



**Experiencias del uso de redes sociales en la gestión de conflictos de relaciones
de pareja de estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra,
entre 2024 y 2025**

Paula Geovanna Mejía Cadavid

Corporación Universitaria Minuto de Dios Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología octubre de 2025

Experiencias del uso de redes sociales en la gestión de conflictos de relaciones de pareja de estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra, entre 2024 y 2025

Paula Geovanna Mejía Cadavid

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Luis Alberto Calle Pulgarín

Psicólogo. Magister

Corporación Universitaria Minuto de
Dios Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello

(Antioquia)

Programa

Psicología octubre de

2025

Agradecimientos

Este proyecto de investigación es el producto de un proceso de diversas incógnitas sin respuestas, las cuales permanecieron en mi mente durante mucho tiempo, no obstante, ha sido el resultado de constancia y dedicación en conjunto, asimismo, con sincera gratitud agradezco el invaluable acompañamiento que me brindaron cada una de las personas y comunidades que han sido fundamentales para el desarrollo de esta investigación, han dejado diversas enseñanzas y aprendizajes durante el camino recorrido en este proyecto.

En primera instancia, quiero manifestar mi más sincero agradecimiento a mi familia, sin el apoyo de ellos nada de esto hubiese sido posible, su amor incondicional ha sido mi fortaleza en el largo trayecto de este proceso investigativo. En momentos de duda y confusión, mi familia fue mi pilar principal para mantenerme motivada y comprometida en este proyecto.

En segunda instancia, manifiesto mi reconocimiento de gratitud a mis docentes, sin ellos nada de esto hubiese sido posible, agradezco cada conocimiento brindado, la dedicación y el empeño que pusieron en mí, para que este proceso de investigación fuese posible, a mis compañeros y círculo social por ser esa red de apoyo en momentos difíciles y de duda constante.

Sin más que agregar, a todos ustedes mi gratitud más profunda por su amor, apoyo, paciencia y palabras motivacionales permanentes. Sin el acompañamiento de ustedes este logro no habría sido posible. Gracias por ser parte en esta travesía.

Tabla de contenido

Agradecimientos	3
Resumen.....	7
Abstract	8
Introducción.....	9
Planteamiento del problema	11
Pregunta de investigación.....	13
Objetivos.....	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos.....	14
Justificación	15
Marco Teorico	17
Antecedentes.....	17
Marco Conceptual.....	30

Referentes teóricos	36
Experiencia	36
Uso de redes sociales	37
Gestión de conflictos	39
Relación de pareja	40
Diseño metodológico.....	43
Técnicas e instrumentos.....	43
Participantes	45
Procedimiento y plan de análisis.....	46
Consideraciones éticas	48
Resultados.....	52
Objetivo 1. Comprender las experiencias relacionadas con el uso de redes sociales en las relaciones de pareja	54
Objetivo 2. Analizar los saberes y estrategias empleadas para la gestión de conflictos en entornos digitales	55
Objetivo 3. Explorar la relación entre el uso de redes sociales y la conciliación en los conflictos de pareja.....	56

Discusión.....	59
Conclusiones.....	61
Referencias.....	63
Anexos.....	70

Índice de tablas

Tabla 1	52
---------------	----

Resumen

El presente estudio analiza las experiencias de estudiantes del programa de Psicología del Valle de Aburrá sobre el uso de redes sociales en la gestión de conflictos en sus relaciones de pareja, durante el periodo 2025. Se aplicó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, utilizando una encuesta exploratoria y un grupo focal. La encuesta permitió describir las prácticas digitales cotidianas y la frecuencia de uso de redes como WhatsApp, Instagram y Facebook; mientras que el grupo focal permitió comprender en profundidad los significados, percepciones y estrategias empleadas por los participantes al enfrentar conflictos relacionales mediados por tecnología.

Los resultados evidencian que las redes sociales actúan como escenarios ambivalentes: facilitan la expresión emocional y la conciliación cuando se utilizan de forma reflexiva, pero también generan malentendidos, vigilancia y celos digitales. Los estudiantes destacan que la formación psicológica les brinda herramientas como la empatía, la comunicación asertiva y la autorregulación emocional, las cuales favorecen la resolución de conflictos en entornos digitales. Se concluye que la gestión saludable del conflicto en redes requiere establecer límites, promover la comunicación consciente y fortalecer las competencias socioemocionales.

Palabras clave: experiencias, redes sociales, gestión de conflictos, relaciones de pareja, estudiantes de psicología.

Abstract

This study analyzes the experiences of students in the Psychology program at Valle de Aburrá regarding the use of social media in managing conflicts in their romantic relationships during the 2025 period. A qualitative approach with phenomenological design was applied, using an exploratory survey and a focus group. The survey allowed for a description of daily digital practices and the frequency of use of networks such as WhatsApp, Instagram, and Facebook, while the focus group provided an in-depth understanding of the meanings, perceptions, and strategies used by participants when facing technology-mediated relational conflicts.

The results show that social networks act as ambivalent scenarios: they facilitate emotional expression and reconciliation when used reflectively, but they also generate misunderstandings, surveillance, and digital jealousy. The students emphasize that psychological training provides them with tools such as empathy, assertive communication, and emotional self-regulation, which favor conflict resolution in digital environments. It is concluded that healthy conflict management in networks requires setting boundaries, promoting conscious communication, and strengthening socio-emotional skills.

Keywords: experiences, social networks, conflict management, romantic relationships, psychology students.

Introducción

En la contemporaneidad las redes sociales se han consolidado como un componente esencial en la vida cotidiana, transformando profundamente las dinámicas de interacción interpersonal y, de manera particular, las relaciones de pareja. Plataformas como WhatsApp, Instagram, Facebook o TikTok han dejado de ser meros medios de entretenimiento para convertirse en escenarios donde se construyen, mantienen y también se gestionan vínculos afectivos. Este fenómeno reviste especial interés dentro del campo de la psicología, en tanto las experiencias relacionales se configuran no solo desde la interacción presencial, sino también a partir de los modos de comunicación mediada por la tecnología. En ese sentido, la comprensión de las experiencias asociadas al uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja permite analizar los procesos psicológicos que intervienen en la negociación emocional, la regulación afectiva y la toma de decisiones en contextos digitales.

La presente investigación, titulada *“Experiencias del uso de redes sociales en la gestión de conflictos de relaciones de pareja de estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá, en 2025”*, surge ante la necesidad de identificar cómo los futuros profesionales en psicología perciben y utilizan las redes sociales para resolver tensiones y desacuerdos dentro de sus vínculos afectivos. El propósito fundamental es comprender de qué manera las herramientas digitales influyen en los procesos de comunicación, conciliación y regulación emocional, considerando que estas plataformas pueden actuar tanto como facilitadoras del diálogo como detonantes de malentendidos o conflictos. Diversos autores han señalado la ambivalencia de las redes sociales en las relaciones íntimas. Por un lado, favorecen la cercanía, la expresión emocional y la conexión permanente (Espinar Ruiz et al., 2019); pero, por otro, generan riesgos asociados a la sobreexposición, la comparación social y los denominados *celos digitales* (Alegre, 2020; Abbasi, 2019). En este sentido, el

uso consciente o impulsivo de estos espacios virtuales puede determinar el tipo de vínculo que se establece, la calidad de la comunicación y la capacidad de resolución de conflictos.

De esta manera, esta investigación se enmarca en una perspectiva fenomenológica, interesada en comprender las experiencias subjetivas que los estudiantes otorgan al uso de redes sociales en la gestión de conflictos. Su relevancia radica en aportar una mirada psicológica actual a las dinámicas relacionales mediadas por la tecnología, ofreciendo reflexiones valiosas para la formación profesional y para la promoción de relaciones más saludables, basadas en la comunicación empática, la autorregulación emocional y el uso ético de los medios digitales.

Planteamiento del problema

Las relaciones de pareja han sido un vínculo significativo a lo largo del tiempo, pero el concepto de "conexión" ha sido uno de los más difíciles de definir debido a su naturaleza subjetiva. Aunque representa vínculos fuertes, también ha sido la causa de muchos conflictos y dolores intensos en las relaciones interpersonales. En la actualidad, la conexión en las relaciones de pareja busca nuevas definiciones, ya que cada vínculo se vive de manera diferente. Un factor que ha transformado la dinámica de estas relaciones es la gestión de conflictos a través de las redes sociales. La gestión de conflictos se refiere a las estrategias y técnicas utilizadas por las parejas para resolver desacuerdos y tensiones en su relación, desde la identificación del conflicto, la comunicación sobre el mismo, hasta la implementación de soluciones y el seguimiento para asegurar la resolución del problema (Rodríguez-Domínguez et al., 2020).

Plataformas como Facebook, Messenger, Instagram y WhatsApp se han convertido en canales relevantes para la comunicación en las relaciones de pareja, facilitando la gestión de conflictos de diversas formas. Estas redes sociales permiten la comunicación instantánea mediante mensajes, videollamadas, reacciones y emojis, proporcionando a las parejas múltiples formas de expresar sus sentimientos y resolver problemas en tiempo real (Espinar Ruiz et al., 2019). Sin embargo, el impacto de estas herramientas no siempre es percibido de manera positiva por todos los usuarios.

Estudios recientes han destacado la creciente influencia de las redes sociales en las relaciones de pareja. Por ejemplo, Abbasi (2019) señala que las redes sociales han redefinido la forma en que las parejas interactúan, compartiendo desde momentos cotidianos hasta hitos importantes de su relación. Esta nueva dinámica ha generado tanto oportunidades como desafíos para las relaciones románticas modernas.

Las redes sociales ofrecen la oportunidad de compartir intereses, preocupa-

ciones y necesidades, permitiendo a las personas sentirse integradas a un grupo. Sin embargo, también han generado nuevos retos en las relaciones de pareja, como la búsqueda constante de aprobación, la exhibición pública de la relación y la competencia entre parejas en el ámbito virtual. Además, Wang y Lei (2021) señalan que "el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una disminución de la intimidad y la satisfacción en la relación".

A pesar de estos desafíos, es importante reconocer que muchas parejas han logrado utilizar estas herramientas tecnológicas a su favor, especialmente en relaciones a distancia, mejorando la comunicación, la cercanía y la resolución de conflictos. De hecho, Towner et al. (2020) encontraron que "las parejas que utilizan las redes sociales de manera constructiva para mantener el contacto y expresar afecto reportan mayores niveles de satisfacción en su relación".

En este contexto, la presente investigación busca explorar el impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja en estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra, entre 2024 y 2025, analizando tanto sus aspectos positivos como negativos. La tesis central propone que, si bien las redes sociales han generado nuevos desafíos en las relaciones de pareja, también han proporcionado herramientas valiosas para mejorar la comunicación y mantener la cercanía, especialmente en situaciones de distancia física, no obstante, este proyecto pretende contribuir a una comprensión más profunda de cómo las parejas modernas navegan el complejo panorama de las relaciones de pareja en la era digital, identificando estrategias efectivas para utilizar las redes sociales de manera beneficiosa en el contexto de las relaciones afectivas.

Pregunta de investigación

¿Cómo ha sido la experiencia de algunos estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra, con el uso de redes sociales para la gestión de conflictos en sus relaciones de pareja en 2025?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la experiencia de los estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra, con el uso de redes sociales para la gestión de conflictos en sus relaciones de pareja en 2025

Objetivos específicos

- Describir las prácticas y usos de redes sociales en las relaciones de pareja en estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra
- Reconocer saberes para conciliar los conflictos de relación de pareja que tienen los estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra
- Explorar la relación del uso de las redes sociales en la conciliación de conflictos de pareja en estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra

Justificación

El proyecto de las relaciones de pareja es un tema de gran relevancia debido a su impacto significativo en la vida emocional y social de las personas. Históricamente, estas relaciones han sido complejas y multifacéticas, sujetas a múltiples interpretaciones que varían según el contexto cultural y temporal. Sin embargo, en la actualidad, las dinámicas de pareja se ven profundamente influenciadas por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), específicamente por las redes sociales, las cuales, aunque potencialmente beneficiosas, también presentan o fomentan desafíos y conflictos específicos en las dinámicas de las relaciones de pareja (Rodríguez-Domínguez et al., 2020).

Las redes sociales han emergido como un fenómeno irreversible, con una experiencia omnipresente en la forma en que las personas interactúan y se relacionan (Espinar Ruiz et al., 2019). Los recientes cambios en la comunicación han permitido que las relaciones generen estabilidad o, por el contrario, la pierdan. La presente investigación se centra en cómo las redes sociales afectan la resolución de conflictos en las relaciones de pareja, e específicamente en los estudiantes de primer y último semestre del programa de Psicología del Valle de Aburra.

Este proyecto ha sido significativo ya que aborda no solo los aspectos potencialmente negativos de las redes sociales en las relaciones de pareja, sino también cómo estas plataformas tecnológicas pueden ser aprovechadas para renovar la comunicación y la confianza, incluso a distancia. Es importante evidenciar la concepción actual de las relaciones de pareja en un contexto altamente virtualizado, donde el conflicto viene acompañado de las acciones y experiencias que cada individuo perteneciente al vínculo toma frente a las redes sociales (Hernández-Sánchez y Martínez-Guzmán, 2022).

Un objetivo secundario de esta investigación es analizar cómo han sido utilizados

estos medios para que las relaciones permanezcan en el tiempo y qué percepción tienen los participantes al respecto. Es primordial discernir estas dinámicas para el desarrollo de estrategias que promuevan el uso saludable y constructivo de las redes sociales en contextos de pareja (Valenzuela et al., 2023).

Consecuentemente, explorar esta área es crucial para identificar los factores responsables de contribuir a la tensión y proporcionar enlaces en las relaciones de pareja. Además, esta información permitirá desarrollar recomendaciones basadas en evidencia que se enfocarían en ayudar a los estudiantes y otros destinatarios a utilizar las redes sociales para fortalecer sus relaciones de pareja en lugar de crear más tensión. Esta información se vuelve crítica en el entorno actual, ya que las personas confían en la virtualidad más que nunca para su cotidianidad (Gómez-López et al., 2021).

Dado el enfoque cualitativo de esta investigación, se emplearán métodos que buscan la comprensión profunda del fenómeno, como entrevistas semiestructuradas y grupos focales. Estos métodos permitirán explorar las experiencias subjetivas de los participantes y obtener una visión más rica y detallada de cómo las redes sociales influyen en la resolución de conflictos en sus relaciones de pareja (Fernández-Sánchez, 2020).

Para finalizar, se puede afirmar que esta investigación contribuirá potencialmente a una comprensión más profunda y matizada de las ramificaciones de las redes sociales en las relaciones de pareja. Asimismo, tal conocimiento beneficiará el bienestar social y emocional de los individuos, ya que fomentará una mayor conciencia sobre la dinámica de sus relaciones en el contexto digital, promoviendo así relaciones más saludables (Martínez-Pérez et al., 2024).

Marco teórico

Antecedentes

La presente investigación se basa en el uso de las redes sociales, puesto que se ha convertido en un medio de comunicación para conectar a las personas desde cualquier lugar, para así, evitar barreras de distancia. Siendo esta parte de las relaciones afectivas como un medio de saber del otro e inclusive resolver los conflictos para evitar el entendimiento desde lo personal.

Así mismo, este primer acercamiento aportara elementos preliminares y representativos para este proyecto, al identificar que la experiencia de las redes sociales en la gestión de conflictos de relaciones de pareja es una temática muy poco explorada en el ámbito académico. Sin embargo, se evidencia una excesiva falta de información sobre cómo estas plataformas digitales inciden en la construcción de vínculos afectivos, particularmente en los estudiantes de psicología, los cuales enfrentan tanto desafíos de sus propias relaciones como el análisis profesional de aquellas interacciones. En función de la revisión bibliográfica, se evidencia que la complejidad de la identidad y el apoyo social en redes son aspectos determinantes en la percepción y en el manejo de los conflictos de pareja, es decir, la investigación sobre dichos temas en el contexto universitario es limitada, lo que conlleva a la importancia de profundizar en esta línea de investigación.

Se inicia este recorrido con la Investigación de Alegre (2020), denominado "Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales", desarrollada en la Pontificia Universidad Católica Argentina, ubicada en Santa María de los Buenos Aires. Esta investigación profundiza en la relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de conflictos en el ámbito de las relaciones de pareja, de este modo, ha desarrollado una metodología cualitativa, incluyendo la revisión de estudios previos, y, por otro lado, realizó entrevistas con parejas jóve-

nes. Este artículo tiene como propósito de conocer los efectos de las redes sociales en la interacción y resolución de problemas de pareja. No obstante, se evidencia de la exposición digital no solo impacta la identidad emocional, sino que también puede llegar a generar tensiones con alta gravedad ya que no se gestionan adecuadamente y desencadenan rupturas en la relación. Sobre estos hallazgos, Alegre (2020) sugiere que “Aunque las redes sociales ofrecen herramientas para facilitar la comunicación su uso indiscriminado puede perjudicar la calidad de las relaciones” (p.26). Así mismo, el uso de las redes sociales es constante y generalizado, estas sugerencias buscan disminuir los aspectos negativos sobre la calidad de las relaciones de pareja en el uso de las redes sociales.

La investigación desarrollada por Moran-Pallero y Felipe-Castaño (2021), examina la influencia del Autoconcepto en las distintas dinámicas afectivas intercedidas por las redes sociales, analizando cómo estas plataformas digitales se han convertido en un área elemental para aquella edificación de la identidad y el entablar vínculos emocionales. Por medio de una metodología mixta se integran elementos cuantitativos y cualitativos, se logró una comprensión holística del fenómeno, donde aquellas encuestas lograron cuantificar las percepciones de los adolescentes, a diferencia del análisis cualitativo, el cual permitió y profundizó en las distintas experiencias subjetivas de los componentes. No obstante, en los productos cualitativos encontrados se logra evidenciar que el 70% de los adolescentes manifestaron una valiosa conexión entre el Autoconcepto y las interacciones digitales, destacando, así como la retroalimentación recibida en los sitios virtuales modifican la autopercepción de los adolescentes.

En este análisis investigativo se hace énfasis en como la construcción del Autoconcepto en ámbitos digitales influye decididamente en la capacidad y amplitud de los adolescentes para ejecutar conflictos en sus relaciones afectivas, siendo esta una problemática que requiere atención inmediata en el área educativo y el psicosocial. Morán-Pallero y Felipe-Castaño. (2021)

destacan que “La mediación digital en las relaciones afectivas ha transformado los patrones tradicionales de interacción, generando nuevos desafíos en la

construcción de vínculos emocionales saludables” (p.615). De tal forma la investigación señala la necesidad predominante de desarrollar intervenciones educativas determinadas para que así, estas se refuercen y aumenten en las habilidades emocionales de los adolescentes en el ámbito digital, para así, promover una gestión más efectiva de sus relaciones interpersonales y una transformación más saludable de su Autoconcepto en los sitios virtuales. Como se puede evidenciar en la anterior investigación publicada en Behavioral Psychology/Psicología Conductual, se enfatizó en cómo influyen las relaciones afectivas en el Autoconcepto por medio de las redes sociales, sin embargo, este proyecto se implementó con una metodología mixta ya que esta se integra por medio de encuestas y de análisis cualitativo. Los resultados de este estudio, realizado en la Universidad de Extremadura, España, resaltaron que un 70% de los adolescentes perciben que su Autoconcepto se encuentra afectado por las interacciones en el entorno digital, es decir, afecta su capacidad para interpretar y manejar la gestión de los conflictos en las relaciones de pareja, en otras palabras, contribuyendo con evidencia empírica sobre la necesidad de reconocer y crear estrategias de intervención que promuevan el uso saludable en los entornos digitales y así, fomentar competencias básicas socioemocionales en los participantes.

De igual manera Varona-Fernández y Hermosa-Pena (2020) en su investigación: Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes, pretende indagar y requiere de un análisis exhaustivo de los efectos emocionales y sociales. Varona-Fernández y Hermosa-Pena (2020), elaboran una investigación específica con 324 adolescentes, en un rango de edad de 14 y 16 años, los cuales se realizaron en cuatro centros educativos de la ciudad de Oviedo, para así, aplicar una metodología mixta donde se integran encuestas y análisis cualitativo. De este

mismo modo, los resultados de dicha investigación mostraron que el 76% de los adolescentes sostiene un vínculo habitual en las redes sociales, sin embargo, el 66.7% de los adolescentes refieren que en sus relaciones afectivas han enfrentado pocas o mejor dicho ninguna mejora por medio de estas plataformas digitales.

El método en que los adolescentes perciben experimenta y utilizan las redes sociales en un aspecto clave en la investigación sobre las dinámicas de la comunicación juvenil en contextos digitales.

De modo similar, la presente investigación evidencia como las redes sociales se han transformado en entornos esenciales para la creación de aquellas identidades y en la formación de conexiones en las relaciones de pareja. Los adolescentes no solo acceden a contenido en estos espacios digitales, sino que también se involucran de manera directa en la creación, difusión y elaboración de relatos personales que reflejan sus vivencias cotidianas y desafíos.

Sin embargo, la fase que se tiene para la interacción digital se encuentra fuertemente vinculado en la creación y formación de la identidad juvenil para que así las redes sociales funcionen como “espacios de socialización y construcción de significados compartidos” Varona Fernández y Hermosa Pena. (2020, p.22). En la presente investigación las autoras resaltan la importancia de como los entornos virtuales se han transformado en plataformas fundamentales para la expresión e interacción tanto personal como social. No obstante, las redes sociales a lo largo del tiempo se han convertido en un entorno para fortalecer y crear un vínculo desde la comunicación, fomentar, explorar y manifestar su identidad en la vida cotidiana, influyendo en estos entornos especialmente en el proceso de socialización y desarrollo personal.

Los resultados del estudio de la presente investigación, evidencia que el 80% de los adolescentes identifican el entorno digital como un aspecto decisivo en la gestión de los conflictos en las relaciones de pareja, especialmente en el entorno de las relaciones afectivas y la au-

topercepción. Varona Fernández y Hermosa Peña (2020), subrayan que el acontecimiento se presente específicamente en la manera en que los adolescentes gestionan los conflictos en sus relaciones afectivas por medio del entorno digital. La descripción permanece en el contenido sobre las exparejas y la comparación ineludible en el ámbito social que aparecen mediante el uso de las redes sociales ya que generalmente surgen tensiones significativas y ocasionan impactos inevitables en el desarrollo de la autoestima y las relaciones de pareja en los adolescentes. Los autores señalan que "la gestión de la privacidad y la exposición social en las redes se ha convertido en un desafío fundamental para el desarrollo psicosocial de los adolescentes" (Varona-Fernández y Hermosa-Peña, 2020, p. 25), lo que subraya la necesidad de desarrollar estrategias específicas para abordar estos desafíos.

El desarrollo de competencias comunicativas efectivas se tiende a identificar como una necesidad crucial para la gestión de los conflictos derivados del uso de redes sociales. Según Varona- Fernández y Hermosa-Peña (2020), en su investigación logran evidenciar la capacidad que desarrollan los adolescentes para así explorar e interactuar en el entorno digital ya que este se relaciona directamente en el bienestar tanto emocional como social. Por otra parte, La destreza que tienen los adolescentes no solo les facilita relacionarse y comunicarse con sus familiares de manera eficaz, sino por el contrario, también influye en la capacidad que se tiene para confrontar desafíos conflictivos en las relaciones de pareja, a causa de, los investigadores destacan que "el desarrollo de habilidades comunicativas asertivas en entornos digitales constituye una herramienta fundamental para prevenir y gestionar conflictos interpersonales" (p.28). Para ello, es fundamental resaltar dichas habilidades, ya que los adolescentes tienen el potencial de mejorar en su bienestar emocional para que así estén más habilitados para gestionar las dificultades que aparecen en los entornos digitales. Este punto de vista se considera como los adolescentes perciben. Procesan y responder a la información que se obtiene por

medio de las redes sociales, ya que la capacidad de analizar profundamente el contenido de las redes sociales y fomentar el método para establecer la comunicación efectiva, se transforma en un mecanismo esencial para interactuar el complejo contexto que tienen las redes sociales en base a la tecnología. Estas competencias no solo se aportan a la reducción de los conflictos, sino por el contrario potenciar la capacidad que los adolescentes desarrollan para así mantener las relaciones de pareja más sanas en un contexto virtual.

De igual forma, la investigación desarrollada por Valderrama Niño et al. (2020), en la Pontificia Universidad Javeriana Producción y afectación de la subjetividad en jóvenes del Movimiento Estudiantil Colombiano, este análisis se enfatizó específicamente por medio de la interacción en las redes sociales Facebook y Twitter en la Facultad de Educación, para así, aplicar la metodología cualitativa la cual permitió ejecutar en las experiencias y percepciones de aquellos participantes que se realizaron por medio de entrevistas semiestructuradas y adoptar un análisis en el contexto digital. Los autores evidencian métodos importantes en el modo en que las herramientas digitales creando identidades colectivas y subjetividades individuales dentro del movimiento estudiantil, resaltando así la dificultad en las conexiones en el medio en el ámbito digital y las demostraciones en directo del movimiento.

La observación de los autores demostró como las redes sociales ejercen por medio de espacios para la interacción y el dialogo en torno a interpretaciones políticas y sociales en los jóvenes activistas.

Valderrama Niño et al. (2020), evidencian que los entornos digitales no solo tienen como función crear canales de comunicación sino por el contrario, se han transformado en áreas para la creación del sentido donde los participantes de este proyecto estudiantil desarrollan y fomentan la posición ideológica y en las afectivas. constituye una herramienta fundamental para prevenir y gestionar conflictos interpersonales” (p.28). Para ello, es fundamental resaltar dichas

habilidades, ya que los adolescentes tienen el potencial de mejorar en su bienestar emocional para que así estén más habilitados para gestionar las dificultades que aparecen en los entornos digitales. Este punto de vista se considera como los adolescentes perciben. Procesan y responden a la información que se obtiene por

medio de las redes sociales, ya que la capacidad de analizar profundamente el contenido de las redes sociales y fomentar el método para establecer la comunicación efectiva, se transforma en un mecanismo esencial para interactuar el complejo contexto que tienen las redes sociales en base a la tecnología. Estas competencias no solo se aportan a la reducción de los conflictos, sino por el contrario potenciar la capacidad que los adolescentes desarrollan para a si mantener las relaciones de pareja más sanas en un contexto virtual.

De igual forma, la investigación desarrollada por Valderrama Niño et al. (2020), en la Pontificia Universidad Javeriana Producción y afectación de la subjetividad en jóvenes del Movimiento Estudiantil Colombiano, este análisis se enfatizó específicamente por medio de la interacción en las redes sociales Facebook y Twitter en la Facultad de Educación, para así, aplicar la metodología cualitativa la cual permitió ejecutar en las experiencias y percepciones de aquellos participantes que se realizaron por medio de entrevistas semiestructuradas y adoptar un análisis en el contexto digital. Los autores evidencian métodos importantes en el modo en que las herramientas digitales creando identidades colectivas y subjetividades individuales dentro del movimiento estudiantil, resaltando así la dificultad en las conexiones en el medio en el ámbito digital y las demostraciones en directo del movimiento.

La observación de los autores demostró como las redes sociales ejercen por medio de espacios para la interacción y el dialogo en torno a interpretaciones políticas y sociales en los jóvenes activistas. Valderrama Niño et al. (2020), evidencian que los entornos digitales no solo tienen como función crear canales de comunicación sino por el contrario, se han transformado

en áreas para la creación del sentido donde los participantes de este proyecto estudiantil desarrollan y fomentan la posición ideológica y afectivas. Los resultados de esta búsqueda arrojan que la mediación en el ámbito digital se ha convertido principalmente en métodos tradicionales de organización y en la participación política, para así, generar nuevos criterios de compromiso social ya que la resistencia combina con los elementos importantes del activismo en la era digital con la presencialidad. Del mismo modo, las conclusiones de esta investigación recalcan la necesidad de analizar y comprender las redes sociales como espacios de producción de subjetividad política que más allá de la interacción en los entornos digitales; los autores destacan la importancia de comprender como las dinámicas en las redes sociales se desarrollan fundamentalmente para fomentar las habilidades y estrategias educativas promoviendo un involucramiento crítico y reflexivo en los entornos digitales.

Rivera Aragón et al. (2022) en la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México El mantenimiento de las relaciones de pareja Una forma de medirlo. Exploran la disposición estructural de la escala de mantenimiento en las relaciones de pareja, El estudio se realizó con una participación aproximadamente de 731 personas donde el 49.8% fueron hombres y el otro 50.2% fueron mujeres, se desarrolló una metodología cuantitativa por medio de la aplicación de una escala de 178 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Para esta investigación, se dispone de un instrumento integral dividido en cuatro subescalas esenciales: Significado 46 reactivos, motivos 30 reactivos, estrategias 46 reactivos y consecuencias 56 reactivos, cada una de estas se diseñó para identificar y evaluar los diferentes aspectos del mantenimiento en las relaciones de pareja.

Los resultados identificados por esta invitación evidencian que el mantenimiento de las relaciones de pareja en un contexto multidimensional, pueden ser evaluados de forma segura y veraz mediante la implementación de las cuatro subescalas propuestas. El reconocimiento fa-

torial preliminar y de confiabilidad interna corroboran la fortaleza de la herramienta teniendo en cuenta la escala que arroja el significado del mantenimiento presentando una configuración idónea ($KMO=0.979$) ya que la variabilidad explicada con un 63.69%, con un coeficiente total de $\alpha=0.98$, por lo tanto, la evaluación psicométrica sostiene el beneficio y también la utilidad del mecanismo para así observar los elementos fundamentales que influyen en el mantenimiento de las relaciones de pareja afectivas en el contexto mexicano. El estudio de Rivera Aragón et al. (2022) contribuye significativamente a la comprensión del mantenimiento en las relaciones de pareja al proporcionar un instrumento robusto y culturalmente relevante. Los autores señalan que esta herramienta facilita la evaluación sistemática de las relaciones diádicas, permitiendo identificar áreas críticas para el desarrollo de intervenciones basadas en evidencia. La investigación se fundamenta en marcos teóricos establecidos como la teoría de intercambio social, la teoría de equidad y la teoría Bio-Psico-Sociocultural de la relación de pareja, proporcionando una base sólida para la comprensión de los procesos de mantenimiento en las relaciones románticas.

García et al. (2023) en su estudio, Desarrollo de escala sobre celos románticos en redes sociales. Se enfocan específicamente en la influencia que tienen las redes sociales como Facebook y WhatsApp con el objetivo de identificar para así adoptar un enfoque cuantitativo con una muestra significativa en los participantes ya que permite comprender con veracidad la problemática que se evidencia en un entorno digital.

Los hallazgos de esta investigación, García et al. (2023, p.45) destacan que el " 72% de los participantes experimentan celos digitales, lo cual tiene un impacto negativo en sus relaciones interpersonales", estos hallazgos revelaron la importancia del fenómeno que se evidencia en los celos románticos en el contexto de las redes sociales como Facebook y WhatsApp, para, abordar las necesidades de una forma primordial.

Los celos digitales se refieren a los sentimientos de amenaza, inseguridad y malestar que pueden surgir cuando una persona percibe que su pareja interactúa, se comunica o comparte contenido en línea con otras personas, lo que puede generar desconfianza y conflictos en la relación. (García et al., 2023, p. 47)

La conclusión de esta investigación García et al. (2023, p. 50) subraya que: “la importancia de implementar estrategias de intervención y programas educativos en contextos relevantes, como instituciones educativas, con el fin de abordar de manera integral esta problemática.” Dichas iniciativas deberían enfocarse en promover el desarrollo de habilidades de comunicación, manejo de emociones y confianza en las relaciones, lo cual contribuiría a prevenir y mitigar los efectos negativos de los celos digitales. De igual forma, en la investigación los autores enfatizan que “es fundamental fomentar una mayor concientización y comprensión sobre este fenómeno, tanto a nivel individual como social” (García et al., 2023, p. 52), sin embargo, el estudio se considera primordial para generar métodos más saludables y propicios en la elaboración de las relaciones de pareja por medio de aspectos positivos.

Calvo González y San Fabián (2018) en su estudio Redes sociales y socialización afectiva de las personas jóvenes. La presente investigación se enfatiza mediante el uso fundamental de encuestas y en los grupos focales. Los autores Calvo González y San Fabian (2018, p.25), resaltan que “las redes sociales han modificado significativamente la forma en que los adolescentes se relacionan comunican y expresan sus emociones”. En este estudio se logran identificar por medio de las redes sociales como han modificado principalmente los métodos de socialización y la creación de vínculos afectivos en los participantes de esta investigación.

Se resalta en la investigación:

Las redes sociales han alterado los patrones tradicionales de interacción y expresión emocional entre los jóvenes. Estas plataformas han generado nuevas dinámicas de comunica-

ción, donde la espontaneidad y la inmediatez cobran especial relevancia. Asimismo, las redes sociales han facilitado la creación de comunidades virtuales que, si bien pueden brindar un sentido de pertenencia, también pueden generar sentimientos de aislamiento y dificultad para establecer conexiones significativas en el mundo físico. (p. 27).

A través de una investigación realizada mediante una metodología mixta, la cual se realizó por medio de encuestas y de grupos focales, desarrollando así un seguimiento exhaustivo de las actividades que se generan en línea ya que estas interacciones permiten acceder a la identificación de elementos fundamentales en la influencia que tienen las redes sociales en la vida cotidiana en las relaciones de pareja. Los autores de este proyecto analizaron a lo largo de doce meses los modelos en el comportamiento de un contexto digital y la influencia que tiene los efectos en las relaciones de pareja, para así, reconocer información relevante en la conversión de los vínculos afectivos en el entorno digital. Los resultados fundamentales de Calvo González y San Fabián (2018 p.30), destacan que: El 85% de los adolescentes estudiados muestran una dependencia significativa de las redes sociales para mantener sus vínculos afectivos. Las interacciones virtuales han reconfigurado los patrones tradicionales de socialización, donde la validación social se mide a través de me gusta, comentarios y seguidores. Este fenómeno ha generado nuevas formas de ansiedad social y presión por mantener una presencia digital constante. Además, se identificó que el 70% de los participantes experimentan dificultades para expresar emociones en encuentros presenciales, prefiriendo la mediación de las plataformas digitales.

Esta investigación hace hincapié en la importancia que tiene el intensivo uso de las redes sociales debido a que se ha generado un impacto fundamental en la comunicación y la edificación sobre la identidad de los adolescentes. Esta problemática se ha presentado dado que se evidencia un porcentaje altamente de que los adolescentes dedican aproximadamente entre

4 o 6 horas diarias para el manejo de sus perfiles en un contexto digital, considerando como un aspecto esencial para sostener las relaciones de pareja y por ende sociales.

De este modo resalta la investigación como “la búsqueda constante de aprobación en redes sociales está directamente relacionada con niveles más bajos de autoestima y mayor inseguridad en las relaciones interpersonales” (Calvo González y San Fabián, 2018, p.31). Los autores resaltan que:

El uso intensivo de redes sociales ha transformado no solo la forma de comunicación, sino también los procesos de construcción de identidad en los adolescentes. Se observó que el 75% de los participantes dedica entre 4 y 6 horas diarias a la gestión de sus perfiles sociales, tiempo que consideran necesario para mantener sus relaciones sociales. Esta inversión de tiempo ha impactado significativamente en la calidad de las interacciones presenciales y en el desarrollo de habilidades sociales básicas. (p. 32)

Siguiendo el recorrido de esta investigación, Torres Rodríguez et al. (2020) “¿Cómo vivimos y viviremos las relaciones sociales y amorosas en la nueva normalidad?”. La sociedad cubana multidisciplinaria para el estudio de la sexualidad (SOCUMES), ubicada en la Habana, Cuba. Propone la influencia que dejó la pandemia de COVID-19 como diversas transformaciones en los diferentes aspectos de su vida cotidiana, especialmente se hace énfasis en como las interacciones sociales, emocionales y también comunicativas en las relaciones de pareja en un entorno digital. Sin embargo, este suceso sin referentes previos ocasiono un contexto digitalizado puesto que se agilizaron estas interacciones, revelando la forma en que las personas perciben y gestionan los vínculos emocionales. Torres Rodríguez et al. (2020, p. 45) relevan que:

La pandemia ha transformado significativamente los patrones de interacción y comunicación en las relaciones de pareja. El confinamiento prolongado y la dependencia de medios digitales han generado nuevos desafíos en la convivencia, donde el 65% de los participantes

reporta experimentar mayores conflictos relacionados con celos e inseguridades, exacerbados por las constantes interacciones virtuales durante este período.

No obstante, lo anterior se llevó a cabo por medio de entrevistas semiestructuradas y también con cuestionarios en línea, este estudio demostró la importancia que tienen estos modelos fundamentales en la modificación de dinámicas en las relaciones de pareja durante tiempo del aislamiento social. En este sentido, “El 56.3% de los participantes reportó alteraciones en su rutina sexual, atribuibles a los desafíos de la convivencia prolongada y al estrés generado por la situación de confinamiento” (Torres Rodríguez et al., 2020, p. 47).

Siguiendo la línea de investigación, se explora como se aceptan las habilidades y estrategias elaboradas por las relaciones de pareja en medio del periodo de confinamiento. En vista de que el análisis de la información acumulada demostró de qué manera se pueden distinguir los distintos métodos de afrontamientos y estructuras de comunicación. Dicho de este modo, los autores detectaron que:

Ante los desafíos generados por el uso intensivo de las redes sociales y la virtualidad, resulta fundamental promover una comunicación efectiva y la expresión saludable de sentimientos entre las parejas. La evidencia sugiere que las parejas que mantuvieron un diálogo abierto sobre sus emociones y establecieron acuerdos claros sobre el uso de medios digitales mostraron mayor resiliencia y adaptabilidad durante el período de crisis. Esta capacidad de adaptación se relaciona directamente con la calidad del vínculo y la satisfacción en la relación. (Torres Rodríguez et al., 2020, p. 49).

Los hallazgos se destacan como un factor fundamental para la elaboración de recomendaciones prácticas ligadas a la visualización, creación y fortalecimiento de vínculos en las relaciones de pareja. Considerando que “La importancia del dialogo abierto y la construcción de confianza como pilares fundamentales para la estabilidad emocional en las relaciones contem-

poráneas” (Torres Rodríguez et al., 2020, p. 50).

Como se puede evidenciar en la anterior investigación, los autores resaltan como la contribución ha sido trascendental durante y después de la pandemia. A pesar de ello, los hallazgos del estudio demuestran y no solo evidencian las reformaciones en los fenómenos de la comunicación y vinculación afectiva, sino por el contrario, suministran un fundamento altamente firme para la creación de métodos de intervención que faciliten en el campo de Psicología en las relaciones de pareja. De este modo, se proporcionan factores de riesgo y, por ende, factores protectores para la identificación del fenómeno en los entornos digitales en la actualidad, el cual permite reformar y proporcionar líneas de acción que sean más efectivas para el acompañamiento profesional en las relaciones de pareja para la gestión de conflictos.

Marco Conceptual

Las redes sociales han transformado significativamente las dinámicas de las relaciones de pareja, actuando como herramientas tanto para la conexión como para la generación de conflictos. Según Espinar Ruiz, López Meneses y García-Martín (2019), estas plataformas facilitan la comunicación y el mantenimiento de relaciones, pero también presentan desafíos relacionados con la privacidad y la exposición pública. En este sentido, las redes sociales permiten a las parejas compartir intereses, expresar afecto y mantener el contacto, especialmente en relaciones a distancia. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede generar tensiones debido a la comparación social y la búsqueda constante de validación, lo que afecta la intimidad y la satisfacción en la relación.

Por otro lado, las redes sociales también han sido identificadas como un espacio donde se pueden gestionar conflictos de pareja. Según Alegre (2020), estas plataformas ofrecen herramientas que facilitan la comunicación, como mensajes instantáneos, emojis y videollamadas, que permiten a las parejas expresar sus emociones y resolver problemas en tiempo real. No

obstante, el autor advierte que el uso indiscriminado de estas herramientas puede intensificar los conflictos si no se gestionan adecuadamente. Por ejemplo, la sobreexposición de la relación en redes sociales puede generar celos e inseguridades, afectando la confianza mutua.

En cuanto al concepto de conciliar conflictos de pareja, este se refiere al proceso mediante el cual las parejas identifican, abordan y resuelven desacuerdos de manera constructiva. Según Rodríguez- Domínguez et al. (2020), la conciliación de conflictos implica habilidades como la comunicación asertiva, la empatía y la capacidad de negociar soluciones mutuamente beneficiosas. En el contexto digital, estas habilidades adquieren una dimensión adicional, ya que las interacciones en redes sociales pueden amplificar malentendidos o generar nuevas tensiones. Por ello, es fundamental que las parejas establezcan límites claros y acuerdos sobre el uso de estas plataformas para minimizar los conflictos y fortalecer su relación.

No obstante, Torres Rodríguez et al. (2020) destacan que la comunicación efectiva y la expresión saludable de sentimientos son pilares fundamentales para la conciliación de conflictos en relaciones de pareja, especialmente en entornos digitales. Las parejas que logran mantener un diálogo abierto y establecer acuerdos sobre el uso de redes sociales muestran mayor resiliencia y adaptabilidad frente a los desafíos que estas plataformas pueden presentar. Esto subraya la importancia de desarrollar competencias comunicativas digitales que permitan a las parejas gestionar de manera efectiva los conflictos y fortalecer su vínculo afectivo.

De igual modo, la teoría del compromiso social en la plataforma digital constituye un elemento vital para comprender las relaciones comunicativas contemporáneas. Benavides Delgado y Fontán Gallardo (2018) establecen la definición de "responsabilidad digital" como una estructura polifacética que comprende las responsabilidades éticas y sociales de los usuarios en las plataformas virtuales. Esta visión se organiza en tres dimensiones principales: la conciencia del efecto comunicativo, definida como la comprensión de las consecuencias del marke-

ting en línea; la supervisión responsable de contenidos, que conlleva la toma de decisiones éticas sobre qué y cómo intercambiar información; y la capacitación digital ética, que comprende el grupo de conocimientos y habilidades necesarios para explorar éticamente en la red virtual. Esta teoría ofrece un marco teórico esencial para estudiar cómo los usuarios edifican y conservan su perfil digital de manera responsable. De igual modo, La interacción personal en plataformas sociales se sustenta en diversos modelos psicológicos específicos. Benavides Delgado y Fontán Gallardo (2018) reconocen la "competencia comunicativa digital" como un componente central, definiéndola como la habilidad de transmitir mensajes efectivos y éticos en ambientes virtuales, en la investigación los autores señalan que aproximadamente el 80% de los consumidores carecen de una comprensión profunda del impacto emocional de sus publicaciones, lo que da lugar al concepto de "inconsciencia digital", definido como la falta de valoración de las secuelas emocionales y sociales de las interacciones en línea. La "inteligencia social digital" aparece como otro componente fundamental, refiriéndose a la capacidad de navegar las complicaciones de las relaciones interpersonales en el entorno digital mientras se mantiene una postura ética y responsable. Estos fundamentos teóricos proporcionan la base para entender cómo se desarrolla la comunicación responsable en el espacio digital.

La formación de la personalidad digital profesional exige la integración de conceptos concretos relacionados con la ética y la responsabilidad. Benavides Delgado y Fontán Gallardo (2018) introducen el concepto de "identidad digital ética", definida como la construcción consciente de una presencia en línea que refleje valores profesionales y responsabilidad social. Este enfoque se relaciona directamente con la "autenticidad digital", que implica la coherencia entre los valores personales y profesionales y su demostración en las redes sociales. La "huella digital profesional" se establece como un modelo que engloba el impacto acumulativo de las interacciones y comportamientos en línea en el contexto profesional. Estas perspectivas son particu-

larmente relevantes para estudiantes de psicología, quienes deben desarrollar una comprensión profunda de cómo sus comportamientos en línea influyen en su desarrollo profesional.

La consolidación de la responsabilidad social en la práctica profesional de la psicología presenta conceptos teóricos específicos. Benavides Delgado y Fontán Gallardo (2018) implementan el concepto de "competencia ética digital" como una destreza esencial para los profesionales de la salud mental. Este concepto incluye la "gestión de límites digitales", definida como la capacidad de mantener límites profesionales apropiados en entornos virtuales, y la "reflexividad digital", que requiere la evaluación continua del impacto de las interacciones en línea. La "responsabilidad social profesional en línea" emerge como un modelo que engloba las obligaciones éticas específicas de los profesionales de la salud mental en el espacio digital. Estos factores teóricos fundamentan la comprensión de cómo los futuros profesionales de la psicología pueden desarrollar una huella digital éticamente responsable que apoye positivamente su práctica profesional.

La definición de la identidad digital en el contexto actual requiere una comprensión profunda de sus dimensiones esenciales. Vásquez Gutiérrez (2022) define el concepto de "identidad digital" como un constructo versátil que engloba la representación virtual del individuo en las redes sociales. Este concepto se compone de tres elementos fundamentales: la "auto presentación digital", definida como la selección consciente de elementos para mostrar en línea; la "narrativa digital del yo", que captura la historia personal construida a través de publicaciones y contenidos; y la "gestión de la impresión digital", que conlleva las estrategias utilizadas para mantener una imagen deseada en los entornos virtuales.

La validación social en entornos digitales se sustenta en diversos conceptos psicológicos específicos. Vásquez Gutiérrez (2022) identifica la "necesidad de validación digital" como un elemento central, definiéndola como el impulso psicológico que busca confirmación y acep-

tación a través de interacciones en plataformas sociales. Este modelo se relaciona directamente con la "autoestima digital", que se refiere a la valoración personal motivada por las respuestas y retroalimentación recibidas en las redes sociales. La "dependencia del reconocimiento virtual" se presenta como otro constructo relevante, describiendo el grado en que el bienestar emocional de una persona está vinculado a la aprobación recibida en las plataformas virtuales.

Asimismo, en la definición de las relaciones interpersonales en el contexto digital requiere la comprensión de elementos específicos que afectan su desarrollo y mantenimiento. Vázquez Gutiérrez (2022) introduce el concepto de "autenticidad relacional digital", definido como la capacidad de mantener interacciones genuinas y significativas en entornos virtuales, este concepto es esencial y se vincula con la "vulnerabilidad digital", que implica la disposición a mostrar aspectos reales del yo en las redes sociales, y la "congruencia identitaria digital-presencial", que se refiere al grado de alineación entre la presentación en línea y la personalidad fuera de las redes, por otro lado, la "gestión de expectativas relacionales digitales" emerge como un constructo que describe cómo las personas navegan entre las representaciones idealizadas y la realidad de sus relaciones.

De igual manera, el esquema de la integración de estos conceptos en el contexto de la formación profesional en psicología presenta consideraciones teóricas específicas. Vázquez Gutiérrez (2022) desarrolla el concepto de "competencia identitaria profesional digital", definido como la capacidad de construir y mantener una presencia en línea coherente con los valores y principios de la profesión, en este contexto, el concepto incluye la "reflexividad digital profesional", que implica la

evaluación continua del impacto de la presencia en línea en el desarrollo profesional, y la "ética digital aplicada", que se refiere a la implementación de principios éticos en las interacciones virtuales. La "integración identitaria profesional-personal" emerge como un constructo

crucial que describe el balance entre la identidad profesional y personal en el espacio digital.

Siguiendo la misma línea, la elaboración del apoyo social y las redes de soporte interpersonal constituye un elemento fundamental para comprender las dinámicas relacionales. Cienfuegos Martínez y Díaz-Loving (2010) establecen el concepto de "red social de apoyo" como un constructo multidimensional que engloba el conjunto de relaciones significativas que proporcionan diferentes tipos de soporte al individuo, en este orden de ideas, el concepto se estructura en tres dimensiones principales: el apoyo emocional, definido como la percepción de cuidado y validación afectiva; el apoyo instrumental, que implica la asistencia práctica y tangible; y el apoyo informacional, que comprende la orientación y consejos recibidos. Esta conceptualización proporciona un marco teórico esencial para analizar cómo los individuos construyen y mantienen sus redes de apoyo.

A continuación, el análisis hace énfasis en el apoyo percibido en las relaciones de pareja se fundamenta en diversos constructos psicológicos específicos. Cienfuegos Martínez y Díaz-Loving (2010) identifican la "percepción de disponibilidad del apoyo" como un elemento central, definiéndola como la creencia de que la pareja estará presente y receptiva cuando se necesite ayuda. Los autores señalan que la calidad del apoyo percibido tiene un impacto significativo en la satisfacción relacional y el bienestar psicológico de ambos miembros de la pareja. La "reciprocidad del apoyo" emerge como otro constructo fundamental, refiriéndose al equilibrio en el intercambio de soporte entre los miembros de la pareja, ya que estos elementos teóricos proporcionan la base para comprender cómo se desarrolla y mantiene el apoyo en las relaciones románticas, sin embargo, en los parámetros de esta información, se evidencia la formación y mantenimiento de las redes de apoyo requiere la integración de conceptos específicos relacionados con los otros significativos.

Referentes teóricos

Experiencia

La categoría de experiencia se constituye como el eje central del enfoque fenomenológico adoptado en esta investigación, ya que permite comprender cómo los individuos interpretan, significan y reconstruyen los fenómenos que viven desde su subjetividad. En el contexto de este proyecto, la experiencia alude a las vivencias personales y relacionales que los estudiantes de Psicología del Valle de Aburrá otorgan al uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja. Esta perspectiva reconoce que los significados emergen de la interacción constante entre el individuo y su entorno, y que cada vivencia es única, situada y cargada de sentido.

Husserl (2020) plantea que la experiencia es la base de la conciencia intencional, entendida como el modo en que la persona dirige su atención hacia los fenómenos del mundo y les atribuye significados. Desde este marco, la fenomenología no busca explicar los hechos desde categorías preestablecidas, sino comprender cómo son vividos por los sujetos. En esa línea, Páramo (2011) sostiene que la fenomenología es un método que permite revelar los significados implícitos en la experiencia humana, orientándose a interpretar las estructuras esenciales de la conciencia. De manera complementaria, Chavarría (2011) enfatiza que la investigación fenomenológica debe centrarse en la descripción profunda de las vivencias, reconociendo las emociones, percepciones y valoraciones que configuran la subjetividad de los participantes.

Desde esta perspectiva, las experiencias digitales representan un tipo particular de vivencia mediada por la tecnología, donde los vínculos afectivos y los procesos de comunicación se reconfiguran. El individuo ya no se relaciona únicamente en el espacio físico, sino también a través de escenarios virtuales que permiten expresar emociones, construir identidad y negociar significados. La vivencia digital, por tanto, no solo remite al uso técnico de una red social, sino a los procesos emocionales, simbólicos y comunicativos que se despliegan en ese entorno.

Asimismo, la subjetividad relacional emerge como una subcategoría relevante para comprender cómo los estudiantes interpretan el conflicto en la pareja desde su propia historia afectiva y desde los valores que guían su comportamiento en las redes. La experiencia subjetiva se manifiesta en las decisiones cotidianas (como responder o no un mensaje, publicar una imagen o interpretar una reacción) que, aunque parecen triviales, expresan significados profundos sobre la confianza, el control y la intimidad. En síntesis, la categoría de experiencia permite abordar el fenómeno desde la voz de los participantes, explorando los matices emocionales y cognitivos que configuran su forma de vivir y resolver los conflictos en la era digital.

Uso de redes sociales

La segunda categoría, uso de redes sociales, hace referencia al conjunto de prácticas comunicativas, simbólicas y relacionales que los individuos realizan en entornos virtuales. Las redes sociales son hoy un espacio cotidiano de interacción, expresión emocional y construcción de identidad. Espinar Ruiz, López Meneses y García-Martín (2019) señalan que estas plataformas facilitan la comunicación y el mantenimiento de vínculos, permitiendo compartir intereses y mantener el contacto, especialmente en contextos de distancia. No obstante, los autores advierten que esta conectividad constante también genera desafíos asociados a la exposición pública, la pérdida de privacidad y la búsqueda de validación social.

Alegre (2020), por su parte, sostiene que el uso de redes sociales en las relaciones afectivas introduce una dualidad: por un lado, promueve la cercanía, la espontaneidad y la inmediatez; pero, por otro, puede intensificar la vulnerabilidad emocional, los malentendidos y los celos digitales. La autora subraya que el uso indiscriminado o impulsivo de las redes puede perjudicar la calidad de las relaciones, pues amplifica la comparación social y la necesidad de aprobación externa, elementos que minan la confianza y la autenticidad del vínculo. En ese sentido, el manejo que las parejas hacen de sus interacciones digitales determina, en buena medida, la esta-

bilidad y el bienestar de la relación.

Vásquez Gutiérrez (2022) introduce la noción de *identidad digital*, definida como la representación simbólica del individuo en los entornos virtuales. Esta identidad se configura a partir de la selección de contenidos, la manera en que se comparte información y la forma en que se busca reconocimiento por parte de los otros. La identidad digital, según la autora, tiene tres dimensiones esenciales: la autopresentación, la narrativa digital del yo y la gestión de la impresión. Dichas dimensiones reflejan cómo los usuarios negocian su imagen ante la mirada ajena, buscando mantener coherencia entre su yo real y su yo proyectado en redes. Sin embargo, esta búsqueda de coherencia puede generar tensiones emocionales y relacionales, especialmente cuando se perciben inconsistencias o cuando las interacciones digitales se interpretan como amenazas a la relación.

En este sentido, el uso de redes sociales no se limita a una práctica tecnológica, sino que involucra una serie de comportamientos y significados que inciden directamente en la dinámica de las parejas. Las subcategorías más relevantes son:

- Interacción digital, referida a los modos de comunicación (mensajes, emojis, publicaciones o videollamadas) mediante los cuales las parejas expresan afecto o desacuerdo.
- Identidad digital, que implica la construcción del yo y la gestión de la imagen personal en el entorno virtual.
- Validación social, entendida como la búsqueda de aprobación o reconocimiento a través de la reacción de otros, fenómeno que puede impactar la autoestima y la confianza en la relación.

Estas subcategorías reflejan que las redes sociales son espacios de conexión, pero también de negociación constante entre la intimidad y la exposición, entre el control y la auto-

nomía, y entre la expresión y el silencio digital.

Gestión de conflictos

La categoría de gestión de conflictos ocupa un lugar central en esta investigación, pues permite analizar cómo las parejas utilizan las redes sociales para enfrentar, evitar o resolver los desacuerdos que surgen en sus relaciones. Rodríguez-Domínguez et al. (2020) definen la gestión de conflictos como el proceso mediante el cual las personas identifican, comunican y negocian diferencias, con el fin de alcanzar acuerdos y mantener la armonía relacional. Este proceso implica el desarrollo de competencias comunicativas, emocionales y sociales, tales como la empatía, la asertividad y la autorregulación emocional.

En el contexto digital, las redes sociales pueden convertirse en escenarios de conciliación o de tensión. Flores Ledesma, González Díaz y Lobo Contreras (2021) proponen estrategias alternativas para la resolución de conflictos en entornos virtuales, entre las cuales destacan la mediación, las pausas digitales y los acuerdos explícitos sobre privacidad y publicación de contenidos. Los autores sostienen que “la gestión consciente y regulada de las redes sociales puede reducir significativamente los conflictos y mejorar la calidad de las relaciones” (p. 47). De esta forma, se plantea la necesidad de un uso reflexivo y ético de las plataformas digitales, basado en el respeto y la comunicación abierta.

Asimismo, Torres Rodríguez et al. (2020) resaltan la importancia de la comunicación efectiva y la expresión emocional saludable como pilares para afrontar los desafíos de la convivencia en la era digital. Su estudio evidencia que las parejas que logran mantener un diálogo empático y establecer límites claros sobre el uso de redes sociales presentan mayores niveles de satisfacción y resiliencia emocional. En contraposición, aquellas que no delimitan su espacio digital tienden a experimentar malentendidos, desconfianza y celos.

A partir de estas perspectivas, la gestión de conflictos puede abordarse desde tres sub-

categorías:

- Estrategias adaptativas, que incluyen la comunicación asertiva, la autorregulación emocional y la implementación de pausas digitales para evitar reacciones impulsivas.
- Factores de riesgo, como los celos digitales, la vigilancia excesiva o la sobreexposición del vínculo, que pueden escalar el conflicto y deteriorar la confianza.
- Factores protectores, entre los que se encuentran la empatía, la confianza mutua y la delimitación de acuerdos sobre el uso de redes, los cuales fortalecen la estabilidad relacional.

Es entonces que, la gestión de conflictos mediada por redes sociales implica reconocer la necesidad de establecer límites éticos y emocionales en la comunicación virtual. Los estudios revisados coinciden en que la conciliación digital no se logra únicamente por la disponibilidad tecnológica, sino por la capacidad emocional de las personas para comunicarse con respeto y autorreflexión.

Relación de pareja

Finalmente, la categoría relación de pareja permite contextualizar el fenómeno de estudio en el marco de los vínculos afectivos contemporáneos. Rivera Aragón et al. (2022) describen la relación de pareja como un sistema diádico complejo que integra factores emocionales, cognitivos y conductuales, orientados al mantenimiento del vínculo. Su investigación sobre el mantenimiento de las relaciones de pareja revela que los factores de comunicación, compromiso y confianza son esenciales para la estabilidad emocional. Además, identifican que las estrategias de mantenimiento se relacionan con la capacidad de los miembros de la pareja para adaptarse a los cambios del entorno, entre ellos, la digitalización de la vida cotidiana.

Calvo González y San Fabián (2018) aportan que las redes sociales han transformado

las formas tradicionales de socialización afectiva. Según sus hallazgos, los jóvenes manifiestan una dependencia significativa de estas plataformas para mantener sus vínculos emocionales, y en muchos casos, miden la validación de su relación a través de la interacción en línea. Los autores advierten que esta tendencia puede generar ansiedad social, disminución de habilidades comunicativas presenciales y, en algunos casos, insatisfacción relacional debido a la idealización del amor digital.

Por otro lado, García et al. (2023) abordan el fenómeno de los celos digitales, definidos como la percepción de amenaza o inseguridad que surge cuando una persona interpreta las interacciones de su pareja con terceros en redes como un riesgo para la relación. Según los autores, el 72% de los participantes en su estudio reportaron experimentar algún grado de celos digitales, lo que repercute negativamente en la confianza y en la estabilidad emocional del vínculo. A partir de estos resultados, recomiendan la implementación de programas educativos y estrategias de prevención que promuevan la comunicación, la autorregulación emocional y la confianza mutua en el contexto digital.

A partir de los referentes teóricos revisados, la relación de pareja se puede analizar a través de tres subcategorías:

- Comunicación afectiva, que comprende los modos en que las parejas expresan emociones y resuelven desacuerdos, tanto en espacios presenciales como digitales.
- Satisfacción relacional, asociada al bienestar emocional y la percepción de reciprocidad y apoyo mutuo.
- Celos digitales, entendidos como expresiones de inseguridad o control derivadas de la exposición pública de la relación en redes sociales.

En este sentido, la relación de pareja en la actualidad se encuentra mediada por una

constante tensión entre la conexión digital y la intimidad emocional. Los autores coinciden en que la comunicación responsable, la confianza y la delimitación de espacios privados son elementos esenciales para sostener vínculos saludables en una sociedad hiperconectada.

Finalmente, es pertinente mencionar que el marco teórico permite comprender que las experiencias del uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja están determinadas por procesos emocionales, cognitivos y comunicativos complejos. Las categorías analizadas evidencian una interacción dinámica entre la experiencia subjetiva de los individuos, las prácticas digitales cotidianas, las estrategias de resolución de conflictos y las transformaciones en la naturaleza de los vínculos afectivos. Los referentes teóricos revisados —Husserl, Páramo, Chavarría, Espinar Ruiz, Alegre, Vásquez Gutiérrez, Rodríguez-Domínguez, Flores Ledesma, Torres Rodríguez, Rivera Aragón, Calvo González y García— proporcionan un marco coherente que respalda la comprensión del fenómeno desde una mirada psicológica contemporánea, donde la tecnología, la emoción y la comunicación se entrelazan en la configuración de las relaciones humanas.

Diseño metodológico

La presente investigación se centra en el uso de un enfoque cualitativo, específicamente fenomenológico, para explorar cómo los estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburrá gestionan los conflictos en sus relaciones de pareja a través del uso de redes sociales. Esta elección se fundamenta en la necesidad de comprender a profundidad las experiencias subjetivas de los participantes, lo que permite captar el significado que otorgan a sus interacciones digitales en contextos de conflicto de pareja (Chavarría, 2011).

El enfoque fenomenológico es especialmente adecuado para este estudio, ya que se centra en describir y entender las experiencias vividas por los individuos desde su propia experiencia. Este enfoque permite explorar aspectos emocionales y subjetivos involucrados en la gestión de conflictos, tales como el amor, la confianza y la comunicación. La fenomenología también facilita la identificación de patrones y temas emergentes que no están preconcebidos, promoviendo una comprensión inductiva del fenómeno estudiado (Páramo, 2011).

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos se emplearán dos técnicas cualitativas complementarias: el grupo focal y la encuesta exploratoria en línea.

El grupo focal se define como una técnica de investigación cualitativa que consiste en reunir a un pequeño grupo de participantes con características comunes, y que tengan o hayan tenido una relación de pareja; para promover una discusión guiada en torno a un tema específico. Esta herramienta permite explorar en profundidad percepciones, actitudes y experiencias compartidas a través de la interacción entre

los participantes. Por su parte, la encuesta exploratoria se entiende como un instrumento de carácter descriptivo que busca recopilar información preliminar sobre un fenómeno poco estudiado, permitiendo identificar tendencias, percepciones y patrones generales de comportamiento.

Las dos técnicas que se implementaron en este proyecto de investigación tienen a un grupo de 6 estudiantes del programa de Psicología de una universidad del Valle de Aburrá, seleccionados mediante muestreo intencional, es decir, en función de criterios previamente establecidos que aseguran su pertinencia con los objetivos del proyecto de investigación de manera voluntaria.

La investigadora del grupo focal contará con el rol de moderador, indicando y estructurando el rol que va a cumplir cada estudiante en su participación, por medio de una guía de preguntas estructurada, diseñada para generar una conversación dinámica y abierta sobre temas clave como la frecuencia de uso de redes sociales, los tipos de conflictos de pareja experimentados, las estrategias de resolución implementadas en entornos digitales y también como han sido las experiencias de los participantes en su relación de pareja en el entorno digital, y como ha influido los conocimientos adquiridos en la trayectoria de su carrera profesional.

De la misma forma, esta combinación metodológica permitirá comprender las experiencias subjetivas de los participantes y, al mismo tiempo, obtener una visión general del fenómeno desde una perspectiva empírica y contextualizada.

La sesión diseñada para el grupo focal se llevarán a cabo en un espacio de manera confidencial y segura, en un entorno lleno de confianza con una duración aproximada de 2 horas. Durante esta sesión, se grabarán las discusiones con dispo-

sitivos de audio y video (con el consentimiento de los participantes), previamente ya firmado; para su posterior transcripción y análisis. El moderador se encargará de facilitar la conversación, asegurando que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir sus experiencias y opiniones de manera abierta, respetuosa y con total confidencialidad, de igual modo, cada uno de los participantes tendrá la libertad de responder de manera voluntaria, y si en algún momento se siente vulnerable ante la pregunta tiene la opción de no responder.

Participantes

Para esta investigación, se escogieron a 6 estudiantes del programa de Psicología de una universidad del Valle de Aburra para así cumplir con el rol de participantes. De igual manera, la participación de los estudiantes del programa de Psicología es fundamental ya que el fenómeno lo representa como una población directamente implicada en el estudio del comportamiento humano y, como se viven las experiencias en el contexto de redes sociales, es decir, este aspecto es crucial ya que es el principal mecanismo para analizar cómo ha sido la experiencia de las redes sociales en la gestión de los conflictos en un entorno de relaciones de pareja, en los estudiantes de un programa de Psicología, y, como estos han aplicado sus conocimientos profesionales en su vida personal.

Considerando lo mencionado previamente, el criterio que se implementó para la elección de los participantes se produjo mediante estudiantes de un programa de psicología de diferentes semestres (de primer a último semestre), garantizando así, la diversidad en términos de la edad, genero, identidad de género, también de experiencias y vivencias previas en el contexto de las redes sociales en la interacción con las relaciones de pareja.

Se eligió este enfoque de manera que se pudiera obtener una visión más amplia y con una variedad extensa de como la ha sido la experiencia de los participantes en las relaciones de pareja, al momento de conciliar conflictos, e identificar como estas experiencias han sido positivas o negativas en distintos contextos y etapas de la formación académica.

Procedimiento y plan de análisis

El presente proyecto exploró la experiencia del uso de redes sociales en la gestión de conflictos en relaciones de pareja de estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburrá en 2025. Se llevó a cabo un grupo focal y una encuesta exploratoria como técnica de recolección de datos, es decir, en el diseño metodológico cualitativo se invitó a participar a estudiantes del programa de psicología que hubieran tenido una relación de pareja o que actualmente sostuvieran una relación de pareja, ya que este aspecto se consideraba indispensable para el desarrollo y análisis del proyecto de investigación. La participación en este proyecto se diseñó de manera voluntaria, se les dieron todos los parámetros a los participantes y se explicó el diseño previamente estructurado donde se indicaba cual es el propósito de la investigación y se garantizó la confidencialidad en la participación de este proyecto de investigación. Los estudiantes aceptaron participar de manera voluntaria, siguiendo las indicaciones, por otro lado, firmaron el consentimiento informado y procedieron a responder el cuestionario de manera privada, y en un segundo encuentro de manera presencial se efectuó el grupo focal. Para así, aportar en el desarrollo del trabajo de campo y el análisis de la investigación.

Siguiendo la línea de lo mencionado previamente, se permitió un acercamiento directo a las experiencias, prácticas y saberes de los participantes. La información

obtenida fue procesada mediante un matriz, empleando herramientas como la codificación abierta y axial para la identificación y estructuración de categorías emergentes. Este enfoque cualitativo interpretativo aseguró un tratamiento riguroso de los datos, facilitando la extracción de patrones significativos y profundizando en la comprensión del fenómeno.

1. Selección de participantes según criterios de inclusión
2. Contacto y envío de consentimiento informado
3. Aplicación del grupo focal con guía de preguntas
4. Registro y transcripción de las sesiones
5. Análisis de contenido cualitativo
6. Codificación y categorización de información
7. Uso de una matriz de codificación abierta y axial
8. Procesamiento y análisis
9. Interpretación de resultados y elaboración de conclusiones

Consideraciones éticas

En el presente apartado se llevan a cabo las consideraciones éticas del proyecto de investigación, teniendo en cuenta, este proyecto requiere de una alta exposición en las experiencias que han tenido los participantes en sus relaciones de pareja y sus percepciones en el contexto de pareja; siendo situaciones vulnerables y temas sensibles, es de suma importancia garantizar a los participantes el cumplimiento de los principios éticos y la normatividad legal vigente.

Siguiendo la misma línea, las consideraciones éticas se consolidan en los lineamientos de beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia y respeto a la dignidad humana, siguiendo los lineamientos del código Deontológico y Bioético del Psicólogo colombiano (Congreso de la República de Colombia, 2006, Ley 1090).

1. Confidencialidad, Anonimato y Protección de Datos

En el primer aspecto ético del proyecto de investigación, mediando a lo establecido en la ley 1090 de 2006, la cual regula el ejercicio de la Psicología en Colombia y por ende, establece los principios éticos por medio de una orientación a la práctica profesional, considerando que es de suma importancia la confidencialidad y el anonimato que se le brindan a los participantes, debido a que las experiencias y vivencias proporcionadas por los participantes es posible que puedan suministrar información privada e íntima en el contexto de las relaciones de pareja y sus interacciones constantes en las redes sociales. Es por esto, que se implementaron protocolos de privacidad y confidencialidad necesarios para proteger la información sensible, y así, se garantiza a los participantes que todos los datos que suministre serán de manera segura y confiable.

Para la transcripción se realizó por medio de una asignación, y así excluir cualquier dato personal del participante; se nombraron por participante 1, participante 2, participante 3, participante 4, participante 5, y participante 6. De igual manera, la transcripción y la matriz

tanto del grupo focal como de la encuesta exploratoria están protegidas en carpetas las cuales nadie tiene acceso, excepto la investigadora encargada o persona autorizada.

Teniendo en cuenta lo expuesto con anterioridad, se diseñó un consentimiento informado con todos los requisitos necesarios, y de igual forma, se le explico a cada uno de los participantes de manera detalla en que consiste el proyecto, como se llevará a cabo y el uso de los datos tanto personales, como datos que suministran para la investigación; también se presentó las medidas de protección de identidad y, por último, los derechos de los participantes, al igual que cada participante deberá guardar confidencialidad de la información expresada por los otros participantes. Asimismo, su información será conservada por 2 meses, contados desde la publicación de este trabajo, en la computadora personal de la investigadora encargada y, luego, será borrada.

Se garantizará que los resultados sean presentados de forma agregada, evitando detalles que puedan permitir la identificación de los participantes. Los participantes podrán solicitar la eliminación de sus datos hasta el momento en que estos hayan sido integrados al análisis agregado, respetando así su derecho a la autodeterminación informativa.

2. Respeto a la Dignidad y Sensibilidad hacia el Tema

En segunda instancia, se evidencia que este proyecto se argumenta en el respeto absoluto a la dignidad humana, y así, tomar en consideración la autonomía y la diversidad que suministran los participantes en este proyecto.

Siguiendo la misma línea, la exposición de conflictos de pareja en el contexto de redes sociales tiende a generar respuestas emocionales muy significativas para algunos de los participantes, específicamente los que han tenido experiencias de conflictos y negativas en el entorno de pareja por medio de las herramientas digitales, es por esto, que se va a tener presente una perspectiva sensible, respetuosa y calidad, en el transcurso de todo el proceso del proyecto investigativo.

Además, se utilizó un lenguaje empático y respetuoso, y un ambiente tranquilo y de confianza a lo largo del grupo focal, previniendo así preguntas que provoquen incomodidad o emociones fuertes, también se les dio a los participantes a la libertad de responder o no, las preguntas puesto que algunas podrían ocasionar malestar excesivo o que consideren extremadamente personal y susceptible. Se destaca la relevancia de adquirir las respuestas naturales y propias, no obstante, se debe evitar cualquier tipo de sesgo el cual se obtiene en la información suministrada del participante. La investigadora va a sostener una actitud de escucha activa y también la validación emocional a lo largo del proceso

3. Criterios de Inclusión, Exclusión y Prevención de Conflictos de Interés

En tercera instancia, se establecen criterios claros de participación para proteger a poblaciones vulnerables y garantizar la integridad del proceso investigativo. Serán incluidos estudiantes de Psicología mayores de 18 años, que comprendan los objetivos del estudio y proporcionen consentimiento informado por escrito, de igual forma, para evitar conflictos de interés y relaciones duales, no se podrá reclutar o entrevistar a estudiantes con quienes mantenga relaciones académicas directas, tales como docentes de sus cursos actuales o tutores de trabajo de grado

4. Transparencia en el Consentimiento Informado y Autonomía

El consentimiento informado se obtuvo de manera adecuada y transparente, garantizando que cada uno de los participantes comprendan todos los aspectos y parámetros fundamentales del proyecto de investigación antes de aceptar su participación. Este proceso constituye un elemento fundamental para respetar la autonomía de los participantes y asegurar que su decisión de participar sea verdaderamente informada y de manera voluntaria.

Como primer acercamiento con los participantes, se les explico claramente los objetivos, procedimientos, duración estimada, posibles riesgos (incomodidad emocional, tiempo

requerido) y beneficios del proyecto de investigación (contribución al conocimiento, posible reflexión personal sobre sus relaciones). Se les suministro un tiempo estipulado de manera virtual para que analizaran y aceptaran la participación de manera voluntaria, y así continuar con la firma del consentimiento informado para concretar el desarrollo de la encuesta exploratoria, y seguido de ello el grupo focal. Se aclarará explícitamente que la participación es completamente voluntaria, que no recibirán compensación económica y que pueden retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión.

En última instancia, este enfoque integral tiende a promover tanto la autonomía como el respeto por los derechos de cada uno de los participantes, coordinándose con los principios éticos esenciales de la investigación en ciencias sociales y el cumplimiento con los estándares del Código Deontológico y Bioético del Psicólogo Colombiano (Congreso de la Republica de Colombia, 2006, Ley 1090), de acuerdo con los planteamientos previos, la normativa vigente sobre investigación con seres humanos, es decir, se garantiza que cada uno de los participantes de este proyecto de investigación pueda tener a autonomía propia, para así tener una decisión libre, informada y consciente sobre la participación en el proyecto, principalmente protegiendo el bienestar, la confidencialidad y los derechos de los participantes.

Resultados

El análisis cualitativo de la información obtenida a través del grupo focal y la encuesta exploratoria permitió identificar tres categorías principales y seis subcategorías emergentes, las cuales reflejan las experiencias y percepciones de los estudiantes del programa de Psicología del Valle de Aburrá frente al uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja. En general, los participantes describieron las redes sociales como un medio facilitador de la comunicación y del mantenimiento del vínculo emocional, pero también como un espacio potencial de conflicto, especialmente cuando intervienen la desconfianza, los celos digitales y la sobreexposición. Asimismo, se observó que su formación académica influye positivamente en la manera en que enfrentan y regulan las tensiones derivadas del entorno digital.

Tabla 1

Categorías y subcategorías emergentes del grupo focal

Categoría principal	Subcategorías emergentes	Descripción
1. Redes sociales como mediadoras de la comunicación	a) Expresión emocional mediante mensajes y emojis. b) Uso de redes para mantener la cercanía.	Los participantes mencionaron que WhatsApp e Instagram son plataformas que permiten mantener la conexión emocional, especialmente en relaciones a distancia. Los emojis y los mensajes reflexivos se perciben como estrategias para expresar empatía y reducir malentendidos durante los desacuerdos.
2. Impacto emocional del entorno digital	a) Celos y comparación social. b) Exposición y pérdida de intimidad.	Se evidenció que la exposición pública de la relación en redes genera ansiedad y desconfianza. Los estudiantes reconocieron que la comparación con otras parejas o la interpretación de publicaciones pue-

		den incrementar los conflictos y afectar la estabilidad emocional.
3. Estrategias de gestión y conciliación	<p>a) Autorregulación emocional y pausas digitales.</p> <p>b) Comunicación empática y acuerdos sobre redes.</p>	Los participantes señalaron que aplicar principios de escucha activa, autorregulación emocional y establecer límites sobre el uso de redes ayuda a prevenir la escalada de conflictos. Se destacó la influencia positiva de su formación en psicología para manejar con madurez las discusiones mediadas por la tecnología.

Nota. Elaboración propia a partir del grupo focal y encuesta exploratoria (2025).

De acuerdo con los resultados, las redes sociales cumplen un papel dual: pueden favorecer la comunicación afectiva, pero también propiciar escenarios de malentendidos. Los participantes enfatizaron que los conflictos más frecuentes surgen por la interpretación ambigua de mensajes, la comparación con terceros y la exposición excesiva de la relación. Asimismo, emergieron prácticas protectoras orientadas a la gestión emocional y la conciliación digital, como la pausa antes de responder mensajes, la revisión conjunta de publicaciones y la creación de acuerdos de convivencia virtual. Estas estrategias reflejan la aplicación de competencias emocionales adquiridas en la formación psicológica, tales como la empatía, la autorreflexión y la comunicación asertiva.

A partir de la información recolectada, la presentación de los resultados se estructura conforme a los tres objetivos específicos propuestos, atendiendo al propósito central de comprender las experiencias vividas por los estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá frente al uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja. El análisis se desarrolló a partir de la codificación temática de los discursos obtenidos en la encuesta exploratoria

y en el grupo focal, utilizando la triangulación teórica con las categorías definidas en los referentes teóricos: experiencia, uso de redes sociales, gestión de conflictos y relación de pareja.

Objetivo 1. Comprender las experiencias relacionadas con el uso de redes sociales en las relaciones de pareja

La encuesta exploratoria, concebida como una estrategia cualitativa de acercamiento inicial, permitió identificar los significados que los participantes atribuyen a las redes sociales dentro de su vida afectiva. Lejos de ofrecer datos cuantificables, las respuestas revelaron un consenso narrativo: las redes son percibidas como una extensión de la relación, un espacio donde se expresan tanto la cercanía como la tensión emocional.

Los estudiantes describieron que aplicaciones como WhatsApp e Instagram son utilizadas cotidianamente para mantener el contacto y reforzar el vínculo, pero también constituyen escenarios donde emergen malentendidos y discrepancias. Una de las participantes señaló: *“A veces siento que una simple reacción o un visto se vuelve motivo de conflicto, porque se interpreta como falta de interés”*, Este tipo de expresiones pone de manifiesto lo que Alegre (2020) denominó la ambivalencia digital, en la que las redes sociales pueden ser simultáneamente un medio de conexión y un detonante de conflictos.

Del análisis emergieron tres núcleos temáticos:

1. Las redes como espacio cotidiano de comunicación emocional.
2. La interpretación simbólica de las interacciones digitales.
3. La construcción de identidad relacional en los entornos virtuales.

Estos resultados se relacionan con lo propuesto por Espinar Ruiz, López Meneses y García-Martín (2019), quienes reconocen que las redes sociales no solo median la comunicación, sino que configuran nuevas formas de intimidad y validación afectiva. En síntesis, los participantes conciben las redes como un escenario donde se reproduce la emocionalidad de la relación, siendo simultáneamente un espacio de cuidado, expresión y vulnerabilidad.

Objetivo 2. Analizar los saberes y estrategias empleadas para la gestión de conflictos en entornos digitales

Los hallazgos derivados del grupo focal permitieron comprender la forma en que los estudiantes elaboran sus experiencias de conflicto y conciliación mediadas por redes sociales. La conversación colectiva reveló que las disputas suelen originarse por interpretaciones ambiguas, exposición excesiva o uso impulsivo de las plataformas. Sin embargo, también emergieron relatos de aprendizaje y resignificación, en los cuales los participantes narran cómo su formación psicológica incide positivamente en la manera de abordar los desacuerdos.

Uno de los temas recurrentes fue la autorregulación emocional, entendida como la capacidad de pausar la respuesta inmediata frente al conflicto digital. Varios participantes coincidieron en que antes de responder prefieren “salir de la aplicación”, “tomarse un tiempo” o “hablar cuando el ánimo sea más tranquilo”. Esta práctica, denominada por Flores Ledesma, González Díaz y Lobo Contreras (2021) como *pausa digital*, refleja un proceso consciente de autocontrol que favorece la comunicación reflexiva y reduce las conductas reactivas.

Asimismo, los discursos destacaron la relevancia de la empatía como mediador del conflicto. Desde su rol formativo, los estudiantes reconocen que comprender el estado emocional del otro contribuye a desencadenar tensiones. En palabras de un participante:

“Intento no responder desde la rabia, porque sé que detrás de un mensaje hay emociones que no se ven, y eso lo aprendí en mi carrera”.

Este tipo de testimonios reitera lo planteado por Rodríguez-Domínguez et al. (2020), quienes enfatizan la comunicación asertiva y la validación emocional como pilares de la resolución de conflictos interpersonales. De manera general, el grupo coincidió en que las redes sociales no son en sí mismas generadoras del conflicto, sino amplificadoras de dinámicas previas; es decir, reflejan los patrones relacionales ya existentes.

Por último, se identificó una comprensión crítica sobre la responsabilidad afectiva en e n-

tornos digitales, manifestada en la necesidad de cuidar el lenguaje, respetar los tiempos de respuesta y establecer límites en la exposición pública de la relación. Estas experiencias de aprendizaje demuestran la capacidad de los estudiantes para integrar la teoría psicológica en sus vivencias personales, transformando los conflictos en oportunidades de crecimiento emocional.

Objetivo 3. Explorar la relación entre el uso de redes sociales y la conciliación en los conflictos de pareja

El análisis de las narrativas del grupo focal permitió profundizar en los significados que los estudiantes otorgan al papel de las redes en los procesos de reconciliación. Los participantes describieron las plataformas digitales como espacios de acercamiento simbólico, en los cuales pequeños gestos (como enviar un mensaje conciliador, reaccionar positivamente a una publicación o compartir una frase significativa) son interpretados como señales de disposición al diálogo y apertura emocional.

Las experiencias relatadas evidencian que la conciliación digital no depende del medio tecnológico, sino de la intencionalidad afectiva y comunicativa con la que se emplean las redes. En esta línea, Rivera Aragón et al. (2022) sostienen que la comunicación afectiva es un componente esencial del mantenimiento de las relaciones, incluso en contextos virtuales. Así, los estudiantes perciben las redes como espacios donde pueden reparar el vínculo, siempre que exista reciprocidad y madurez emocional.

Sin embargo, también emergieron relatos que problematizan los límites de la virtualidad en la conciliación. Algunos participantes señalaron que las redes pueden convertirse en un escenario de vigilancia o reafirmación del poder dentro de la pareja, especialmente en presencia de celos digitales (García et al., 2023). Este tipo de experiencias muestra cómo la exposición pública del vínculo puede alimentar la inseguridad y obstaculizar la reparación emocional.

De manera convergente, los discursos reflejan una tensión entre la búsqueda de intimi-

dad y la presión social de la visibilidad. Las redes funcionan como un espejo emocional donde los estados afectivos se comunican indirectamente: la ausencia de publicaciones, el silencio o la eliminación de fotografías son interpretados por la pareja y el entorno como signos de ruptura o distancia. Este fenómeno, descrito por Vásquez Gutiérrez (2022) en relación con la identidad digital, reafirma que las redes no solo median la comunicación, sino que también materializan los estados emocionales del vínculo.

La conciliación, entonces, aparece como un proceso que requiere coherencia entre la intención emocional y la acción comunicativa, mediado por la empatía, la confianza y la capacidad de negociación. Los participantes afirmaron que la madurez psicológica adquirida en su formación les permite utilizar las redes con mayor conciencia, transformándolas en espacios de encuentro más que de control.

Los resultados obtenidos confirman que las experiencias del uso de redes sociales en la gestión de conflictos de pareja son profundamente subjetivas, relacionales y emocionales. Las redes no se conciben únicamente como herramientas tecnológicas, sino como espacios de interacción simbólica que amplifican las dinámicas afectivas. En el discurso de los estudiantes, se observa una comprensión reflexiva del conflicto: reconocen que las plataformas digitales no crean los problemas, sino que los visibilizan, y que la clave de la conciliación radica en las competencias emocionales, la autorregulación y la empatía.

Desde la fenomenología, se evidencia que los significados atribuidos al uso de redes emergen de la experiencia vivida y se articulan con los aprendizajes de la formación psicológica, generando una conciencia crítica sobre el impacto de lo digital en las relaciones humanas. Las voces de los participantes reflejan la coexistencia de tensiones entre la intimidad y la exposición, entre la conexión y el control, y entre la comunicación y el silencio. Comprender estas vivencias permite no solo visibilizar los desafíos que enfrenta la pareja en la era digital, sino también destacar las oportunidades que ofrecen las redes como espacios de reconciliación

simbólica y emocional.

Discusión

Los resultados obtenidos permiten comprender que el uso de redes sociales en las relaciones de pareja constituye un fenómeno ambivalente, donde convergen procesos de comunicación afectiva y de conflicto relacional mediados por la tecnología. Esta dualidad coincide con lo planteado por Espinar Ruiz, López Meneses y García-Martín (2019), quienes sostienen que las redes sociales generan nuevas formas de interacción emocional, capaces de fortalecer los vínculos, pero también de incrementar la exposición y la vulnerabilidad interpersonal.

Los hallazgos de esta investigación revelan que los estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá reconocen en las redes un espacio para la expresión emocional y la conciliación, especialmente mediante el uso de mensajes reflexivos y emojis, lo que se corresponde con lo descrito por Flores Ledesma, González Díaz y Lobo Contreras (2021), quienes destacan la importancia de la comunicación empática y asertiva en los entornos digitales como elemento clave para el manejo de desacuerdos. Sin embargo, los mismos participantes advierten que la sobrerrepresentación de la intimidad y la comparación social derivada de la exposición pública en redes puede generar malestar, celos y desconfianza, en concordancia con lo expuesto por Alegre (2020), quien describe los “celos digitales” como una forma contemporánea de ansiedad relacional impulsada por la interpretación de signos virtuales y la vigilancia constante de la actividad de la pareja.

De igual manera, los hallazgos sobre la autorregulación emocional y las pausas digitales refuerzan la idea de que la resolución constructiva del conflicto no depende del medio, sino del uso reflexivo de este. Torres Rodríguez et al. (2020) y Rodríguez-Domínguez et al. (2020) subrayan que la comunicación efectiva en contextos de conflicto implica la capacidad de gestionar las emociones y reconocer los límites de la interacción tecnológica. En este estudio, los estudiantes aplicaron dichas estrategias de forma espontánea, influenciados por su formación académica, lo que pone de manifiesto la relevancia de la educación emocional dentro del cu-

rrículo de psicología.

A nivel teórico, los resultados pueden interpretarse desde la perspectiva de Cole (1999), quien entiende la tecnología como una herramienta mediadora de la acción humana. Las redes sociales, en este sentido, actúan como mediadores simbólicos que transforman la manera en que los individuos expresan, regulan y negocian su vida afectiva. Esta mediación, lejos de ser neutral, configura modos específicos de comunicación y de construcción de significado en las relaciones de pareja.

Finalmente, los datos evidencian que el uso de redes sociales puede convertirse en un espacio de aprendizaje emocional, donde los jóvenes ensayan formas de comunicación más conscientes y respetuosas, alineadas con la ética relacional digital propuesta por Benavides Delgado y Fontán Gallardo (2018). Este hallazgo resulta especialmente relevante para la psicología contemporánea, pues sugiere que la formación profesional debe incorporar la dimensión digital de las relaciones humanas, promoviendo habilidades socioemocionales que contribuyan a la convivencia saludable tanto en lo presencial como en lo virtual. En conjunto, los resultados y su interpretación permiten concluir que la gestión de conflictos de pareja en entornos digitales no solo depende de los recursos tecnológicos disponibles, sino de la madurez emocional, la empatía y la reflexión crítica con las que las personas asumen su interacción en redes sociales. La mediación tecnológica, por tanto, no sustituye el encuentro humano, pero redefine la forma en que este se experimenta y se resuelve, configurando un nuevo campo de análisis para la psicología de las relaciones interpersonales.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación permiten afirmar que las redes sociales constituyen un espacio de mediación emocional que influye de manera significativa en la comunicación y gestión de conflictos dentro de las relaciones de pareja. Su uso adecuado favorece la cercanía y la expresión afectiva, mientras que su manejo impulsivo o poco reflexivo puede intensificar los malentendidos, los celos digitales y la pérdida de intimidad. El conflicto relacional en entornos digitales no se origina en la tecnología, sino en las interpretaciones que los individuos realizan sobre las interacciones virtuales. La comparación social, la exposición pública de la relación y las prácticas de vigilancia digital emergen como factores de tensión que pueden debilitar la confianza y generar inseguridad emocional.

Asimismo, la autorregulación emocional y la comunicación empática se consolidan como estrategias centrales para la gestión constructiva del conflicto. Los participantes demostraron aplicar pausas digitales, escucha activa y reflexión antes de responder a situaciones de tensión, evidenciando que su formación en psicología favorece la adquisición de competencias emocionales que fortalecen la convivencia y la conciliación en contextos digitales. Desde una perspectiva teórica, los resultados confirman que la mediación tecnológica redefine las formas tradicionales de interacción y negociación afectiva. En coherencia con la psicología cultural, las redes sociales pueden entenderse como herramientas simbólicas que transforman la manera en que se construyen los vínculos, exigiendo a las personas nuevas habilidades de autorregulación, empatía y ética digital.

Finalmente, esta investigación resalta la importancia de incorporar la educación emocional y la formación en ética digital dentro de los programas académicos de psicología. Promover estas competencias permitirá que los futuros profesionales comprendan, orienten y acompañen las dinámicas relacionales propias de la era tecnológica, contribu-

yendo al desarrollo de relaciones más sanas, conscientes y equilibradas, tanto en el ámbito presencial como en el virtual.

Referencias

Abbasi, I. S. (2019). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 425-434. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0894439318770609>

Abbasi, I. S. (2019). Social media and romantic relationships: A review of social media research in the field of relationship science. *Computers in Human Behavior*, 91, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.014>

Abbasi, M. (2019). *Las redes sociales y las relaciones de pareja: Un análisis contemporáneo*. Editorial Universitaria.

Alegre, J. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales*. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Alegre, M. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales*. Editorial.

Alegre, M. G. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales* [Trabajo de integración final, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Facultad de Psicología y Psicopedagogía. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/11656>

Altman, I., & Taylor, D. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.

Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. (s.f.). Dehesa. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/20062>

Autor. (2019). Los vínculos On-Line en las relaciones amorosas: Sobre el amor, emociones y redes sociales. *Cuadernos de Psicología*, 20(1), 34-56. <http://www.bivipsi.org/wpcontent/uploads/2019-apm-cuadernos-1-2-1.pdf>

Autor. (2021). Estrategia alternativa para la resolución de conflictos en las redes sociales digitales. *Revista de Comunicación y Sociedad*, 41(2), 112-134.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8528306>

Autor. (2021). Red Social y Apoyo Percibido de la Pareja y Otros Significativos: Una Validación Psicométrica. *Revista de Psicología Aplicada*, 38(4), 112-130.

<https://redalyc.org/articulo.oa?id=29215963003>

Benavides Delgado, J., & Fontán Gallardo, M. (2018). Responsabilidad y ética digital. Editorial X.

Benavides Delgado, R., & Fontán Gallardo, R. (2018). Competencia comunicativa digital y su impacto en las relaciones interpersonales. *Revista de Comunicación y Sociedad*, 34(1), 123-136.

Campbell, S. W. (2022). Rules are performative: Understanding technology use expectations in close relationships. *Mobile Media & Communication*, 10(3), 537–556. <https://doi.org/10.1177/20501579221090069>

Castañeda, L., González, V., & Serrano, J. L. (2019). Responsabilidad social, comunicación y redes sociales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74(2), 15-33.

Cienfuegos Martínez, A., & Díaz-Loving, R. (2010). Redes de apoyo y bienestar. Editorial Z.

Cole, M. (1999). Psicología cultural: Un enfoque interdisciplinario. Harvard University Press.

Desarrollo de Escala sobre Celos Románticos en Redes Sociales (Facebook y WhatsApp). (2023). Scielo.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322023000200076&lang=pt)

[48322023000200076&lang=pt](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322023000200076&lang=pt)

El Mantenimiento en las Relaciones de Pareja: Una Forma de Medirlo. (2022). Scielo. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000100117&script=sci_arttext)

[48322022000100117&script=sci_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000100117&script=sci_arttext)

Espinar Ruiz, E., López Meneses, E., & García-Martín, S. (2019). Jóvenes, emociones y redes sociales: Nuevas formas de interacción social. *Comunicar*, 27(60), 19–28. <https://doi.org/10.3916/C60-2019-02>

Espinar Ruiz, E., López Meneses, E., & García-Martín, J. (2019). La influencia de las redes sociales en la comunicación de pareja. *Revista de Psicología Social*, 34(2), 215-230. <https://doi.org/10.1080/02134748.2019.1576865>

Espinar Ruiz, E., López Meneses, E., & García-Martín, J. (2019). Redes sociales y sus efectos en la interacción social. *Revista de Comunicación y Sociedad*, 34(1), 45-62.

Espinar Ruiz, E., López Meneses, E., & García-Martín, J. (2019). Responsabilidad social, comunicación y redes sociales. *Revista de Comunicación y Sociedad*, 34(1), 45-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6527387>

Fernández-Sánchez, P. (2020). Emojis y comunicación afectiva en redes sociales: Un análisis de su impacto en las relaciones interpersonales. *Comunicación Digital y Sociedad*, 15(3), 50-72.

Flores Ledesma, K. N., González Díaz, R. R., & Lobo Contreras, E. E. (2021). Estrategia alternativa para la resolución de conflictos en las redes sociales digitales. *CiiD Journal*, 1(1), 103-113.

Gallo-Carvajal, L., & Rojas-Rojas, L. (2021). Dinámicas en las relaciones amorosas en WhatsApp: Un análisis desde la semiótica. Universidad de Boyacá. <http://www.bivipsi.org/wpcontent/uploads/2019-apm-cuadernos-1-2-1.pdf>

González-Rivera, J. A., Rosario-Rodríguez, A., & Cruz-Santos, A. (2019). Validación de una escala de conflictos en las relaciones románticas vinculados al uso de Facebook. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 30(2), 290–308. <https://revistaprpsicologia.uprrp.edu/index.php/rpp/article/view/566>

García-Ruiz, R., Pérez Escoda, A., & Aguaded, I. (2021). Estrategia alternativa para la resolución de conflictos en las redes sociales digitales. *Comunicar*, 29(58), 119-128.

Gómez-López, M., et al. (2021). La comunicación digital y sus efectos en las relaciones de pareja en jóvenes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(1), 30-45.

Gómez-López, M., Pérez-Serrano, A., & Rodríguez-Domínguez, L. (2021). La influencia de la virtualidad en las relaciones interpersonales: Un estudio exploratorio. *Revista de Psicología Aplicada*, 38(4), 221-240.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (2020). Paradigmas en competencia en investigación cualitativa.

Gursoy, A. (2023). Relational and individual social comparison on social networking sites: Effects on relationship satisfaction and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 725–744.

<https://doi.org/10.1177/02654075221112355>

Hernández, J., & Ramírez, S. (2021). ¿Cómo vivimos y viviremos las relaciones sociales y amorosas en la nueva normalidad? *Cuadernos de Psicología*, 40(2), 145-167.

Hernández-Sánchez, D., & Martínez-Guzmán, C. (2022). Redes sociales y conflictos en relaciones afectivas: Un estudio sobre las dinámicas digitales de pareja. *Psicología y Sociedad*, 8(2), 112-127.

Hernández-Sánchez, L., & Martínez-Guzmán, R. (2022). El impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja: Conflictos y resoluciones. *Revista de Psicología y Tecnología*, 27(2), 98-115.

Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en ado-

lescentes chilenos/as. (2022). Scielo.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352022000100005&lang=es

La era digital: el papel de las tecnologías de la información y la comunicación y las redes sociales en la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes. (s.f.). Académica. <https://www.aacademica.org/dana.garcia77/2>

Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2018). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences revisited. En *The Sage handbook of qualitative research* (5ª ed., pp. 108-150). Sage.

Martínez-Pérez, J., et al. (2024). Regulación emocional y comunicación en entornos digitales: Estrategias para la gestión de conflictos en parejas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22(1), 78-94.

Medina, M., & Pérez, C. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Revista de Psicología y Sociedad*, 39(1), 23-45.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352022000100005&lang=es

Morán-Pallero, J., & Felipe-Castaño, S. (2021). Autoconcepto y mediación digital en relaciones afectivas de adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(3), 610-630.

Morán-Pallero, L., & Felipe-Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 20(42), 149-163. <https://doi.org/10.21703/rexe.20212042moran9>

Morán-Pallero, P., & Felipe-Castaño, A. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes [Proyecto de maestría, Universidad

de Extremadura]. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/20062>

Overall, N. C., Low, R. S. T., & Hammond, M. D. (2017). When conflict helps versus harms romantic relationship functioning: The roles of constructive and destructive conflict behaviors. *Journal of Personality*, 85(6), 826–839.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12287>

Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. (s.f.). Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513>

Producción y afectación de la subjetividad en jóvenes del Movimiento Estudiantil Colombiano a partir de la mediación de redes sociales digitales Facebook y Twitter. (s.f.). Repositorio Javeriano.

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/50103>

Red social y apoyo percibido de la pareja y otros significativos: una validación psicométrica. (s.f.). Redalyc. <https://redalyc.org/articulo.oa?id=29215963003>

Redes Sociales y Socialización Afectiva de las Personas Jóvenes: Necesidades Docentes en Educación Secundaria Obligatoria. (s.f.). Redalyc.

<https://www.redalyc.org/journal/551/55160059001/>

Responsabilidad social, comunicación y redes sociales. (s.f.). Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6527387>

Rodríguez, P., & Gómez, L. (2020). Producción y afectación de la subjetividad en jóvenes del Movimiento Estudiantil Colombiano a partir de la mediación de redes sociales digitales Facebook y Twitter [Trabajo de investigación de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/50103>

Rodríguez-Domínguez, E., et al. (2020). Estrategias de resolución de conflictos en relaciones de pareja a través de redes sociales. *Psicología Contemporánea*, 12(2), 90-108.

Rodríguez-Domínguez, J., et al. (2020). Gestión de conflictos en relaciones de pareja. Editorial.

Rodríguez-Domínguez, L., Pérez-Serrano, A., & Gómez-López, M. (2020). La influencia de las redes sociales en las dinámicas de pareja: Un análisis empírico. *Revista de Psicología Social*, 35(2).

Towner, E., et al. (2020). Social media use and relationship satisfaction: Examining the positive effects of online interaction. *Journal of Digital Relationships*, 5(1), 45-63. <https://doi.org/10.1016/j.jdr.2020.05.001>

Torres Rodríguez, L., et al. (2020). Relaciones sociales y amorosas en la nueva normalidad. Editorial.

Van Ouytsel, J., Ponnet, K., Walrave, M., & Temple, J. R. (2019). Digital media and relational conflict among romantic partners: The role of jealousy and digital monitoring behaviors. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 259–264. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0154>

Valenzuela, S., et al. (2023). Influencia de la comunicación digital en la estabilidad de las relaciones de pareja. *Revista de Psicología Aplicada*, 10(4), 189-202.

Wang, X., & Lei, L. (2021). Social media overload and romantic relationships: Examining the link between excessive social media use and relationship intimacy. *Journal of Cyber Psychology*, 14(2), 55-70. <https://doi.org/10.1080/21583541.2021.1830921>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Anexos

Anexo 1

Guía encuesta exploratoria de uso de redes sociales

Objetivo: Describir las prácticas y usos de redes sociales en las relaciones de pareja de algunos estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra

Moderador: Paula Geovanna Mejía Cadavid

Lugar: Online

Fecha: jueves, 03 de abril de 2025

Participantes: 6 participantes

Duración: 10 a 15 minutos

Vinculo: <https://forms.office.com/r/q86NyxuY5v>

Tabla 1

Categoría	subcategoría	Pregunta
Uso de redes sociales	Frecuencia	1. De las siguientes redes sociales, ¿cuál es la que usas con más frecuencia? 2. ¿Cuántas horas al día pasas en la red social que más usas?
Uso de redes sociales para interactuar con la	Cantidad	1. De las siguientes redes sociales,

pareja		<p>¿cuál es la que usas con más frecuencia para interactuar con tu pareja?</p> <p>2. ¿Cuántas horas al día pasas en la red social que más usas para interactuar con tu pareja?</p> <p>3. De los siguientes contenidos, ¿cuál es el que más compartes con tu pareja en la red social en la que más interactúan?</p>
Experiencia de redes sociales		<p>1. Expresa: ¿Cómo ha sido tu experiencia de usar las redes sociales para comunicarte con tu pareja?</p>

		<p>2. Reflexiona: ¿cómo te has sentido con el uso de emojis en la comunicación e interacción en redes sociales con tu pareja?</p> <p>3. Explica: ¿Qué aspectos positivos crees que aportan las redes sociales a tu relación de pareja?</p>
--	--	--

Nota: Elaboración propia a partir del diseño de la encuesta exploratoria (2025)

Anexo 2

Guía del grupo focal uso de redes sociales

Objetivo:

- Reconocer saberes para conciliar los conflictos de relación de pareja que tienen algunos estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra
- Explorar la relación del uso de las redes sociales en la conciliación de conflictos de pareja de algunos estudiantes de un programa de psicología del Valle de Aburra

Moderador: Paula Geovanna Mejía Cadavid

Lugar: Salón universidad

Fecha: viernes, 04 de abril de 2025

Participantes: 6 estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá

Duración: 2 horas

Tabla 2

Planeación del grupo focal

Momento	Actividad	Materiales
1. Inicio (20 min)	<p>Bienvenida y presentación: Explicación del objetivo del grupo focal.</p> <p>Presentación de los participantes y moderador:</p> <p>Se va a realizar una actividad rompe hielo (Tingo tingo tango) en la cual los participantes se van a presentar y a indicar que expectativas tienen frente a la participación de este grupo focal.</p>	<p>Hojas y lapiceros</p> <p>Cámara para grabar</p> <p>Consentimientos informados</p>
2. Introducción a la temática (10 min)	<p>Contextualización del tema: Explicación breve sobre redes sociales y su impacto en la gestión de conflictos de pareja.</p> <p>Pregunta inicial para motivar la participación:</p>	<p>Mini presentación en diapositivas</p> <p>Tarjetas con ideas clave</p>

	<i>¿Cómo perciben el papel de las redes sociales en la comunicación y conflictos de pareja?</i>	
3. Desarrollo del conversatorio (40-60 min)	Discusión guiada: Planteamiento de preguntas clave. Estimulación del debate y exposición de experiencias. Control del tiempo y participación equitativa.	Guion con preguntas Grabadora o cámara
4. Reflexión y cierre (-20 min)	Conclusiones y cierre Pregunta de cierre: ¿Cómo creen que ha sido su experiencia en la forma de resolver conflictos de pareja? Recapitulación de ideas principales. Agradecimiento por su participación y despedida.	No requiere

Nota: Elaboración propia a partir del diseño grupo focal (2025)

Tabla 3

Guía de preguntas

Categoría	Subcategoría	Preguntas	Tipo de categoría
Gestión de conflictos en relación de pareja	Conciliar	<p>Cuando escuchan la palabra conciliar, ¿con que situaciones, imágenes o palabras la relacionan?</p> <p>Pregunta auxiliar: ¿Con que acciones la relacionas?</p> <p>¿Qué sería conciliar conflictos?</p> <p>Desde lo que mencionan, ¿Cómo han aprendido o han hecho para conciliar conflictos en sus relaciones de pareja?</p> <p>Desde lo</p>	Deductiva

		<p>que vienen mencionando, es decir, los saberes sobre conciliación encuentran alguna relación entre los que han aprendido de la carrera con lo que saben sobre conciliar con su pareja</p> <p>¿Cuál consideras que es la relación?</p>	
<p>Gestión de conflictos en relación de pareja</p>	<p>Comunicación</p>	<p>¿Consideras que la comunicación a través de redes sociales ha favorecido la claridad y comprensión en tu relación de pareja?</p> <p>Pregunta auxiliar:</p> <p>¿Qué aspectos de</p>	<p>Emergente</p>

		<p>esa comunicación consideras que han sido más útiles o efectivos?</p> <p>Desde lo que mencionas, ¿cómo has desarrollado habilidades para comunicarte con tu pareja en entornos digitales?</p> <p>Desde lo que vienen mencionando, ¿encuentran alguna relación entre lo aprendido en su formación académica y la manera en que se comunican con su pareja a través de redes sociales? ¿Cuál consideras que es la rela-</p>	
--	--	---	--

		ción?	
Gestión de conflictos en relación de pareja	Vínculo y afecto	<p>¿Cómo sientes que el uso de redes sociales ha fortalecido el vínculo emocional con tu pareja?</p> <p>Pregunta auxiliar:</p> <p>¿En qué momentos sientes mayor cercanía emocional cuando usas las redes sociales en situación de pareja?</p> <p>¿De qué manera las redes sociales han contribuido positivamente en la dinámica diaria de tu relación?</p> <p>Desde lo que mencionas, ¿cómo percibes que el afecto se expresa o man-</p>	Emergente

		<p>tiene a través del uso de redes sociales en tu relación?</p> <p>Desde lo que vienen mencionando, ¿encuentran alguna relación entre el fortalecimiento del vínculo emocional y los aprendizajes que han adquirido en su formación profesional? ¿Cuál consideras que es la relación?</p>	
Experiencia y uso de redes sociales	Prácticas y usos de redes sociales en gestión de conflicto	<p>Describan una experiencia en la que hayan gestionado un conflicto de pareja de manera positiva utilizando redes sociales.</p> <p>¿Qué elementos facilitaron esa expe-</p>	Deductiva

		<p>riencia?</p> <p>Pregunta auxiliar:</p> <p>¿Qué papel consideras que jugaron las redes sociales en ese proceso de gestión del conflicto?</p> <p>¿Cómo te sientes cuando puedes gestionar un conflicto con tu pareja utilizando redes sociales de forma constructiva?</p> <p>Desde lo que mencionas, ¿qué aprendizajes rescatas del uso de redes sociales en la gestión positiva de conflictos?</p>	
--	--	---	--

		<p>Desde lo que vienen mencionando, ¿encuentran alguna relación entre sus prácticas en redes sociales y los conocimientos que han adquirido sobre gestión de conflictos durante su formación académica?</p> <p>¿Cuál consideras que es la relación?</p>	
--	--	---	--

Nota: Elaboración propia a partir del grupo focal (2025)

Anexo 3

Consentimiento informado

Protocolo de consentimiento informado para grupo focal¹

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

La presente investigación se titula *Percepción de las redes sociales en la gestión de conflictos en las relaciones de pareja de estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá, en 2025* y es conducida por _____, docente de la facultad de _____. El propósito de la investigación es analizar cómo los estudiantes de un programa de Psicología del Valle de Aburrá perciben el uso de redes sociales en la gestión de conflictos en sus relaciones de pareja. A través de un grupo focal, buscamos comprender las experiencias, percepciones y estrategias utilizadas por los participantes en este contexto.

Para ello, se le solicita participar en un grupo focal que le tomará de 1 a 2 horas de su tiempo. Lo expuesto en la conversación será grabado y posteriormente transcrito. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera confidencial. Usted también deberá guardar confidencialidad de la información expresada por los otros participantes. Asimismo, su información será conservada por 2 meses, contados desde la publicación de este trabajo, en la computadora personal de la investigadora encargada y, luego, será borrada.

Al concluir la investigación, usted tendrá acceso a los resultados a través de _____. Además, podrá escribir al correo de _____ para obtener mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad al correo etica.investigacion@pucp.edu.pe.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador y/o encargado de recolectar su información: _____

¹ Considere que este es solo un ejemplo de PCI que contiene los elementos solicitados por el CEI (ver "Lista de Verificación para la aplicación de principios éticos"). Los elementos subrayados en este modelo suelen ser más susceptibles a cambios, pero las modificaciones pueden realizarse en todo el documento. Depende de cada investigador variar el contenido según el perfil de sus participantes.

Nota: Elaboración propia a partir de lineamientos éticos (2025)