresión de emociones difiere en la comunicación virtual y en el cara a cara? ¿La comunicación virtual facilita la expresión de emociones?

1.2.Objetivos

General:

Explorar la incidencia de la comunicación virtual en la relación de pareja.

Específicos:

1. Analizar el uso de la comunicación virtual en las parejas, identificando beneficios y desventajas.
2. Comparar la expresión de emociones en la comunicación virtual y en el cara a cara, con respecto a las relaciones de pareja.

1.3. Fundamentación

La revolución tecnológica, ha logrado transformar las formas de producir, compartir y consumir mensajes, llevando a las personas a protagonizar una dimensión comunicativa diferente. Esto obliga a integrar nuevas formas de análisis que ayuden a pensar más y mejor la comunicación digital del siglo XXI, es necesario detenerse y reflexionar sobre sus impactos, alcances y consecuencias. Es un requerimiento actual estudiar a la comunicación virtual de una forma compleja e integral; con integración, articulación y armonización, y no desglosando sus partes, a causa del auge que tiene en la actualidad (Arango-Forero, 2013).

Gran parte de la comunicación virtual se efectúa a través de las redes sociales, como son WhatsApp y Facebook, las que adquieren cada vez más usuarios. Según los datos extraídos de la página oficial de WhatsApp (2018) es utilizado por más de mil millones de personas, en más de 180 países distintos, para mantenerse en contacto con otras personas en cualquier momento y lugar. Por otro lado, Facebook posee 1.4 billones de usuarios activos diarios en promedio para diciembre de 2017, siendo 1.13 billones de usuarios activos al mes a nivel mundial según las estadísticas del sitio web oficial (Facebook, 2018).

De acuerdo con Cotton (2012) con el auge de la tecnología, internet se convirtió en un espacio relacional y participativo con mucha variedad de dispositivos y recursos tecnológicos que terminan por reforzar la comunicación virtual en detrimento de la comunicación cara a cara. Como sostienen Cáceres, Ruiz San Román & Brändle (2009) esto impactó tanto en los sistemas de acceso e intercambio de información, como en las relaciones intersubjetivas y la comunicación interpersonal. El uso de la tecnología generó así, grandes cambios en la comunicación con el entorno de amigos, conocidos, familiares, y cambios en la comunicación de la relación de pareja con vínculo amoroso. Citando a Pérez y Estrada (2006) “el sistema de comunicación de la pareja es una fuerza vital, que determinará la felicidad en su convivencia” (pp. 144), esto está íntima y directamente relacionado con el bienestar y la satisfacción de la pareja, así también con la salud integral de cada integrante de la pareja, quienes consultarán al psicólogo profesional en caso de requerir alguna asistencia. Existen factores que influyen en la comunicación de la pareja que deben tenerse en cuenta, uno de ellos son las diferentes etapas que atraviesa la pareja. Hacia el inicio de la relación, la comunicación está acentuada y su propósito es el

conocimiento recíproco entre ambos integrantes de la pareja. Es aquí donde se forman las bases de la pareja, la estructura de la pareja consolida sus bases en un periodo donde la comunicación se ve facilitada por el deseo mutuo de comunicarse y conocerse, es por esto por lo que hay que tener en cuenta cómo influye la comunicación virtual en la comunicación de la pareja (Pérez & Estrada, 2006).

Según refiere Cotton (2012), dentro de la consulta psicológica actual el relato vivencial de los pacientes esta atravesado por la incorporación de la tecnología y las redes sociales como herramienta y disparador de muchas situaciones, siendo estos motivos de consultas frecuentes. Es necesario que el psicólogo esté capacitado para poder tratar este tipo de consultas. Cotton propone el abordaje terapéutico online como una forma de aceptar e integrar el ciberespacio. Aceptar lo nuevo implica entrar en un estado de conciencia que acceda al constante proceso de transformación que se vive en la actualidad, que progresivamente va transformando la realidad de todas las personas. Uniendo ambos conceptos, psicología y tecnología, ambas promueven el cambio, por lo tanto, es de fundamental importancia que los psicólogos modifiquen el propio esquema conceptual referencial y operativo para lograr un nivel de comprensión e intervención superior y acorde a las necesidades que los pacientes traen actualmente a la terapia.

Cornejo y Tapia (2011) sostienen la importancia para la psicología estar al tanto de la evolución tecnológica y su impacto en los seres humanos, dado que, como toda conducta, trae beneficios y consecuencias que un psicólogo debe estar capacitado para abordar. El psicólogo puede contribuir, por ejemplo, ayudando a tomar conciencia del uso de los medios de comunicación tecnológicos en la pareja, teniendo como objetivo un uso eficiente y la prevención de problemas futuros. Además, es valioso instruir a las parejas en su uso funcional, dado que así podrán transmitir un uso adecuado a sus propios hijos, abarcando así más allá de la problemática que puede traer la pareja a terapia. Así se estará entrenado tanto a presentes generaciones de usuarios, y también a los hijos y ciudadanos del futuro.

2. METODOLOGÍA

En la presente investigación se estudió la influencia de la comunicación virtual en parejas con vínculo amoroso, cuyos miembros pertenezcan a la generación de nativos digitales.

Con este objetivo, se utilizaron fuentes de información primaria como libros y artículos sobre los temas mencionados; y fuentes secundarias como las bases de datos EBSCO, Dialnet, Redalyc, Scielo, Sphera Publica, entre otros. También se utilizaron iBooks.

La metodología que se utilizó para este trabajo de revisión bibliográfica consta en recolectar información, seleccionando artículos de habla hispana, inglesa e italiana, correspondiente al período que transcurre del 2007 al 2018, con la excepción de artículos de referencia clásica. Por otra parte, el contacto con la directora Williams, para realizar esta investigación, se realizó a través de videollamadas por Skype.

Las palabras claves que se utilizaron en español para la recolección de información son: parejas, comunicación, comunicación virtual, nuevas tecnologías, psicología de parejas, influencia, entre otras. También se buscaron autores relevantes como Telfener, Andolfi, Nardone, Lancini, entre otros.

Por otro lado, las palabras claves que se utilizaron a la hora de realizar búsquedas en inglés fueron: couples, communication, technology, technology and communication.

Se utilizaron como criterios para la inclusión de artículos la fiabilidad de sus fuentes, la adecuación con el tema que se busca desarrollar y la actualidad de estos. Fueron excluidos aquellos artículos previos al año 2000, con excepción de artículos tradicionales.

3. DESARROLLO CONCEPTUAL

3.1 Uso de la comunicación virtual en las parejas

La pareja consta de un ciclo de vida compuesto por seis fases (Williams, 2016). En primer lugar, se encuentra la fase de ilusión, que se caracteriza por la idealización del otro, dado que se ven las semejanzas y se anulan las diferencias. Se le delega al otro la satisfacción de las propias necesidades. Se evitan los conflictos y ante la ausencia del otro predomina el sufrimiento porque se considera que falta algo que es vital. En segundo lugar, está la fase de diferenciación, donde se ve al otro con su verdad. Predominan los sentimientos contradictorios, por un lado, es desilusionante considerar las diferencias y ver que el otro no es el intérprete fiel del proyecto ideal, por otro es gratificante descubrir al otro en su unidad. Es una etapa de autorreflexión, se comienza a pensar de manera independiente y la atención se dirige a una introspección que busca el sentido del sí mismo. Luego prosigue la fase de experimentación es aquella en la cual tiene lugar un desapego emotivo. Prevalece la distancia, el yo sobre el nosotros, la pareja es competitiva y no empática por lo que cuesta ceder y terminan por discutir de forma no pacífica. Es importante asumir la responsabilidad de la propia rabia para poder pasar a la siguiente fase. La cuarta fase se denomina aceptación, presenta un acercamiento hacia el otro para resolver los conflictos juntos, se pacta. La energía se utiliza para el objetivo común de comprenderse, tener confianza mutua y respetarse. Se aprovechan situaciones en vez de criticarlas o soportarlas, para aprender así a gestionarlas de forma activa consciente. En consiguiente se encuentra la fase de pactos, es aquella donde pueden presentarse crisis tanto internas en la pareja e individuos, como externas a ella. Se realizan pactos para continuar con la unión, mediante cambios en las formas de actuar, pensar, tratar al otro, etc. Según Ochoa de Alda (1995) en el último lugar se encuentra la fase de separación puede darse por causa de muerte o incompatibilidad. En esta última se presenta una planificación de la ruptura del sistema que consta de división de bienes, espacios y relaciones. Luego de la separación se realiza un duelo y la persona comienza a adaptarse a vivir sola. Puede tener lugar el divorcio en algunos casos.

Galdeano (1995) sostiene que la pareja, desde la teoría sistémica, es un subsistema familiar unida por un vínculo afectivo. Para que se desempeñe, es

necesario que exista un equilibrio entre los elementos simétricos (es decir, las cosas que tienen en común), y los elementos diferenciadores (aquellos que hacen que la pareja se complemente). La pareja se compone de tres componentes básicos: 1) La complementariedad que supone la ayuda de ambos integrantes de la pareja para lograr la satisfacción de las necesidades básicas de cada uno. 2) La acomodación que refiere a la flexibilidad necesaria de ambos para construir mínimos adaptados a ellos mismos para la convivencia. 3) La intimidad compartida que se refiere a la comunicación profunda en los integrantes de la pareja. No todas las parejas tienen el mismo nivel de comunicación, hay relaciones que funcionan más a nivel de opiniones y acontecimientos pasados, presentes o futuros, otras añaden a eso la vinculación de los sentimientos, y otras viven la intimidad como la comunicación total (Castellanos Giracca, 2015).

Las relaciones de pareja mediadas por la tecnología están marcadas por la ausencia de corporeidad, la asincronía o sincronía de la interacción, la conexión permanente a través de redes inalámbricas y smartphones y la industria de las aplicaciones y sitios de citas. Estos factores ampliaron los mercados románticos, propiciando formas más abiertas, directas, de búsqueda, seducción y establecimiento de parejas. Así como han abierto la puerta a formas de expresión afectiva más desinhibidas, frecuentes, que generan nuevas incertidumbres, ansiedades, amenazas, normas y criterios para las relaciones de pareja (Rodríguez Salazar, 2017).

En referencia a Espinar, Zych & Rodríguez-Hidalgo (2015), la tecnología se convirtió en un nuevo escenario para relacionarse en el cual surgen y se mantienen relaciones de pareja. A su causa, se encuentran cambios muy veloces que influyen en las personas y en las relaciones que establecen. En la red se pueden compartir ideas, emociones, noticias, tareas, enlaces a otras páginas o contenidos, archivos, entre otros. Así resurge una nueva identidad para cada persona, que tiene la característica de ser virtual, esta enlazada a los cibermedios a través de la creación de un usuario o perfil virtual: esto delimita el fin para el cual el perfil fue creado, la manera de expresarse y los contactos con quienes se va a compartir la información. Las personas establecen diferentes “roles virtuales” sin dejar de ser en ningún momento las mismas personas en su individualidad. Las personas jóvenes pertenecientes a la generación Millennial, utilizan la comunicación virtual para satisfacer principalmente sus necesidades comunicativas, comunicarse instantáneamente de manera fácil y ociosa. Esto supone para ellos la construcción de su ser social, con tal magnitud que es imprescindible

disponer de una red social propia o interactuar a través de la comunicación virtual para disfrutar de una vida social plena. Tomando este contexto a nivel social, internet también se convirtió en un lugar donde las personas jóvenes viven sus relaciones de pareja. Las cuales se basan principalmente en la comunicación tanto para las parejas formadas en un encuentro virtual como para aquellas formadas en un encuentro cara a cara que se mantienen a través de internet.

Previamente al inicio de la relación de pareja, es necesaria la presencia de una conquista. Actualmente con la comunicación virtual, la manera de conquistar en una relación de pareja ha cambiado. La conquista cara a cara disminuyó, dado que se recurre más a una conquista virtual. Se utiliza la comunicación virtual como la manera de iniciar una conquista ya sea en pasos a una futura relación o a un encuentro más casual (Aya Cardozo, 2014).

Anteriormente, los pretendientes recurrían a detalles importantes para conquistar a su pareja, como regalos, llamadas, invitaciones y visitas. Hoy en día, no se encuentra esta expectativa de estar solos e ir a una cena romántica para conocerse mejor, conjunto con el contacto físico de mirarse fijamente al hablar y sonreír. Sino que, gracias a las distintas aplicaciones de los Smartphones, una solicitud de amistad en Facebook, o un saludo por WhatsApp es suficiente para empezar un diálogo y demostrar un interés amoroso (Aya Cardozo, 2014).

Se opta más por la conquista virtual, que también es más sencilla al realizarla detrás de una pantalla y no personalmente, y se dejan atrás progresivamente las modalidades anteriores. No requiere mucho esfuerzo enviar una solicitud de amistad, o un "me gusta" en la foto de alguien con la intención de enviar una señal que llame la atención del otro; pero sí, llamar a alguien al celular o encontrarse a tomar un café, esto demuestra que las redes sociales influyen en las relaciones de pareja volviéndolas más causales a su inicio, dado que requieren invertir menos energía (Aya Cardozo, 2014). Así, progresivamente van aumentando las interacciones entre ambas personas, tanto en las redes sociales como personalmente. Por ejemplo, mediante el uso de Facebook luego de enviar una solicitud de amistad, se suele iniciar poniendo "me gusta" en los post de la persona de interés. El objetivo es establecer y permanecer en contacto virtualmente para llegar en el futuro a un encuentro cara a cara e iniciar, si todo va bien, una relación de pareja. Se va a buscar crear intimidad con el otro para conocerlo mejor, y las respuestas corteses con contenido afectivo ayudan en estos casos, esto se realiza a través de la mensajería privada (Gallego Dueñas, 2016).

Si bien las tecnologías conectan, al mismo tiempo alejan y distorsionan la comunicación, las relaciones se tornan más superficiales. Por ejemplo, las citas previas a una relación sexual perdieron su esencia, porque a través de los chats las personas tienen más herramientas para conocerse sin la necesidad de verse. Todo puede realizarse a través del WhatsApp y el Facebook: conquistar, pelearse, reconciliarse y expresar profundamente el amor (Aya Cardozo, 2014).

En la actualidad, es muy sencillo acceder a la comunicación virtual, como sostienen Martines & Ouled-Driss (2016). Con el uso del Smartphone se puede acceder a la comunicación virtual desde cualquier lugar, teniendo como herramienta más utilizada la mensajería instantánea de WhatsApp: permite el envío de mensajes de texto, imágenes, videos, audios, localización en tiempo real del usuario y también brinda información sobre cuándo fue la última vez que la persona utilizó la aplicación, y si leyó el mensaje que se le envió o no. Gracias a esta aplicación, las parejas pueden mantenerse en contacto frecuentemente y obtener mucha información uno del otro.

La comunicación virtual a través de las redes sociales permite publicar fotografías, comentarios, escribirles a los contactos, mandar mensajes, entre otros. También permiten que las personas puedan expresar cómo se sienten, qué hacen y en qué lugar se encuentran, así como, dar a conocer a sus contactos qué les agrada y lo que piensan de sus publicaciones. Cada usuario dentro de la red tiene un perfil personal donde publica sus datos personales, entre ellos, su relación sentimental. Las parejas actualmente utilizan muy a menudo esta forma de comunicación y optan por compartir entre ellos y con los demás, sus experiencias a partir de estas acciones: posts y comentarios de lo que van viviendo, indicando qué emoción les genera haciendo clic en el botón de "me gusta", "me divierte", "me sorprende", "me encanta", "me enoja" o "me entristece". Inclusive, hacia el inicio de la relación, es común que ambos miren e investiguen el usuario del otro, dado que como se puede observar, las personas están constantemente subiendo información sobre sí mismos a la red (Castellanos Giracca, 2015).

En las redes sociales, específicamente en Facebook, se brinda la posibilidad a los usuarios de publicar el estado de "situación sentimental" con opciones como: "es complicado" "en una relación con..." "casado con..." "comprometido con..." "soltero" "divorciado" entre otros. Esto es visible en el perfil de cada usuario, en el área de "información". Conjuntamente, cuando uno de los integrantes de la pareja publica la opción "en una relación con..." por ejemplo, a la persona en cuestión le

llega una solicitud que puede aceptar o rechazar. Si la acepta, su usuario quedará relacionado con el de su pareja, permitiéndole a otras personas identificar su usuario y viceversa. Ambos usuarios estarán enlazados, y permitirán recurrir al perfil del otro. Debido a que este estado requiere que ambas partes den su consentimiento al publicar y así reconocer la relación en medio de su círculos sociales, anunciar la pareja públicamente a través de esta red social tiene implicaciones significativas entre los integrantes de la pareja (Fox & Warber, 2013).

Hay una perspectiva diferente para hombres y mujeres en este aspecto. Las mujeres al tener esta publicación lo perciben como una forma de asegurar sus recursos y alejar a otras mujeres. A diferencia de los hombres que pueden resistir asumir este compromiso a causa de que, el hecho de volver la relación pública, podría alejar a otras mujeres imposibilitando el conocer varias mujeres en simultaneo. En ambos casos, también es frecuente que deseen publicar la relación para alejar a otros hombres o mujeres según el caso y así sentir mayor seguridad de tener un acceso exclusivo a la propia pareja. Con respecto al entorno social, generalmente los hombres reciben comentarios negativos sobre realizar esta publicación. A diferencia de las mujeres que experimentan comentarios positivos. Esta diferente perspectiva funciona actualmente como una fuente potencial de conflictos en las parejas. A su vez, el hecho de asignarle una terminología a la relación, (relación seria, abierta, noviazgo, compromiso, entre otras) también puede llevar a confusiones sobre qué significa, qué está permitido y qué no bajo este título; algo que cada pareja deberá esclarecer (Fox & Warber, 2013).

En la investigación de Fox & Warber (2013) se concluyó que los hombres son menos propensos que las mujeres a creer que el publicar la relación virtualmente les brindará mayor exclusividad en la relación. Por otro lado, se observó que los desacuerdos sobre publicar o no la situación sentimental está vinculada fuertemente con la insatisfacción de la relación. Actualmente el tema de la situación sentimental es una fuente potencial de conflictos e insatisfacción en la pareja cuando no logran llegar a un acuerdo, lo que causa mucha angustia, insatisfacción y hasta incluso la disolución de la pareja cuando se le añaden otras conflictivas además de esta.

Si las parejas completan la información de su situación sentimental en las redes sociales, esto se utiliza como medio a través del cual anunciar la pareja de forma pública ante la sociedad (amigos, familia, conocidos) mediante la actualización de su situación sentimental, y cualquier tipo de publicación relacionado con ella. Este reconocimiento público busca la aprobación de los otros significativos vinculados a

ellos. Sin embargo, esta exposición de la pareja en las redes sociales puede generar que el amor se viva bajo normas y parámetros que determinan cuál es el amor verdadero; si la pareja es ideal, romántica, si se respetan mutuamente, entre otros. Esto se potenció con el uso creciente de las tecnologías en la actualidad, generando entre otras cosas, la presencia de fronteras difusas entre lo público y lo privado de cada pareja y la imposición de expresar el amor de una determinada manera, dejando así escasa libertad de expresión emocional a la pareja en cuestión debido a los prejuicios que genera la cultura en la cual la pareja está inserta que impone reglas implícitas, Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2016).

Como sostiene Gallego Dueñas (2016), la acción de publicar contenido en las redes sociales como fotografías, dedicatorias de canciones, poemas, experiencias compartidas contribuyen a la creación de un significado compartido, que muchas veces no se hace conscientemente. Así como colocar en la situación sentimental “en una relación con...” esto ayuda a la creación de la pareja. El uso del smartphone también puede funcionar como una memoria, junto con las redes sociales y la comunicación virtual, en los cuales se va guardando contenido e información sobre la pareja. Aquí quedan guardadas conversaciones, acuerdos, discusiones, fotografías, posts, videos, mensajes de voz, me gusta, entre otros. Esto permite observar el progreso o retroceso de la pareja en función de cada caso. Es muy frecuente ver, ante la ruptura, que las fotografías publicadas juntos sean eliminadas o haya un marcado descenso de ellas en el tiempo. Así como al inicio de la relación suelen aumentar.

Por otro lado, los smartphones y redes sociales son también una fuente de evidencias en cuestiones de infidelidad, inseguridades, celos, deseos hacia otras personas, secretos, entre otros. Según Elphinston & Noller (2011) la comunicación virtual puede promover tendencias adictivas a causa de su naturaleza interactiva. Estos comportamientos adictivos causan dificultades y malestar en la vida social del sujeto, lo que incluye a la relación de pareja. La acción de revisar el smartphone y redes sociales de la pareja es un acto de intrusión. Esto genera resultados negativos en la pareja como lo es la insatisfacción, desconfianza, conflictos constantes, depresión y ansiedad. El hecho de conocer Facebook en este caso, y saber el fácil acceso que brinda para comunicarse con otros, genera gran desconfianza en la pareja, junto con otras cuestiones de índole de la personalidad como podrían ser una gran inseguridad y baja autoestima. Se procede por realizar un seguimiento del otro, una hipervigilancia desde la propia red social observando la de la pareja, y desde el smartphone de la

pareja, sospechas relacionadas con celos y estado de vigilancia constante. Facebook permite ver el perfil del otro, y un gran caudal de información con respecto a su persona: amigos, fotografías, información personal, estudios, familiares, gustos, intereses, entre otros. Los amigos, por ejemplo, pueden ser ambiguos y percibidos por la pareja como amenazantes. Por otro lado, también se afirma que aquellas personas que permanecen mayor cantidad de tiempo utilizando esta red social, se ven alentados en tener pensamientos celosos y conductas de vigilancia.

Otra problemática presente en la actualidad con respecto al uso de la comunicación virtual en las parejas es, la transparencia con respecto a mostrar o no el contenido del propio smartphone (Gallego Dueñas, 2016). La relación con el smartphone es mucho mas intensa que con otros dispositivos electrónicos, siempre se llevan encima, procuran una accesibilidad continua hasta el punto de que, dado que no responder está visto negativamente, las excusas disponibles son la falta de cobertura o batería. Ante la no respuesta del otro, la pareja se entrama en un espiral de enojo, preocupación, extrañeza que va escalando y cada vez es mas fuerte. El uso de los smartphones en una relación requiere también una toma de decisión con respecto a la transparencia: dejar que la pareja tenga libre acceso al propio smartphone, o de lo contrario restringir su acceso con contraseñas. Esta presente una tentativa de control a través de la completa transparencia del dispositivo, incluso una fuente generadora de celos y tanto control que puede llegar a causar gran ansiedad, preocupación, tristeza, y mucho desgaste de energía al estar controlando constantemente. Otra cuestión es también la personalización del smartphone con fondos de pantalla, y de las redes sociales también con las fotos de perfil y foto de portada en el caso de Facebook. Esto según la dinámica de la pareja, puede crear la obligación de siempre tener una foto de la pareja, ocurriendo una discusión o reclamo cuando no está presente esta foto. A diferencia de otras parejas en las cuales esto puede restar importancia.

Según Castellanos Giracca (2015), las parejas de la generación Millennial utilizan la comunicación virtual para comunicarse, publicar y visitar perfiles. Utilizan los medios de comunicación virtual para comunicarse entre sí frecuentemente, todos los días, prácticamente todo el día. Además, utilizan estos medios para publicar actividades que realizan con su pareja, también buscando la aprobación de los otros significativos. Otra actividad que realizan es la visita del perfil de su pareja, según la dinámica de la pareja es que esta visita es más frecuente o esporádica.

Los medios de comunicación virtual que más utilizan son WhatsApp y Facebook, con el objetivo de comunicarse y estar pendiente de la pareja. Por ejemplo, suelen publicar fotos juntos, hacer comentarios sobre ellas. Esto puede estar asociado como ya se explicó, al reconocimiento de los otros, pero también al reconocimiento, aceptación y valorización del otro miembro de la pareja. Sin embargo, dentro de la comunicación virtual, la modalidad más utilizada son aquellos mensajes que les permiten a la pareja comunicarse en privado, siendo WhatsApp e Inbox (dentro de Facebook) quienes ofrecen este servicio (Castellanos Giracca, 2015).

El objetivo del uso de la comunicación virtual en las parejas es demostrar interés hacia la misma, dar y recibir reafirmación de afecto, estar pendiente el uno del otro y también se utiliza como un medio para conquistar y reconquistar a la pareja. Es una influencia positiva en la reafirmación de la relación de pareja. El hecho de que un otro significativo le brinde reconocimiento a la pareja, y la propia pareja también lo haga, genera en la persona el sentimiento de seguridad y confianza con respecto a la misma. El estar pendiente virtualmente del otro, es visto como una expresión de amor y atención. A su vez también se comparten entre sí las parejas, mensajes agradables y de amor en la mensajería más privada (Castellanos Giracca, 2015).

Con respecto a los beneficios y desventajas de la comunicación virtual en las parejas, Cotton (2012) afirma que a causa de la comunicación virtual se generaron nuevas formas de comunicación y socialización. Internet se convirtió en un espacio relacional y participativo, termina así por reforzar vínculos como de amistad, amor o familiares, y a veces no tanto. La comunicación virtual ayuda a las personas a no aislarse socialmente y renovar la esperanza de encontrar la compañía y el amor que anhelan. Pero también, por otro lado, para las parejas ya constituidas la comunicación virtual puede ser utilizada como una vía de escape frente a crisis o malestares que la pareja esté transitando, puede favorecer la separación en algunos casos y en otros brindar la oportunidad de repensar la relación para ayudarla a crecer.

La comunicación virtual presenta tanto ventajas como desventajas en la comunicación de las parejas (Russbel, 2015). Actualmente este medio de comunicación es muy importante ya que permite el contacto constante con la pareja, sintiendo que es imposible estar separado de la pareja como de este medio de comunicación. Algunas de sus ventajas son que vuelve a la comunicación más rápida, a causa de su inmediatez. Esto a su vez, da lugar a la resolución de múltiples conflictos (como pueden ser celos, desconfianza, malos entendidos, toma de

decisiones en conjunto cuando están en lugares distantes, expresiones de amor, etc.), es una herramienta que permite conocer a la pareja, permite el aumento de las relaciones sociales sin importar distancia ni horarios, permite tener una mayor información sobre cómo se relaciona la pareja con los demás (se puede estar pendiente en qué momento se ha conectado la pareja en WhatsApp, a qué le dio me gusta en las redes sociales e incluso investigar sobre quiénes son sus amigos, quién le manda mensajes, si leyó los mensajes que uno envió y los ignoró, entre otros). También permite la expresión más fluida de los sentimientos, los hombres generalmente tienen dificultades para expresar sus sentimientos y según la investigación de Russel, la comunicación virtual ayudó a que se expresen más frecuentemente y con menores dificultades, ya sea por falta de tiempo o de valor; es más sencillo expresar sentimientos profundos mediante la comunicación virtual que de manera presencial. Su principal ventaja es la instantaneidad, uno puede comunicarse con otros solo en segundos sin importar en qué parte del mundo esté, esto ayuda a parejas que deben separarse físicamente por motivos académicos, laborales o personales, ya que facilita su comunicación.

Como fundamenta Ramírez (2014), también permite que personas tímidas se puedan expresar libre y tranquilamente, si bien la comunicación virtual no debe sustituir la comunicación cara a cara, puede ofrecerse como escenario para practicar las habilidades sociales y exponerse cara a cara cuando la persona se sienta más segura, incluso en personas tímidas ayuda a iniciar la relación de pareja. Otra ventaja que brinda es la búsqueda de pareja y encuentro, con mayor capacidad de contacto con distintas personas, a través de la comunicación por redes sociales cuyo objetivo es el mismo.

Con respecto a las desventajas, según la investigación de Castellanos Giracca (2015), la utilización de la comunicación virtual genera conflictos a causa de la reserva de información a la pareja, los malos entendidos generados dentro de las mismas, confusiones y fotografías con parejas anteriores. Los conflictos de pareja generados por el uso de la comunicación virtual generan emociones negativas significativas, ellas son, celos, inseguridad y una reacción negativa ante las relaciones pasadas de la pareja. Estas cuestiones llevan a dudar de la fidelidad de la pareja. Hay una pérdida de la confianza, predominan los celos y la inseguridad, y esto es un potencial generador de grandes conflictos. Por otro lado, la investigación también demostró que no son generadores de conflictos el rol que cumplen las demás personas

allegadas a la pareja, ni el hecho de conocer personas nuevas a causa de un interés laboral.

Otra desventaja es la falta de paciencia, antiguamente cuando se necesitaba discutir con alguien las opciones para comunicarse eran cara a cara o a través de llamadas telefónicas. En ambas situaciones había que exponerse al otro, lo que terminaba por inhibir la conducta impulsiva. La posibilidad de comunicarse virtualmente, donde no está la presencia física del otro, no permite observar la intensidad de las emociones que siente la pareja, da lugar a malas interpretaciones y al estar escribiendo detrás de una pantalla, promueve la desinhibición potenciando así conductas más impulsivas, junto con la ansiedad que genera la espera de la respuesta inmediata (Ramírez, 2014).

Otra problemática presente es también, como bien refieren Martines & Ouled-Driss (2016), el hecho de permanecer en el mundo virtual mientras se está con la pareja cara a cara. Cuando uno de los miembros de la pareja pasa demasiadas horas delante de la pantalla del dispositivo y no presta atención a su compañero/a, genera sentimientos de inseguridad, molestia, que la otra persona no valora realmente la presencia física del otro. Este factor también puede desarrollar un potencial conflicto. Según Gómez (2003) este fenómeno se conoce como phubbing, hace alusión al acto de menospreciar la presencia y conversación de quien está presente físicamente, por prestarle más atención al smartphone o cualquier otro aparato tecnológico. Según Aya Cardozo (2014) este fenómeno tiene lugar a causa de la facilidad de mantenerse conectado a internet a cualquier hora y desde cualquier lugar, su práctica se generalizó a tal magnitud que se evidencia sin ni siquiera la misma persona darse cuenta.

La comunicación virtual y por ende a una cierta distancia, genera sentimientos de ansiedad, angustia y frustración por no poder estar con la pareja, dependiendo las características de personalidad de cada miembro de la pareja. Como ya fue referido, brinda la posibilidad de obtener información y control del otro de manera excesiva (además de dedicar un excesivo tiempo a chequear la red), llegando al punto de sentir decepción, angustia, miedos, inseguridades y ansiedad por un comentario en una fotografía que la pareja publicó en la red, comentarios o "me gusta" que generan celos en el otro, ver que la pareja leyó el mensaje y no respondió, etc. Además, uno puede tornarse más vulnerable y susceptible incrementando así los niveles del imaginario personal con respecto a lo que ve en las redes sociales. Si bien la innovación tecnológica busca facilitar y diversificar las formas de comunicación con la pareja,

también anula la necesidad de que ambos compartan el mismo espacio y tiempo real (Cáceres, Ruiz San Román & Brändle, 2009).

Un fenómeno muy frecuente es la inmediatez en la comunicación virtual de la pareja, dado que no sólo se exige la presencia real de la pareja sino también su presencia virtual. Si bien esto es una fuente de cercanía también es una fuente de conflicto ya sea real o imaginario ante la falta de respuesta del otro. El uso de la comunicación virtual permite a las parejas mantenerse en contacto mientras están realizando otras actividades, lo que, si bien puede ser un signo de amor, también puede generar exigencias, ansiedades, conductas persecutorias, conflictos personales y de pareja, ante situaciones en donde un miembro de la pareja se haya desconectado de internet o brinde una respuesta escasa en comparación con la que espera recibir el otro miembro (Rodríguez Salazar & Rodríguez Morales, 2016).

La acción de comunicarse, pero no tener la presencia física del otro en ese momento, genera incertidumbre y desconfianza. Es habitual que se juzgue a la pareja con respecto al motivo por el cual no le da al otro la atención suficiente mientras permanece en línea en las redes sociales. Las sensaciones de incertidumbre y desconfianza son provocadas por la falta de información completa, característico de la comunicación virtual. Si bien la comunicación virtual permite mayor conexión, no siempre esto es sinónimo de comunicación e información, a causa de que no se cuenta con la información no verbal; aquella que solo es apreciable en vivo y en directo con la presencia física del otro. Esto lleva a la pareja a presuponer, desconfiar, sentir incertidumbre con respecto a lo que el otro hace, siente y piensa (Castellanos Giracca, 2015).

Según afirma Aya Cardozo (2014) aplicaciones como WhatsApp poseen el llamado "doble Check" que son dos tildes que indican que el mensaje se ha enviado y llegó al Smartphone del otro, aunque no necesariamente fue leído. Si estas tildes están en color celeste, esto indica que el mensaje fue leído, se puede acceder a la información del mismo mensaje donde queda guardada la hora exacta en la cual la otra persona leyó el mensaje. También, está la "última conexión" que se refiere a la última hora en la cual el usuario estuvo online (presente virtualmente). En la configuración de la aplicación, se puede optar por dar este tipo de información al otro o restringirlo, es opcional excepto el doble tilde que indica si el mensaje llegó o no. Así como también se indica cuando la otra persona está escribiendo y cuando deja de escribir. Las parejas constantemente prestan atención a esta información, lo cual

genera mucha ansiedad. Ante una respuesta no inmediata del otro, se comete el error de creer que el receptor no quiere responder, esto genera además de la ansiedad con la que ya se contaba previamente, tristeza y/o enojo, dando lugar a un posible conflicto entre ambos miembros de la pareja. También es frecuente, que la pareja se alarme ante el cambio del otro en la decisión de conceder o no este tipo de información, genera pensamientos erróneos en relación a que el otro tiene algo que ocultar, y desconfianza, además de ansiedad.

También se presencia la necesidad de contestar rápidamente los mensajes del otro, con el objetivo de prevenir cualquier tipo de conflicto o mal entendido por no responder a tiempo, o bien porque a la misma persona le cuesta trabajo demorar en responder. Fenómenos como chequear frecuentemente que no haya mensajes de la pareja, o sentir la vibración fantasma del Smartphone ante un mensaje inexistente, también hablan de la necesidad de la inmediatez, tanto de parte del remitente como del receptor (Martines & Ouled-Driss, 2016).

Ramírez (2014) propone sugerencias para comunicarse mejor entre las parejas, utilizando la comunicación virtual. La primera es tener prudencia con lo que se expresa y con las fotografías e información que se comparte con los demás en las redes sociales; siempre es aconsejable previamente ponerse en el lugar del otro recibiendo ese tipo de mensaje y observar el sentir. La segunda es pedir permiso y ser discreto a la hora de compartir alguna información, ayuda a respetar la intimidad del otro. La tercera es tener paciencia, ante sentimientos de enojo, ira o dolor no es necesario responder inmediatamente, se aconseja tomarse un largo tiempo para pensar qué responder, incluso recurrir a la ayuda de un tercero para pensar sobre el conflicto o bien distraerse con otra actividad para luego poder responder de manera objetiva, sin dejarse llevar por la emoción dominante. La cuarta, ser benevolente refiere a no tomarse todo como una ofensa, los malos entendidos y malas interpretaciones en la comunicación virtual son altamente frecuentes, el hecho de no contar con el lenguaje no verbal incrementa esta problemática, se aconseja preguntar cuantas veces sea necesario para asegurarse la comprensión clara del mensaje. La quinta, no escribir con faltas de ortografía y cuidar los signos de puntuación, esta es una forma de reducir los malos entendidos. La sexta, no sustituir la comunicación cara a cara por la comunicación virtual, la experiencia del sentir a la pareja y con la pareja es única y genera un gran aumento de la intimidad, amor y confianza necesarias para su desarrollo funcional. La séptima, ser empático antes de publicar algo en el mundo

virtual, siempre pensar cómo se sentirán los demás, la persona en cuestión y sus allegados y cómo le puede afectar, cuáles serían sus consecuencias familiares, sociales, laborales, emocionales, etc.

3.2 Expresión de emociones en la comunicación virtual y el cara a cara

La importancia de la comunicación radica en la posibilidad de poder compartir la intimidad personal como pensamientos, emociones, opiniones y fantasías internas hacia el otro y su propia intimidad. La comunicación permite el encuentro de ambas intimidades, y al conocer las intimidades de uno y del otro, se permite la unión. En toda comunicación se exige la presencia y respuesta del otro. Los modos de expresar los contenidos íntimos son a través del lenguaje verbal o escrito, pero también son de fundamental importancia y utilidad los actos expresivos que constituyen a la comunicación no verbal; como lo son los gestos. Con los gestos, las personas pueden expresar sus sensaciones, imaginaciones, sentimientos, pensamientos, deseos o incluso la conciencia que tienen de sí mismos. Dentro de todas las relaciones, y más puntualmente dentro de las relaciones de pareja, una dificultad reiterada en la consulta psicológica es el no sentirse escuchado por su pareja. El ser humano tiene la necesidad de explicarse, y de que el otro lo comprenda y sentirse comprendido. Citando a Polaino Lorente & Martínez Cano (1999) “el lenguaje no tiene sentido si no es para esta apertura a los demás” (pp. 27). La falta de diálogo funciona actualmente como generador de conflictos entre las parejas, y la ausencia de comunicación es quien da por terminada grandes relaciones y familias.

La comunicación cara a cara incluye aspectos verbales y no verbales. Aquella no verbal, va más allá de las palabras y aporta aspectos tales como los sentimientos y el estado del ánimo del otro. Con la evolución de la tecnología y la expansión del uso de internet, tuvo lugar un nuevo tipo de comunicación, la comunicación virtual, y junto con ella un nuevo tipo de lenguaje que no cuenta con los recursos necesarios para transmitir la información no verbal (Cuadrado Gordillo, Martín-Mora Parra & Fernández Antelo, 2015).

Los mensajes verbales ya sean escritos u orales, constituyen solo una pequeña parte de la comunicación interpersonal. Estos mensajes van acompañados de abundantes señales no verbales que apoyan, modifican, niegan o sustituyen por completo el contenido enunciado por el lenguaje verbal. En situaciones donde la

comunicación cara a cara no es posible, se recurre al uso de la comunicación virtual corriendo el riesgo de perder todo este caudal de información adicional. Es muy frecuente que, en la conquista del otro ante una relación de pareja, inicie con un intercambio de señales no verbales. A través de estas señales se le transmite al otro interés y la oportunidad de iniciar un dialogo verbal, por ejemplo, a través de miradas, sonrisas, sin la necesidad de emitir palabras (Polaino Lorente & Martínez Cano, 1999).

El concepto de comunicación virtual surge en el contexto universitario a mediados de 1980, siglo XX para referirse a una nueva modalidad comunicativa que tenía como protagonistas a los ordenadores dentro de un contexto interactivo. Se define según Mason (1990) como un conjunto de posibilidades que tienen lugar cuando los ordenadores son usados como herramientas en los procesos de comunicación, para componer, almacenar, transmitir y procesar la información (Cuadrado Gordillo, Martin-Mora Parra & Fernández Antelo, 2015).

El medio tecnológico que permite el acceso a la red cuenta con una serie de características implícitas que inciden en la comunicación. Por ejemplo, los caracteres del teclado, tipo, tamaño y configuración de la pantalla, tipo de conexión, entre otros, influyen en la capacidad lingüística, expresiva y receptiva. Tanto el remitente como el destinatario están limitados por las propiedades del software y del hardware del dispositivo que utilizan y los vincula. Las características de la comunicación virtual que la difieren de la comunicación cara a cara son: A) el anonimato presente en la comunicación virtual pero imposible de tenerse en la comunicación cara a cara. B) el distanciamiento físico, justamente el atractivo de la comunicación virtual. C) el tiempo, la comunicación virtual puede ser sincrónica (en tiempo real) o asincrónica (hace que el usuario tenga minutos, horas o incluso días antes de responder al mensaje). D) la ausencia de comunicación no verbal. Estas propiedades generan dificultades en la comunicación (Cuadrado Gordillo, Martin-Mora Parra & Fernández Antelo, 2015). A su vez, la comunicación cara a cara cuenta con peculiaridades, ante las cuales la comunicación virtual se ve en desventaja. La codificación y reacción a los mensajes suele ser mucho más rápida, automática e inmediata. No es necesario leer y releer el mensaje para asegurarse de que se entendió, sino que es un proceso que funciona ya a un nivel inconsciente e incluye también, todo aquello que la otra persona transmitió corporalmente que genera determinadas emociones en uno mismo. Requiere de su tiempo decodificar el mensaje virtual y pensar su respuesta. También,

con ayuda de la comunicación no verbal, es posible transmitir un mensaje que por escrito o mensaje de voz sería muy difícil de transmitir; ciertas actitudes, emociones y sentimientos que, al no poder ver físicamente a la otra persona, se pierden. Además, es más fácil darse cuenta si la otra persona está mintiendo o diciendo la verdad, dado que la transmisión de información por el canal no verbal es mayormente inconsciente y aquí es donde el emisor pierde el control de cierta información que está transmitiendo. Esto último se vuelve de mucha importancia al hablar sobre temas relevantes para la pareja, o ante una posible infidelidad (Polaino Lorente & Martínez Cano, 1999).

La comunicación virtual logra digitalizar los afectos disminuyendo la proximidad física, y consiguiendo codificar a un lenguaje alfanumérico los sentidos, se sustituyen olores, tacto, miradas. Les da un nuevo sentido y dirección a las emociones debido a los nuevos y cada vez más completos y complejos dispositivos tecnológicos, sumado a los factores de tiempo, espacio y número de usuarios receptores (Espinar, Zych & Rodríguez-Hidalgo, 2015).

Como bien refieren Cuadrado Gordillo, Martín-Mora Parra & Fernández Antelo (2015), se observa dentro de la comunicación virtual, un aumento del lenguaje oral a través de videos, sonidos, grabaciones de voz e imágenes (emoticones y gifs animados). Esta forma de comunicarse virtualmente, que supone la unión de la escritura y la oralidad, se conoce como ciberhabla. El hecho de que estos elementos no puramente lingüísticos aumenten en la comunicación virtual se debe a la necesidad humana de añadir expresividad, sentimiento y emoción a sus mensajes virtuales. Las formas que hasta ahora se han encontrado para transmitir información no verbal a través de la comunicación virtual son el uso de emoticones, gifs animados y stickers que representan las emociones que el emisor busca transmitir en el mensaje y con los cuales se siente identificado, mensajes de voz que añaden información como el tono de voz, suelen ser más extensos que los mensajes escritos, el ritmo del habla, entre otros.

La palabra “emotición” es un neologismo que proviene de la unión de las palabras “emotive” e “icón” en inglés, emoción e icono en español. El principal objetivo de esta herramienta es suplir las carencias de la comunicación virtual ante la necesidad de expresar emociones, hacer chistes, transmitir ironías o sarcasmos. Con el paso del tiempo su uso aumentó y se diversificaron en su forma, función e intensidad; al principio representaban emociones muy básicas y en la actualidad forman un grupo complejo y muchas veces ambiguo que dificulta su interpretación a causa de que la

misma generalmente depende mucho del contexto en el cual se utilizan. Las funciones que desempeñan los emoticones en la comunicación virtual son: 1) introducir elementos emotivos en los mensajes: esta es la función más conocida y utilizada por los usuarios, objetivo por el cual se creó el primer emoticón; busca aumentar más la expresividad de la comunicación. Indican el estado emocional del escritor del mensaje, y también hacen referencia al receptor e incluirlo dentro de la conversación; con esto se logra aumentar la interacción y continuidad entre los mensajes. 2) sustituto de una frase u oración: la comunicación con mensajes escritos lleva tiempo, especialmente si lo que buscan ambas personas es claridad en su comunicación, paradójicamente este tipo de comunicación se caracteriza por su rapidez e instantaneidad. 3) complemento del mensaje escrito: es el uso conjunto de texto escrito y emoticones, se añaden con el propósito de completar el significado de aquello que ya está escrito explícitamente con palabras en el mensaje. Su uso realiza una función similar a la del lenguaje no verbal en las conversaciones cara a cara; el emisor emplea aspectos como los gestos de las manos y el cuerpo, posición, tono de voz, etc. para aumentar la expresividad de aquello que está diciendo. En la comunicación virtual las palabras por si solas no pueden desempeñar esta función, por ende, se utilizan los emoticones como un intento de conseguir el mismo resultado expresivo. Sin embargo, estas herramientas no consiguen alcanzar el mismo nivel de expresividad que la comunicación no verbal en las conversaciones cara a cara (Cuadrado Gordillo, Martín-Mora Parra & Fernández Antelo (2015).

Según Aya Cardozo (2014), la comunicación virtual suele utilizarse en la actualidad sin precaución. El uso del Smartphone brinda la sensación de privacidad, y por esto, las personas se olvidan de los demás contextos. Las diferencias entre lo público y lo privado se distorsionan considerablemente a causa de la vinculación con el espacio y la información que se estrega y recibe constantemente. Entonces, una comunicación que parecía ser tan privada termina por no serlo y así se expone a la pareja en el mundo virtual más de lo que las mismas personas consideran que están exponiéndose.

Como sostiene la investigación de Espinoza Monge & Rojas Acevedo (2015), través de la comunicación virtual, los hombres procuran concretar más citas, contar más intimidades y expresar más sus sentimientos en comparación con las mujeres que también realizan estas acciones con la misma intensidad o mayor a veces, en una interacción cara a cara. También en las relaciones amorosas mediadas por la

comunicación virtual, las personas se pueden imaginar lo que desean sobre los sentimientos del otro, llegando a pensar que éste lo comprende perfectamente, sintiendo que ambos están en la misma sintonía y posibilitando así que se revelen deseos más profundos y sentimientos íntimos. La comunicación virtual genera más cercanía e intimidad significativamente más rápido que en la comunicación cara a cara a causa de que hay mayor facilidad de auto-revelación, anonimato, y por ende la fundación de la relación sobre bases más sustantivas, factores más profundos, intereses comunes, entre otros. Se podría considerar sobre esto, que estas relaciones de pareja que utilizan constantemente la comunicación virtual serán más estables en el tiempo y capaces de sobrevivir mejor a una interacción cara a cara. En aquellas parejas que solo mantienen una relación virtual, aspectos como la apariencia física, habilidades sociales y carisma que influyen mucho en la posibilidad de relacionarse cara a cara, pasan a segundo plano y adquieren mayor importancia aspectos como la habilidad de la escritura, de presentarse a uno mismo, entre otras; esto ofrece la posibilidad de entablar una relación prácticamente en igualdad de condiciones.

Sin embargo, no hay que olvidar el hecho de que comunicar a través de un medio artificial propone el aumento de ruidos en el mensaje comunicado, como bien señala el modelo cibernético de Shannon & Weaver (1949). Si el mensaje es emitido a través de un medio artificial como los que se ofrecen actualmente en la comunicación virtual (como lo son WhatsApp o redes sociales como Facebook) el proceso se configura y compone de una fuente de información y de un mensaje codificado y emitido por un transmisor. A diferencia de la comunicación cara a cara donde solo están presentes emisor y receptor, no hay ningún transmisor entre medio enviando la información de uno a otro. A causa de este transmisor y a efectos de, por ejemplo, la inatención inmediata del otro a causa de la no presencia física, el mensaje llega con interferencias o ruidos propios del lugar en donde se encuentre el receptor. Se propone que el receptor esté preparado para codificar este tipo de mensajes con ruidos o interferencias y ser capaz de disminuir estas dificultades. Pero como ya se ha ido explicando, a veces esto no se logra y el mensaje se distorsiona, originando así conflictos entre ambos integrantes de la pareja.

Por otro lado, la comunicación virtual también incide en la naturaleza afectiva del vínculo relacional que se establece cuando los sujetos comunican cara a cara. La pareja es accesible desde todos los sentidos: es posible verse, oírse, tocarse, olerse, crear distancias y acortarlas, abrirse posturalmente hacia el otro o incluso esquivarse.

Se trata de un encuentro en donde la identidad del otro se hace visible y directamente accesible a la experiencia sensorial y perceptiva en un espacio y tiempo compartidos. El acercamiento afectivo, amoroso, amistoso y sexual en la pareja requieren necesariamente la presencia física de ambos integrantes del vínculo amoroso (Cáceres, Ruiz San Román & Brändle, 2009).

De Camargo & Canavire afirman que el comportamiento, los sentimientos, las emociones y las relaciones interpersonales poseen la presencia necesaria del propio cuerpo y del cuerpo de los demás. El cuerpo siempre será el inicio y el fin de cualquier forma de comunicación (2014). Por ende, claro está que la comunicación cara a cara es fundamental en la comunicación de la pareja, el mayor peso de una relación recae sobre ella. Permite brindar mayor riqueza emocional y resolver problemas de forma inmediata generando así una identidad de pareja más sólida y con un desarrollo favorable. Es el tipo de comunicación elegido para discutir los asuntos más importantes como formalizar la relación, definir su curso y/o darle fin. Ambas comunicaciones, cara a cara y virtual se complementan (Echauri Soto, 2015).

Como afirman Polaino Lorente & Martínez Cano (1999), tanto la comunicación verbal como no verbal son de fundamental e igual importancia. Los gestos del cuerpo y la conducta tienen un valor simbólico y representativo de los sentimientos y voluntad interiores. Los gestos son la primera forma de lenguaje, a veces el silencio incluso expresa más que las propias palabras, saludar, sonreír, llorar o una mala cara indican claramente qué está ocurriendo en la intimidad del otro. Por otro lado, el lenguaje verbal ya sea oral o escrito virtualmente, expresa el discurso racional teórico, las decisiones o intenciones prácticas, sentimientos, estados interiores, situaciones, etc. Todo pensamiento se expresa mediante el lenguaje, a través del uso de palabras que tienen un significado convencional.

La investigación de Castellanos Giracca (2015) refiere que, al momento de hablar con la pareja, las personas se sienten más confiadas y seguras si lo hacen cara a cara, en comparación con el uso de la comunicación virtual. A causa de que el uso de la comunicación virtual puede generar malentendidos, prefieren evitarla para hablar sobre temas importantes tales como una decisión con respecto al futuro, a la propia relación, un conflicto en la pareja.

Por lo tanto, para la comunicación de ciertos estados emocionales más profundos, como lo son aquellos característicos en las relaciones de pareja, se opta por la comunicación cara a cara en ponderación de la comunicación virtual. Una

problemática frecuente es que, para comunicarle al otro un estado afectivo de manera oral o escrita, se debe ser capaz de identificar y etiquetar la emociones que se está sintiendo. Esto puede generar una dificultad, y a modo de solución se recurre a la comunicación cara a cara que brinda asistencia a través de la comunicación no verbal. Esta comprobado que las expresiones faciales tienen una conexión muy fuerte con las emociones. Este tipo de comunicación profunda abre paso a la intimidad del emisor y permite un nivel de conocimiento del otro que es mucho más profundo y rico. Sin embargo, esta comunicación puede ser positiva a través de caricias, miradas, sonrisas; o puede ser negativa y expresar desagrado, enojo, ira, rechazo. Cabe reparar en la importancia de la ausencia de este nivel profundo de comunicación, que lleva a ignorar qué quiere el otro, qué necesita, de qué es capaz llevando así a un sentimiento de soledad y de no escucha que, como fue referido anteriormente, es uno de los principales motivos de consulta psicológica (Ríos González, 1994).

Como bien refiere Nardone (2006), los conflictos en las relaciones de pareja están fuertemente influenciados y condicionados por la comunicación que entre ambos mantienen, ya sea una comunicación virtual o una comunicación cara a cara, los conflictos se generan debido a un diálogo fallido. Las características del diálogo fallido son: 1) Puntualizar: la tendencia a puntualizar las situaciones, condiciones, sensaciones y emociones en relación con otras, para tener bajo control y programar la relación del mejor modo posible. Se le explica a la pareja cómo son las cosas y cómo deberían ser para que funcionen mejor, y esto suele irritar y hace surgir en la otra persona el deseo de transgredir las reglas de la relación. Si bien es una estrategia que utiliza mucho el recurso de la racionalización, provoca efectos irracionales en el otro, a causa de que tiene lugar un conflicto entre las emociones y los razonamientos. El tema está en que las personas no funcionan solamente según el sentido común y la lógica, la mayor parte de las veces y sobre todo ante los afectos, las reacciones emotivas son las que guían el comportamiento. 2) Recriminar: se somete a la pareja a la puntualización de sus culpas. Si bien parece una buena forma de aclarar situaciones, tiende a producir en el acusado reacciones emotivas de rebeldía. Termina por desplazar la discusión de un nivel lógico (donde solo se cuestionan los hechos) a un nivel de relación en el que las emociones predominantes son el rechazo y la rabia. Esta reacción emocional anula la culpa y genera el deseo de escapar o atacar. 3) Echar en cara: este acto comunicativo exagera la acción que se busca corregir, en vez de reducirla. El protagonista ocupa una posición de víctima, y utiliza su propio

sufrimiento para inducir a la pareja a que corrija aquellos comportamientos no deseados. El resultado es que la pareja cambia de comportamiento, pero además se enoja y podría llegar a ser más opresiva. Se establece entre ambos una forma de complementariedad patógena de comunicación que tiende a estructurarse y favorece la escalada progresiva dentro del conflicto. 4) Sermonear: se propone aquello que es justo o injusto a nivel moral, y sobre esta base se examina y critica el comportamiento del otro. Esto genera el deseo de transgredir las reglas morales impuestas por el sermón. 5) ¡Te lo dije!: son actos comunicativos puntuales que logran evocar inmediatamente sensaciones de provocación, irritación y descalificación en el otro. La pareja le comunica al otro que cometió un error debido a que no le escuchó, dió importancia a sus palabras o no quiso hacerle caso. Este acto no ayuda a solucionar el error, sino que logra que la persona se enoje más consigo misma y con su pareja. 6) Lo hago solo por vos: declara un sacrificio unidireccional por parte de uno de los miembros de la pareja. Esto hace sentir al otro en deuda y lo obliga también a recibir algo que le hace sentirse inferior, dado que necesita de un generoso acto altruista. Este mensaje es muy irritante porque coloca al otro en una condición emocional ambivalente: tendría que agradecerle por su generosidad, pero es una dificultad cuando no fue deseado ni solicitado por la persona. Al declarar el supuesto acto altruista, se lo está transformando en una maniobra egoísta. 7) Dejá, ya lo hago yo: esta acción si bien parece ser gentil, esconde una forma de descalificación de las capacidades del otro. Si bien parece un acto gentil para salvar al otro de su torpeza, esto es vivido como un acto descalificante por el otro. Una ayuda que la persona no solicitó, no solo no lo ayuda, sino que lo perjudica. 8) Reprobar: en un primer momento se felicita al otro y luego en un segundo momento, se afirma que, sin embargo, podría haberlo hecho mejor, o que lo que hizo no es suficiente. El contraste entre el primer y el segundo momento es una estrategia para crear problemas aun cuando ellos no existan ni potencialmente.

Para tener una estructura de dialogo fallido inserta en la relación de pareja, no es suficiente con alguna de estas expresiones asiladas, sino que son necesarias las insistencias y repeticiones constantes de al menos una de ellas. Paradójicamente, el objetivo de estas expresiones es mejorar o prevenir conflictos, generando mediante ellas el efecto contrario, lo que indica que el conflicto nace como consecuencia de las formas de comunicarse entre ambos integrantes de la pareja. Otro rasgo esencial es que, quien pone en marcha estas expresiones lo hace estando convencido de que tiene

razón, y por ello continúa insistiendo. Una de las mayores dificultades que experimentan las parejas, es ponerse en la perspectiva del otro, también esto genera gran parte de sus conflictos. Cuanto más rígida se vuelve la persona en sus convicciones, más incrementa la posibilidad de conflicto con el otro (Nardone, 2006).

Ante un dialogo fallido, se propone detectarlo y evitarlo, luego sustituirlo por lo que Nardone denomina un dialogo estratégico, que se caracteriza por. A) Preguntar antes que afirmar: preguntarle al otro qué es lo que piensa con respecto al tema que se quiere tratar, es la mejor forma para evitar la resistencia del otro. Las preguntas tienen que estar construidas estratégicamente que propongan alternativas de respuesta hacia las que uno quiere llevar a su pareja. El propósito es no hacer sentir culpable al otro por su conducta, sino situarse uno como si estuviese en la posición equivocada. Esta formulación creada por la pregunta estratégica da ganas de ayudar al otro a que comprenda y así responder de forma colaboradora y protectora. El otro va a optar por una de las alternativas propuestas en la pregunta, y el diálogo empieza a enfocarse en la prevención del conflicto y sus posibles soluciones. Deben evitarse las afirmaciones y aquellas preguntas que no generen un clima colaborativo. De esta forma, se va guiando a la pareja hasta que descubra aquello que uno quiere proponerle directamente. Gracias a esto, el otro no siente que esta idea fue impuesta, sino que siente que él mismo ha logrado pensarla. Las posibilidades de respuesta dentro de la pregunta deben estar orientadas al tema en cuestión y una debe ser menos conflictiva, mientras que la otra este orientada hacia la ruptura de la relación. La idea es que la pareja elija la respuesta menos conflictiva, con el propósito de orientar el diálogo hacia la colaboración, en vez de hacia la discusión. Se busca la participación del otro para evitar y prevenir las conductas no deseadas, por ejemplo, pidiéndole que intervenga cuando lo crea necesario y así uno puede darse cuenta y evitar la situación que creó el problema actual. El objetivo es instaurar una dinámica en la cual ambos sean colaboradores de la evolución constructiva de la relación: quien debe corregirse es ayudado por quien desea la corrección. Se da una complicidad y sano equilibrio en la relación, en la cual la nueva tarea es construir una dimensión que satisfaga a ambos.

B) Pedir confirmación antes que sentenciar: consiste en pedir una confirmación de las respuestas recibidas parafraseando el contenido de las respuestas. No solo es una verificación de si uno comprendió bien o no, sino también un anclaje de todo lo acordado. Sirve para reforzar aquello que se va construyendo: preguntar, obtener respuestas y resumir las respuestas pidiendo una aceptación al mismo. En el momento

en que el otro lo acepta, confirma que uno está yendo en la dirección correcta y también se incluye él mismo en la idea de que van ambos por buen camino, se obtiene una invitación implícita a arreglar las cosas sin haberlo pedido de forma directa. Así se sella una alianza entre ambos para combatir la dificultad que están atravesando. C) Evocar antes que explicar: para conseguir que los conflictos se transformen en acuerdos, es necesario que la pareja sienta el deseo de hacerlo. Para esto es necesario influenciar sus emociones antes que su cognición. Si se piensa el conflicto en cuestión racionalmente, se va a enfocar en la rabia y el rechazo que genera, cómo se lo describe (nivel comprensivo). En cambio, si se piensa desde la evocación, se enfoca en qué hace sentir el conflicto además de describirlo (nivel emocional y comprensivo). Considerando el hecho de que las personas primero perciben y luego comprenden, el pensar el conflicto desde su evocación, sería la mejor opción. La evocación puede ser adversa, es decir, genera el efecto contrario, es como un refuerzo positivo de la acción que se busca extinguir. Puede ser exaltante, es decir, busca incrementar una determinada acción. La evocación de emociones en el otro hace que se sienta más comprendido y refuerza el acercamiento entre ambos miembros de la pareja, como también la predisposición para superar las dificultades. Entonces, luego de preguntar estratégicamente y parafrasear, es conveniente reforzar en el plano emocional aquello que se expresó antes en el plano racional, por ejemplo, a través de una anécdota de la vida cotidiana. D) Actuar antes que pensar: para obtener un cambio real se debe no solo entender, sino también ser capaz de actuar de un modo diferente. Si un acuerdo que se realiza no pasa al plano de la acción, la posibilidad de cambio es nula. Debe trabajarse en una serie de acciones acordadas en conjunto que hagan real el cambio (Nardone, 2006).

En conclusión, el hecho de preguntar estratégicamente y parafrasear sus respuestas deberá generar en la pareja la necesidad de cambio, evitando la oposición al mismo, pero siempre aceptando el punto de vista del otro para que no se sienta humillado ni juzgado, sino constantemente aprobado en su manera de ser (Nardone, 2006).

Por otro lado, además de la expresión de las emociones a través de mensajes de texto o conversaciones cara a cara, también pueden expresarse emociones a través de interacciones digitales. La cercanía emocional y romántica puede alcanzarse a través de interacciones digitales que tienden a reforzar la idealización romántica, el sentimiento de propiedad sobre el otro y mayores exigencias de contacto y

transparencia en la pareja. Los jóvenes publican en las redes sociales muchos aspectos de sus relaciones de pareja, como fotografías, mensajes amorosos, dedican canciones, frases, poesías, entre otros. Sin embargo, frecuentemente no publican absolutamente todo, sino que aquello más íntimo y que requiere más calma y profundidad prefieren conversarlo por mensaje privado, videollamadas o cara a cara. Las redes sociales son útiles para enviar mensajes de comunicación fática (busca mantener abierto el canal de comunicación para prolongar el contacto) como lo son un te amo, te extraño, o alguna otra forma de halagar al otro y su presencia, así como para mostrarse públicamente enamorado o comprometido con la pareja. Para algunas parejas, es indispensable que la expresión de emociones, además de cara a cara, sea también a través del mundo virtual, aunque se traten de emociones que ya se pueden presuponer. Por ejemplo, el hecho de poner una foto de perfil con la pareja, publicar la situación sentimental, post amorosos, publicar fotografías juntos, poner “me gusta” en las fotos y post del otro. Esto afecta de manera crucial el romance de la pareja; el publicar fotografías juntos estimula el afecto dado que actúan simbólicamente en lo que puede llamarse la “animación”. Conocida como esa capacidad innata y aprendida, para descubrir la vida en las imágenes inanimadas, para ponerlas en movimiento a través de la imaginación; en otras palabras, permite fantasear con la pareja y revivir el momento capturado en la imagen (Rodríguez Salazar, 2017).

Las fotografías, videos, canciones, escritos románticos despiertan el amor, anhelos y deseos en ambos integrantes de la pareja. Actualmente los jóvenes pasan mucho tiempo comunicándose virtualmente con sus parejas, y hay muchos mensajes que contienen una importancia significativa y son considerados valiosos por lo que se guardan en el smartphone para luego volverlos a leer. Los “me gusta” en las publicaciones del otro, son formas de aprobación digital y constituye una manera de otorgarle estatus a la pareja, de exhibir un sentimiento positivo hacia lo que la pareja publica y opina. Es una manera de manifestar públicamente el interés hacia alguien y de ratificarlo de manera cotidiana. El hecho de manifestarle a la pareja a cada momento sus sentimientos positivos y el amor que se le tiene al otro, es una manera de recordarle la presencia, ya sea para evitar coqueteos con otras personas o para mostrarse enamorado completamente, necesitando de la compañía virtual del otro (Rodríguez Salazar, 2017).

Actualmente se exige la compañía de la pareja a través del cara a cara, y también la presencia virtual independientemente de lo que el otro esté haciendo (estudiando,

trabajando, interactuando con otros) se exige reciprocidad e inmediatez ante mensajes o post virtuales ya sean públicos o privados. Dado que la presencia virtual indica la valoración del interés por alguien, la ausencia o el cambio en un patrón de uso establecido, generalmente es interpretado como desinterés o desamor en las parejas jóvenes (Rodríguez Salazar, 2017).

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

5.1 DISCUSIÓN

El presente trabajo de revisión bibliográfica tuvo como propósito explorar la incidencia de la comunicación virtual en la relación de pareja, puntualizando en su forma de utilización, identificando beneficios y desventajas, y comparando la expresión de las emociones a través de este medio con respecto a la comunicación cara a cara.

La comunicación virtual es una nueva forma de comunicarse que está en auge actualmente. Si bien hay grandes investigaciones y aportes de importantes autores, el hecho de ser un tema en constante crecimiento y evolución, genera el sentimiento de falta de información y estudio. Hoy en día, los seres humanos están atravesados por la tecnología, y recurren muy frecuentemente a la comunicación a través de este medio. La característica más destacable de la comunicación virtual es su instantaneidad, la capacidad de permitir comunicarse con personas que estén muy lejos físicamente, en el mismo tiempo y con rapidez inmediata. En contraposición, una de las grandes desventajas es la cantidad de malos entendidos y conflictos que genera, por diversos motivos ya desarrollados en profundidad. En las relaciones de pareja, la comunicación virtual está presente de igual manera y también en auge constante. En las consultas psicológicas es un tema que aparece reiteradamente, por lo tanto es necesario y fundamental que el profesional sea competente y pueda asistirlos desde un rol profesional.

Autores muy reconocidos como lo son Telfener (2018), Andolfi (2015), Nardone (2006), Lancini, Morín (2009), Ríos González (1994), Watzlawick, Helmick & Jackson (1985) y Williams (2016) coinciden en el reparo del uso de la comunicación virtual. Refiriéndose al mismo y aconsejando su no utilización al momento de abordar problemáticas, conflictos o cuestiones de gran importancia en la pareja. A través de la comunicación virtual, si bien brinda beneficios como el de la inmediatez, también se pierde gran caudal de información y se quitan los aspectos corpóreos que tanto caracterizan a la pareja.

Actualmente la generación Millennial se caracteriza por formar parte del paradigma de la simplicidad. De su mano viene el uso de la comunicación virtual donde las personas se dan a conocer, pero eligen qué mostrar de ellos mismos y qué no mostrar. Brinda una perspectiva unidimensional, sumamente simplista que genera

que el joven observe la realidad de esa misma manera, impidiéndole apreciar cuán compleja es (Morín, 2009).

Al establecer una relación de pareja, dos personas están eligiendo compartir su vida juntos, planifican qué camino tomar para desarrollarse como individuos y como unión (Williams, 2016). Aquí es fundamental la comunicación, intimidad y confianza, sin estas tres cualidades, el desarrollo de la pareja no será el óptimo. La comunicación virtual aborda estas tres cualidades. Comunicándose virtualmente, compartiendo la intimidad con las demás personas a través de las redes sociales y probando la confianza a la hora de decidir qué reacción tomar frente a las publicaciones online de la pareja, su presencia virtual, y su smartphone (Ríos González, 1994).

Las parejas utilizan la comunicación virtual principalmente para mantenerse en contacto, sentirse cerca, conocerse, conquistar, buscar, encontrar e iniciar una relación de pareja, compartir información con amigos, como muestra de afecto, como almacenamiento de mensajes o fotografías, para recrear experiencias vividas a través de volver a ver estos mensajes o fotografías, expresión más fluida de los sentimientos sobre todo en los hombres. También puede utilizarse para controlar y observar al otro constantemente, qué hace, dónde y con quién, dándole un uso más negativo. Puede ser fuente de malos entendidos, malas interpretaciones, conflictos y emociones negativas.

La vida emocional en red también está en auge y sigue desarrollándose constantemente. Va desde el intercambio de simples sensaciones hasta comentarios de indignación; a través de los post, gifs animados, stickers y emoticones. Así las formas de comunicarse se diversifican constantemente y aumentan la creatividad (Telfener, 2018).

Si bien la comunicación virtual permite la conexión con otras personas, también prevalece en ella la falta de corporeidad. Lo rico de la comunicación cara a cara es el contacto corpóreo con el otro, el poder escuchar su voz, el tono, fluidez, timbre, los gestos, la postura, el poder tocar la piel de la mano, observar la mirada, dar o recibir una caricia, un abrazo envían hacia el otro gran caudal de información. La comunicación no verbal y el poder ver al otro cara a cara, informa sobre el estado emocional del otro y ayuda a tener mayor empatía. También ayuda a reducir la impulsividad y desinhibición de, en el momento de enojo, responder sin pensar y dañar al otro.

Gracias al auge de la tecnología, se aprecian cada vez más formas de suplir esta ausencia de comunicación no verbal. El uso de emoticones en un principio, crecía

y creía. Ahora no solo se encuentran emoticones, sino también stickers de personas, animales o caricaturas realizando alguna acción o representando una emoción, gifs animados que son pequeños videos que duran segundos, donde se observa la realización de un acto o expresión de una emoción. La posibilidad de autofilmarse y enviar el video, enviar fotografías, dedicar canciones o poemas. Todas estas formas ayudan a las personas a expresar sus emociones, cómo están, cómo se sienten. La falta de la comunicación no verbal es tan fuerte en la tecnología, que progresivamente han aparecido estas nuevas alternativas.

La comunicación esta en constante auge y cambio, se va complejizando cada vez más y es muy importante su estudio y exploración. De lo contrario, se perderá la capacidad de entender y ayudar a los seres humanos, y de ayudarse y comprenderse ellos mismos y entre sí como sociedad; como el gran sistema del cual forman parte los seres humanos.

Gracias a todo el camino recorrido en este trabajo de investigación, se puede observar que las parejas están fuertemente relacionadas con la comunicación virtual y el uso de las nuevas tecnologías y redes sociales como lo son Facebook y WhatsApp. Trayendo consigo beneficios y desventajas, que afectan a las parejas pero que también abren la puerta a la creación de nuevas estrategias para resolver y prevenir estas problemáticas.

Se recomienda para el futuro, ampliar esta investigación a través de la metodología del trabajo de campo, realizando test psicológicos y entrevistas a parejas para observar concretamente cómo vivencian ellos mismos el uso de la comunicación virtual, redes sociales y tecnologías. Para qué casos puntualmente refieren que su uso es positivo y/o negativo, y cómo se expresan emocionalmente ante el otro. También, sería muy útil investigar sobre otras aplicaciones como lo son Instagram y Twitter cuyo uso está también en crecimiento, así como también el desarrollo de estas aplicaciones que permiten cada vez mayor interacciones. En el caso de Instagram, por ejemplo, que añadió recientemente la posibilidad de realizar "televisión" en su sección InstagramTV. Sería ideal poder estudiar y desarrollar intervenciones psicológicas adecuadas y puntuales para estas problemáticas desde la teoría sistémica. Así como también analizar el uso de las nuevas tecnologías en general para trabajar en la prevención de estas problemáticas.

5.2 CONCLUSIONES

En relación a la bibliografía que se ha revisado e investigado, se logra llegar a la conclusión de que el uso de la comunicación virtual en las parejas jóvenes de entre 15 y 34 años correspondientes a la generación Millennial, está en constante auge, progreso y desarrollo. Su uso trae beneficios, como el permitir un mayor contacto constante, disminuir el tiempo que están separados el uno del otro, brindar una comunicación mas rápida, instantánea e inmediata. Ayuda a que las personas puedan conocerse entre sí, obtener mayor información del otro, y a la expresión mas fluida de sentimientos íntimos. Otro beneficio es que a través del lenguaje escrito, uno puede pensar más las palabras a utilizar y permite focalizar el mensaje que se quiere enviar. Muchas veces en la comunicación cara a cara esto se ve dificultado por el intercambio constante.

También, el uso de la comunicación virtual genera un confrontamiento con el otro y sus capacidades de comunicación, que incidirán en si es positiva o no; son puestas a prueba. La posibilidad de la escritura, permite el mayor uso del pensamiento e inteligencia, favorece a que los hombres expresen mas sus emociones (Telfener, 2018).

Sin embargo, su utilización también trae desventajas, como lo son los conflictos, malos entendidos, malas interpretaciones, que generan emociones negativas en un integrante de la pareja o en ambos. Situaciones como reserva de información ante el otro, post o interacciones comprometedoras con respecto a la intimidad de la pareja, u otras relaciones que resulten una amenaza para la misma en cuestiones de infidelidad. La problemática del phubbing que también se encuentra en ascenso, dado que se bien se está presencialmente con el otro, cara a cara, se interactúa con el mundo virtual y esto provoca la disminución de la atención con respecto a la persona que se tiene en frente; genera sentimientos de desprecio y desvalorización del otro cuando es constante. Si bien la posibilidad de tener mayor información del otro puede ser un beneficio, si se abusa de esto puede ser una desventaja, recurriendo a conductas de control excesivo, hipervigilancia y el revisar constantemente las redes sociales de la pareja y su propio smartphone. Sin olvidar además, el incremento de la ansiedad y preocupación cuando no se obtiene la respuesta inmediata del otro.

Además, como bien refiere Telfener (2018), la posibilidad de conocerse a través de internet, brinda un conocimiento fragmentado del otro, el cuerpo se conoce únicamente a través de imágenes, y se da a conocer solamente los aspectos positivos de uno mismo, brinda la posibilidad de elegir qué dar a conocer de uno mismo. Solo la comunicación cara a cara brinda la posibilidad de conocer la totalidad de la persona de manera integrada.

Como se observa, muchos de los beneficios del uso de la comunicación virtual también pueden convertirse en desventajas si se realiza un mal uso. En el transcurso de esta investigación, se reflexionó sobre cual sería el límite de un buen y mal uso. Hoy se llega a la conclusión, de que ese límite está en el daño. Cuando una acción del mundo virtual le realiza daño o un daño potencial a la pareja, aquí está su mal uso y debe detenerse para prevenir conflictos peores. Para esto es necesario poder ser empático con el otro, respetar su privacidad e intimidad personal y siempre pedir permiso antes de publicar algo en el mundo virtual. Esta nueva y creciente forma de comunicación se ha ido complejizando a medida que pasa el tiempo brindando a los seres humanos nuevas herramientas, pero, como toda relación humana, no deja de ser paradójica.

En las parejas, se recomienda pactar previamente el uso de las nuevas tecnologías, mensajerías como WhatsApp y redes sociales como Facebook. También se aconseja abordar las problemáticas, conflictos y dificultades, así como decisiones y proyectos conjuntos de gran importancia, únicamente a través de la comunicación cara a cara. Si bien la comunicación cara a cara y la virtual se complementan en su uso, un mal entendido en estos temas tendrá mayor impacto en la pareja, que en debates sobre decisiones cotidianas de menor valor. Por otro lado también es aconsejable, no continuar una discusión que se inició cara a cara, a través de la comunicación virtual. Esto aumenta la desinhibición y las respuestas impulsivas, a causa de no tener la mirada del otro presente ni poder monitorear su estado emocional. Los conflictos en la comunicación virtual suelen aparecer como una proyección de los conflictos que la pareja ya trae, por ello es muy importante poder resolverlos con tranquilidad y amor, en el plano presencial.

"La pareja tiene sentido si sabe integrarse en un proyecto identitario que los una, de lo contrario verán el amor como algo de lo que alejarse." (Telfener, 2018 pp.68).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaro La Rosa, P. (2010). Redes sociales en la web, comunicación y comportamiento social. *Revista Psicología*, 18 (1), 85-95.
- Andolfi, M. (2015). *La terapia familiare multigenerazionale* (1° ed.) . Milani: Raffaello Cortina Editore.
- Arango-Forero, G. (2013). Comunicación digital: una propuesta de análisis desde el pensamiento complejo. *Palabra Clave*, 16(3), 673-697.
- Aya Cardozo, A. T. (2014). *El papel que ejercen las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las relaciones interpersonales*. (Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia). Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/2644>
- BBVA Innovation Center. (2015). *Así es la primera generación completamente digital: Generación Millennial*. Recuperado de www.centrodeinnovacionbbva.com
- Cáceres, M. D., Ruiz San Román, J. A., & Brändle, G. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en Internet. *Cuadernos De Información Y Comunicación*, 14(213-231).
- Castellanos Giracca, A. (2015) *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar*. (Trabajo de grado, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>
- Climent Sanchis, S. (2012). La comunicación y las redes sociales. *3 Ciencias*, 1 (3), 1-9.
- Cornejo, M., & Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (24), 219-229.
- Cotton, A. (2012). La Terapia Online y las Relaciones Humanas Mediatizadas por la Tecnología 3.0. *De Familias y Terapias*, 21 (33), 141-158.
- Cuadrado Gordillo, I., Martín-Mora Parra, G. & Fernández Antelo, I. (2015). La expresión de las emociones en la Comunicación Virtual: El Ciberhabla. *Icono 14*, (13), 180-207.
- De Camargo, H. W. & Canavire, V. B. (2014). De redes y cuerpos: Ensayo sobre el amor en tiempos de las tecnologías. *Questión*, 1 (42), 42-56.
- Echauri Soto, G. (2015). Diferencias entre interacciones presenciales y virtuales en relaciones de universitarios mexicanos. *Sphera Publica*, 1 (15), 97-116.
- Elphinston, A. R. & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14 (11), 631-635.

- Espinar, E., Zych, I. & Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 7 (1), 41-55.
- Facebook. (2018) *Newsroom: Stats*. Recuperado de: <https://newsroom.fb.com/company-info/>
- Fox, J. & Warber, M. K. (2013). Romantic Relationship Development in the Age of Facebook: An Exploratory Study of Emerging Adults Perceptions, Motives and Behaviors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16 (1), 3-7.
- Gallego Dueñas, F. J. (2016). La intimidad del WhatsApp. *Tic, Intimidad y Cambio Social*. Recuperado de: <https://www.fessociologia.com/files/congress/12/papers/4226.pdf>
- Martines, A. C. & Ouled-Driss, I. A. (2016). Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional*, 36 (53), 1-15.
- Morin, E. (2009). *Introducción al pensamiento complejo*. España: Editorial Gedisa.
- Nardone, G. (2006). *Corrígeme si me Equivoco* (1º ed.). Barcelona: Herder.
- Ochoa de Alda, I. (1995). Enfoques en la terapia familiar sistémica. Barcelona: Herder.
- Pérez, A. G. I. & Estrada, C. S. (2006). Intimidad y Comunicación en Cuatro Etapas de la Vida de Pareja: Su Relación con la Satisfacción Marital [versión electrónica]. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12 (2), 133-163. Recuperado de EBSCO/121401052
- Ramírez, P. (2014). Comunicación y redes sociales. *Revista Psicología*, 1 (2), 3-9.
- Ríos González, J. A. (1994). *Manual de Orientación y Terapia Familiar*. Madrid: Instituto de Ciencias del Hombre.
- Rodríguez Salazar, T. (2017). *El amor y la pareja*. Nuevas rutas en las representaciones y practicas juveniles. México: Universidad de Guadalajara. Recuperado de https://www.academia.edu/34695183/El_amor_y_la_pareja._Nuevas_rutas_en_las_representaciones_y_pr%C3%A1cticas_juveniles
- Rodríguez Salazar, T., Rodríguez Morales, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*, (25), 15-41.
- Russbel, H. R. (2015). *Ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja* (Tesis Doctoral) Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán. Recuperado de: <https://metodologiadeinvestigacioncuantitativa.files.wordpress.com/2015/05/ventajas-y-desventajas-de-las-redes-sociales-en-relaciones-de-pareja.pdf>

- Sánchez Escárcega, J., Oviedo Estrada, L. (2005). Amor.com: vínculos de pareja por internet. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 43-56.
- Shannon, C. E. & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. Urbana: University of Illinois Press.
- Telfener, U. (2018). *Camas Desechas* (1° Ed.). Milano: Giunti Editore.
- Watzlawick P., Helmick, B.J., Jackson, D.D. (1985). *Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patológicas y paradojas*. Barcelona: Herder
- WhatsApp. (2018). *Acerca de WhatsApp*. Recuperado de <https://www.whatsapp.com/about/>
- Williams, I. (Julio de 2016). El Arte de la Complejidad en Psicoterapia Sistémica. En G. Galdo (Presidencia). *Psicología y Psicoterapia Relacional y Familiar*. Nápoles, Italia.