

Texto destacado de estudiantes de pregrado de psicología

Comentario del Editor

Con el fin de estimular la posibilidad que estudiantes de psicología, varios de ellos futuros terapeutas, puedan desplegar y ser reconocidos en sus recursos como investigadores y autores de artículos de salud mental, la Revista Clínica y Psicosocial Vincularte ha abierto un concurso para publicar un artículo destacado, elegido por jueces que han valorado este texto para ser divulgado en el actual número. Felicitamos a los y las estudiantes- autores por sus interesantes trabajos.

COMUNICACIÓN Y LÍMITES EN LAS RELACIONES AMOROSAS EN LAS REDES SOCIALES. UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA-CONTEXTUAL

Bárbara Aragón

Rosario Barría

Josefina Humud

Martina Iturriaga

María Ignacia Pizarro

Clemente Rosas

Escuela de Psicología. Pontificia Universidad Católica de Chile

barbara.aragon@uc.cl

Introducción

EL PRESENTE TRABAJO TIENE COMO OBJETO de estudio las relaciones amorosas, específicamente entre jóvenes, en el contexto de las redes sociales. Actualmente, las maneras en que nos aproximamos al otro y el contacto amoroso han cambiado respecto a épocas pasadas. Esto se debe a las nuevas tecnologías y específicamente, a las redes sociales, que establecieron un cambio en la manera de comunicarse y relacionarse de los jóvenes (Bonavitta, 2015, citado en Alegre, 2020). Las redes sociales se entienden como una interacción social donde existe un intercambio dinámico entre personas, siendo una de ellas las relaciones de pareja, que son y han sido influenciadas por las redes sociales (Lozano et al., 2019). Por lo tanto, se comprende la conexión y la relevancia que mantienen estos conceptos entre sí, siendo las redes sociales un factor relativamente nuevo que impactará en las relaciones de pareja reconociendo que estas se encuentran sujetas al contexto en el que se sitúan, tanto histórico como cultural (Alegre, 2020). De esa manera, se da paso a la siguiente pregunta que guiará la investigación: ¿Cómo afectan las redes sociales en la comunicación y los límites en las relaciones amorosas?

Lo anterior, se considera una temática de investigación relevante para la Teoría de Sistemas. Esta comprende a la pareja como un sistema, esto quiere decir, una unidad que contiene a dos personas como una totalidad, donde se incluyen sus atributos y características, lo que va a permitir un modelo de interacciones recurrentes propios de ello (Pagotto, 2010 como se citó Fonseca, 2021). Por tanto, a través de las redes sociales se pueden conocer aspectos que influyen en estos sistemas, dejando en evidencia la interconexión entre estos últimos y sus factores.

Para este análisis se tomarán como focos principales los conceptos de comunicación y límites dentro de la pareja, propuesto por la Teoría de Sistemas. En primer lugar, se considerará cómo afectan las redes sociales en la comunicación de la pareja, ya sea negativa, positivamente o modificándola. La teoría comunicacional postula que toda comunicación significa un compromiso, y, por lo tanto, va a tener un rol protagónico en el definir una relación (Watzlawick, 1991). En las redes sociales podemos ver efectos tanto positivos como negativos en la comunicación dentro de una pareja; estas pueden ser una herramienta que permita más conectividad y nuevas formas de conocer a las personas o también pueden ser una fuente de grandes malentendidos, como conflictos o celos (Lozano et al., 2019). De hecho, algunos autores hablan de que las redes sociales incluso cambiaron las formas de amar (Bonavitta, 2015, citado en Alegre, 2020). En segundo lugar, también se tomarán en cuenta los efectos de las redes sociales en los límites de la pareja. Estos se consideran como un aspecto central en la Teoría General de Sistemas (TGS), los cuales son parte de la organización del sistema. Los límites son necesarios para separar los unos de otros, y de esta manera, permiten que exista una interacción con el otro, sin que exista una confusión entre ellos (Zlachevsky, 1995). En la actualidad, las redes sociales traen consigo nuevos límites, los cuales las parejas deben tener en cuenta y conversar, para tener acuerdos sobre estos (Alvarado y Calderón, 2015).

Comunicación

El avance de la tecnología trajo consigo el uso de las redes sociales, tales como: Instagram, Facebook, WhatsApp, entre otras. Lo que desencadenó nuevas formas de comunicación e interacción, sobre todo en los jóvenes. Así, el mundo virtual, se convierte en un nuevo marco para establecer y mantener relaciones amorosas (Espinár et al., 2015). Teniendo en consideración lo anterior, las redes sociales implican nuevas maneras de comunicarse, influyendo entonces en cómo las parejas se vinculan. Si bien esto permite mantenerse conectado y comunicarse con otras personas pese a la distancia, las redes sociales pueden ser un punto de inflexión, pues, aunque la distancia no sea un impedimento para conectarse, conectarse no se vuelve un obstáculo para generar distancia (Blanco-Ruiz, 2022, p.15). Es decir, pese a que se facilita la conexión, dentro de ese mismo contexto uno puede distanciarse del otro, y por ello, es relevante observar este fenómeno nuevo de la comunicación desde la perspectiva sistémica.

Desde la “Pragmática de la Comunicación Humana” (Watzlawick, 1991), se postulan diversos axiomas de la comunicación. En el primer axioma se postula que toda conducta en un contexto de interacción transmite un mensaje, siendo imposible no comunicar. De ese modo, la actividad o inactividad; decir algo o no decir nada, siempre tiene valor de mensaje (Watzlawick, 1991). Esto se vuelve fundamental, ya que la comunicación supone un compromiso, que también es un elemento clave de toda relación de pareja e influye en cómo se conciben a sí mismos tanto el emisor como receptor, que en este caso son los integrantes de la pareja (Watzlawick, 1991). En la actualidad, la actividad o inactividad se

puede observar en lo que se comprende como “*dejar en visto*” en las redes sociales. Aquí, a través de una red social (Instagram, WhatsApp o Facebook), uno de los integrantes envía un mensaje y el otro participante lee el mensaje, pero no responde. Este hecho, que podría asimilarse al silencio en una conversación física y sin duda también supone un mensaje (independiente de cuál sea) se recibe e interpreta de alguna manera por el receptor, e incluso en algunos casos puede desencadenar celos, inseguridades y conflictos en la pareja (Lozada y Gordillo, 2021).

Siguiendo esa línea, un caso más extremo de “*dejar en visto*” es lo que se conoce actualmente como “*Ghosting*”, que ha sido definido como un “acto o instancia de terminar una relación romántica al no responder a los intentos de comunicación de la otra parte” (Collins Dictionary, 2015, como se citó en Pinzon, 2019). Esta conducta se vuelve sumamente dañina, pues un integrante de la pareja deja de responder los mensajes sin explicación alguna, lo que provoca sufrimiento y ansiedad en la persona que no recibe respuesta. Esto va en consonancia con la Teoría de la Comunicación Humana, pues incluso alejarse y no responder, supone un mensaje y tiene un valor e influencia en quien lo recibe (Pinzón, 2019).

Otro fenómeno novedoso que aparece en términos comunicacionales en las redes sociales es el del reconocido “*like*” o *me gusta*. El uso de este anglicismo está asociado por los jóvenes a demostrar interés amoroso (Lozada, 2021). Asimismo, este tipo de simbologías relacionadas a un “*click*”, ha comenzado a reemplazar las maneras de seducción o coqueteo tradicionales (Restrepo et al., 2021). Según Watzlawick (1991), la comunicación también es conducta y en este caso, dar un “*like*” supone un comportamiento, que también comunica. Aquí, toma relevancia la distinción que realice el receptor a aquello que el emisor transmite. En las redes sociales, un “*me gusta*” sí podría significar un interés amoroso e incluso una muestra de afecto, pero dependiendo del receptor, tal vez, si no va acompañado de nada más, incluso podría interpretarse como desinterés o indiferencia. Esto es relevante ya que, esta es una de las actividades que repercuten en las percepciones de los integrantes respecto a su relación de pareja en la actualidad (Lozada, 2021). Así, se puede postular que este anglicismo se está convirtiendo en una nueva forma de comunicarse en términos amorosos para los jóvenes. De ese modo, el cómo se interprete esta conducta de dar “*me gusta*” y si genera o no conflictos en las relaciones actuales, puede explicarse a través del segundo axioma de la comunicación. Watzlawick (1991) postula que, la comunicación tiene dos niveles, un aspecto referencial, que implica el contenido del mensaje, la información en sí misma y, por otro lado, un aspecto conativo, que refiere a la información acerca de la relación. Por ello, el “*like*” para ambos integrantes de una relación amorosa refiere a un mismo contenido (información), pero el cómo lo defina cada participante define la relación amorosa de maneras muy distintas. Así, podría percibirse como una muestra de afecto o algo de poca importancia.

En suma, las redes sociales han modificado las formas de comunicación de las relaciones amorosas, y en marco virtual surgen modos o fenómenos comunicacionales característicos del espacio “digital”. En ese sentido, se diferencia de la comunicación frente a frente, lo que puede generar conflictos en ausencia de pistas contextuales tales como; lenguaje corporal, tono de voz, entre otros (Steinberg, 2018).

Límites

Por otra parte, el internet proporciona límites cada vez más borrosos entre las relaciones *online* y *offline* (Hertlein, 2012). La sobre conectividad disponible en el mundo actual gracias a las redes sociales altera nuestra relación con otras personas de una manera muy profunda, presentando nuevos factores a considerar acerca de qué tipo de límites establecemos en nuestras relaciones románticas. Esto no es un asunto aislado; respecto a la TGS, Zlachevsky (1995) explica que no se pueden entender fenómenos sin su contexto, por lo que el foco recae en la *relación* entre las partes que conforman un *sistema*. En esta teoría sistémica los límites son esenciales al organizar al sistema en función de qué está permitido y qué no, además de quiénes participan en el sistema y cómo; para así mantener la unidad (Zlachevsky, 1995).

Las redes sociales regulan cómo dos personas interactúan como pareja, retroalimentando y organizando su funcionalidad (Balaguera Rojas et al., 2018). Idealmente, los límites “serían lo suficientemente claros para impedir la confusión y ordenar el sistema, y lo suficientemente flexibles para permitir la interacción con otros sub-sistemas” (Zlachevsky, 1995, pg. 8). Esto se relaciona con la comunicación dado que, para definir cuáles son los límites que se pretenden adoptar en determinada relación se requiere de una comunicación efectiva que permita establecer con qué nos sentimos cómodos y con qué no, al relacionarnos con un otro. El problema ocurre cuando, la mayoría de las veces, acontecen malentendidos que involucran a las redes sociales: sea porque no se discuten límites que luego causan conflictos o porque los límites establecidos son transgredidos.

Ahora bien, las instancias para conectarnos con otra persona no faltan: ya sea por mensajes de texto, llamadas telefónicas, videollamadas o comentarios, se maximizan los canales de comunicación de manera instantánea. Esto puede influir considerablemente en la autonomía de los miembros de la pareja, dado que pueden hablar constantemente, sin mayor impedimento (Mogollón, 2023). Esta disponibilidad “eterna” de la otra persona puede perjudicar los límites en una relación, produciendo una sobrecarga de interacciones que podría, en ciertos casos, agobiar al otro miembro del sistema si siente que no hay espacio para la individualidad fuera de la relación, volviéndose inclusive una fuente de estrés (Steinberg, 2018). Además, pueden ocurrir celos si un miembro de la relación ve que su pareja está activa o “en línea” en alguna red social pero no se está comunicando con esta. Otro límite a considerar es la privacidad, tanto dentro como fuera de la relación. Parejas posesivas pueden solicitar acceso a las contraseñas o cuentas de las redes sociales del otro ante la desconfianza (Balaguera Rojas et al., 2018), y, en términos de intimidad, es importante que en cualquier relación se defina qué se compartirá de la relación al resto en las redes sociales, puesto que algunas personas podrían preferir no publicar la relación para preservar su privacidad (Altamiranda et al., 2015). Así, se observa que elementos propios de las relaciones en las redes sociales, como lo son la privacidad e intimidad ponen en movimiento los límites de la relación de pareja (sistema), ya que estos suponen demandas y funciones específicas dentro de la pareja, para mantener al sistema como unidad (Zlachevsky, 1995).

Del mismo modo, en términos de la interacción con otros en las redes sociales, los ya mencionados “me gusta” o comentarios en publicaciones de otras personas deben ser discutidos en una relación, para así determinar límites referentes a qué podría hacer al otro sentir celos o inseguridades. Para Balaguera Rojas et al. (2018), estas situaciones estresantes de reacciones de “me gusta” serían el generador de más tensión en el funcionamiento del sistema, y esto también puede vincularse con el mencionado hecho de estar en línea, pero no comunicarse. Quizás el factor más perjudicial en un sistema

de pareja es, según Yacoub et al. (2018), que uno o ambos miembros pueden permanecer en contacto con exparejas o cónyuges. Incluso si no hay contacto pueden ver sus actualizaciones de estado, publicaciones o, por ejemplo, historias de Instagram de relaciones pasadas, por lo que se pueden detonar sentimientos de displacer o celos en quién es la pareja actual de la persona. Para Yacoub y sus colaboradores, es impráctico creer que un sistema sólo involucraría a sus miembros: “las relaciones románticas pueden incluir a muchas otras personas, como familiares o amigos, que influyen en la relación de manera positiva y negativa” (pg. 54, 2018). De lo anterior se puede desprender que, cuando hay problemas en la relación, es común que estos se discutan en las redes sociales con terceros.

Por último, los límites pueden verse profundamente alterados si un miembro del sistema aplica prácticas de vigilancia y control en las redes sociales, que para Álvarez (2020) implican la revisión, métodos para espiar, la prohibición o restricción y el apoderamiento. Esta autora explica que las redes sociales facilitan el control, incluyendo conductas como “saber cuándo la persona se encuentre “activo” o “en línea”, su ubicación, la lista de amigos, comentarios, me gusta, etc.” (pg. 7). En síntesis, se torna fundamental que los límites dentro de la relación de pareja sean claros y flexibles, considerando como factor las redes sociales y cómo las parejas las utilizan, para así no desmoronar o empobrecer el sistema de pareja.

Conclusión

Como fue descrito anteriormente, las redes sociales presentan nuevos desafíos en el estudio de las relaciones amorosas desde la perspectiva sistémica; al sumar una forma de comunicación en otros planos aparte del físico-conversacional. Es sabido que el surgimiento y auge de las redes sociales facilita tremendamente la conexión entre las personas a pesar de la distancia, sin embargo, esto no ocurre sin su lado negativo. Por ejemplo, se generan ambigüedades con respecto no solo a las intenciones o interpretaciones de los mensajes (o no mensajes), sino también en los límites de la relación, presentando desafíos que no existían antes de la era del internet. La teoría de sistemas se enfoca en los contextos y las interacciones como parte fundamental en las relaciones, y es importante destacar que, en las redes sociales, más allá del contexto amoroso, las personas están en constante interacción, trayendo nuevas exigencias y expectativas. Estas pueden enriquecer una relación, así como abrumar a alguna de las partes.

A pesar de las diferencias que se hicieron ver entre la comunicación amorosa antes de las redes sociales y actualmente, la perspectiva sistémica se posiciona como un enfoque atinente para analizar las relaciones sociales en redes, al poder aplicarse axiomas de la “*Pragmática de la comunicación humana*” (Watzlawick, 1991), como la imposibilidad de no comunicar en fenómenos como los “*vistos*” y el “*ghosting*”, donde se reconoce que, aunque el mensaje no esté presente, puede seguir siendo una forma de comunicación o señal que expresa algo e incluso a veces daña al receptor. Lo mismo ocurre con el axioma de los niveles de la comunicación: referencial y conativo; que se pueden aplicar en los “*likes*”, que, aunque como información (referencial) sea positivo en la afirmación y validación, puede que sea insuficiente en la relación, volviéndose crucial la información respecto a la misma en su ámbito conativo (Watzlawick, 1991).

Asimismo, se reconoce el concepto de límites (Zlachevsky, 1995) y su aplicación a fenómenos como los celos por ver un “*like*” en una publicación ajena. Esto pone en entredicho lo que se ha definido

acerca de los límites en el sistema, al incluir ámbitos comunicacionales que antes no se consideraban. De esta forma se plantea una problematización de la privacidad e intimidad en la pareja, digna de seguir siendo abordada con el objetivo de entender cómo operan estos fenómenos comunicativos virtuales.

Bajo esa línea, y considerando la investigación llevada a cabo, sería interesante que a futuro se desarrollen nuevos enfoques desde las teorías sistémicas que refieran a sistemas virtuales (interacciones dentro del internet), considerando que en los comienzos de la teoría sistémica no existían las redes sociales. Así, se podría enriquecer el conocimiento sobre fenómenos nuevos, por ejemplo, las “micro infidelidades”, que consisten en llevar a cabo ciertos comportamientos que traspasan los límites de la pareja, pero no lo suficiente como para ser considerados una infidelidad (Villalba, 2023). Estos se dan con más frecuencia en las redes sociales y han llevado a que cambie la perspectiva acerca de cuáles son los límites en las relaciones amorosas, conllevando a su vez una redefinición de lo que se considera fidelidad.

Por otro lado, se podrían desarrollar investigaciones que analicen las consecuencias relacionales en parejas que son altamente activas en redes sociales, y cuál sería un buen balance entre mantener la privacidad y no ocultar la relación, con el objetivo de preservar la armonía en el sistema. Para concluir, es crucial tener en cuenta que el cambio en las dinámicas relacionales tiene beneficios, pero requiere de una adaptación constante y flexibilidad para no perder la riqueza de las interacciones interpersonales. Después de todo, ese es el objetivo del ser humano.

Referencias

- Alegre, M. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales*. [trabajo de integración final, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11656/1/relaciones-amorosas-uso-redes.pdf>
- Altamiranda, S., Orrego, C. y Oyarzún, R. (2015). *La pareja adulta en Facebook: entre la intimidad y la exposición* [Tesis de Licenciatura de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso]. Repositorio PUCV. http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-1500/UCD1827_01.pdf
- Álvarez-Lobo, Y. (2020). *Creencias sobre la violencia psicológica en relación con las prácticas de vigilancia y control hacia la pareja en redes sociales virtuales, en universitarios del Municipio de Envigado* [Trabajo de grado para optar al título de Psicología, Institución Universitaria de Envigado]. Repositorio Dspace. https://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12717/2897/Iue_rep_pre_psi_Alvarez_2020_Violencia%20psicologica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Balaguera-Rojas, G., Forero-Trujillo, N. P., Buitrago- Márquez, V. y Cruz-Domínguez, L. D. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda* 5(21), 194-211. <https://revistas.cec.ar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/421/428>
- Espinar, E., Zych, I. y Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2015). *Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. Psychology, Society, & Education*, 7(1), 41-55. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/539>
- Fonseca-Fonseca, J. C. (2021). *La pareja desde la propuesta sistémica. Comprensiones y posibilidades de intervención*. (1a ed.). USTA.

- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61(3), 374-387. <https://www.jstor.org/stable/41495216>
- Lozada-Tello, A. S. y Gordillo-Breña, K. A. L. (2021). *Comunicación en redes sociales respecto a las relaciones de pareja en mujeres emocionalmente dependientes* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14055>
- Lozano-Marroquín, C., Antón-Espinosa, S., Escamilla-Mora, V. y Barajas-Márquez, M. (2019). Problemas de pareja causados por las redes sociales en universitarios de la ciudad de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología* 1(3), 294-306. https://www.researchgate.net/profile/Miriam-Barajas-2/publication/337198708_Relationship_problems_caused_by_social_networks_in_university_students_in_Mexico_City/links/5dcdf241a6fdcc575043ec34/Relationship-problems-caused-by-social-networks-in-university-students-in-Mexico-City.pdf
- Mogollón-Rincón, P. A. (2023). *Construcción de relaciones de pareja en la actualidad bajo una perspectiva sistémica* [tesis para obtener título en Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/cdeb0e50-c91e-40e2-81dc-76aa91324bf8/content>
- Pinzón-Salcedo, E. R. (2019). *El ghosting como fenómeno de ruptura virtual en relaciones de pareja* [tesis para obtener el título en Psicología, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Repositorio Libertadores. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2304/Pinz%C3%B3n_Edna_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Restrepo, D. G., Ríos, L. C., Saldarriaga, L. J. R., Calderón, M. V., González, P. A. C., & Zapata, S. I. M. (2021). Del cortejo al amor tecnológico: nuevas conexiones en las relaciones de pareja. *Integración Académica en Psicología*, 9(26), 78.
- Steinberg-Ortiz, J. G. (2018). *Percepciones del uso de redes sociales y sus efectos en las relaciones interpersonales de estudiantes de pregrado de una Universidad privada de Medellín* [Trabajo de grado, Universidad EAFIT]. Repositorio EAFIT. https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13280/JoseGabriel_SteinbergOrtiz_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Villalba, J. (2023). *Qué son las microinfidelidades y cómo detectar una*. Men's Health. <https://www.menshealth.com/es/sexo-relaciones-pareja/a40769115/que-son-las-microinfidelidades-y-como-saber-si-tu-pareja-esta-cometiendolo-una/>
- Watzlawick, P. *Teoría de la comunicación humana*. Herder.
- Yacoub, C., Spoede, J., Cutting, R. & Hawley, D. (2018). The impact of social media on romantic relationships. *Journals of Education and Social Development* 2(2), 53-58. http://ibii-us.org/Journals/JESD/V2N2/Publish/V2N2_10.pdf
- Zlachevsky, A. (1995) *Teoria General de Sistemas*. Manuscrito no publicado.