



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PERCEPCIONES ATRIBUCIONALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ANTE CONFLICTOS DE PAREJA ASOCIADOS AL
USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de Psicóloga mención Clínica.

Profesor Guía
Dr. Mario Márquez

Autora
Mónica Paulina Proaño Acosta

Año
2014

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Mario Arturo Márquez Tapia
Doctor en Ciencias Psicológicas
C.I: 1708219306

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi (nuestra) autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Mónica Paulina Proaño Acosta
C.I: 1003395801

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi hija Isabella por ser mi inspiración diaria y mi motor para alcanzar todas las metas que me he propuesto. A mi mamá, Mónica Acosta y mi papá, Alfonso Proaño, por su apoyo incondicional durante este proceso y durante todos los años de mi vida. A mi hermano Carlos Andrés por toda la ayuda y paciencia brindada en este proceso, sin su apoyo no lo hubiese logrado.

A Mario Márquez, mi tutor, por su gran apoyo. A Pablo Gabela, Diego Chauvin Danny Cabezas y Gonzalo Mendieta por su colaboración y ayuda en la aprobación de los permisos requeridos para poder pasar la encuesta a los estudiantes universitarios.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mi hija, a mis padres, a mis hermanos y a mis abuelos, por ellos soy lo que soy ahora y estoy muy agradecida por todo el amor y apoyo que me han brindado a lo largo de mi vida.

RESUMEN

Las redes sociales como Facebook, en la actualidad son una herramienta muy útil para la sociedad. Por un lado unen a personas que están lejos, ya que por medio de fotografías y actualización de estados se puede saber lo que una persona hace sin necesidad de estar en contacto directo con esa persona. Sin embargo, existen estudios que demuestran que Facebook también aleja a personas que están cerca, convirtiéndose así en un arma de doble filo, ya que puede desenvocar en muchas especulaciones sobre lo que una persona hace, especialmente cuando se trata de parejas. El estudio se realizó en 503 estudiantes universitarios de una Universidad particular de Quito. El objetivo de este estudio fue analizar las percepciones atribucionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social Facebook. El diseño es de tipo descriptivo, exploratorio y correlacional. Es una investigación transversal, es decir que las variables se analizaron en un momento único y específico. El tratamiento de los datos fue realizado desde el enfoque cuantitativo. Como instrumento de recolección de datos se utilizó una encuesta creada por la autora de este trabajo de titulación, la cual pasó por varios filtros de validación. Los resultados evidencian que el promedio de la frecuencia de uso medio es de 27 horas semanales, que la atribución de los conflictos es mayoritariamente externa dentro de las parejas y que la relación entre las estrategias de afrontamiento y la frecuencia de uso de la red social es muy baja.

Palabras clave: Atribución, Parejas, Conflicto, Estrategias de Afrontamiento, y Facebook.

ABSTRACT

At the moment, social medias like Facebook are useful tools for society. On one hand they unite people that are far away, through pictures and updates on status you can know about that person without the need of direct contact. However, research shows that Facebook can also separate who are close becoming a risky tool, because it can cause many speculations about what a person is doing, specially when it relates to couples. The investigation was conducted on 503 participants studying in a University located in Quito. The principal objective of this study was to analyze the perceptions of attribution and coping of university students towards couple conflicts associated to the use of social media like Facebook. The study undertaken is a descriptive, exploratory and correlated study, with focus on a quantitative and transversal approach. In order to collect the data, the author of this work created a survey to use as a tool, which passed many filters to secure its validation. The research showed that the frequency average in the group of people that had a medium use of Facebook is 27 hours in the week, the conflict attribution in couples is mostly external and the relation between the coping and the frequency average is very low.

Keywords: Attribution, Couples, Conflict, Coping, and Facebook.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Percepción atribucional.....	4
2.1.1. Teoría de la atribución de Fritz Heider.....	4
2.1.2. Clasificación de las atribuciones.....	6
2.1.3. Teorías atribucionales.....	7
2.1.3.1. Teoría de la inferencia de Jones y Davis.....	8
2.1.3.2. Modelo de covariación de Kelley.....	8
2.2. Estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman.....	11
2.3. Estilos de afrontamiento.....	19
2.4. Afrontamiento centrado en el problema.....	20
2.5. Afrontamiento centrado en la emoción.....	20
2.6. Conflictos de pareja.....	22
2.6.1. Terapia de pareja con perspectiva cognitivo-conductual.....	23
2.7. Redes sociales y Facebook.....	27
3. OBJETIVOS	31
3.1. Objetivo General:.....	31
3.2. Objetivos Específicos:.....	31
3.3. Pregunta de Investigación.....	32
4. HIPÓTESIS	33
5. MÉTODO	34
5.1. Tipo de diseño y enfoque.....	34
5.2. Muestra.....	34
5.3. Recolección de datos.....	34
5.4. Procedimiento.....	35
5.5. Análisis de datos.....	39

6. RESULTADOS	49
7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	61
REFERENCIAS	63
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Muestra.....	34
Tabla 2. Combinaciones de las probabilidades.....	42
Tabla 3. Orden de la frecuencia de uso de la red social facebook para la correlación.....	44
Tabla 4. Orden de las estrategias de afrontamiento cognitivo- conductual para la correlación.....	44
Tabla 5. Orden de la estrategia de afrontamiento Activo, Pasivo, Evitativo	44
Tabla 6. Orden de la estrategia de afrontamiento a la Situación, acción, emoción.....	45
Tabla 7. “Rank” de las variables por separado.....	45
Tabla 8. Correlación entre los rankings.....	45
Tabla 9. Correlación, Test Estadístico, Valores Críticos y Decisión.....	48
Tabla 10. Distribución de la frecuencia de uso.....	52
Tabla 11. Subgrupo de frecuencia de uso asociado a la atribucionalidad expresada por los participantes.....	55
Tabla 12. Tipo de atribución en relación al género.....	56
Tabla 13. Relación entre las estrategias activas, pasivas y evitativas con la atribución de los conflictos de pareja.....	56
Tabla 14. Relación entre las estrategias de afrontamiento y la frecuencia de uso de la red social Facebook.....	57
Tabla 15. Frecuencia de casos y forma de afrontar el conflicto.....	59
Tabla 16. Correlaciones con la prueba Rho de Spearman.....	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Valores Críticos	47
Figura 2. Promedio de uso de la red social medido en horas a la semana, según cada subgrupo.....	50
Figura 3. Porcentaje de frecuencia de uso de la red social según cada subgrupo	51
Figura 4. Histograma de distribución de la frecuencia de uso.....	52
Figura 5. Tipo de relación de pareja vinculada al subgrupo de frecuencia de uso perteneciente representada en diagrama de barras.....	53
Figura 6. Promedio de uso vinculado al tipo de relación de pareja	54
Figura 7. Porcentaje de atribucionalidad interna y externa total representado en diagrama de pastel	55
Figura 8. Estrategias activas, pasivas y evitativas relacionadas al género.....	60

1. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han alcanzado una popularidad alta en los últimos cinco años, trascendiendo posibles barreras existentes entre la comunicación de las sociedades como el lenguaje y la zona geográfica en la que se sitúen, haciendo de las mismas una herramienta muy útil para el contacto y la relación entre personas (Aguilar y Said, 2010, p.1). Facebook es una de las redes sociales con más éxito al momento, fue fundada por Mark Zuckerberg en el año 2004 con el fin de conectar a las personas que estaban lejos, mediante fotos, videos y links de interés; para proporcionar un mundo más abierto e interconectado entre sí (Facebook, 2004).

Socialbakers (2012, p.1), es una empresa multimedia que analiza las estadísticas de las personas que ingresan a las redes sociales, teniendo una actualización inmediata a medida que se van registrando más usuarios. Según las estadísticas que presenta, Ecuador ocupa la posición número 35 de los países con más usuarios en Facebook a nivel mundial, y la número 7 a nivel de Latinoamérica, con un total de 5'133.940 de usuarios registrados, con un universo de 900 millones de personas aproximadamente. Es una red social que tiene mucho impacto en el Ecuador. En la presente investigación se conoció las percepciones atribucionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante los conflictos que se pueden generar en las relaciones de pareja, asociados al uso de esta red social.

Es importante conocer la manera en que las parejas interactúan en la actualidad, para poder relacionarla con las redes sociales, especialmente con Facebook. Al conocer la dinámica en la que las parejas funcionan, se puede encontrar la relación con los resultados obtenidos en la investigación que se va a ejecutar, así como con las otras investigaciones mencionadas.

Existen estudios previos acerca de la influencia de Facebook en las parejas, que hablan acerca de lo negativo que puede llegar a ser dentro de una relación, principalmente por la manera de afrontar los problemas y por la falta de comunicación entre la misma.

Rivière, en el año 1987 (citado en Greca y Moreira, 1996, pp.96), habla acerca de la Psicología Cognitiva como una ciencia explicativa de la conducta o entidades mentales, procesos y disposiciones de naturaleza mental que requieren un nivel de discurso propio, donde las percepciones entran como funciones cognitivas complejas cuya realización exige que el sistema cognitivo sea capaz de representar y utilizar de manera adecuada la información estructurada. Esta información se representa de manera simbólica, por lo tanto, la mente puede manipularla en distintos procesos cognitivos.

Se conoce como percepción a la sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos (Real Academia Española, 2009). Dentro de la Psicología es el proceso de interpretación de los estímulos que llegan a través de los sentidos, basada en experiencias previas, memoria, expectativas, contexto y predisposiciones personales. En otras palabras, es un proceso cognitivo que aprehende la realidad a través de los sentidos (Bousoño, 2010, diap.3-4).

La atribución, según Heider (1958, p.17), es un proceso esencial en la percepción y comprensión de la acción humana, la cual se puede dar por dos factores diferentes: los que están adentro de la persona y los que se encuentran fuera de ella. Así pues, encontramos a dos tipos de atribucionalidad causal: interna y externa. Para que un sujeto logre atribuir internamente la causa de una acción, debe contar con la habilidad de *poder* realizarla y la *motivación* necesaria para lograrlo, además de poner un grado de responsabilidad de la acción (p.83).

En el modelo transaccional creado por Lazarus y Folkman en el año 1984 (citado en Piamontesi y Heredia, 2009, p.102), se define al afrontamiento como un proceso cognitivo y conductual que se desarrolla para manejar demandas específicas, ya sean internas o externas, que desbordan a los recursos que tiene el individuo, es decir, son respuestas que ejecuta cada sujeto al encontrarse con un estresor, con el fin de reducir de algún modo el nivel de intensidad del mismo. El afrontamiento puede ser de tres tipos:

activo, pasivo y evitativo. El tipo de afrontamiento se caracteriza por la forma cómo actúa la persona al verse afectada por un estresor (en este caso sería algún acontecimiento en Facebook que genera conflicto con su pareja). Si hace algo por propia iniciativa para afrontar el conflicto se trata de un tipo de afrontamiento activo, si no hace nada y espera que alguien más le ayude a resolver el conflicto estamos ante un afrontamiento de tipo pasivo y si hace algo para no afrontar el problema es decir para eludirlo, se trata de un tipo de afrontamiento evitativo.

El interés en realizar una investigación sobre esta temática a los estudiantes dentro de una Universidad particular de Quito, se debe al poco conocimiento de la realidad que se presenta en los jóvenes de la sociedad acerca de sus relaciones y la manera en que afrontan los conflictos de pareja asociados al uso de Facebook, así como acerca de a quién se atribuye su causa.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Percepción Atribucional

El ser humano percibe de manera integral cada estímulo que recibe por medio de los sentidos. Este es un proceso básico que permite al sistema cognitivo interactuar con el exterior y mantener un contacto con la realidad, mandando y recibiendo información que va a ser fundamental en el desarrollo adaptativo (Sanz de Acedo, Pollán, Garrido, 2003, p.143).

La fase perceptiva consta de dos pasos, el primero es cuando el cerebro recibe, organiza, integra, procesa e interpreta la información recibida; y la segunda cuando el cerebro reacciona elaborando una respuesta (Sanz de Acedo, Pollán, Garrido, 2003, p.145).

La percepción que tiene cada ser humano se fundamenta en el reconocimiento de su accionar, utilizando conductas basadas en el sentido común que se establecen a manera de norma (Heider, 1958, p.87).

2.1.1. Teoría de la Atribución de Fritz Heider

La atribución se establece dentro de las relaciones causales de la conducta. Estudia el comportamiento del ser humano y las relaciones específicas en las cuales se involucran sentimientos y afectos (Heider, 1958, p.83).

La teoría de la atribución de Fritz Heider (1958, p.85), se basa en el análisis de procesos cognitivos y conductuales que tiene el ser humano, donde se evalúa la percepción que tiene cada persona sobre cierto acontecimiento y su forma de atribuir las causas a uno mismo o a terceras personas. Está referida a la manera en que las personas generan explicaciones de causa, acerca de acciones interpersonales. Por lo tanto, Heider afirma que todo comportamiento será determinado por factores internos o externos.

Heider (1958, p.91) establece una diferenciación de la atribución de factores internos y externos:

Atribución Interna.- Se refiere a las características personales. La causalidad se asigna a un factor, agente o fuerza interior que puede ser autocontrolada. (Heider, 1958, p.91)

Atribución externa.- Se refiere a las características ambientales. La causalidad se asigna a un factor, agente o fuerza exterior que está totalmente limitado y determinado por aspectos que no pueden ser controlados por la persona (Heider, 1958, p.91).

En este sentido, dentro de la atribución interna encontramos que la persona se vuelve responsable de sus propios actos, es decir, reconoce el efecto que pueden tener sus actos en sus relaciones. Mientras que la atribución externa se enmarca en una lógica donde las personas no se hacen responsables de sus actos ni de su comportamiento, por lo tanto siempre se está culpando a una tercera persona por lo que ocurre.

Los procesos sociales determinan en gran medida la conducta que tienen las personas. Sin embargo, es importante diferenciar los elementos que están dentro del ser humano que son individuales y propios, con los elementos que se presentan por la cultura o la sociedad.

En un primer plano, la fuerza personal interna es mayoritariamente responsable de la acción ejecutada y se puede analizar de acuerdo al *poder* (habilidad) que la persona tiene para realizar dicha acción y a la *motivación* (intención y esfuerzo) que el sujeto tuvo para realizarla. De esta manera se establecen los parámetros que permiten una diferenciación entre un suceso percibido como acción propia y un suceso percibido como una consideración ambiental o dado por una fuente externa (Heider, 1958, p.94).

Un acontecimiento se atribuye tomando en cuenta ciertos elementos personales, ya sean estables como la confianza en sí mismo o temporales como el estado de ánimo que va a estar determinado por factores externos. Por lo tanto, el proceso de atribución se constituye a base de múltiples factores personales y sociales (Heider, 1958, p.95).

La valoración que tenga más fuerza dentro de una persona será procesada e identificada como una acción situacional (externa) o personal (interna). Sin embargo, investigaciones reflejan que una cantidad mayor de seres humanos tiende juzgar al otro en vez de hacerse responsable de una acción (Heider, 1958, p.96).

La atribución ha sido contextualizada teóricamente para agilizar los procesos psicológicos y sociales en el sentido de la forma en que se juzga a las personas, dándole así, un significado a un comportamiento, dentro de algo específico que determina si el comportamiento fue interno o externo. Lo interior está en el control de la persona y lo externo fundamenta una causa del mismo tipo (Heider, 1958, p.98).

2.1.2. Clasificación de las atribuciones

El proceso de atribución empieza con la observación de una conducta y finaliza cuando el observador cree encontrar la causa que la produjo. Cuando se considera que la conducta era posible para el actor y éste quería realmente llevarla a cabo, se postulará una causa personal o interna. En cambio, cuando se considera que la conducta estaba más allá de las posibilidades del actor o éste no pretendía realizarla, se postulará una causa ambiental o externa (Morales citando a Weiner, 1994, p.110).

En el año 1974, Weiner propuso la utilización de algunas causas básicas a las cuales se atribuyen los resultados de éxito o fracaso en la realización de una tarea. Estas causas básicas son: capacidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y azar (Morales, 1994, p.111).

Dichas causas se establecen de la siguiente manera:

- 1) Capacidad: interna, estable, incontrolable.
- 2) Esfuerzo: interna, inestable, controlable.
- 3) Dificultad de la tarea: externa, estable, incontrolable.
- 4) Suerte: externa, inestable, incontrolable.

(Morales, citando a Weiner, 1994, p.111).

A la atribución se la considerará dentro de una clasificación que permite entender la realidad de dicha atribución y establecer sus causas y consecuencias.

De la Coleta afirma tres dimensiones causales:

a) Internalidad- externalidad: causas atribuidas a factores internos o externos al individuo. Entre las primeras estarían capacidad, esfuerzo y estado de ánimo, mientras que entre las segundas estarían dificultad de la tarea, azar e influencia de otras personas.

b) Estabilidad - inestabilidad: causas que tienen un carácter permanente o transitorio. Entre las primeras estarían capacidad y dificultad de la tarea, mientras entre las segundas estarían esfuerzo, azar, estado de ánimo y ayuda específica.

c) Controlabilidad: causas que están bajo la capacidad de control del individuo o escapan a su capacidad de control. Entre las primeras estarían esfuerzo y ayuda específica, mientras que entre las segundas estarían capacidad, dificultad de la tarea y azar (De la Coleta, 1990, p.56)

Esta clasificación permite tener un sustento medular de las atribuciones para marcar los parámetros de control, estable e inestable. Ubicar a la atribución en un contexto social específico como el trabajo o las relaciones virtuales en Facebook.

2.1.3. Teorías Atribucionales

En razón a que los procesos de atribución son complejos se han elaborado diversas teorías para explicar sus funciones y estructuras. Este enfoque pretende considerar las más determinantes.

2.1.3.1. Teoría de la Inferencia de Jones y Davis

La teoría de la inferencia es formulada por Jones y Davis en el año 1965, la cual se desarrolla a partir de la siguiente pregunta: ¿Cómo se utiliza información acerca de la conducta de los individuos como base para inferir que poseen ciertos rasgos o características permanentes? Es decir, se basa en las acciones manifiestas de las personas, las cuales al ser analizadas muestran rasgos específicos que permanecen estables a lo largo del tiempo (Baron y Byrne, 1994, p.81).

En primera instancia parece fácil perpetuar esta teoría, ya que la conducta de los otros brinda un buen sustento teórico-práctico para ser analizado. Pero con este mismo argumento, la labor genera un aspecto complejo debido a que muchas veces las personas actúan de ciertas maneras no porque al hacerlo así reflejan sus propios rasgos o preferencias, sino más bien porque los factores externos les dejan poca elección.

Por ejemplo, se puede considerar que una cajera es desconfiada por analizar el billete que le acaban de entregar por más de tres filtros. Sin embargo, dentro de una percepción analítica esta persona, no necesariamente es desconfiada. Ella puede estar simplemente obedeciendo reglas estrictas de la empresa respecto a la recepción de billetes. Ella puede de hecho ser una persona muy confiada que experimenta gran incomodidad en tales ocasiones. Es por esta razón que no se puede generalizar comportamientos como guía para identificar la estructura permanente de esa persona (Baron y Byrne, 1994, p.82).

2.1.3.2. Modelo de covariación de Kelley

Las acciones del ser humano tienen una labor de atribución que se concreta en el análisis psicológico. Tal conocimiento es concluyente, ya que sólo si se comprende los aspectos que determinan las acciones de otros se puede ajustar acciones propias y darle una lógica al universo social.

Según el criterio de los autores Baron y Byrne (1994, p.90), citando a la teoría de Kelley presentada en el año 1967, las personas tratan de discernir la causa de un evento atendiendo a información de covariación, información acerca de factores causales potenciales que están presentes cuando ocurre el evento y que están ausentes cuando no ocurre.

En el enfoque de Kelley, existen tres categorías de posibles causas para un evento social:

- a) Algo acerca del actor.
- b) Algo acerca del estímulo de la conducta.
- c) Algo acerca de las circunstancias o situación particular.

Para decidir qué tipo de atribución causal hace que las personas busquen posibles causas que varíen de una manera única con el evento, resultando elegida aquella que está presente cuando ocurre la conducta y que está ausente cuando no ocurre la conducta. Concretamente, las personas buscan información de:

- 1) **Carácter distinto:** se refiere a cuando el actor responde de diferente manera en situaciones similares.
- 2) **Carácter de Consenso:** Se enfoca en la categoría en el cual otras personas reaccionan al mismo estímulo o evento en la misma forma que el actor.
- 3) **Carácter de Consistencia:** Tiene que ver con el grado en el cual el actor reacciona al estímulo o evento de la misma manera en otras ocasiones.

Es necesario diferenciar y no confundir distintividad y consistencia. La consistencia se refiere a reacciones similares frente a un determinado estímulo en diferentes ocasiones, mientras que la distintividad se refiere a reacciones similares frente a diferentes estímulos o eventos. (Baron y Byrne, 1994, p.91)

En base a lo mencionado anteriormente, podemos distinguir tres principales combinaciones que resultarán en tres tipos diferentes de atribuciones:

- 1) Alto consenso + alta distintividad + alta consistencia = algo acerca del estímulo.
- 2) Bajo consenso + baja distintividad + alta consistencia = algo acerca del actor.
- 3) Bajo consenso + alta distintividad + baja consistencia = algo acerca del momento o situación particular (circunstancias) (Baron y Byrne, 1994, p.92).

La teoría de Kelley tiene un sentido lógico y se puede ejecutar en un grande panorama de situaciones. En este mismo contexto, el tipo de análisis de las causas expresado implica el desafío de esfuerzo, aunque el estudio cognitivo dentro de la psicología queda descartado en algunos casos. Los seres humanos pueden sacar conclusiones de las causas de las acciones de los otros. Esto dado en un contexto de aprendizaje de ciertas clases de conducta que son causa de factores internos, y su contraparte de factor externo. (Baron y Byrne, 1994, p.92)

Por ejemplo, el común de los mortales cree que el éxito es generalmente resultado de la habilidad y el esfuerzo (dos causas internas), en cambio que el reír es mayormente el resultado de estar expuesto a una situación divertida (causa externa).

El accionar social acerca de la manera en que las personas hacen inferencias sobre las causas de la conducta, se puede apreciar dentro de las teorías. Por esta razón la teoría de la inferencia se aplicaría principalmente a conductas intencionales, donde se procede mediante inferencias desde la conducta hacia las intenciones y luego hacia las disposiciones o rasgos. En cambio, el modelo de covariación se aplica principalmente a reacciones más que a acciones intencionales, procediendo a determinar un factor causal ya sea del actor, del estímulo o de la situación, de acuerdo a la información de consenso, consistencia y distintividad (Baron y Byrne, 1994, conclusión)

Jones y Nisbett (1972, p.85), afirman que las heteroatribuciones tienden a ser internas, mientras que las autoatribuciones tienden a ser externas. Así mismo piensan que las diferencias entre actor y observador son sistemáticas y obedecen a diversos factores informativos, perceptivos y motivacionales.

Según (Morales, 1994, p.115) citando a Heider

El principal factor perceptivo lo constituyen las diferencias en las consideraciones teóricas de conducta y situación. Lo “saliente”, refiere la situación, pero para el observador lo observable es “la conducta”. Por otro lado, las diferencias motivacionales son claras: una atribución externa permite al actor, en muchos casos, eludir las responsabilidades que se pueden derivar de una conducta poco apropiada y mostrar su flexibilidad y su capacidad de adaptación en otros; el observador por otro lado no tiene por qué recurrir a este tipo de explicaciones. . Esto nos conduce a analizar si todas las inferencias que hacemos son correctas.

Estas consideraciones teóricas se analizan en diferenciar las atribuciones que se consideran propias en la persona y en la cual el ser humano ejecuta su propia acción y las que son dadas en una relación social de dos personas en este caso la relación de pareja que es la matriz teórica de este estudio.

2.2. Estrategias de Afrontamiento por Lazarus y Folkman.

La definición del afrontamiento está en los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados con el fin de dominar, reducir o tolerar las demandas externas e internas generadas por un evento estresante que exceden la capacidad del individuo (Lazarus y Folkman, 1986, p.44).

El afrontamiento parte desde el punto de vista psicológico como la condición en la cual se soluciona un situación o conflicto dentro del sentido de la relaciones de pareja en Facebook es buscar resultados de solución por medio de la comunicación.

El afrontamiento se interpreta en el modo en que las personas resuelven o se sobrepone a una condición vital que tiene un contenido de estrés en este sentido se complementa un carácter de reciprocidad entre el estrés y el afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986, p.42).

En este sentido el afrontamiento es ineficaz dado que el nivel de estrés es alto, en cambio cuando el afrontamiento es efectivo, el nivel de estrés puede ser bajo. Este argumento teórico procura ser un principio puntual, ya que los seres humanos que enfrentan el estrés con efectividad pueden tener un mayor grado de importancia que los individuos inefectivos de acuerdo a las estrategias de afrontamiento al estrés, y, un sentido razonable, se genera un estrés más fuerte para cada persona, aunque habitualmente pueda afrontarlo.

Un aspecto a considerar está dentro de una situación nueva, que distancia la comodidad de la persona o en el escenario donde no pueda darse cuenta lo que va a suceder en un momento determinado que marca trascendencia, va a darse el hecho de que la persona se sienta perpleja y temerosa por el entorno. La realidad de la supervivencia está en encontrar la estabilidad, seguridad, control, etc., el carácter lógico de marcar una noción racional del afrontamiento se establece por medio de elementos fisiológicos y estrategias cognitivas que generan poder afrontar sucesos inesperados o incontrolados para el individuo, según haya sido la experiencia previa vivida por este.

Se sustenta que todo ello va a estar en función de la valoración subjetiva que hace el sujeto de la situación y de la respuesta, inmediata o no, que aporte ante los estímulos ambientales (Lazarus y Folkman, 1986, p.42).

Dentro del contenido teórico que abarca la práctica del afrontamiento, se sustenta un proceso basado en estrategias cognitivas y conductuales con las cuales se defiende el individuo para actuar frente a un suceso. Esto genera un contexto de las emociones y se ejecuta su regulación así como el estudio y diagnóstico de los conflictos que se vayan desarrollando.

Las emociones que tienen un factor positivo pueden llevar en ocasiones a percibir algún tipo de daño y amenaza que requiera afrontamiento. El individuo pone en marcha una serie de estrategias de actuación para intentar llegar a una situación de adaptación con el medio, a un control personal del suceso según sus capacidades, para dominar el entorno y conseguir el mayor equilibrio físico y psíquico posible (Lazarus y Folkman, 1986, p.45).

El sentido emocional se maneja desde dos vías principalmente, en las cuales, ante una situación específica, se puede dar un escenario positivo de acción de dicha emoción. Sin embargo, en el desarrollo de las acciones se puede convertir en negativa de acuerdo al tipo de suceso. A la vez las estrategias de actuación son claves para realizar un afrontamiento de manera integral eficaz y eficiente.

Se considera al Afrontamiento como “el proceso psicológico que se pone en marcha ante cambios, situaciones no deseadas o estresantes, que se constituyen bajo la forma de características personales (Fernandez, 1998, p.55).

Costa, Somerfield y Mc Crae, resaltan que debe distinguirse entre adaptación, término muy amplio que cubre la totalidad de la conducta, y afrontamiento, una especial categoría de adaptación suscitada en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras (1996, p. 95).

Por lo tanto, el afrontamiento es una parte de la adaptación, determina la manera en la que el ser humano toma o atribuye diversas situaciones y la manera en que actuará ante dicha situación, tomando como referencia teórica la adaptación y el afrontamiento en una relación causal pertinente (Fernandez, 1998).

En la mayoría de las investigaciones, se manifiesta que el afrontamiento es un conjunto de respuestas que se despliegan ante un evento estresante con la finalidad de reducir los factores negativos que éste produce (Rodríguez, 1995, p. 45).

A la adaptación se la debe diferenciar del afrontamiento, en el sentido de que la conducta de adaptación está mecanizada; mientras el suceso no rebase ni solicite de esfuerzos de la persona para su conducción no es conducta de afrontamiento como tal sino auto regulación funcional o fisiológica. Tomando a consideración el criterio teórico de (Rodríguez, 1995)

Todas las respuestas que se dan a partir de un afrontamiento generan un diagnóstico de la situación que se soluciona analizando los aspectos desfavorables que se producen en un afrontamiento. A manera de ejemplo se puede destacar: Un actor social x es despedido en el trabajo por comentarios que publicó su pareja en el Facebook cuya raíz fue un conflicto que tuvieron. Lo importante dentro de un diagnóstico son las estrategias que se apliquen para solucionar el conflicto y éste no avance a un problema mucho mayor considerando los efectos que se podrían dar a futuro.

El afrontamiento se enmarcó en una evaluación de un rasgo general y estable, por ejemplo en el planteamiento de Seyle "Síndrome General de Adaptación. Esto dio un giro a raíz de la propuesta de Lazarus, quien dice que las conductas de afrontamiento deben considerarse como resultado de interacción de un proceso dependiente, de una situación concreta y de la evaluación que el sujeto hace de ella (Fernandez, 2000, p.45).

El afrontamiento es una acción que implica una razón de lo que el ser humano hace y piensa. Esto abarca una regulación de la tensión y las emociones, que surgen en relación con una situación estresante, tanto si esos intentos tienen éxito como si no, de todos modos al llevar a cabo un plan de afrontamiento se invierte en ello energía, reflexión y acción (Lazarus, 2000, p.85).

El afrontamiento actúa como un modificador de las emociones enfocadas en la perturbación si se da de manera positiva no se dará una molestia, si no lo es, la perturbación emocional seguirá afectando la salud de forma negativa, desarrollando la alarma de mortalidad y morbilidad, este contexto sirve para

dar la antesala de lo que va a ocurrir, influyendo sobre los futuros estados emocionales.

Las personas dentro de la lógica del afrontamiento dependen de la situación a la que se enfrentan, las amenazas que supone, el tipo de persona que son - por ejemplo: sus objetivos, compromisos, nociones sobre la enfermedad, creencias- y los resultados inmediatos de su intento de afrontamiento. Dentro de este argumento cabe subrayar que no existe un afrontamiento bueno o malo a priori, depende de la situación estresante y de quien la esté atravesando. De igual forma, el afrontamiento es más exitoso mientras exista una flexibilidad, ya que permite al paciente irse adaptando a la nueva situación (Lazarus, 2000, p.87).

A manera de ejemplo, se establece la Plegaria de la Serenidad de los Alcohólicos Anónimos que dice: 'Que Dios me conceda la fuerza para intentar cambiar lo que puede ser cambiado, serenidad para aceptar lo que no se puede cambiar y sabiduría para distinguir la diferencia'; lo cual sería un análisis de lo que consiste en algunos casos una excelente forma de afrontar el estrés. En otro sentido, es fundamental realizar la evaluación del problema, para enfocar si se puede o no hacer algo acerca de esa situación (Salazar, 2013, p.31)

El problema adquiere una falencia de disminución mediante una acción, en la cual al sujeto le vendría bien realizar dicha acción; Ejemplificando se dice que si la Estrategia de Afrontamiento Activo, no puede hacer nada frente a la situación de estrés, al sujeto le convendría lidiar con el malestar emocional para que éste disminuya (Salazar, 2013, p.32).

El desafío de los que estudian el proceso de afrontamiento es sintetizar qué estilos y estrategias de afrontamiento funcionan y cuáles no, en qué grados y bajo qué condiciones y para quienes. Por esta razón en esta investigación se intenta aportar a este objetivo, determinando la relación entre afrontamiento en las relaciones de pareja mediante la red social Facebook.

Las estrategias de afrontamiento se conceptualizan como intentos cognitivos y/o conductuales que cambian en función a las características del evento estresante y de los efectos que tienen en el ambiente. Es decir, son puntuales a eventos concretos, a situaciones específicas y son altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Paredes, 2005, p.5)

Lazarus y Folkman (1986), establecen las siguientes estrategias de afrontamiento (citado en Salazar, 2013, p.24-27):

Revalorización Positiva: El ser humano en un accionar activo plantea la búsqueda de elementos favorables o “ventajas encubiertas” que la situación tuviere, logrando re-definir a ésta como más positiva de lo que la consideraba antes de gestionarla así (p.24).

Pesimismo: La persona se ve derrotada por el suceso, al cual considera que poco o nada tiene de mejorable. Esta estrategia al menos le ahorrará el “desperdicio” de más energía gastada sobre el asunto, aunque la mayor parte de las veces más bien le limitará sus posibilidades verdaderas de cambio (como en la depresión). Acción que le impide generar soluciones prácticas (p.25).

Negación: Consiste en tener un carácter de incredulidad sobre la información que se recibe, en percibir la no existencia de problemas (en donde los hay) o de percibirlos leves (en donde son graves). Es una estrategia normal en el duelo hasta dar tiempo al sujeto de asimilar la pérdida afectiva; pero muchas otras veces es patológica (Ej: anorexia, alcoholismo, etc.). Se establece un panorama de no aceptar el suceso de manera real, el cual necesita un diagnóstico profundo (p.25).

Planear/Planificar: El ser humano busca activamente definir los problemas, los objetivos o metas, los pasos entre la situación actual y condiciones futuras favorables. Es muy beneficioso afrontar situaciones muy serias o graves

pero es muy desgastante si se sobre-generaliza para lo mínimo (como en el trastorno obsesivo), generando una exageración (p.25).

Conformismo: Esta tiene la lógica de una actitud limitada y mediocre que consiste en aceptar como suficientes los esfuerzos y resultados logrados hasta el momento y en escoger la renuncia a desplegar más empeños nuevos. Suele emplearse muy asociada con la estrategia de “Pesimismo” (p.25).

Desconexión Mental: Adquiere la lógica común de desconectarse del mundo. El ser humano elude la antipatía asociada a cierta actividad mediante su completa atención interna a recuerdos o fantasías muy gratos, o, mediante el “tener la mente en blanco” o no pensar en nada, incluso sin noción de que está procediendo así (p.25).

Desarrollo Personal: Se interpreta por medio de la experiencia en la cual interviene la búsqueda activa de gestionar las emociones de eventos dolorosos a través de obtener, a partir de ellas, conclusiones aleccionadoras o útiles a futuro, para aprender con la experiencia o para ganar específica sabiduría (p.26).

Inhibición/Control Emocional: Es importante tener un control emocional en las situaciones problemáticas en las cuales el ser humano, espera al menos disminuir su malestar emocional y/o no mostrarlo a terceros, al considerar que esto es lo único o lo mejor que puede hacer para gestionar el suceso (p.26).

Distanciamiento: El sentido de tener una razón de tomar distancia en un suceso problemático es una estrategia de afrontamiento en la cual la persona se desentiende de su malestar emocional, el cual evita procesando el evento de un modo fundamentalmente intelectual (p.26).

Supresión de Actividades Distractoras: La distracción entendida como un factor limitante de la solución de los sucesos en el cual la persona actúa sobre la situación eliminando de ésta cualquier estímulo que pudiera perturbarle al trabajar sobre el evento en cuestión (p.26)

Refrenar el Afrontamiento/Apoyo Informacional: Pedir información a terceros amplía el tiempo de generar soluciones, en el cual la persona suspende la modificación de la situación para esperar más información sobre ésta de parte de terceros (p.26).

Evitación Comportamental: La persona se siente inútil ante su problema y elude modificar la situación respecto al problema (no hace nada sobre ello) aunque si despliega actividades relacionadas a otros de sus asuntos (p.26).

Resolver el Problema: La persona activamente construye sus opciones (o elige entre las disponibles) y pasa a la acción o a la ejecución de la alternativa considerada más conveniente. Es un proceso de selección de ideas lógicas y razonables para resolver el problema (p.26).

Apoyo Social/Tangible: La persona espera la intervención de otros que le ayuden a resolver la cuestión, por ejemplo a través de facilitarle membresía, préstamos de dineros, de útiles o herramientas, etc. El carácter tangible genera confianza y seguridad pero es un arma de doble filo, la cual puede en algunos casos ahondar el problema (p.27).

Desconexión Comportamental: La persona suspende el despliegue de cualquier actividad relacionada o no con el problema en cuestión (“no hace casi nada de nada sobre nada”). Esta estrategia se la encuentra en las depresiones muy severas y en algunas psicosis. Acciones que deben ser tratadas a tiempo por el especialista (p.27).

Expresión Emocional: La persona comunica activamente lo que siente, precisamente como un modo de gestionar asertivamente ese sentir. Las emociones son múltiples en cualquier situación problemática que permiten encontrar las raíces del asunto, pero que deben ser controladas (p.27).

Apoyo Emocional: La persona espera reunirse con alguien comprensivo que escuche y sea capaz de “contener” su malestar emocional (p.27).

Respuesta Paliativa: La persona elude su malestar emocional mediante el despliegue de actividades no relacionadas al problema, las cuales le hacen sentir mejor (p.27).

Como conclusión a los aportes de los autores mencionados anteriormente, las estrategias psicológicas establecen un criterio teórico de oportunidades para dar un sentido de selección de la ejecución de resultados de acuerdo a una situación social psicológica en la cual tenga que ejecutarse la atribución y afrontamiento planteado en este epígrafe teórico.

Para considerar la diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento se enmarca en este sentido analítico la relación como norma y como posibilidad en la cual ambas permiten analizar los comportamientos y la conducta desde el punto de vista psicológico pero se diferencian en el sentido de uso que se le dé al suceso el estilo viene marcado en una concepción social mientras que la estrategia posibilita el sentido de acción de crear más respuestas de solución. En otro contexto el estilo es la pauta para resolver los problemas psicológicos y la estrategia es el resultado.

2.3. Estilos de Afrontamiento

Los estilos de afrontamiento se conceptualizan como atributos generales, habituales y preferenciales que se establecen con mayor estabilidad durante el transcurso largo del tiempo, medido en años en un individuo. Es una característica fundamental, la cual viene marcada por un modo particular de actuar, que se estabiliza en el tiempo se vuelve un comportamiento común en situaciones de estrés (Salazar, 2013, p.26).

Los estilos de afrontamiento tienen una definición que cobra un valor agregado dentro de un conjunto fijo de estrategias de las cuales la persona hace uso cuando las necesita, si bien son más permanentes que las estrategias de afrontamiento, también son pautas lentamente cambiantes y con las cuales responde el sujeto a determinadas situaciones (Salazar, 2013, p.27).

Lazarus (2000, 75) dividió a los estilos de afrontamiento en dos categorías diferentes:

- a) Dirigidas a hacer frente a las circunstancias y solucionarlas (centradas en el problema)
- b) Orientadas a regular las respuestas emocionales relacionadas a la situación de estrés (centradas en la control emocional)

2.4. Afrontamiento centrado en el problema:

La lógica que tiene como punto central al problema tiene que ver con un afrontamiento que se conceptualiza en la práctica de la articulación de una acción para generar el cambio de un suceso problemático. Este atributo articulado de acción implica la resolución de problemas. Dentro de la práctica social en la vida, el ser humano le da un valor a la situación que está viviendo y le da un carácter de diagnóstico en la manera de cómo puede ser tratada o superada con mecanismos en base a acciones de prevención, o corrección, en otro argumento, detecta la percepción de la razón en la cual se pueden tomar ideas para resolver el problema (Lazarus, 2000, p.86).

2.5. Afrontamiento centrado en la emoción:

El carácter de la emoción se establece cuando la persona evalúa que no puede hacer nada o muy poco para cambiar la situación real que le genera problema, más sí, para dominar o regular de alguna forma las emociones angustiosas que ésta le genera. El sentido subjetivo de la emoción no le permite generar ideas objetivas de solución (Lazarus, 2000, p.87).

El autor Byrne, (citado en Salazar, 2013, p.36) propone dos estilos de afrontamiento, ambos como formas estereotipadas de respuesta al estrés, a través de códigos de tipo defensivo, que dejan de lado respuestas más apropiadas acordes a las demandas de la situación.

Estilo represor: Tiende a la negación y evitación

Estilo sensibilizador: Es de tipo vigilante y expansivo.

Los sujetos procesan a nivel cognitivo la información acerca de los sucesos que tienen un contenido de estrés para reducir las reacciones emocionales que los acompañan (Miller, citado en Salazar, 2013, p.37).

Se proponen dos estilos cognitivos:

Estilo cognitivo incrementador: Se ejecuta en el direccionamiento social, en el cual una persona tiene una percepción de alerta en razón a la información sobre la amenaza, considera un sentido aversivo de las situaciones ambiguas. Es pertinente cuando el contexto hace posible un control de la amenaza (Salazar, 2013, p.38).

Estilo cognitivo atenuador: cuando la persona hace uso de este estilo de afrontamiento atenúa el impacto psicológico de la amenaza, transformándola cognitivamente. Es eficaz cuando la amenaza se vuelve incontrolable (Salazar, 2013, 39).

Tomando como punto de partida a las teorías de Byrne y de Miller, Kohlmann (citado en Salazar, 2013, p.40), plantea cuatro diferentes modos de afrontamiento:

Modo vigilante rígido.- Se determina en sujetos con un factor alto de vigilancia y baja evitación, personas que tienden a buscar mucha información sobre aquello que les estresa para una anticipada confrontación cognitiva (Kohlmann, citado en Salazar, 2013, p.40).

Modo evitador rígido.- Es un carácter propio de las personas con baja vigilancia y alta evitación. Prestan poca atención a las características amenazantes del estresor, debido a la activación emocional que produce la confrontación anticipada (Kohlmann, citado en Salazar, 2013, p.40).

Modo flexible.- Es común de personas no defensivas, es decir, con baja evitación y baja vigilancia. Toleran la incertidumbre y la activación emocional negativa frente a eventos o escenarios amenazantes. Son capaces de hacer frente a los requerimientos de cada situación (Kohlmann, citado en Salazar, 2013, p.40).

Modo inconsistente.- Atributo característico de personas ansiosas, con alta vigilancia y alta evitación. Su estilo de afrontamiento es inconsistente, inestable y poco eficaz (Kohlmann, citado en Salazar, 2013, p.40).

Carver, Sheier y Wientraub (1989, 123), postularon tres estilos de afrontamiento, distinguiendo entre:

Afrontamiento centrado en el problema: La persona centra sus esfuerzos en la resolución del problema o para modificar el curso de la situación generadora de estrés (Carver, Sheier y Wientraub, 1989, 123).

Afrontamiento centrado en la emoción: Consiste en disminuir o manejar el estrés emocional generado por la situación (Carver, Sheier y Wientraub, 1989, 123).

Evitación al afrontamiento: Abarca todas aquellas conductas distractoras, de evasión, evitación y refreno del afrontamiento (Carver, Sheier y Wientraub, 1989, 123).

2.6. Conflictos de Pareja

Epstein, Baucom y Rankin (citado en Parra, 2008, p.3), definen al conflicto como el producto de dos acontecimientos distintos dentro de una relación, donde las metas son incompatibles y al intentar alcanzarlas interfieren la una con la otra.

Margolin (citado en Parra, 2008, p.4), considera que el conflicto es un acontecimiento que no se puede evitar en las relaciones de pareja, asimismo

es fundamental en algunas parejas donde puede cumplir una función constructiva y convertirse en una oportunidad de mejorar.

Según Stuart (citado en Parra, 2008, p.5), el conflicto puede ser descrito como una carga emocional tan fuerte como para que ocurran cambios en la relación de pareja. Además identifica como causa principal del conflicto, a una suposición de las partes acerca de lo que se "debe" hacer dentro de una relación de pareja.

Siguiendo a un artículo publicado en el Diario la Nación, las relaciones de pareja tienden a pasar por situaciones difíciles. Una de las causas actuales para que se genere conflictos de pareja, es el incremento del uso de las redes sociales (Holson, Abril 29, 2012, p.20). La privacidad es uno de los temas más controverciales cuando se habla de pareja asociada al uso de redes sociales. La privacidad puede generar cierta desconfianza en los miembros de la pareja, ya que es información que está oculta y solo puede ser vista y manejada por el dueño de la cuenta. Es por esta razón que la falta de comunicación y diálogo pueden ser los principales detonantes de los conflictos (Contreras, 2008).

Los conflictos de pareja se dan cuando la pareja tiene diferentes motivaciones pero con la misma intensidad, que pueden provocar insatisfacción, frustración y debilitamiento en la relación. Según estas autoras, el primer paso para poder resolver los conflictos está en reconocer los errores propios, los cuales muchas veces requieren de un proceso de aceptación dentro de terapia (Romero, Peña, 2010, p.6).

2.6.1. Terapia de Pareja con una perspectiva teórica Cognitivo-Conductual.

Datilio y Padesky, fundamentan una intervención basada en un modelo que sigue las técnicas propias de la terapia conductual, pero añadiendo técnicas cognitivas. Éstas son clasificadas como las siguientes:

1. Identificación y etiquetado de las distorsiones cognitivas.
2. Enseñanza de la identificación de pensamientos automáticos.
3. Conexión de las emociones con los pensamientos automáticos.
4. Eliminación, reformulación y análisis de los pensamientos automáticos (1995, p.16).

El terapeuta cognitivo debe plantearse el desafío de combatir distorsiones psicológicas que se conceptualizan en un plazo corto de tiempo. Adquiriendo el carácter de terapia breve, ciertos teóricos alegan que sólo produce cambios superficiales en los síntomas. Cabe mencionar el aspecto de que es una psicoterapia breve, y que en este sentido se jerarquiza la problemática del aquí y del ahora de la vida del paciente; De esta forma el fin del especialista cognitivo es enseñar a los clientes para que resuelvan sus problemas actuales y la fuente de sus problemas.

El proceso rápido de encontrar las raíces de los problemas, permitirá solucionar problemáticas psicológicas, sin que se hagan más grandes y complejas, en el tema de los conflictos de pareja, por ejemplo: se pueden encontrar las bases del problema y evitar un divorcio.

La terapia cognitiva y la terapia racional se construyen sobre la base según la diversidad de los modelos, incluyendo la fenomenología, la teoría estructural y la psicología cognitiva. Según la fenomenología, se aborda la visión que un individuo tiene de su yo y de su mundo personal, pues son claves para la determinación de su conducta. La teoría estructural, por otro lado, enfatiza el concepto de estructura jerárquica en los procesos cognitivos y acentúa la división entre los procesos de pensamiento primario y secundario. Al integrarse aspectos de ambas teorías, la psicología cognitiva remarca la importancia de la cognición en el procesamiento de la información y en los cambios de conducta. Que son claves para encontrar soluciones a los problemas de actitudes y comportamiento (Vargas, 2010, p.4).

Debido a como se genera el diagnóstico dentro de la terapia cognitiva, el especialista en salud mental buscara ofrecer herramientas al cliente para que afronte su problema actual, y por ende la meta principal es erradicar el origen real de su problemática, no el síntoma superficial solamente, la persona es capaz en el futuro de afrontar otra diversidad de acontecimientos que puedan relacionarse de alguna forma con los acontecimientos que ya han sido tratados con éxito anteriormente.

Los elementos positivos de la terapia cognitiva se sintetizan en el trabajo bajo un sistema de empirismo colaborativo, donde terapeuta y paciente, en un trabajo conjunto, encuentran en las experiencias de la persona sus relaciones de causa y efecto, así como también sus posibles soluciones. Este argumento tiene una relación al método de la mayéutica de Sócrates, el cual nos garantiza que las soluciones lógicas nacerán de interior del paciente, siendo estas coherentes con su propia visión del sí mismo y del mundo (Vargas, 2010, p.5).

Se establecen nuevas formas de percibir, y percibirse, el paciente se desliga de una auto imposición (los “debo de...” y “tengo que...”) y tiene una vida de una forma más eficiente, dependiendo en primera instancia solamente de sí mismo, y de su propia aprobación. La aprobación del mundo pasa a un plano secundario, pues lo importante es la visión de la persona respecto a ella misma.

Un modelo cognitivo hace que la persona explote la mayor parte de su potencial, las modificaciones del comportamiento se derivan de los ajustes cognitivos; las mismas que pretender evitar una dependencia del paciente al terapeuta, y lo más importante es que se realizan en un periodo breve de tiempo, pues el malestar que aqueja a la persona exige una solución pronta, y se trabaja en un nivel profundo y no superficial del malestar, para asegurar que el paciente seguirá confrontando con éxito situaciones similares y podrá luego defenderse por sí mismo. En este contexto cabe recalcar la relación fundamental entre el paciente y el terapeuta en la cual las parejas deben acudir juntas a la terapia.

Martín Camacho, en su texto sobre la terapia cognitiva menciona lo siguiente:

La Terapia Cognitiva se caracteriza por ser un tratamiento colaborativo ya que el terapeuta y pareja cumplen roles activos en la terapia, es directivo ya que el terapeuta es el que dirige mediante sus intervenciones las sesiones y es estructurado ya que existen ciertos pasos a seguir para la realización del proceso terapéutico (2003, p.73).

El tratamiento es un atributo teórico práctico basado en la conducta y los afectos de un ser humano que se delimitan en un sentido de estructuración del mundo. Para que exista un desarrollo integral dentro de la terapia de pareja, tanto los pacientes como el terapeuta trabajan juntos para construir la formulación del problema y generar recursos para la solución de estos. La terapia cognitiva conductual es al principio guiada por el terapeuta, sin embargo a lo largo de la terapia es el paciente quien guía las sesiones (Camacho, 2003, p.74).

Las sesiones dentro de su esencia de acción se estructuran en bloques, en donde tanto la pareja como el terapeuta analizan el por qué y el curso y seguimiento del problema, además de obtener una retroalimentación. Es fundamental hacer énfasis en que al principio de la terapia se deben generar metas y objetivos con la pareja, en el aspecto de la escala de problemas que están siendo más previsivos, y de esta manera trabajar desde el menor hacia el mayor (Camacho, 2003, p.75).

Para Simmons, tanto la pareja como el terapeuta trabajan en un sentido participativo para desarrollar estas metas e ir cambiándolos con el tiempo mediante revisiones en la terapia. Estas metas son más útiles si son muy específicas (2008, p.40).

Es decir, que relación terapéutica que se da entre la pareja y el terapeuta se interpreta como una experiencia participativa, ya que pretende buscar la evidencia que refute o confirme los supuestos o las creencias que tiene cada persona y conjuntamente el paciente con el terapeuta construirán experimentos que permitan encontrar datos empíricos en la realidad. Es

colaborativo porque ambos se comprometen a trabajar juntos para mejorar los problemas del paciente.

El terapeuta debe tener tres características básicas que son la aceptación es decir que el terapeuta debe aceptar plenamente al paciente, su mundo y sus problemas, aunque no comparta su perspectiva o filosofía de vida, debe ser flexible con las circunstancias es decir que el terapeuta debe ser genuino, y sincero y debe tener empatía es decir la capacidad de poder ponerse en el lugar del otro (Donoso, 2011, p.15).

2.7. Redes Sociales y Facebook

En la actualidad, las nuevas comunicaciones dadas por las redes sociales, entre ellas, Facebook, puede afectar el vínculo que tienen las parejas al mostrar parte de su vida a terceras personas. De esta manera se puede marcar ciertas consideraciones en la creación de un conflicto de pareja debido al carácter público de las redes sociales.

Las relaciones amorosas en la actualidad tienen un impacto generado por Facebook (Quijano, 2010). La manera de cómo se presenta y se anuncia la relación o la falta de ésta es sólo el principio. Un estudio de psicólogos de la Universidad de Guelph en Canadá, identificó que existe una fuerte relación entre el aumento en los celos así como la sospecha en las parejas y el uso de Facebook. Los celos entre parejas, gracias a toda la información que se puede obtener por este medio, han provocado que más de un 60% de las relaciones de noviazgo en Estados Unidos de jóvenes alrededor de 20 años de edad terminen. Son varios los factores que hacen que surjan estos sentimientos negativos. Fotografías, aceptación de nuevas amistades, comentarios entre usuarios, declaración de la situación sentimental de las personas, entre otras cosas, son lo que provocan que una relación amorosa se vea en conflicto en estos días (Quijano, 2010, p.29).

Facebook permite a las personas tener acceso a la información de su pareja que de otra forma no podría ser accesible, en este caso se manifiesta un

sentido de control por parte de uno de los miembros de la pareja o de los dos en la cual no existe la confianza y los límites individuales de cada persona establecidos. Según May Muise, estudiante de doctorado en Psicología, el uso de la red social Facebook permite revelar al usuario detalles sobre sus amistades, intercambios sociales e incluso las interacciones con otras personas, especialmente previas parejas sexuales o de romance (Quijano, 2010, p.30).

El hecho de tener una cuenta en una red social implica la pérdida de privacidad en distintos grados. En cuanto a esta problemática, la red social Facebook tiene la característica de que el usuario puede hacer su perfil tan privado como lo desee. Hay que tener un conocimiento de las distintas opciones que permiten elegir que grupo de personas fuera del círculo de amigos pueden tener acceso al perfil, e incluso crear grupos dentro de su lista de amigos con diferentes niveles de acceso a su información. La clave de un buen uso de la privacidad es saber determinar hasta qué grado se desea que la gente sepa acerca de la persona y de sus actividades y el grado de interacción que se quiere que las personas tengan con cada persona. Dentro de este contexto, un usuario informado establece el nivel de privacidad que requiere su perfil de acuerdo a sus preferencias. Por el contrario, el usuario no informado puede ser presa de la divulgación o del mal uso de información "privada" contenida en su perfil (llámese fotos, videos, comentarios, etc.) Incluso dentro de la misma red social de Facebook existen grupos que manifiestan ese sentimiento de pérdida de privacidad, en el cual publican todo en facebook y que ha sido causa del rompimiento de muchas parejas (Quijano, 2010, p.40).

De acuerdo a lo que mencionan los actores citados anteriormente La privacidad es un elemento característico de los conflictos de pareja ya que el efecto de saber lo que hace la pareja es un panóptico virtual de acciones totales se transforma en un derecho que sale fuera de los límites de los espacios individuales de las personas no se debe confundir las relaciones sociales en Facebook cuando hay una relación que se basa en la confianza. Este medio virtual que impacta a tantos millones de personas y que sigue en

crecimiento, ha hecho que se marque una carencia de la privacidad, que tengamos un contacto más frío con la gente, que tengamos celos en nuestras relaciones amorosas, entre otras cosas negativas, aunque también ha logrado comunicar a grandes masas de gente, ha hecho que grandes grupos se organicen, ha logrado un contacto frecuente entre personas y una manera más rápida de conocer personas y hacer llegar información a un mayor número y de manera eficaz (Quijano, 2010, p.41).

Es tan posicionada la legitimación de las relaciones de pareja de manera virtual que la terminación de la relación de la pareja cobra su validez o importancia cuando se la termina por medio del Facebook incluso sin tener el contacto físico de por medio.

El servicio de citas DateTheUk realizó una encuesta a dos mil personas, los resultados obtenidos de ésta fueron bastante curiosos ya que muestran cómo es que las redes sociales, en este caso Facebook, ha cambiado la forma de dar por terminada una relación de tipo amorosa. Solamente el 38% de los encuestados manifestó romper su relación amorosa de la manera tradicional mientras que el restante la dió por terminada vía virtual o digital. Sean Wood, quien es el director de marketing de DateTheUk, considera que el aumento de rupturas vía digital y virtual surgen porque son consideradas hoy en día como formas más simplificadas, fáciles y rápidas. En el caso de Facebook, 13% de los encuestados simplemente cambió su situación sentimental sin consultarlo con sus parejas, dando así por terminada la relación. Esto fundamenta en la actualidad que el ser parte de la red virtual facebook de una manera social y en pareja, es parte vital de una relación y que desde el punto de vista de la credibilidad es lo que muestra la realidad que están unidos ante su grupo social y ante sí mismos ya que se considera al facebook como algo prioritario en las relaciones (Hakim, 2012, p.35).

En este mismo contexto Facebook se ha transformado en parte de nuestra vida social de todos los días, y cada vez se ha vuelto más indispensable, tanto como lo es hoy en día el correo electrónico e incluso el teléfono celular. Esta trascendencia que se le ha dado a esta famosa red social ha provocado

un cambio en nuestra manera de relacionarnos con la gente. Al igual que el cambio en la comunicación que logró el celular, el correo electrónico, e incluso el MSN Messenger, Facebook ha influido en nuestro vocabulario, en nuestra forma de comunicarnos, pero sobretodo en la forma en la que nos relacionamos socialmente. Hemos transformado la forma de hacer amistades, hemos cambiado la manera de publicar nuestras relaciones, la forma de reunir a grupos de gente, y de compartir información personal con nuestros contactos (Hakim, 2012, p. 36).

Las redes sociales no sólo permiten extender la cantidad de amistades que se pueden obtener a través de la web, sino que también puede causar problemas de celos y discusiones entre las parejas por la información e imágenes vertidas por estos medios. Mencionó que depende de la personalidad de cada persona y que no sólo se trata de un asunto de celos, sino también de un temor a que salga a la luz alguna información que comprometa la privacidad de la familia o la persona. Por otro parte, también señaló que recibe muchas quejas de mujeres quienes muestran su fastidio por la frecuencia con las que sus parejas ven pornografía y construyen perfiles falsos para acceder al sexo virtual sin ser detectados. Apuntó además, que las redes sociales como Facebook, son sólo otro medio para ser infiel, ya que el que quiere serlo, incurrirá en ello por cualquier medio (Periodico, Electrónico Ciencia y Tecnología, 2009, p.6).

En este contexto se fundamenta un sentido de atribución que corresponde al espacio individual y al espacio compartido dado en la pareja y en lo que publican en Facebook que conlleva a no encontrar sentidos limitantes por medio del dialogo y la comunicación al accionar de pareja que ocasionan una discusión o conflicto (Periodico, Electrónico Ciencia y Tecnología, 2009, p.7)

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General:

Analizar las percepciones atribucionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social Facebook.

3.2. Objetivos Específicos:

- 3.2.1 Emplear una clasificación basada en la frecuencia de uso de la red social Facebook para distinguir subgrupos definidos dentro de la muestra.
- 3.2.2. Relacionar los subgrupos de la muestra en estudio, tipificados en función de la frecuencia de uso de Facebook, con la variable dicotómica “estar actualmente en relación de pareja o no”.
- 3.2.3. Determinar la frecuencia de casos que afrontan el conflicto de pareja de modo activo, pasivo y evitativo.
- 3.2.4. Determinar la frecuencia de casos que ante el conflicto de pareja hacen atribución cognitiva externa vs. interna.
- 3.2.5. Encontrar la relación existente entre la frecuencia de uso de la red social Facebook y el tipo de estrategia de afrontamiento de conflictos (cognitivo/conductual).
- 3.2.6. Encontrar la relación existente entre la frecuencia de uso de la red social Facebook y el tipo de atribucionalidad causal cognitiva (externa/interna).

3.3. Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son las percepciones atribucionales y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social Facebook?

4. **HIPÓTESIS**

H1: El grupo de usuarios de mediana frecuencia de la red social Facebook será el que más frecuentemente reporte tener actualmente una relación de pareja.

H2: El grupo de participantes de la muestra que atribuyan externamente los conflictos de pareja que se asocian al uso de la red social Facebook serán los que mayoritariamente afronten de manera activa dichos conflictos.

H3: El grupo de participantes que presente una menor frecuencia de uso de la red social Facebook, afronta los conflictos activamente.

H4: El grupo de participantes con mayor frecuencia de uso de la red social Facebook, atribuirá la causa de los conflictos mayoritariamente de manera externa.

5. MÉTODO

5.1. Tipo de diseño y enfoque

Este estudio de campo, fue realizado mediante un diseño de tipo descriptivo, ya que se estudian las variables pero no se aplican ni se interviene en el mismo, exploratorio y correlacional. Es investigación transversal, es decir que las variables se analizaron en un momento único y específico. El tratamiento de los datos se realizaron desde el enfoque cuantitativo, por medio de una recolección de datos, los cuales al ser tabulados y analizados se comprueba o niega las hipótesis planteadas, mediante ponderaciones numéricas (Pineda y Alvarado, 2008, pp. 35-37).

5.2 Muestra

El estudio se realizó a casi toda la población de estudiantes de la Carrera de Psicología de una Universidad particular de la ciudad de Quito. El total de estudiantes se describe a continuación:

Tabla 1. Muestra

CARRERA	NUMERO DE ESTUDIANTES
Vespertina 591	403
Diurna 592	86
PPN 596	29
Total de estudiantes	N=518

Total de estudiantes encuestados N= 503

No se accedió a la población total porque no se les encontró a los 15 estudiantes restantes en las clases al momento de pasar la encuesta.

5.3 Recolección de datos

La herramienta que se utilizó para la recolección de datos fue una encuesta ad hoc con respuestas escalares tipo Likert de cuatro puntos realizada por la autora de este trabajo de investigación (Anexo 3, p.76).

Para validar la encuesta se realizaron pruebas piloto, un grupo focal, se ejecutó un cuestionario que fue enviado a expertos en el tema base de mi investigación, además se envió a profesores capacitados dentro de la universidad para continuar mejorando el instrumento de recolección de datos y por último se presentó a las autoridades necesarias para que sea aprobado para pasar a los estudiantes, quienes fueron: Pablo Gabela, Coordinador de la Carrera de Psicología Clínica; Diego Chauvín, Presidente del Comité de Bioética; Danny Cabezas, Director de Servicios Académicos; y Gonzalo Mendieta, Vicerrector Académico.

Los datos se recogieron en toda la población de estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología de una Universidad particular de Quito.

5.4 Procedimiento

Para estructurar la encuesta, se estudio a fondo los objetivos de la investigación y la teoría que los sustentan, las cuales son, la teoría de la atribución de Fritz Heider y las estrategias de afrontamiento planteadas por Richard Lazarus y Susan Folkman.

Posteriormente, al momento en que la encuesta estuvo realizada como un primer borrador y al ser modificada cada sugerencia del tutor, se pasó a realizar tres pruebas pilotos. Los encuestados, quienes tenían características similares a los miembros de la población en estudio, realizaron la encuesta por separado y se prosiguió a hacer un proceso de debriefing, donde con preguntas estructuradas y no estructuradas se les pidió que analicen la encuesta y nos regresen todos sus pensamientos, comentarios, recomendación con respecto a la encuesta para poder mejorarla. Cada respuesta fue muy enriquecedora (Anexos 6 y 7, p. 93 y 97).

Como un segundo filtro a la encuesta se realizó un grupo focal, conformado por 9 personas, entre ellos, 8 estudiantes egresados de la Carrera de

Psicología de diferentes Universidades de Quito y un experto en el tema de estadística. Se les pidió llenar un consentimiento informado antes de empezar el proceso (Anexo 1, p.79). Se sacó mucho provecho a esta experiencia por la calidad de comentarios y sugerencias emitidas por los participantes (Anexo 8, p.100).

Uno de los provechos que se sacó al hacer el grupo focal, fue eliminar la pregunta sobre el estado civil de las personas, ya que se encontraron muchos conflictos sobre qué exactamente hay que responder. Dado que no era una respuesta abierta, tenía ciertas opciones de respuesta (soltero, casado, divorciado, viudo), las cuales no abarcaban a todas las posibles respuestas o situaciones sentimentales de los encuestados. Por ejemplo, una persona en proceso de divorcio estaba casada pero no necesariamente eso significaba que esté en una relación de pareja. Asimismo hubo un caso de una persona que confundió el estado civil con el estado emocional que se publica en Facebook, por esta razón también se encontró confusa e innecesaria la pregunta y fue eliminada, quedándose solamente la pregunta que si los encuestados se encuentran actualmente en una relación de pareja o no.

También habían preguntas que podían confundir a los encuestados, con muchas palabras dentro de ellas, por lo tanto se decidió acortar las preguntas y hacerlas más sencillas. Además hubo una pregunta que se refería a una de las estrategias de afrontamiento que decía: "Prefieres pensar que no paso nada y/o no le das mucha importancia al asunto". Por lo tanto se decidió fusionar las dos opciones y hacerla una sola para que no existan confusiones.

Existieron ciertas quejas acerca de las causas del conflicto, sin embargo se les explicó que se busca medir la atribución del conflicto dentro de las parejas y la manera de afrontar dichos conflictos, es decir, si el conflicto es asociado al uso de la red social Facebook, eso es suficiente para este trabajo de titulación.

Estadísticamente hablando, se hicieron varias modificaciones en la manera ejecutar las preguntas, ya que inicialmente se consideraban las preguntas en intervalo, por ejemplo, al preguntar cuantos días revisas Facebook semanalmente, las opciones eran, máximo 2, de 3 a 5, de 6 a 8, de 9 a 10, o más de 10. Entonces lo que se sugirió fue poner del 1 al 10 en casilleros independientes para saber cuantos días se revisa Facebook a la semana y de esta manera no perder información.

Después de ejecutar todos los cambios necesarios, se creó un cuestionario para ser enviado a expertos en el tema de Psicología Cognitivo-Conductual, estrategias de afrontamiento y percepción atribucional, para que puedan emitir a su juicio si las preguntas dentro de la encuesta estaban apegadas a la teoría de base. De este proceso se obtuvo tres expertos que nos devolvieron respuestas enriquecedoras que permitieron mejorar aun más la encuesta (Anexos 9, 10 y 11, p. 113, 115 y 117)

El cuestionario fue creado a base de tabla, proporcionando afirmaciones, donde los expertos debían analizar cada una de ellas con su respectiva estrategia de afrontamiento, y responder si es verdadera o falsa la afirmación, tomando en cuenta cada estrategia. Se analizaron las respuestas que los expertos que no coincidían con las respuestas del cuestionario base, ya que nos daba a entender que la afirmación no estaba bien estructurada. Existió una afirmación con respuestas equivocadas similares, “intentar no pensar en nada” que expresaba las estrategias de afrontamiento siguientes: cognitiva, evitativa y a la acción, sin embargo la ponían como que no fuera a la acción, es por esta razón que se modificó la afirmación para que en ella conste cada estrategia bien definida.

Cuando la encuesta estuvo lista para poder ser emitida a los estudiantes a criterio de la creadora y profesor guía, se habló con el Coordinador de la Carrera, quien a su juicio pidió que se mande la encuesta a dos profesores de la universidad para que den su opinión acerca de la herramienta. Al recibir su feedback y hacer los cambios pertinentes, se prosiguió a pedir un permiso de aceptación del protocolo al Comité de Ética, quien a su vez revisó y

aprobó el protocolo de la encuesta. Posteriormente, se habló con el Coordinador de Servicios Académicos para que a su vez pueda enviar la solicitud de aprobación al Vicerrector Académico, quien aprobó la solicitud para poder pasar la encuesta a los estudiantes universitarios.

Antes de pasar la encuesta a la muestra, se pasó por la misma por Facebook, como otra prueba piloto, esto permitió que se haga unas últimas reestructuraciones a la encuesta antes de pasarla a los estudiantes. Con todos los permisos aprobados, se prosiguió a pasar las encuestas a los estudiantes universitarios en su totalidad, obteniendo 503 encuestas respondidas que fueron tabuladas y analizadas por la investigadora para poder obtener los resultados finales y conclusiones que tenemos a continuación. La encuesta fue administrada en dos días, en principio hablando con el profesor de cada clase y pidiendo permiso para entrar. Existieron casos que los estudiantes realizaron la encuesta mientras esperaban que el profesor llegue o cuando ya se acababa la hora de clase y el profesor se había ido.

Para conocer las aulas correspondientes a la Carrera de Psicología se analizó cada uno de los horarios que se encuentran fuera de cada aula y se observó las materias cuyas siglas empiezan con "SIC", lo que significa que son materias de la Carrera de Psicología. Además se conversó con algunos estudiantes que pudieron proporcionar más información sobre ubicación y horarios de los estudiantes, especialmente sobre clases con mayor número que estudiantes que otras. Posteriormente, se eligió una clase de cada semestre para pasar las encuestas, ya que las aulas cuya sigla es "SIC101" quiere decir que equivale a primer semestre, las siglas "SIC202" equivalen a segundo semestre y así sucesivamente.

Se les explicó a los estudiantes el motivo de esta encuesta, que es para realizar un trabajo de titulación sobre la percepción atribucional y las estrategias de afrontamiento de estudiantes frente a conflictos de pareja asociados al uso de la red social Facebook, que se espera sinceridad por parte de los encuestados al ser una encuesta anónima, que tiene un tiempo

aproximado de 10 minutos y que por favor lean atentamente cada una de las respuestas, sin dejar preguntas sin contestar.

5.5 Análisis de datos

Con los datos obtenidos se ejecutó una base de datos en Excel y fueron tabulados por medio de estadística descriptiva y estadística inferencial, con el fin de correlacionar los resultados obtenidos y cumplir con los objetivos propuestos.

Concepciones sobre la estadística

Concepto de Estadística

Es una ciencia la cual se desarrolla y aplica técnicas específicas para recopilar, consolidar y analizar información representativa suficiente, confiable y oportuna con el objetivo de evaluar la incertidumbre en el proceso de toma de decisiones. El proceso de un análisis estadístico comprende a dos campos complementarios:

La estadística descriptiva, la cual se refiere a la presentación de datos en forma de tablas y gráficas. Esta manifiesta cualquier actividad relacionada con los datos y está diseñada para resumir o describir los mismos sin factores pertinentes adicionales; esto es, sin intentar inferir nada que vaya más allá de los datos, como tales (Rubio, 2010, p. 116).

La estadística inferencial tiene que ver con muestras, de observaciones hechas en una parte dentro de un conjunto numeroso de elementos y esto implica que su análisis requiere de generalizaciones que van más allá de los datos. Como consecuencia, la característica más importante del reciente crecimiento de la estadística ha sido un cambio en el énfasis de los métodos que describen a métodos que sirven para hacer generalizaciones. La

Estadística Inferencial investiga o analiza una población partiendo de una muestra tomada (Rubio, 2010, p. 117).

La Estadística es el mecanismo científico cuya finalidad es reunir una información cuantitativa concerniente a individuos, grupos, series de hechos, etc. A partir de esto se puede interpretar y encontrar de acuerdo a los datos significados precisos o unas previsiones para el futuro (Muñoz, 2004, p. 3). Es el elemento sustancial que permite cuantificar los resultados reflejados de cualquier proyecto o investigación nos permite sustentar los datos profesionales de un tema en específico. Es utilizado por diversos profesionales como respaldo cuantificable de su trabajo.

Escala de Likert.

La escala de likert es una escala ordinal que se puede aplicar como una manera de preguntar, donde las personas tienen varias posibilidades de respuestas para escoger (Fernández, 1982, p.1).

Se utilizó esta escala para poder medir las actitudes de los encuestados en diferentes grupos, además que es una herramienta facil de crear y utilizar, lo que permite que los resultados se vayan acumulando en grupos establecidos y no sea abierto a tener cualquier tipo de respuesta fuera de esos grupos.

En esta investigación se utilizó una escala de Likert de 4 puntos, donde el formato de ponderación fue el siguiente:

Muy de acuerdo

Medianamente de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Muy en desacuerdo

Tabulación de las Estrategias de Afrontamiento

Para asignar a cada unidad de análisis una estrategia de afrontamiento, se utilizó preguntas con Escala de Liket para determinar las estrategias que cada encuestado utiliza, con los puntos de la escala se pudo ordenar y asignar números para poder clasificar y medir la variable cualitativa de la siguiente manera:

4= Muy de acuerdo

3= Medianamente de acuerdo

2= Medianamente en desacuerdo

1= Muy en desacuerdo

1. Clasificación Cognitivo – Conductual

Una vez que se ha identificado las preguntas que describen las estrategias de afrontamiento, se hizo una primera clasificación de los datos, en donde se dividió la base por las características “cognitivas o conductuales” de los encuestados.

Para ello se utilizó la escala de Liket, tomando en cuenta que a cada pregunta se le asigna un valor entre 1 y 4, se buscó determinar la estrategia con más peso para cada encuestado. Por ejemplo, si la sumatoria de las preguntas cognitivas, era mayor a la sumatoria de las preguntas conductuales, se considera que esa persona utiliza estrategias cognitivas.

2. Clasificación Estrategias de afrontamiento

Una vez que se ha separado la base en cognitiva y conductual, se calculó la probabilidad de ocurrencia de que cada encuestado reaccione acorde a las estrategias de afrontamiento. Se utilizó el mismo procedimiento para los dos grupos.

En primer lugar, se asignaron probabilidades en cada una de las respuestas. La lógica detrás de este supuesto asume que, una respuesta “muy de

acuerdo” tiene la tendencia de que el encuestado reaccione siempre de la misma manera, es decir, el 100% de las veces estará dentro del mismo grupo, actuando de la misma manera. Siguiendo esta misma lógica, se determinaron porcentajes de 75% para “medianamente de acuerdo”, 25% para “medianamente en desacuerdo”, y 1% para “muy en desacuerdo”¹.

Segundo, debido a que el formato utilizado en las preguntas formuladas para describir las estrategias de afrontamiento no es “mutuamente excluyente”², una persona podría contestar de la misma manera tanto las preguntas de afrontamiento activo, pasivo, y/o evitativo. Para corregir los posibles empates en las respuestas, se utilizó la “regla de multiplicación de las probabilidades”³, lo que permitió definir en qué porcentaje, las atribuciones de cada persona siguen una de las siguientes combinaciones:

Tabla 2. Combinaciones de las probabilidades.

	Situación	Acción	Emoción
Activo	$P(A)*P(S)$	$P(A)*P(A)$	$P(A)*P(S)$
Pasivo	$P(P)*P(S)$	$P(P)*P(A)$	$P(P)*P(S)$
Evitativo	$P(E)*P(S)$	$P(E)*P(A)$	$P(E)*P(S)$

Finalmente se eligió la combinación con la probabilidad más alta. Es preciso mencionar que a pesar de los esfuerzos para diversificar los resultados, se obtuvieron 5 encuestas que empatan con dos o más combinaciones. Para no sesgar los resultados, y tomando en cuenta que el número de encuestas empatadas no es significativo, se ha decidido eliminar dichas encuestas del presente trabajo.

Coefficiente de correlación

¹ Si se utilizaba 0% en lugar de 1%, muchas de las probabilidades se hubieran anulado al usar la regla de la multiplicación.

² Dos eventos no son mutuamente excluyentes, cuando los dos pueden ocurrir al mismo tiempo.

³ La probabilidad de que dos eventos independientes ocurran juntos es la multiplicación de sus probabilidades simples. $P(A \text{ y } B) = P(A)*P(B)$

Para poder identificar las relaciones entre las diferentes variables utilizadas en el presente trabajo de investigación, se debe calcular el coeficiente de correlación para cada tipo de relación.

El coeficiente de correlación mide la relación lineal existente entre dos variables, su valor se ubica entre los valores -1 y 1:

- 1 = correlación positiva perfecta: las dos variables se mueven proporcionalmente en la misma dirección;
- -1 = correlación negativa perfecta: las dos variables se mueven proporcionalmente en dirección opuesta;
- 0 = no correlación: no hay relación lineal entre las dos variables.

(Reynaga, 2011, p.102)

Para determinar si en efecto existe una relación lineal entre dos variables, es preciso realizar un test estadístico de significancia, para ello se debe asumir que la población sigue una distribución bivariada normal. El presente trabajo emplea variables cualitativas, las cuales no satisfacen los supuestos de normalidad; por esta razón, es preciso utilizar técnicas de medición no paramétricas como el “coeficiente de correlación de Spearman”

Correlación de Spearman

El coeficiente de correlación de Spearman se define como el coeficiente de correlación de variables que han sido ordenadas y clasificadas de acuerdo a un orden establecido.

Se experimentaron todos los diferentes órdenes posibles, permitiendo observar la correlación en distintos escenarios, para conocer el nivel de correlación más alto. Por ejemplo, para las estrategias de afrontamiento activas, evitativas y pasivas se modificó el orden, obteniendo seis diferentes órdenes, pasivo, activo, evitativo; activo, pasivo, evitativo; pasivo, evitativo, activo; evitativo, activo, pasivo; evitativo, pasivo activo; evitativo, activo, pasivo, con el fin de obtener la mayor correlación posible.

El proceso es el siguiente:

1. Identificar las variables que se desean correlacionar, en este caso se disponen de ordinales: estrategias de afrontamiento y frecuencia de uso de la red social Facebook (bajo, medio, alto).
2. Ordenar los datos para cada variable

Tabla 3. Orden de la frecuencia de uso de la red social Facebook.

Frecuencia uso fb	Orden
Alta	1
Media	2
Baja	3

Tabla 4. Orden de la estrategia de afrontamiento Cognitivo-Conductual.

Estrategia	Orden
Cognitiva	1
Conductuales	2

Tabla 5. Orden de la estrategia de afrontamiento Activo, Pasivo, Evitativo.

Estrategia	Orden
Activo	1
Pasivo	2
Evitativo	3

Tabla 6. Orden de la estrategia de afrontamiento a la situación, acción, emoción.

Estrategia	Orden
Situación	1
Acción	2
Emoción	3

Tabla 7. “Rank” las variables por separado, promediando cualquier empate que se encuentre en los datos. Ejemplo.

Encuesta	Frecuencia fb	Ranking	Estrategia	Ranking
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2,5
3	3	3,5	2	2,5
4	3	3,5	3	4

Tabla 8. Correlación entre los “rankings”.

<i>Estrategias</i>	<i>Frecuencia uso FB</i>
Cognitivas - Conductuales	-0.03
Activo - Pasivo – Evitativo	-0.18
Situación - Acción – Emoción	-0.01

Test estadístico

Una vez calculados los coeficientes de correlación, es preciso realizar un test estadístico para determinar si efectivamente existe una relación lineal entre las variables en estudio,

El objetivo del test, es el de validar si las correlaciones estimadas anteriormente son diferentes o no a cero. Usando la letra griega “Rho” (ρ)

para representar el coeficiente de correlación, se procede a realizar el test estadístico:

Determinar las Hipótesis: Se debe especificar dos hipótesis, y dependiendo de los resultados, se rechazará una de las dos.

Hipótesis Nula: $H_0: \rho = 0$

Hipótesis Alternativa: $H_1: \rho \neq 0$

Si la población hubiera estado normalmente distribuida, sería posible utilizar el tradicional “t-Student” para validar las hipótesis. Sin embargo, el presente trabajo utilizó la correlación de “Spearman” para estimar la relación lineal entre dos variables, por esta razón, el test estadístico que se va a utilizar es recomendado por el mismo “Spearman”:

$$Z = \frac{\rho_s - \rho_0}{\frac{1}{\sqrt{n-1}}}$$

En donde,

Z = Valor del test estadístico para las correlaciones de Spearman;

ρ_s = Coeficiente de correlación de Spearman;

ρ_0 = Coeficiente de correlación que se busca comparar;

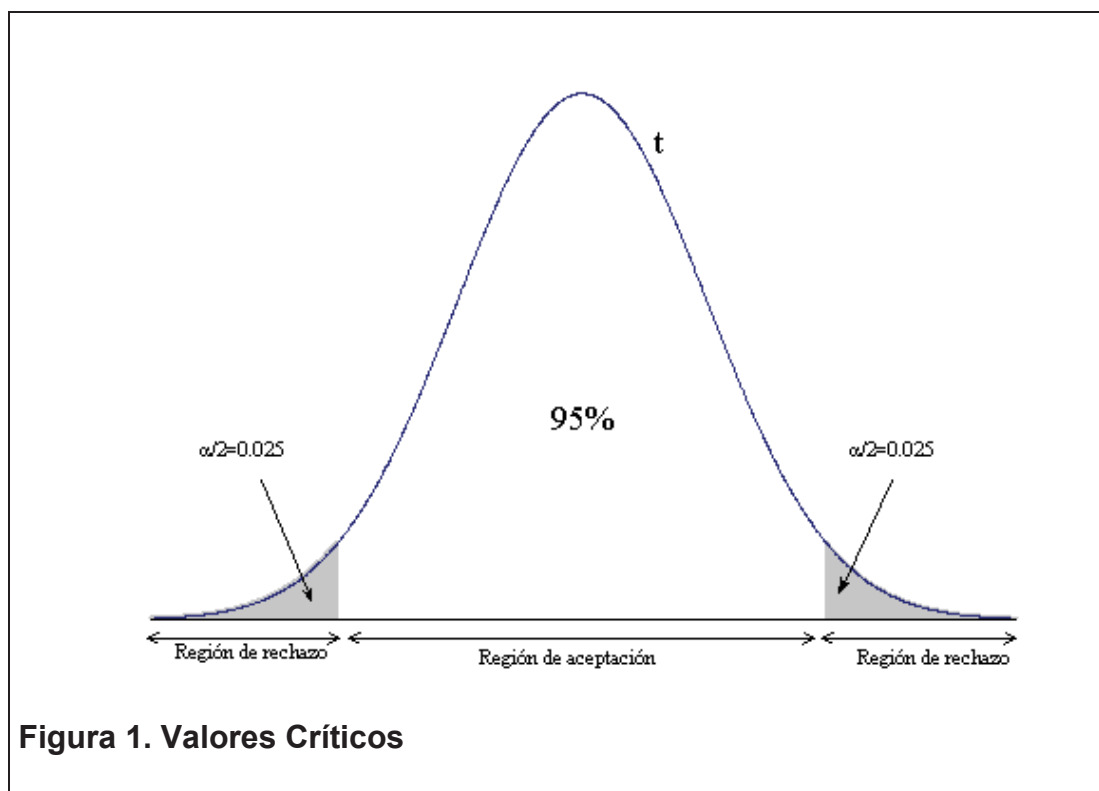
n-1 = Grados de libertad⁴.

Decisión

Para tomar una decisión se debe comparar el test estadístico con el valor crítico, tomando en cuenta los grados de libertad (n-1) y el intervalo de confianza $(1 - \alpha)$, en donde:⁵

⁴ Los grados de libertad es igual al número de encuestas (n) menos de variables (1 correlación).

- n = Número de encuestas
- Intervalo de confianza $(1 - \alpha) = 95\%$
- Nivel de significancia $\alpha = 5\%$
- Grados de libertad = $n - 1$



Decisión: Rechazar H_0 si, $+t_{crítico} < z$, or $-t_{crítico} > z$

Los valores críticos para una prueba de dos colas se los puede observar en el Figura 1. El valor correspondiente a 497 grados de libertad con un nivel de significancia de 5% es -0.197.

⁵ La tabla con los valores críticos para Spearman se encuentran en la tabla 9.

Tabla 9. Correlación, Test Estadístico, Valores Críticos y Decisión.

Estrategias	Test		Valores	Decisión
	Correlacion	Estadistico	Críticos	
Cognitivas – Conductuales	-0,028	-0,508	-0,197	Se rechaza la Hipótesis Nula
Activo - Pasivo – Evitativo	-0,177	-3,197	-0,197	Se rechaza la Hipótesis Nula
Situación - Acción – Emoción	-0,008	-0,143	-0,197	No se rechaza la Hipótesis Nula

Como lo indica la Tabla 9, para las estrategias de afrontamiento “Cognitivas – Conductuales” y “Activo-Pasivo-Evitativo”, se rechaza la hipótesis que la correlación de “Spearman” calculada anteriormente es igual a cero, es decir, los resultados para estas variables estadísticamente significativos, y se los puede utilizar en el análisis de los objetivos plantados en el presente trabajo.

Por otro lado, la correlación calculada para la estrategia de afrontamiento “Situación-Acción-Emoción”, es estadísticamente igual a cero. Es decir que no existe una relación lineal entre dicha estrategia y la frecuencia de uso del fb. De esta manera, no se puede sacar ninguna conclusión en relación al comportamiento de estas dos variables.

6. RESULTADOS

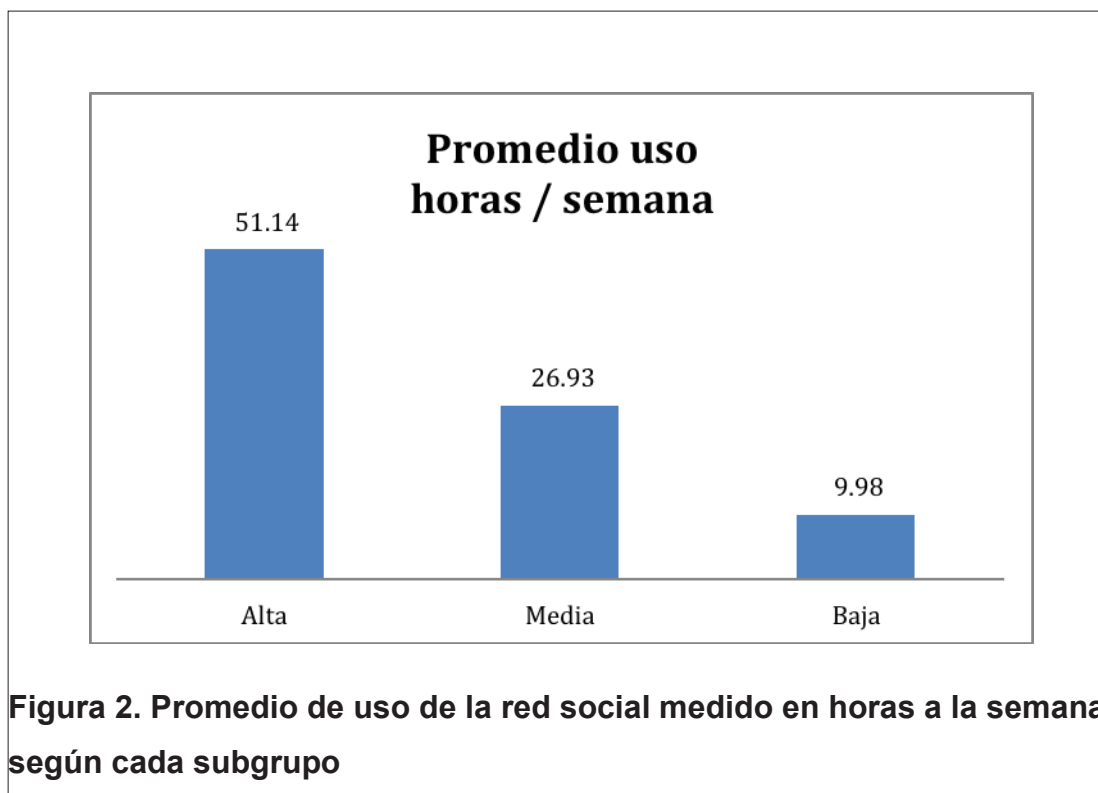
Para obtener la frecuencia de uso de la red social Facebook, se incluyeron dos preguntas clave dentro de la encuesta creada como herramienta de recolección de datos. Una de ellas recolectó el número de días dentro de la semana que los encuestados utilizan la red social, mientras que la otra recolectó el número de horas en la que cada usuario utiliza dicha red social diariamente. Por lo tanto, para obtener la frecuencia semanal en horas de uso se multiplicó el número de días con el número de horas por día.

Con este resultado se utilizaron las fórmulas necesarias para obtener lo siguiente: El promedio de uso de la red social Facebook es de 21 horas, el uso máximo de los participantes es de 70 horas, mientras que el uso mínimo es de 1 hora. La Desviación Estándar es de 14.5 horas, siendo la desviación mínima 6.5 horas y la desviación máxima 35.5 horas, hablando en términos semanales.

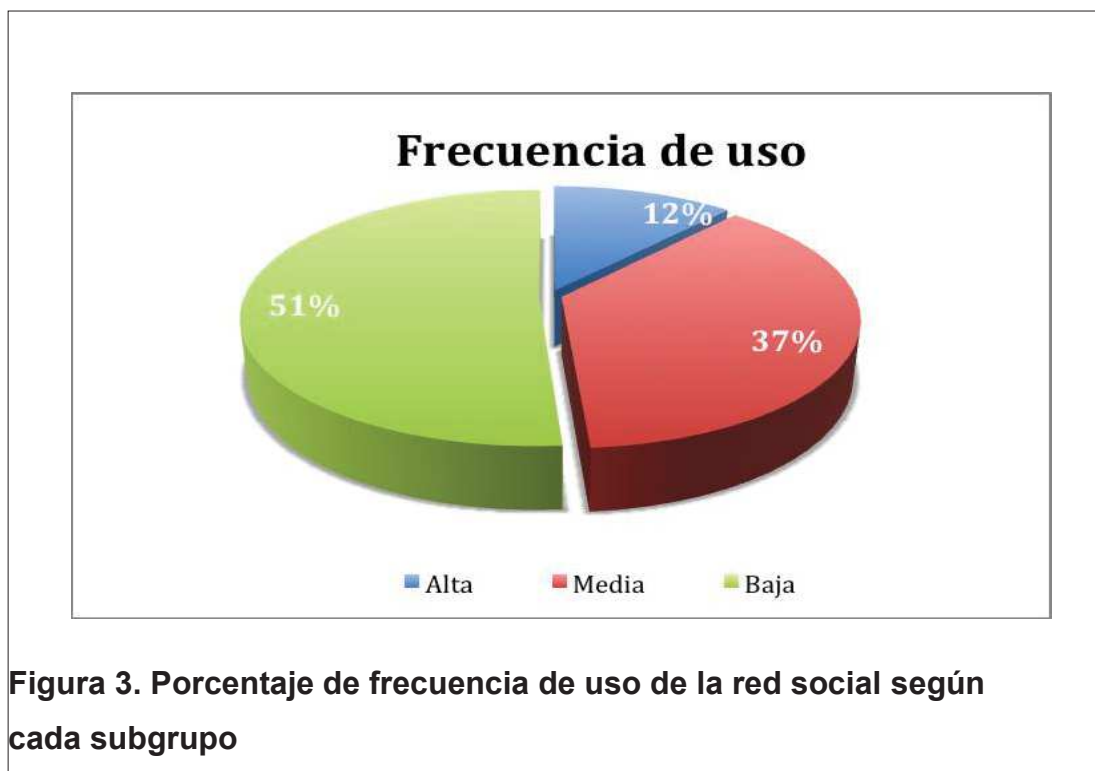
La clasificación para los subgrupos de frecuencia de uso: bajo, medio y alto, fueron basados en el criterio de que una persona en promedio divide las 24 horas de su día en tres partes, con 8 horas de trabajo o estudio, 8 horas de sueño y 8 horas libres para realizar cualquier actividad que la persona desee. Asumiendo que dentro de esas 8 horas libres se encuentre el tiempo para revisar Facebook, al multiplicarlo por los 7 días de la semana tenemos un total de 56 horas. Se dividió ese tiempo en tres subgrupos, teniendo cada grupo un intervalo de 18,5 horas, es decir, el subgrupo de frecuencia de uso baja va a contener a participantes que utilicen desde 1 hora semanal hasta 18,5 horas, el segundo subgrupo de frecuencia de uso medio entre 18,51 horas a 37 horas y el tercer subgrupo de frecuencia de uso alto de 37.1 horas hasta 56 horas o más (Existió el caso de un solo participante que utiliza más de 56 horas a la semana).

Acorde a esta clasificación, se obtuvo como resultado que en promedio semanal una persona con frecuencia de uso bajo utiliza 10 horas en la red social Facebook, una persona dentro del subgrupo de frecuencia de uso de Facebook medio, utiliza 27 horas semanales en promedio y una persona con

frecuencia de uso alto en promedio va a utilizar 51 horas semanales (Tabla 1).



El subgrupo de frecuencia de uso alta conforma un 12% del total de encuestados, el subgrupo de frecuencia de uso media conforma un 37% y el subgrupo de frecuencia de uso bajo está conformado por un 51% del total de participantes (Figura 1).



Tomando en cuenta la distribución de la frecuencia de uso de la red social Facebook, se obtuvo que 115 encuestados se encuentran dentro del rango de 1 a 8 horas, es decir el 22,82% de los participantes. 132 de los encuestados se encuentran dentro del rango de 8,1 a 16 horas de uso, en porcentaje sería un 26,19% de los participantes. Dentro del rango de 16,1 a 24 horas semanales se encuentran un 17,86% es decir 90 personas. 60 personas se encuentran dentro del rango semanal de 24,1 a 32 horas semanales, que representan un 11,90%. De esta manera vemos como va disminuyendo la frecuencia de uso a medida que nos acercamos más hacia el extremo de mayor frecuencia de uso. Las personas que están dentro del rango de 32,1 a 40 horas son 48 que equivale a un porcentaje de 9,52%. El siguiente rango que va desde 40,1 horas hasta 48 horas tiene 21 personas dentro que equivalen al 4,17% del total de encuestados. Un 6,35% que equivale a 32 personas se encuentran entre 48,1 horas hasta 56 horas. Por último, solamente 6 personas expresaron utilizar la red social más de 56 horas, los cuales equivalen a un 1,19%. Los datos expuestos anteriormente se pueden visualizar en la siguiente tabla y el siguiente histograma.

Tabla 10. Distribución de la frecuencia de uso.

<i>Bin</i>	<i>Frequency</i>	<i>Cumulative %</i>	<i>Bin %</i>
8	115	22,82%	22,82%
16	132	49,01%	26,19%
24	90	66,87%	17,86%
32	60	78,77%	11,90%
40	48	88,29%	9,52%
48	21	92,46%	4,17%
56	32	98,81%	6,35%
More	6	100,00%	1,19%

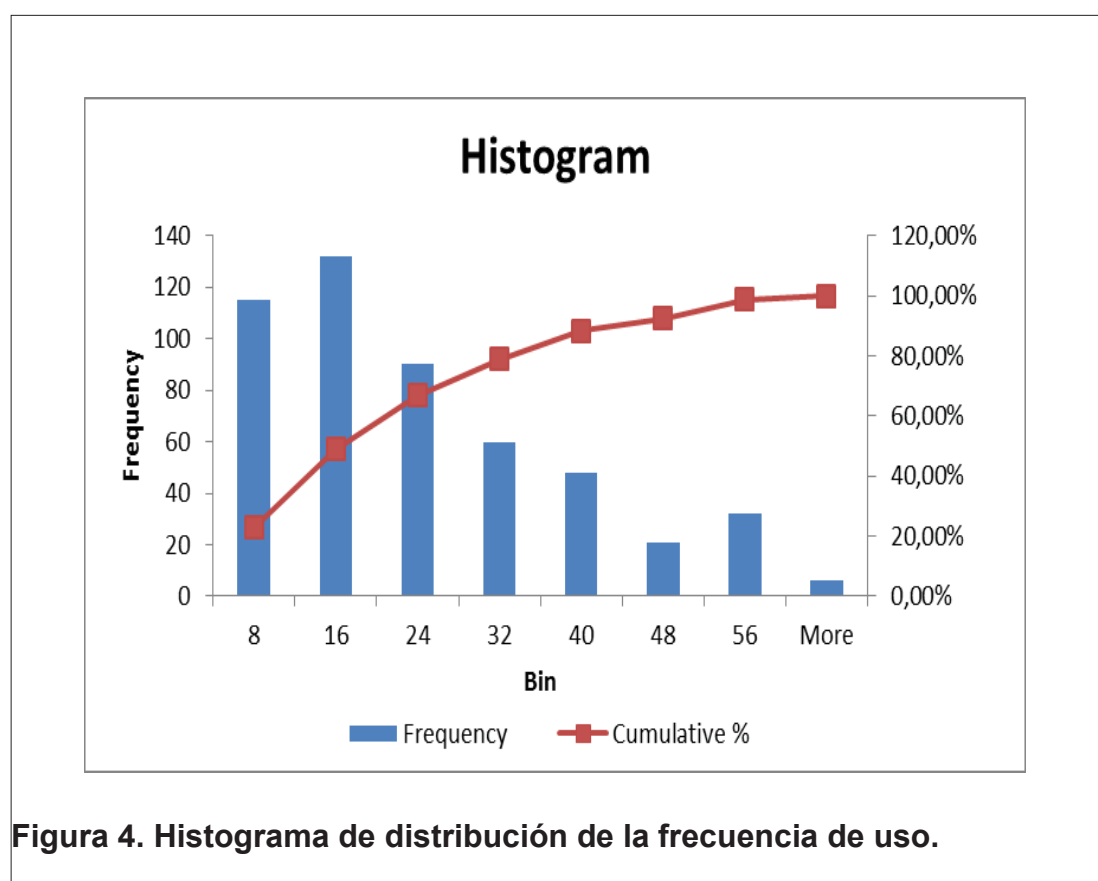
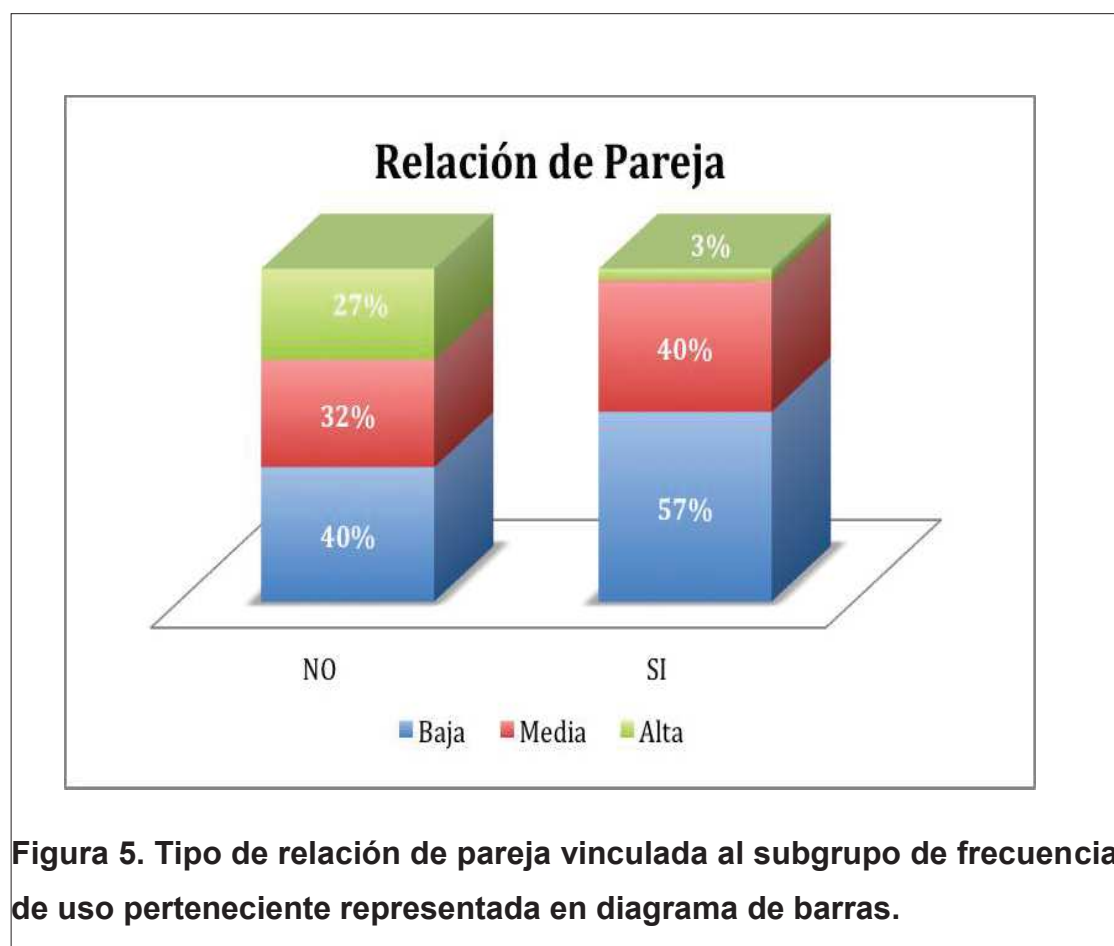


Figura 4. Histograma de distribución de la frecuencia de uso.

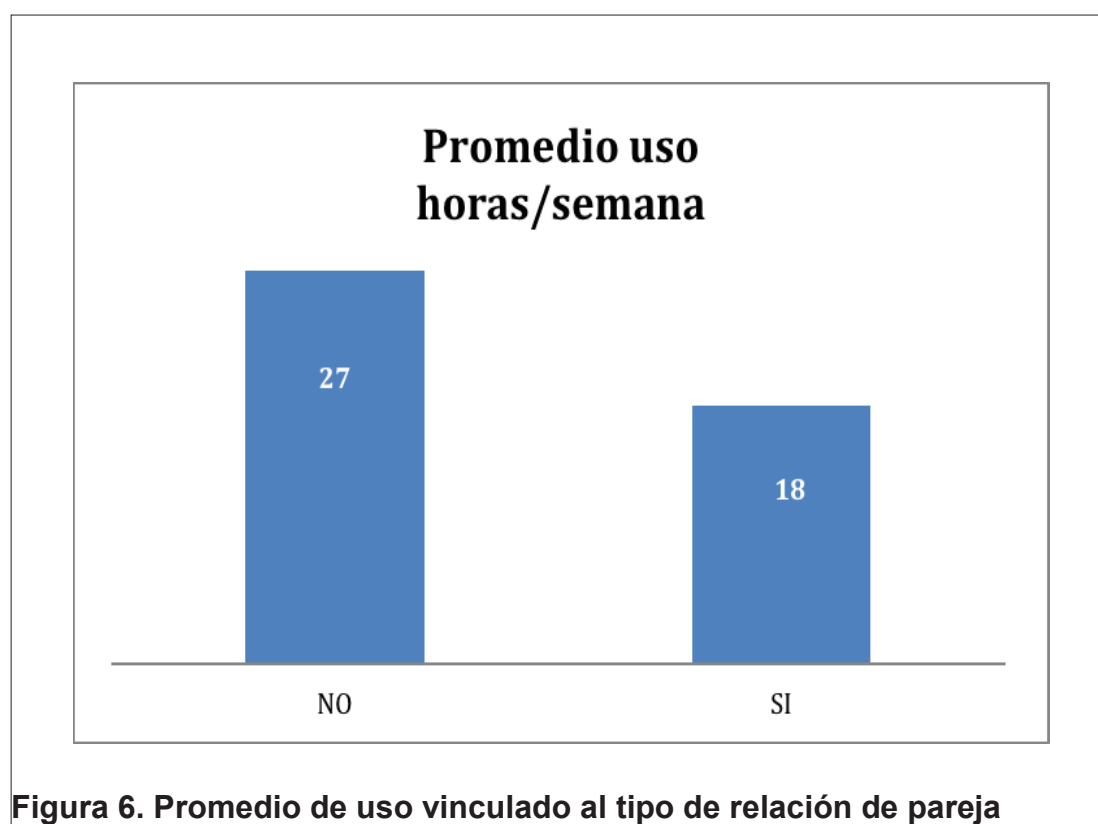
Tomando en cuenta la categorización realizada anteriormente, se la relacionó con el número de personas que dijeron no tener una relación de pareja y con las personas que dijeron tener una relación de pareja actualmente.

Se obtuvo como resultado que el 40% de las personas que dijeron NO tener una relación actual de pareja tienen una frecuencia de uso bajo, el 32% de el mismo grupo de personas se encuentran dentro de la clasificación de frecuencia de uso medio y el 27% se encuentran dentro del subgrupo de frecuencia de uso alto. Mientras que dentro de las personas que dijeron SÍ tener una relación de pareja actual, el 57% se encuentran en el subgrupo de frecuencia baja, el 40% dentro del subgrupo de frecuencia de uso medio y el 3% están dentro del subgrupo de frecuencia de uso alto (Figura 3).



El promedio de uso de la red social Facebook en los participantes que dijeron estar en una relación actual de pareja es de 18 horas semanales, mientras

que los participantes que no tienen actualmente una relación de pareja utilizan la red social en promedio 27 horas semanales (Figura 4).



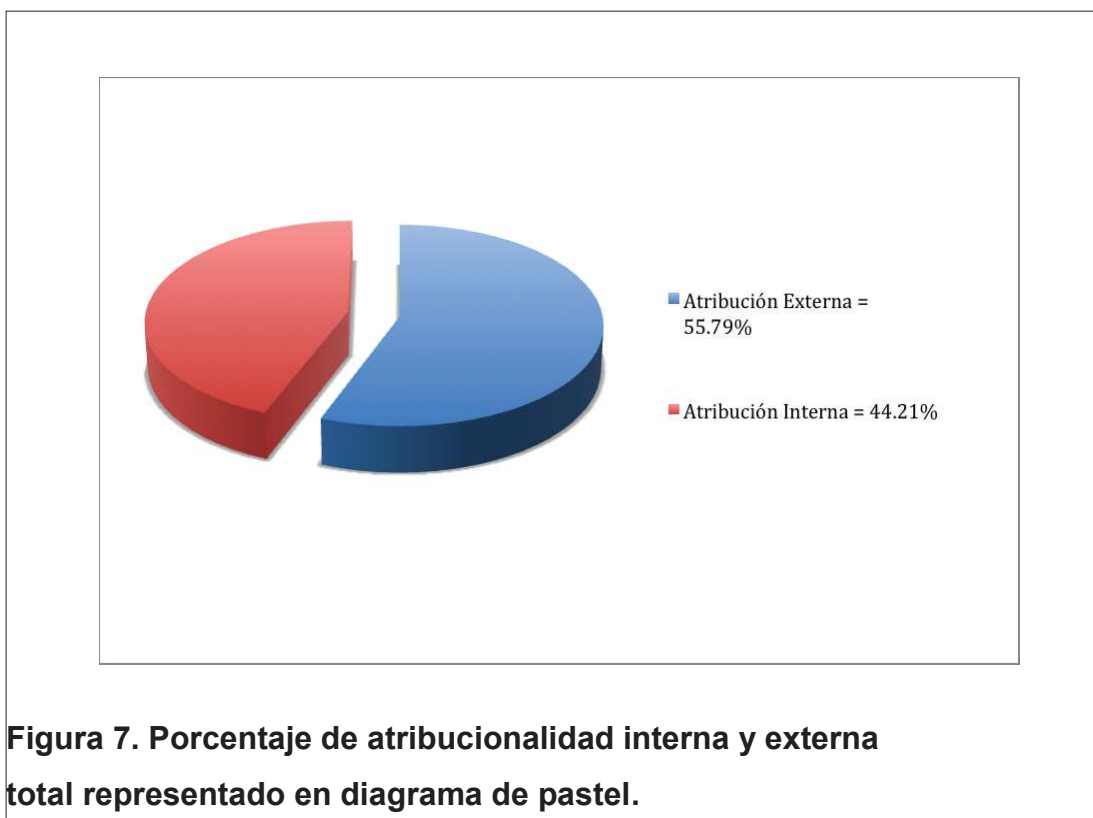
En la siguiente tabla (Tabla 3), se representa la forma de atribución que los encuestados expresaron utilizar en los conflictos de pareja que se generan en relación al uso de la red social Facebook, correspondientemente asociada al subgrupo de frecuencia de uso, alto, medio, bajo.

El subgrupo que utiliza Facebook altamente, suele atribuir de manera externa los conflictos de pareja en un 2,74%, mientras que los atribuye de manera interna en un 0,61%. El subgrupo de frecuencia de uso media, atribuye externamente los conflictos con su pareja en un 24,09%, mientras que un 15,55% del mismo subgrupo los atribuye de manera interna. Por último, los participantes que se encuentran dentro del subgrupo de frecuencia de uso baja, en un 28,96% expresaron atribuir externamente los conflictos de pareja y un 28,05% expresaron atribuir de manera interna los conflictos generados en su relación de pareja.

Tabla 11. Subgrupo de frecuencia de uso asociado a la atribucionalidad expresada por los participantes.

Grupo uso FB	Externa	Interna
Alta	2,74%	0,61%
Media	24,09%	15,55%
Baja	28,96%	28,05%
Total	55,79%	44,21%

El porcentaje total de los participantes que expresaron atribuir los conflictos de pareja de manera externa fue de un 55.79%, mientras que los participantes que atribuyeron internamente los conflictos con sus parejas fue de 44,21% (Figura 5).



Otros datos recolectados del tipo de atribución de los encuestados están asociados al género. Como se observa en la tabla 4, las participantes de

género femenino atribuyen externamente sus conflictos de pareja en un 43,29% y atribuyen internamente en un 30,79%, teniendo del total de encuestados, un 74,09% de mujeres y un 25,91% de varones. Dentro de ese porcentaje de varones, se encontró dentro del género masculino un 12,50% que atribuyen los conflictos con su pareja de forma externa, mientras que un 13,41% los atribuyen internamente.

Tabla 12. Tipo de atribución en relación al género.

ATRIBUCIÓN	GÉNERO		Total
	Femenino	Masculino	
Externa	43.29%	12.50%	55.79%
Interna	30.79%	13.41%	44.21%
Total	74.09%	25.91%	100.00%

La estrategia de afrontamiento que mayor porcentaje de personas utiliza es la activa con un total de 82,72% de encuestados, dentro de estos, el 48,97% atribuyen externamente los conflictos, mientras que el 33,74% atribuyen internamente. Los encuestados que dijeron resolver sus conflictos de pareja mediante estrategias de afrontamiento evitativas corresponden al 8,23%, de los cuales el 3,70% atribuyen los conflictos a un agente externo, mientras que el 4,53% atribuyen internamente los conflictos. Por último, el porcentaje de encuestados que evidenció tener estrategias de afrontamiento pasivas corresponde al 9,05%, dentro del cual se tiene un 5,76% que atribuyen externamente y un 3,29% que atribuyen de forma interna los conflictos de pareja relacionados a la red social Facebook (ver tabla 12).

Tabla 13. Relación entre las estrategias activas, pasivas y evitativas con la atribución de los conflictos de pareja.

Estrategias	ATRIBUCIÓN		
	Externa	Interna	Total
Activo	48.97%	33.74%	82.72%
Evitativo	3.70%	4.53%	8.23%
Pasivo	5.76%	3.29%	9.05%
Total general	58.44%	41.56%	100.00%

Como se muestra en la tabla 13, la estrategia de afrontamiento que más se utiliza es la activa, con un 82,72%. Al relacionar las estrategias de afrontamiento con el grupo de frecuencia de uso de la red social, se obtuvo como resultado que el subgrupo que más utiliza la estrategia activa es el que utiliza Facebook con frecuencia baja con un 48,56%, seguido por la frecuencia de uso media con un 32,51% de encuestados. Mientras que la estrategia de afrontamiento que menos se usa es la evitativa en el subgrupo de uso de la red social alta, obteniendo un 0,41% de participantes en este grupo (ver tabla 12).

Tabla 14. Relación entre las estrategias de afrontamiento y la frecuencia de uso de la red social Facebook.

Grupo de frecuencia de uso de Facebook	ESTRATEGIAS			
	Activo	Evitativo	Pasivo	Total
Alta	1.65%	0.41%	0.82%	2.88%
Media	32.51%	2.06%	4.12%	38.68%
Baja	48.56%	5.76%	4.12%	58.44%
Total general	82.72%	8.23%	9.05%	100.00%

Se clasificaron las preguntas que evalúan las áreas cognitivo y conductuales, que corresponden a las preguntas: Cognitivas de la pregunta número 9.1 a la 9.9 y las conductuales de la pregunta 10.1 a la 10.9. de la misma manera se clasificaron las preguntas correspondientes a la estrategia de afrontamiento activa (cognitivas: preguntas 9.1, 9.4, 9.7; conductuales: 10.1, 10.4, 10.7), pasiva (cognitivas: preguntas 9.2, 9.5, 9.8; conductuales: 10.2, 10.5, 10.8) y evitativa (cognitivas: preguntas 9.3, 9.6, 9.9; conductuales: 10.3, 10.6, 10.9), asimismo a la situación (cognitivas: preguntas 9.1, 9.2, 9.3; conductuales: 10.1, 10.2, 10.3), a la acción (cognitivas: preguntas 9.4, 9.5, 9.6; conductuales: 10.4, 10.5, 10.6) y a la emoción (cognitivas: preguntas 9.7, 9.8, 9.9; conductuales: 10.7, 10.8, 10.9). Se sacaron promedios de cada grupo

tomando en cuenta que por cada estrategia existía la posibilidad de tener entre 4, 3, 2 y 1, entonces lo que se buscó fue ver cuál estrategia tenía más peso en cada encuestado, diferenciando cada estrategia como se mencionó anteriormente. Por ejemplo, si la sumatoria de las preguntas cognitivas, era mayor a la sumatoria de las preguntas conductuales, se considera que esa persona utiliza estrategias cognitivas, y así se ejecutó con todos los grupos de estrategias de afrontamiento.

La siguiente tabla representa la frecuencia de casos y la forma de afrontar el conflicto en los participantes (Tabla 5). Se observa que el 49,09% de los encuestados afrontan el conflicto bajo una estrategia cognitiva y el 50,91% afrontan el conflicto con estrategias conductuales.

Dentro de las estrategias cognitivas, un 38,72% afrontan el conflicto de manera activa, un 8,84% de manera evitativa y un 1,53% afrontan el conflicto pasivamente. Por el contrario, dentro de las personas que afrontan el conflicto de manera conductual, hay un 37,80% de activos, un 7,32% de evitativos y un 5,79% de pasivos (Tabla 5).

Así obtenemos un total de encuestados que afrontan de forma activa los conflictos del 76,52%, 16,16% lo afrontan de forma evitativa y un 7,32% los afrontan pasivamente (Tabla 5).

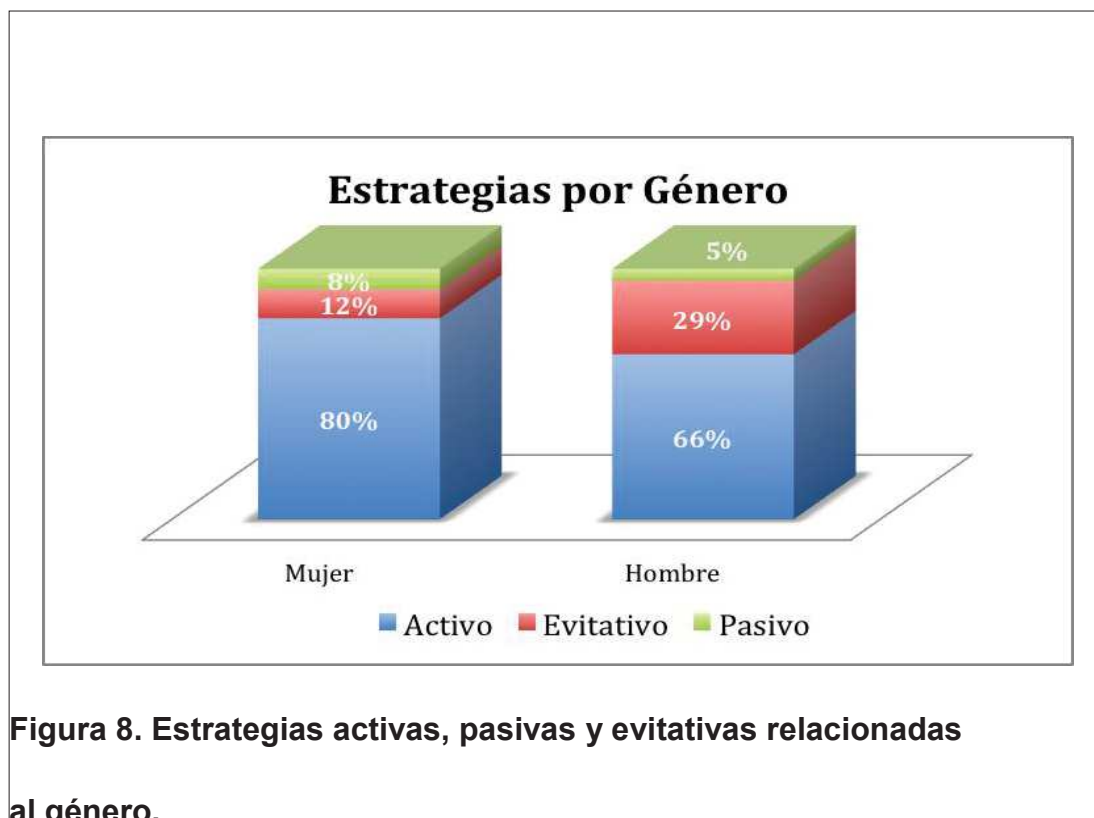
Dentro de los participantes que afrontan los conflictos mediante estrategias cognitivas, tenemos un total de 21,04% de encuestados que utilizan esta estrategia enfocada a la acción, un 19,21% enfocan las estrategias a la emoción y un 8,84% las enfocan a la situación. Mientras que en los participantes que afrontan los conflictos con estrategias conductuales tenemos un 3,35% que dirigen sus estrategias a la acción, un 41,77% que enfocan las estrategias utilizadas a la emoción y un 5,79% que los dirigen a la situación (Tabla 5).

Del total de encuestados que afrontan los conflictos con estrategias de afrontamiento pasiva, el 83% son mujeres y el 17% son hombres, de los

encuestados que se encuentran dentro de la estrategia de afrontamiento evitativa, el 53% son mujeres y el 47% son hombres. Por último, las participantes mujeres que afrontan los conflictos de pareja de forma activa son equivalentes a un 78%, mientras que los hombres dentro de este grupo equivalen al 22% (Figura 6).

Tabla 15. Frecuencia de casos y forma de afrontar el conflicto.

Estrategia 1	Estrategia 3	Estrategia 2			Total
		Activo	Evitativo	Pasivo	
Cognitiva	Acción	18,29%	1,83%	0,91%	21,04%
	Emoción	11,59%	7,01%	0,61%	19,21%
	Situación	8,84%	0,00%	0,00%	8,84%
Cognitiva Total		38,72%	8,84%	1,52%	49,09%
Conductuales	Acción	2,13%	0,91%	0,30%	3,35%
	Emoción	32,93%	4,88%	3,96%	41,77%
	Situación	2,74%	1,52%	1,52%	5,79%
Conductual Total		37,80%	7,32%	5,79%	50,91%
Total		76,52%	16,16%	7,32%	100,00%



Los resultados de las correlaciones entre la frecuencia de uso y las estrategias de afrontamiento muestran que la relación entre estas dos es muy baja, en especial para las estrategias “cognitivas – conductuales” y de “situación – acción – emoción”.

Por otro lado, la estrategia “activo – pasivo – evitativo”, presenta una relación más fuerte con la frecuencia de uso del fb. Se puede observar un coeficiente de correlación de -0.18, lo que significa que las personas con estrategias activas usarán el fb con menor frecuencia que las personas con estrategias pasivas, y están a su vez utilizan fb con menor frecuencia que las personas con una estrategia evitativa.

Tabla 16. Correlaciones con la prueba Rho de Spearman.

<i>Estrategias</i>	<i>Frecuencia uso FB</i>
Cognitivas - Conductuales	-0.03
Activo - Pasivo – Evitativo	-0.18
Situación - Acción – Emoción	-0.01

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

1. Las personas que actualmente NO tienen una relación de pareja tienen una frecuencia de uso *alta*, mucho mayor a las personas que tienen una relación de pareja actual. La **hipótesis 1** planteaba que el grupo de usuarios de mediana frecuencia de la red social Facebook será el que más frecuentemente reporte tener actualmente una relación de pareja, por lo tanto la hipótesis se afirmó.
2. La frecuencia de uso de la red social, de los participantes que dijeron tener una relación de pareja, es menor a la de los participantes sin relación de pareja. El subgrupo de frecuencia de uso de la red social Facebook que está constituido por un mayor número de participantes es el bajo. Mientras que el subgrupo de frecuencia alta es el que tiene un menor porcentaje de participantes. Más del 60% de los participantes tienen una frecuencia de uso de la red social Facebook de hasta 24 horas semanales. Y casi el 80% de los participantes tienen una frecuencia de uso de hasta 32 horas semanales. La tendencia de los encuestados respecto a la frecuencia de uso va disminuyendo mientras el número de horas de uso aumenta. A mayor número de horas de uso, menor número de participantes y viceversa.
3. El 59% de la totalidad de encuestados que dijeron atribuir externamente los conflictos, afrontan de manera activa los mismos. La hipótesis 2 fue acertada. Planteaba que el grupo de participantes de la muestra que atribuyan externamente los conflictos de pareja que se asocian al uso de la red social Facebook, serán los que mayoritariamente afronten de manera activa dichos conflictos.
4. Los participantes que afrontan mayoritariamente los conflictos de pareja de manera activa son los que se encuentran en el subgrupo de frecuencia de uso de la red social bajo, corroborando con la **hipótesis 3**, la cual suponía que el grupo de participantes que presente una menor frecuencia de uso de la red social Facebook, afronta los conflictos activamente.

5. Los estudiantes afrontan los conflictos de pareja mayoritariamente de forma conductual, centrándose más en afrontar activamente dichos conflictos. Asimismo los que dijeron utilizar estrategias cognitivas, utilizan las estrategias enfocadas hacia la acción y a ejecutar lo necesario para resolver el conflicto, mientras que los estudiantes que afrontan los conflictos de manera conductual suelen afrontar los conflictos enfocados en la emoción. La estrategia que se utiliza menos para resolver los conflictos de pareja es la pasiva, la media es la evitativa y la mayor es la activa, hablando desde la perspectiva de ambos sexos.
6. La **hipótesis 4** planteada dice que el grupo de participantes con mayor frecuencia de uso de la red social Facebook, atribuirá la causa de los conflictos mayoritariamente de manera externa. Los resultados no corroboraron con la hipótesis; el subgrupo de frecuencia de uso alto, es el que atribuye minoritariamente los conflictos de manera externa, mientras que el subgrupo de frecuencia de uso alto es el que atribuye mayoritariamente los conflictos de forma externa.
7. El género femenino expresó atribuir mayoritariamente los conflictos con su pareja de manera externa con un porcentaje mucho mayor que los varones. Los resultados mostraron que los participantes expresaron atribuir sus conflictos de pareja relacionados al uso de la red social Facebook mayoritariamente de forma externa (55,79%) que interna (44,21%). Sin embargo la diferencia entre los dos grupos no es muy representativa.
8. Las estrategias de afrontamiento que tuvieron mayor relación con la frecuencia de uso fueron las activa, evitativas y pasivas, sin embargo la relación es muy baja.

REFERENCIAS

- Baron, R. Byrne, D. (1994). *La psicología social: la interacción humana*. Boston: Mc Graw Hill.
- Byrne. (1964). *Psicología de la conducta*. Paris: Psicología Evolutiva del Futuro.
- Camacho. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Carver & Sheier & Wientraub. (1989). *Psicología Social y Evolutiva de la Conducta*. Bogota: Prisma Ediciones.
- Contreras, M. (2008). *Psicología y Sexualidad*. MEXICO: Mac Graw Hill.
- Costa, P., Somerfield, M. & Mc Crae, R. (1996). *Personalidad y hacer frente una reconceptualización*. Nueva York: Wiley.
- Datilio & Padesky (1995). *Terapias Cognitivas con Parejas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- De La Coleta, J. (1990). *Principales desarrollos y aplicaciones de la teoría de atribución de causalidad en el Brasil*. Brasil: Revista de Psicología Social y Personalidad.
- Holson, L. (2012, Abril 29). *REDES SOCIALES, CONFLICTOS DE PAREJA*. Diario La Nación, pp. A20, Col2. Recuperado el 17 de noviembre de 2013 de: <http://www.lanacion.com.ar/1469088-redes-sociales-conflictos-de-pareja>.
- Donoso, M. (2011). *Estudio de Caso basado en la terapia cognitiva conductual*. Quito: Universidad San Francisco de Quito Tesis para obtener el título de Psicología Clínica.
- Fernandez, R. (2000). *Gerontología Social*. Barcelona: Martinez Roca.
- Fernandez, R. (1998). *Evaluación psicológica en la vejez*. Barcelona: Martinez Roca.
- Fernandez, I. (1982). *Construcción de una escala de actitudes tipo Likert*.
Recuperado el 12 de mayo de 2014 de
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTécnicas/NTP/Ficheros/001a100/ntp_015.pdf
- Hakim. (2012). *Capital erótico El poder de fascinar a los demás*. USA: Random House Mondadori.
- Heider, F. (1958). *Psicología de las Relaciones Interpersonales*. New York: Willey.
- Jones, E. & Nisbett, R. (1972). *Psicología Social*. México: Prisma Ediciones.
- Kohlmann. (1993). *La Afrontación en Psicología*. Barcelona: Cerebro en Acción.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Procesos cognitivos y stress*. Barcelona: Martinez Roca.

- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones*. Mexico: Ediciones Paidós Iberica, S.A.
- Miller. (1987). *Psicología Social*. Barcelona: Mc Graw Hill.
- Morales, F. (1994). *Psicología Social*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Muñoz. (2004). *Manual de Estadística*. Oviedo: eumed .net.
- Parra, C. (2008). *Evaluación del conflicto de pareja desde la perspectiva cognoscitiva conductual*. Bogotá: Konrad Lorenz.
- Paredes. (2005). *Estrategias de Afrontamiento*. Bogota: Psicología evolutiva de la conducta.
- Periodico Electrónico Ciencia y Tecnología (2009). *Relaciones de Pareja en Facebook*. Recuperado el 28 de agosto de 2013 de: http://www.rpp.com.pe/2009-08-11-las-redes-sociales-tambien-generan-conflictos-de-pareja-noticia_200676.html.
- Quijano. (2010). *El impacto de facebook en las relaciones sociales*. MEXICO: Mediosfera. Reflexiones acerca de los medios y la sociedad.
- Rodriguez, P. (1995). *La vida sexual del clero* . Barcelona: Ediciones B .
- Romero, D. y Peña, J.(2010).*Conflictos de Pareja*. Recuperado el 12 de diciembre de http://www.sccaqp.edu.pe/webpages/formativa/Dpto%20psicologico%20articulos/SEGUNDO_ARTICULO.pdf.
- Rubio. (2010). *Apuntes de estadística*. Bogota: Prisma Ediciones.
- Salazar, A. (2013). *Tipos de Afrontamiento*. Quito: Tesis para adquirir el título de psicóloga UPS.
- Saenz de Acedo, M., Pollan, M. y Garrido, E. (2003). *Psicología Mente y Conducta*. Desclee de Brouwer: España.
- Simmons. (2008). *Una introduccion a las tecnicas psicologicas*. USA: Wright.
- Vargas (2010). *Psicologo Modificador de Conducta*. New York: Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York. Director del Instituto Cognitivo Conductual y Docente Universitario.
- Weiner, B. (1974). *Vistas Cognitivas de la motivacion humana*. Nueva York: Academic Press.

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado (Grupo Focal)

Estudio acerca de la percepción de los estudiantes universitarios sobre la red social facebook y los conflictos generados en la relación de pareja.

Consentimiento Informado (Grupo Focal)

Yo, _____, he sido convocado/a para colaborar en el proyecto de investigación acerca de la percepción de los estudiantes universitarios sobre la red social facebook y los conflictos generados en la relación de pareja.

Esta investigación se realiza como trabajo de titulación de la carrera de Psicología de la Universidad de las Américas.

Mi participación en este estudio contempla ser parte de un grupo focal que durará aproximadamente dos horas de duración. Será video grabado y utilizado para crear una encuesta, que servirá como herramienta para la recolección de datos en la investigación. Entiendo que la información que entregue en mis relatos será confidencial y solo conocida por la persona que realiza la investigación y la docente-tutora; el resguardo de mi anonimato será asegurado a partir de la modificación de datos que pudieran identificarme.

El material video grabado será eliminado una vez que se haya concluido con el proceso de investigación.

Conozco que puedo suspender mi participación en cualquier momento si así lo encuentro conveniente, sin que esta decisión tenga ningún efecto.

He leído el documento de consentimiento informado, entiendo lo expuesto y acepto participar de este estudio.

Firma participante

C.I. _____

En _____, al _____ de _____ de 2014

Anexo 2. Cuestionario enviado a expertos.



UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGIA - AÑO LECTIVO 2013

TESIS DE GRADO DE LA ALUMNA: MONICA PROAÑO ACOSTA

Según Lazarus y Folkman (1984, P.234), las estrategias de afrontamiento son procesos que los seres humanos ejecutan para enfrentar situaciones difíciles o negativas. Se las clasifica en diferentes subgrupos dependiendo de su naturaleza.

Si se toma en cuenta la actitud que el sujeto adopta para enfrentarse a la situación, se las clasifica en tres subgrupos: activas, pasivas y evitativo. Es decir, si el sujeto hace algo para resolver el problema o para enfrentar la situación hablamos de una estrategia de afrontamiento *activa*. Si no hace nada ante la situación, utiliza una estrategia de afrontamiento *pasiva*. Y por último, si evita cualquier tipo de acercamiento a la situación o a la manera de resolver el conflicto se habla de una estrategia de afrontamiento *evitativo*.

Asimismo, se añade otra clasificación cuando se analiza la forma de abordar la situación que tiene el sujeto. Si lo hace pensando estará ubicado en el subgrupo de estrategias *cognitivas*. Si lo hace actuando estará ubicado dentro de las estrategias *conductuales*.

Por último, la dirección que el sujeto tenga para enfocar su estrategia de afrontamiento al evento valorado como negativo, indica otra clasificación en tres subgrupos. Si lo hace *hacia la situación* misma, *hacia la tarea* o *acción* que ve requerida o *hacia la emoción* que le acompaña en este evento.

Por lo tanto, se forma la siguiente tabla de triple entrada:

	ACTIVAS	PASIVAS	EVITATIVAS	
COGNITIVAS	Revaloración Positiva	Pesimismo o Reacción Depresiva	Negación	A la Situación
	Planear/Planificar	Conformismo	Desconexión Mental	A la Acción
	Desarrollo Personal	Inhibición o Control Emocional	Distanciamiento	A la Emoción
CONDUCTUAL ES	Supresión de Actividades Distractoras	Apoyo Informacional/ Refrenar el Afrontamiento	Evitación Comportamental	A la Situación
	Resolver el Problema	Apoyo Social y/o Tangible	Desconexión Comportamental	A la Acción
	Expresión Emocional	Apoyo Emocional	Respuesta Paliativa	A la Emoción

A partir de la teoría expuesta anteriormente, se pide de favor que juzgue si las afirmaciones presentadas a continuación concuerdan con cada una de las tres estrategias mencionadas en cada casillero. Marque con una **X** en el casillero de Verdadero o Falso, según corresponda su opinión profesional.

No.	AFIRMACIÓN	ESTRATEGIA	V	F
1	Buscar el lado positivo de la situación.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la situación	X	
2	Pensar que ya no hay solución y/o echarse a llorar.	Cognitiva	X	
		Pasiva	X	
		A la situación	X	
3	Preferir pensar que no pasó nada y/o no darle mucha importancia al asunto.	Cognitiva	X	
		Evitativo	X	
		A la situación	X	
4	Ponerte a pensar qué hacer para solucionar el problema.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la acción	X	
5	Considerar que ya se ha hecho suficiente, por lo tanto mejor se deja el asunto ahí y no se hace nada más para solucionar el problema.	Cognitiva	X	
		Pasiva	X	
		A la acción	X	
6	Intentar no pensar en nada (poner la mente en blanco).	Cognitiva	X	
		Evitativo	X	
		A la acción	X	
7	Pensar que las peleas con tu pareja te dan experiencia para mejorar en el futuro.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la emoción	X	
8	Fingir estar bien ante otras personas.	Cognitiva	X	
		Pasiva	X	
		A la emoción	X	
9	No le das importancia a lo que sientes.	Cognitiva	X	

		Evitativo	X	
		A la emoción	X	
10	Intentar arreglar las cosas con tu pareja y dejar de lado todo lo que pueda distraerte de ello.	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la situación	X	
11	Esperar a que te cuenten cómo está pasando tu pareja para hacer algo con respecto a la situación.	Conductual	X	
		Pasiva	X	
		A la situación	X	
12	No hacer nada para solucionar el problema con tu pareja y seguir realizando tus actividades diarias con normalidad.	Conductual	X	
		Evitativo	X	
		A la situación	X	
13	Pensar en la mejor manera de resolver el problema y realizarlo (concluir el acto).	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la acción	X	
14	Esperar a que alguien más le solucione el problema y/o le ayude a solucionarlo.	Conductual	X	
		Pasiva	X	
		A la acción	X	
15	No realizas ninguna tarea. No haces nada para resolver el problema, ni tampoco tus actividades cotidianas.	Conductual	X	
		Evitativo	X	
		A la acción	X	
16	Comunicar lo que pasó y/o lo que se siente a amigos, familiares u otras terceras personas.	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la emoción	X	
17	Buscar a una persona que te escuche y te apoye en el momento que te sientes mal por el asunto.	Conductual	X	
		Pasiva	X	
		A la emoción	X	

18	Realizar nuevas y diferentes actividades (ir al cine, ir de compras, hacer deporte, etc.), que te hagan sentir mejor y que te ayuden a no pensar en el problema.	Conductual	X	
		Evitativo	X	
		A la emoción	X	

Referencia Bibliográfica:

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

3. ¿Cuántas horas al día lo revisas habitualmente?

_____ horas y _____ minutos

4. ¿Tienes ACTUALMENTE una relación de pareja?

SI tengo actualmente una relación de pareja

NO tengo actualmente una relación de pareja

*SI NO TIENES ACTUALMENTE UNA RELACION DE PAREJA, LA ENCUESTA TERMINA AQUI. GRACIAS!

5. ¿Cuánto tiempo ha durado la relación desde su inicio hasta el día de hoy?

1 día - 3 meses

12 meses y 1 día - 18 meses

3 meses y 1 día - 6 meses

18 meses y 1 día - 24 meses

6 meses y 1 día - 9 meses

Más de 24 meses

9 meses y 1 día - 12 meses

5.1. Si ha habido rupturas intermedia/s en la relación, por favor calcula el tiempo desde la última reconciliación.

No ha/n habido rupturas

9 meses y 1 día - 12 meses

1 día - 3 meses

12 meses y 1 día - 18 meses

3 meses y 1 día - 6 meses

18 meses y 1 día - 24 meses

6 meses y 1 día - 9 meses

Más de 24 meses

6. Dentro de tu actual relación de pareja, han habido cualquier tipo de dificultades, conflictos, peleas (cualquiera haya sido su motivo, intensidad o duración).

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

7. Según tu opinión, esas dificultades, conflictos, peleas, se han relacionado con el USO de la red social Facebook, al menos una vez.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

8. En tu opinión, cuando han habido estas dificultades, conflictos, peleas, relacionados al USO de Facebook, se han originado principalmente por la acción de tu pareja y/o de terceras personas (amigos, familiares, conocidos, ex novios).

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9. Cuando hay cualquier tipo de dificultad, disgusto, conflicto, pelea, dentro de tu relación, ASOCIADO AL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK, tu SIEMPRE o más del 90% de las veces:

9.1. Buscas el lado positivo de la situación.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.2. Piensas que ya no hay solución y/o te echas a llorar.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.3. Prefieres pensar que no pasó nada y/o no le das mucha importancia al asunto.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.4. Te pones a pensar qué hacer para solucionar el problema.

Muy de acuerdo

Medianamente de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Muy en desacuerdo

9.5. Consideras que ya has hecho suficiente, por lo tanto dejas el asunto ahí y no haces nada más para solucionarlo.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.6. Intentas no pensar en nada (poner la mente en blanco).

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.7. Piensas que esta pelea con tu pareja te da experiencia para mejorar en el futuro.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.8. Finges estar bien ante otras personas.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

9.9. NO le das importancia a lo que sientes.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10. Cuando hay cualquier tipo de dificultad, disgusto, conflicto, pelea, dentro de tu relación, ASOCIADO AL USO DE LA RED SOCIAL FACEBOOK, tu SIEMPRE o más del 90% de las veces:

10.1. Intentas arreglar las cosas con tu pareja y dejas de lado todo lo que pueda distraerte de ello.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.2. Esperas que te cuenten cómo está pasando tu pareja, antes de hacer algo con respecto a la situación.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.3. No haces nada para solucionar el problema con tu pareja y sigues realizando tus actividades diarias normalmente.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.4. Piensas en la mejor manera de resolver el problema y lo realizas.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.5. Esperas a que alguien más te solucione el problema y/o te ayude a solucionarlo.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.6. NO te da ganas de hacer absolutamente nada, ni para resolver el problema, ni dentro de tus actividades diarias.

Muy de acuerdo

Medianamente de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Muy en desacuerdo

10.7. Comunicas lo que pasó y/o lo que sientes a amigos, familiares u otras terceras personas.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.8. Buscas a una persona que te escuche y te apoye en el momento que te sientes mal por el asunto.

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

10.9. Realizas actividades nuevas y diferentes, que te hagan sentir mejor y que te ayuden a no pensar en el problema (ir al cine, ir de compras, hacer deporte, etc.).

Muy de acuerdo

Medianamente en desacuerdo

Medianamente de acuerdo

Muy en desacuerdo

Has terminado! Por favor, revisa si dejaste alguna pregunta en blanco y respóndela.

MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO Y COLABORACIÓN.

Anexo 4. Permiso del Vicerrector Académico

Solicitud de Revisión y Aprobación de encuesta.

Recibidos x



MONICA PROANO <mproano@udlanet.ec>

16 de abr. ☆



para Danny, Gonzalo, Pablo, Diego ▾

Estimado Danny,

Adjunto los documentos necesarios para la revisión y aprobación de una encuesta para poder pasar a los estudiantes de Psicología como parte de mi trabajo de titulación.

- 1) Plan de tesis
- 2) Encuesta
- 3) Carta de Solicitud

De Antemano agradezco su colaboración.

Mónica Proaño

3 archivos adjuntos



PlanTasker Gadget - Create a new task from this e-mail.
[Sign in to activate this gadget and start creating tasks directly from your e-mail.](#)



Danny Cabezas

21 de abr. (hace 10 días) ☆



para mí ▾

Mónica

Tienes un visto bueno del Vicerrector , debes hablar con Diego Chauvin para continuar.

Saludos



Danny Cabezas B.

Director \ Servicios Estudiantiles

Universidad de Las Américas - Ecuador

Av. Granados y Colimes, esq.

Teléf.: +593 (2) 3981000 Ext.: 144

AMO LO QUE HAGO



De: MONICA PROANO [mailto:mproano@udlanet.ec]

Enviado el: miércoles, 16 de abril de 2014 16:49

Para: Danny Cabezas

CC: Gonzalo Mendieta; Pablo Gabela; Diego Chauvin

Asunto: Solicitud de Revisión y Aprobación de encuesta.

Anexo 5. Permiso del Comité de Ética.

Quito, D.M., Ecuador
02 de mayo de 2014

Mario Márquez Tapia
Profesor Principal / Tutor

Mónica Proaño
Participante del proyecto

Presente

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunicación, el Comité de Ética y Bioética para la investigación de la Universidad de Las Américas le informa que su proyecto de titulación **"Percepciones atribucionales y estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social Facebook"** con fecha de hoy, 02 de mayo de 2014, ha sido aprobado con modificaciones menores por el Comité, lo cual significa que en el desarrollo de su proyecto de titulación:

- Se deberá detallar la muestra a la que se desea llegar en el estudio e incluir evidencia de que los instrumentos que se utilizan son validados o han sido validados.

Esta aprobación tiene una duración de un año, después de la cual se debe pedir una extensión si fuera necesaria.

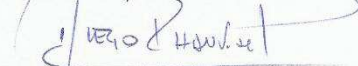
En toda correspondencia con el Comité de Ética y Bioética para la investigación, favor referirse al siguiente código de aprobación: 2014-0302.

El Comité estará dispuesto a lo largo de la implementación del estudio a responder tanto a los participantes como a los investigadores en relación a cualquier inquietud que pudiere surgir.

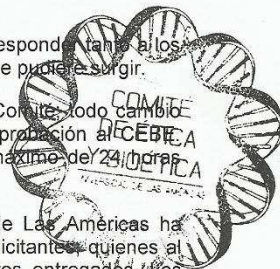
Es importante remarcar que cualquier novedad debe ser comunicada al Comité, todo cambio en el protocolo de investigación implica que se debe pedir una nueva aprobación al Comité. Cualquier evento adverso debe ser informado al Comité dentro de un máximo de 24 horas luego de ocurrido.

El Comité de Ética y Bioética para la investigación de la Universidad de Las Américas ha otorgado esta probación con base en la información entregada por los solicitantes, quienes al presentarla asumen la veracidad, corrección y autoría de los documentos entregados. Los solicitantes de la aprobación son los responsables de aplicar y respetar la información, procedimientos y condiciones expresados en estos documentos aprobados por el Comité; también son responsables de respetar la legislación vigente aplicable y los estándares nacionales e internacionales en la materia.

Atentamente,



Diego R. Chauvin P.
Presidente del Comité
Universidad de Las Américas



PRUEBA PILOTO 1 (PP1)

Tiempo de duración: 15 minutos 54 segundos.

Tiempo total de transcripción: 43 minutos y 33 segundos.

Yo: Hola, como estas?

PP1: Bien gracias, tu?

Yo: Muy bien gracias. (Silencio de 3 segundos). Como te había comentado por teléfono, estoy realizando mi trabajo de titulación y como parte del proceso de construcción de mi herramienta de recolección de datos que es una encuesta, necesito realizar dos pruebas piloto como uno de los filtros que tengo para validar la encuesta.

PP1: Ah ya. Si, si me dijiste algo así.

Yo: Primero muchas gracias por darme un tiempito y por aceptar ayudarme, es muy importante para mi y mi investigación.

PP1: Aww de nada, espero yo también tener colaboración de la gente cuando me toque hacer la tesis jaja.

Yo: Jaja vas a ver que si! Entonces empecemos, para no alargarnos mucho.

PP1: Dale.

Yo: Te voy a pedir de favor que te sientes aquí y que me respondas esta encuesta. Toma un esfero.

PP1: Y que hago? Solo respondo?

Yo: Sí, tú solo responde y cuando acabes me avisas.

PP1: Ya.

(después de un minuto)

PP1: Una pregunta, o sea si tengo facebook de <homepage> cuenta como que le abro cada vez?

Yo: No, solamente cuando revisas tu cuenta.

PP1: Ah ok.

Yo: Cualquier otra pregunta me avisas.

PP1: Ya gracias.

(después de 3 minutos)

PP1: Otra pregunta.

Yo: Claro, cuál es tu pregunta?

PP1: No entiendo la 9, qué quiere decir “por acción de terceras personas” no entiendo bien.

Yo: Déjame ver.

PP1: Mira. Esta.

Yo: Quiere decir que si los conflictos que se han generado dentro de tu relación de pareja han sido causados por algo que tu pareja hizo o por algo que alguna otra persona hizo que les causo conflicto, como por ejemplo la ex novia, los papas, la mejor amiga, los amigos, cualquier otra persona que no sean tú y él.

PP1: Ah ya ya. Eso quiere decir por la acción de terceras personas? Por ejemplo ayer le puso <like> la ex en una foto y yo me morí de iras. Eso va incluido en esta pregunta?

Yo: Si eso ha sido un motivo para pelear o tener conflicto en su relación de pareja si. Pero lee bien la pregunta otra vez y vuelve a contestar dentro del contexto.

PP1: Ya, ahora si ya entendí.

(3 minutos después)

PP1: Ya acabe.

Yo: Ya, perfecto! Entonces ahora te voy a pedir que por favor me comentes un poco qué te pareció la encuesta, dime todo lo que te acuerdes y todo lo que se te venga a la mente. Acuérdate que este proceso es para mejorarle a la encuesta entonces ayúdame diciendo todo lo que pienses de la encuesta, cosas buenas y malas. Lo que sea, no importa, no vas a herir mis sentimientos, de hecho me vas a ayudar mucho.

PP1: Jajaja

Yo: En serio, dime todo! Critícame nomás jajaa

PP1: Bueno entonces jajaja sin resentimientos.

Yo: Jaja no te preocupes, dime todo lo que quieras.

PP1: Verás, yo creo que en general esta bien, pero hubieron ciertas cosas que no entendí como la que te pregunte, creo que era la 9, pero ya me respondiste.

Yo: Pero dime nomas, repíteme todo. Si quieres puedes guiarte viendo la encuesta y parte por parte me vas diciendo, así no se nos pasa nada.

PP1: Si mejor viendo para acordarme.

Yo: Toma. (Le doy la encuesta)

PP1: En esta pregunta, (señala la pregunta 2) cuando leo ¿cuántas veces abres facebook? Se me viene a la mente mi compu que tiene como <homepage> facebook y se abre cada vez que cojo la compu y ni siquiera puse yo, puso mi hermana. Entonces a veces quiero hacer deberes o algo y de una se me abre pero yo ya cambio en el buscador a google o a lo que necesite. O sea abro mil veces al día pero no quiere decir que revise mi facebook cada vez q se abre, entonces esa pregunta capaz se puede cambiar un poco.

Yo: Si, buen punto. Continua diciéndome más cosas.

PP1: De ahí la primera pregunta debe ser más específica porque por ejemplo, la Gaby Naranjo que es dueña de un karaoke tiene un facebook, pero no es personal sino solo del local. Entonces ella puede revisar su cuenta por el negocio pero no es una cuenta personal. Seria mejor si se especifica y se pone algo como: "¿Actualmente tienes una cuenta o perfil personal en facebook?"

Yo: Chévere! Que más?

PP1: A ver, déjame ver.... Mmmm... de ahí la pregunta 9 ya te dije que no entendía lo que quiere decir: "por acción de terceras personas" o sea esta media complicada, creo que hay que plantearle mejor.

Yo: Ya.

PP1: mmm... (continua leyendo y revisando la encuesta) en la pregunta 10.15 dice: "no haces nada de nada" creo que debe ir algo mas formal. O sea es entendible pero

muy <slang> diría yo. Pero en general me parece que está bien. Ah la ultima frase capaz se puede poner ese pero al principio y no al final jaja pero de ahí nada más.

Yo: Chévere, muchas gracias! Y que opinas del orden, el formato, la letra, el tamaño de letra, el espaciado, el tipo de letra y todo lo de forma?

PP1: Si, justo te iba a decir de eso, creo que la letra está muy grande y está muy espaciado. De ahí del orden, formato y eso no tengo ninguna sugerencia.

Yo: Muchas gracias! Algo más que puedas añadir?

PP1: mmm.. no eso es todo. Creo que es una investigación interesante.. suerte haciendo!

Yo: Gracias! Te agradezco un montón por tu tiempo y colaboración.

PP1: De nada. Chao cuídate.

Yo: Chao igual tu.

Anexo 7. Transcripción de la prueba piloto 2.

PRUEBA PILOTO 2 (PP2)

Tiempo de duración: 14 minutos y 38 segundos.

Tiempo total de transcripción: 35 minutos y 21 segundos.

Yo: Hola, como estas?

PP2: Todo muy bien gracias y tu? Como vas?

Yo: Bien también. Primero que nada quería agradecerte por haber aceptado verme y ayudarme en mi trabajo de titulación. Para mi es muy valioso tu tiempo y tu colaboración y de verdad te agradezco mucho.

PP2: No de nada, aquí estamos para ayudar.

Yo: Muchas gracias! Entonces te parece si empezamos? Para aprovechar el tiempo y no alargarnos, yo se que tienes un examen la próxima hora.

PP2: Si empecemos de una vez porfa que todavía tengo que repasar un poco para el examen.

Yo: A ver. Te voy a pedir de favor que me respondas este cuestionario.

PP2: Tienes un esfero?

Yo: Si, claro. Toma.

PP2: Gracias.

(Después de 8 minutos)

PP2: Ya está.

Yo: Perfecto! Ahora te voy a pedir que me cuentes un poco acerca de cómo te fue realizando la encuesta; hubieron preguntas que no entendiste? O alguna duda, inquietud, sugerencia para mejorarle?

PP2: Sí, en la pregunta 5. Se entiende la pregunta, pero pienso que debería ir: " Si tengo" "No es mi caso" o "No tengo", porque en el enunciado ya estas explicando que

es solo para viudos, solteros o divorciados, me parece que abajo esta muy cargado y puede confundir. A mi me confundió.

Yo: Mmm ya. Perfecto! Alguna otra cosa? Puedes revisar la encuesta para que te acuerdes mejor.

PP2: Aquí falta una tilde. (En la palabra último de la pregunta 6).

Yo: Uy cierto.

PP2: En esta misma pregunta, no entendí bien, o sea no cacho si junto todo lo que he durado, o solo desde la última reconciliación. Lo primero es el tiempo que he estado en una relación y lo segundo la ruptura? En ese caso consideraría que deberían ser preguntas separadas. Primero solo preguntar el tiempo en la relación total. Y en otra el tiempo de ruptura. Pero no unido porque no se sabe cual mismo es el que preguntas.

Yo: Chevere, gracias! Que mas?

PP2: Mmm, tampoco entendí la pregunta 15. No entiendo a que te refieres o cómo se vincula al tema. Creo que esa deberías modificarle un poco para que sea mas entendible

Yo: Esa se refería a que dejas todo lo que usualmente hacías en el día y no haces absolutamente nada. Ni siquiera nada de lo que sueles hacer diariamente, entras en un estado de no querer ver a nadie ni hacer nada.

PP2: Ah ya, entonces si respondí bien, jaja fue lo que me imaginé. Pero aun así no estaba segura a que te referías.

Yo: Jaja entonces respondiste bien. Ya voy a analizar cómo le redacto mejor para que sea mas entendible. Alguna otra?

PP2: De ahí ya ninguna más.

Yo: No tienes alguna otra sugerencia?

PP2: Mmm, voy a pensar.

(...) Deberias de igual manera al comienzo dar un tiempo determinado de respuesta. Por ejemplo, la encuesta dura un tiempo determinado de tantos minutos, algo así. Para saber más o menos.

Yo: Y que te pareció el tamaño de letra? El espaciado? El formato?

PP2: El formato bien, porque las preguntas son consecutivas y empiezan de menos difíciles o menos, cual es la palabra, intimas, a más. Y eso es bueno para que no sea directamente un boom en la primera pregunta.

Yo: Claro, esa es la idea.

PP2: Pero si está muy grande la letra y mucho espacio. Podrías ayudar al medio ambiente e imprimir en las dos carillas, con menos espacios y letra más chiquita. Pero tampoco demasiado.

Yo: Creo que es una muy buena sugerencia. Alguna ultima sugerencia?

PP2: No, eso sería todo lo que se me ocurre por el momento.

Yo: Muchas gracias por tu colaboración y tiempo.

PP2: De nada, espero que te haya servido.

Yo: Claro que sí, muchísimo!

PP2: Bueno ahora si me voy a estudiar un poco.

Yo: Suerte en tu prueba, y gracias otra vez..

PP2: De nada moni, suerte a ti también. Bye.

Anexo 8. Transcripción del grupo focal.



**UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA – AÑO LECTIVO 2014
TRABAJO DE TITULACION DE LA ALUMNA MÓNICA PROAÑO ACOSTA
GRUPO FOCAL**

Pregunta de investigación

¿Cuál es las opinión de ciertos estudiantes acerca de una encuesta construida para evaluar las percepciones atribucionales y las estrategias de afrontamiento ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social facebook?

Objeto de estudio: la opinión de algunos de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología sobre la elaboración de una encuesta como herramienta de recolección de datos para un trabajo de titulación.

Campo de estudio: 10 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de diferentes universidades de la ciudad de quito.

Objetivo general:

Identificar, analizar y valorar la opinión de ciertos estudiantes acerca de una encuesta construida para evaluar las percepciones atribucionales y las estrategias de afrontamiento ante conflictos de pareja asociados al uso de la red social facebook.

Fecha: 11 de diciembre del 2013
Lugar: UDLA.
Duración: 55 minutos.
Participantes: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9.
Moderadora: Mónica Proaño
P1: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la UDLA.
P2: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la UDLA.
P3: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la UDLA.
P4: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la PUCE.

P5: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la PUCE.
P6: Estudiante egresado de la Carrera de Psicología de la PUCE.
P7: Estudiante de la Carrera de Psicología de la UIDE.
P8: Estudiante de la Carrera de Psicología de la UIDE.
P9: Experto en estadística.
Tiempo de transcripción: 8 horas y 45 minutos
Inicio transcripción: 8h30 – 12h30
Reinicio y final de la transcripción: 14h30- 19h15
Transcriptoras: Mónica Proaño

<p>1. M: Buenas tardes a todos, mi nombre es Mónica Proaño para los que no me conocen y para los que me conocen también jaja. Les he pedido que me regalen un poco de tiempo porque necesito ayuda para la construcción de mi herramienta de recolección de datos para mi trabajo de titulación. Es una encuesta que estoy creando y va a medir las percepciones atribucionales y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios ante conflictos de pareja, generados por el uso de la red social facebook. Creo que todos conocemos facebook y la manera en que funciona facebook, así como ciertas dificultades que pueden crearse en las parejas en relación al buen o mal uso de esta red social. De igual manera todos aquí estamos actualmente en una relación de pareja, ya sea como enamorados, comprometidos, casados y todos tenemos facebook, es por esto que fueron elegidos para participar en este grupo focal. Tienen alguna pregunta o inquietud?</p>	
<p>2. Varios: No.</p>	
<p>3. P7: Yo si, cuanto se va a demorar mas o menos este grupo focal?</p>	

4. M: Aproximadamente una hora, o sea esta planificado para que dure alrededor de una hora.	
5. P7: Ya.	
6. M: Bueno entonces, a medida que vaya avanzando el proceso de este grupo focal voy a ir explicando lo que necesito que me ayuden haciendo. Quiero que tengan súper claro que este es un espacio abierto a cualquier comentario u opinión, están libres de preguntar lo que sea que no entiendan o de opinar lo que uds deseen. Es justamente para esto que están uds aquí, para ayudarme opinando y diciendo todo lo que se les ocurra en los temas que voy a proponer a continuación. Y luego pueden servirse un snack que tengo en la mesa de allá que es para uds, espero que les guste porque hice yo jaja y nuevamente muchas gracias por su colaboración. Estamos de acuerdo hasta aquí?	
7. Todos los participantes: Si.	
8. M: Primero quiero que por favor me ayuden a llenar esta encuesta, les voy a repartir uno por uno, la encuesta y un esfero. Cualquier pregunta me la hacen con confianza. (empecé a tomar el tiempo)	
9. P3: Qué fecha es hoy?	
10. M: 11 de diciembre	
11. P3: Gracias.	
12.M: Me avisan cuando vayan terminando por favor.	
13.P6: Acabé.	
14.M: Ya, esperemos que los otros vayan terminando en silencio.	
15.P6: Ok.	
16.P2: Yo también.	
17.P9: Yo también y tengo algunas sugerencias jaja	

18.M: Perfecto, jaja esa es la idea.	
19.Varios: Yo también ya terminé.	
20.M: Bueno, ahora que todos han terminado quiero saber que opinan, díganme todo lo que sintieron, pensaron, todo las sugerencias que tengan, que cambiarían? Qué no entendieron? Etc. Pero les voy a pedir que sean súper sinceros porque es justamente para eso que ustedes están aquí, para poder opinar y comentar acerca de la encuesta y que me ayuden a ver cosas que quizás yo no logre ver y así mejorar la encuesta y hacer un buen trabajo de titulación. Empecemos en orden. P1?	
21.P1: Yo me confundí un poco en la pregunta 5, porque yo soy casada, entonces en estado civil puse casada, y en la pregunta cinco yo no estaba en ningún lado, solo decía que era para los solteros, divorciados y viudos. No supe si seguir respondiendo las preguntas o si se acababa para mi la encuesta.	
22.M: La encuesta esta generada para personas que tengan una relación de pareja, por lo tanto si estas casado se supone que tienes relación de pareja.	
23.P3: Pero no necesariamente, ayyy perdón!	
24.M: So, sigue sigue.	
25.P3: Yo pienso que hay personas que pueden estar casadas pero en proceso de divorcio o casadas por papeles, bueno ya exagere jaja pero no, me refiero a q no necesariamente un estado civil casado quiere decir que esta en relación de pareja.	
26.M: Interesante. Y como lo pondrías tu para que se entienda mejor?	
27.P5: Mmm, yo solo pondría, tienes relación de pareja? Si o no.	
28. P9: Pero por lo que vi tiene que estar en	

escala de Likert verdad?	
29. M: Si.	
30. P9: Yo creo que deberías continuar con ese formato porque te da mas datos, siempre evitando las respuestas de si y no.	
31. P2: Pero ahí dice en la pregunta, no aplica en mi caso, soy casada. No se por que te confundiste.	
32. P1: No se pues me confundió la pregunta. No se si la pregunta o tanta palabra para una pregunta.	
33. P8: Si eso si, para mi gusto está muy larga, no hay como acortarle un poquito?	
34. M: Ese ha sido un gran dilema desde el inicio. Como estoy evaluando las estrategias de afrontamiento, tomando en cuenta la clasificación de Richard Lazarus, son 18 estrategias a evaluar. Y es justamente eso lo que le hace larga a la encuesta.	
35. P8: Chuta, que vaina. O sea no hay manera de hacerle mas pequeña?	
36. M: No. Hay manera de hacerlo menos cansado si, pero no más corta. Para eso estamos aquí para dar sugerencias y opiniones y ver como podemos resolverlo. Alguien tiene alguna sugerencia para mejorarle en este sentido?	
37. P7: Capaz poniendo algo mas concreto, y no tanta palabra. Por ejemplo en vez de poner tanto y/o solo poner una cosa concreta. Igual en las preguntas que dice como en la.. mmm.. cual era? las 10.2 o 10.3 o esas que dicen dos cosas.	
38. M: Me puedes leer una por favor?	
39. P7: Ponte en la 10.3 dice: "Prefieres pensar que no pasó nada y/o no le das mucha importancia al asunto." Sería mejor que solo diga uno de los dos.	
40. Varios: Estoy de acuerdo.	

41. P5: Si porque hasta da pereza leer jajaa.	
42. P4: Que exagerado P4, tampoco es una tortura. Para mi es una encuesta super bien formulada que tiene muchas cosas que evaluar. Me parece chévere el tema y eso no le hace tan pesada para mi. O sea esta un poco larga pero no es para tanto, si pasan por mi clase dándome a q haga le haces, no creo que te demores mas de 10 minutos, como dice en la misma encuesta.	
43. P1: Si, creo lo mismo que tu. Esta pregunta no entendía bien porque si hay muchas palabras pero eso no quiere decir que no se pueda mejorar. Ya menorando la pregunta a mas sencilla entonces ya esta bien.	
44. M: Ahora que volvimos a ti p1. ¿Alguna otra cosa que quieras comentar?	
45. P1: Eeeh, igual en la 6, vuelves a mencionar "si actualmente tienes una relación de pareja" creo que está demás eso porque ya hasta dices que si no tienes una relación de pareja se acaba para ti la encuesta, entonces ¿para qué repetir?	
46. Varios: Si es verdad.	
47.M: Chévere. Lo voy a tomar en cuenta. Ahora tu P2. Cuéntame cual es tu opinión de la encuesta?	
48.P2: Mmm, a ver.	
49.M: Ah me olivaba. Perdón que te interrumpa P2. Dejemos que todos hablen en el turno de cada uno y podemos ir anotando en estas hojas sus comentarios y cuando todos terminen hacemos una ronda de preguntas, les parece?	
50.P6: Si, así acabamos más rápido.	
51.Varios: Si estamos de acuerdo.	
52.M: Perfecto, entonces continua p2, ¿qué estabas diciendo?	

53.P2: Decía que a mi me confundió el estado civil, yo pensaba que era el estado sentimental que tienes en facebook. O sea capaz fui solo yo, pero por un rato pensé que tenía que poner mi estado sentimental de facebook.	
54.Varios: No, a mi también me confundió lo mismo, no fuiste el único.	
55.P2: Ya ven, eso. Y lo mismo que ya habíamos comentado, que a veces está como mucha palabra cuando podría ser más sencillo.	
56.M: Cómo por ejemplo en qué?	
57.P2: Cómo en las que ya mencionamos antes.	
58.M: Esta bien. El siguiente por favor.	
59.P3: En mi caso lo que me pareció que falta es las causas del conflicto.	
60.M: Lo que pasa es que no estoy investigando qué conflictos se crean, solamente las percepciones atribucionales, es decir a quién atribuyen el conflicto los estudiantes, a ellos o a una tercera persona? Y cuáles estrategias de afrontamiento utilizan para resolverlos, el problema en sí no me interesa cuál sea, sino como lo afrontan.	
61.P3: Ah ya, ahí si entendí bien. Entonces creo que esta bien. Y también me confundí con el estado civil, igual que P2, pensé que era el que ponemos en facebook.	
62.M: Muchas gracias P3. P4?	
63.P4: Las preguntas que empiezan con NO creo que están mal, porque te puede confundir en la respuesta. Si pones, no le das importancia a lo que sientes puedes entender, pero si pones "intentas no pensar en nada" de la pregunta 10.6, parece que si pones muy de acuerdo como respuesta estas diciendo que si piensas. No se si me explico bien. Si	

preguntas con una negación, doble negación se hace positivo. O sea no hay dobles negaciones pero siempre me confunden esas preguntas.	
64.M: Gracias! Alguna otra cosa?	
65.P4: De ahí todo lo que ya han dicho también estoy de acuerdo.	
66.M: Muchas gracias! P5?	
67.P5: A mi en cambio me pareció que está super completa, va a ser una buena investigación. Lo único que cambiaría es hacerle un poco mas chiquita la letra para que alcance en menos hojas y no se vea tanto papel.	
68.M: Gracias! P6?	
69.P6: En la pregunta de los meses de relación, si estoy justo en 3 meses, no sabría si poner de 1 a 3 meses o de 3 a 6 meses, no se como habría que hacer para que se explique mejor o se divida mejor los subgrupos.	
70.M: Alguien tiene alguna idea de cómo poder dividir mejor los subgrupos para que no exista ese problema?	
71.P9: Si yo, en estos casos se debe poner, de 1 día a 3 meses, de 3 meses y 1 día a 6 meses, de 6 meses y un día a 9 meses y así sucesivamente. Para evitar justamente estas confusiones o que los estudiantes pongan en 1 y estén dentro de otro subgrupo. Es algo que yo también tenía en mente como sugerencia para evitar sesgos en la investigación.	
72.M: Gracias! Es una muy buena sugerencia. Alguien más otra opinión al respecto de este tema?	
73.P8: Mmm, no se me ocurre nada, pero esa idea fue super buena. Tu si sabes de estadística no? jajaja	
74.Varios: Jajaja	
75.P9: Jajaja si, más o menos me defiendo jaja.	

<p>76.M: Y justamente es por esto que estamos aquí para dar opiniones que puedan ayudarme a mejorar la encuesta. Muchas gracias por sus comentarios y sugerencias. P7?</p>	
<p>77.P7: Yo la 7 no entendí, osea si entendí pero por que ponen “además de momentos gratos” lo que quieres saber es si hay conflicto o no, para qué poner eso? Bueno y lo que han dicho los otros también, lo de mucha palabra y de largo.</p>	
<p>78.M: Ya, gracias, P8?</p>	
<p>79.P8: Chuta, a ver. Ya han dicho todo! Eso es lo malo de ser casi ultima, jaja</p>	
<p>80.Varios: jajaja</p>	
<p>81.M: Bueno, si tienes algo más que decir sobre la encuesta estamos con los oídos abiertos jaja.</p>	
<p>82.P8: Creo que nada más. Si se me ocurre les digo.</p>	
<p>83.M: Está bien. P9?</p>	
<p>84.P9: Bueno, yo si tengo algunas sugerencias. Además de las fechas que ya dije, hay que hacer algo similar en la pregunta 2 y 3. Si preguntas así como está se pierden datos, porque cuando dices máximo 2 no sabes si es 0, 1 o 2. Igual cuando pones de 4 a 6 días, no sabes si se meten 4 veces al facebook o 5 o 6, entonces sería mejor ponerle en escala de Likert y poner del 1 al 7 en la primera y en la segunda del 1 al 10 y más de 10.</p>	
<p>85.M: Qué interesante. Eso me da más datos y es más exacto.</p>	
<p>86.P9: Sí, justamente. Además lo que ya mencioné lo de los meses, aumentar un día para que sea más exacto. Por lo demás creo que los demás ya han dicho lo de teoría o de forma. Yo conozco de estadística y creo que es mejor hacer la encuesta como te digo para no perder</p>	

datos. Por lo demás todo esta bien.	
87.M: Muchas gracias! ¿Algo más que quieras añadir?	
88.P9: Yo no, es todo.	
89.M: ¿Alguien más? Alguna otra cosa?	
90.P5: Creo que si tomas en cuenta cada una de las cosas que te hemos dicho aquí va a quedar super bien la encuesta.	
91.M: Aww gracias. Alguna otra pregunta, inquietud?	
92.Varios: No.	
93.M: Bueno entonces, muchas gracias una vez más por su colaboración. Como hemos podido darnos cuenta ha sido de mucha ayuda para mi y mi investigación.	
94.P1: De nada. Esperamos que te vaya súper bien en la tesis.	
95.M: Gracias! Ahora les invito a seguir acá que tenemos una rica comida y bebidas para todos uds, para que se vayan al menos llenos la barriga, jaja.	
96.P6: Muchas gracias a ti también, que rico.	
97.M: Bueno, sigan a la mesa.	

Anexo 9. Cuestionario recibido por parte del experto 1.

No.	COMPORTAMIENTO	ESTRATEGIA	SI	NO
-----	----------------	------------	----	----

1	Buscar el lado positivo de la situación.	Conductual		X
		Activa	X	
		A la situación	X	
2	Pensar que ya no hay solución y/o echarte a llorar.	Cognitiva	X	
		Activa		X
		A la situación	X	
3	Preferir pensar que no pasó nada y/o no darle mucha importancia al asunto.	Cognitiva	X	
		Evitativa	X	
		A la situación	X	
4	Ponerte a pensar qué hacer para solucionar el problema.	Conductual		X
		Activa	X	
		A la acción	X	
5	Considerar que ya se ha hecho suficiente, por lo tanto mejor se deja el asunto ahí y no se hace nada más para solucionar el problema.	Cognitiva	X	
		Pasiva	X	
		A la acción	X	
6	Intentar no pensar en nada (poner la mente en blanco).	Cognitiva	X	
		Evitativa	X	
		A la acción	X	
7	Pensar que las peleas con tu pareja te dan experiencia para mejorar en el futuro.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la emoción	X	
8	Fingir estar bien ante otras personas.	Cognitiva-	X	
		Pasivo	X	
		A la emoción	X	
9	No darle importancia a lo que sientes.	Cognitiva	X	
		Activa-EVIT		X
		A la emoción		X
10	Intentar arreglar las cosas con tu pareja y dejar de lado todo lo que pueda distraerte de ello.	Cognitiva		X
		Activa	X	
		A la situación	X	
11	Esperar a que alguien te cuente algo más antes de intentar solucionar	Conductual	X	

	las cosas.	Activa		X
		A la situación	X	
12	No hacer nada para solucionar el problema con tu pareja y seguir realizando tus actividades diarias con normalidad.	Conductual	X	
		Evitativa	X	
		A la situación	X	
13	Pensar en la mejor manera de resolver el problema y realizarlo (concluir el acto).	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la acción	X	
14	Esperar a que alguien más le solucione el problema y/o le ayude a solucionarlo.	Conductual	X	
		Pasiva	X	
		A la acción	X	
15	No tienes ganas de hacer absolutamente nada, ni para resolver el problema, ni en las actividades cotidianas de la persona.	Conductual	X	
		Evitativa		X
		A la acción		X
16	Comunicar lo que pasó y/o lo que se siente a amigos, familiares u otras terceras personas.	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la situación - EMOC		X
17	Buscar a una persona que te escuche y te apoye en el momento que te sientes mal por el asunto.	Conductual	X	
		Pasiva	X	
		A la emoción	X	
18	Realizar nuevas y diferentes actividades (ir al cine, ir de compras, hacer deporte, etc.), que te hagan sentir mejor y que te ayuden a no pensar en el problema.	Cognitivo		X
		Evitativa	X	
		A la emoción	X	

Anexo 10. Cuestionario recibido por parte del experto 2.

No.	COMPORTAMIENTO	ESTRATEGIA	SI	NO
-----	----------------	------------	----	----

1	Buscar el lado positivo de la situación.	Conductual	x	
		Activa	x	
		A la situación	x	
2	Pensar que ya no hay solución y/o echarte a llorar.	Cognitiva	x	
		Activa		x
		A la situación	x	
3	Preferir pensar que no pasó nada y/o no darle mucha importancia al asunto.	Cognitiva	x	
		Evitativa	x	
		A la situación	x	
4	Ponerte a pensar qué hacer para solucionar el problema.	Conductual		x
		Activa	x	
		A la acción	x	
5	Considerar que ya se ha hecho suficiente, por lo tanto mejor se deja el asunto ahí y no se hace nada más para solucionar el problema.	Cognitiva	x	
		Pasiva	x	
		A la acción		x
6	Intentar no pensar en nada (poner la mente en blanco).	Cognitiva	x	
		Evitativa	x	
		A la acción	x	
7	Pensar que las peleas con tu pareja te dan experiencia para mejorar en el futuro.	Cognitiva	x	
		Activa	x	
		A la emoción	x	
8	Fingir estar bien ante otras personas.	Cognitiva-		x
		Pasiva		x
		A la emoción	x	
9	Intentar dar respuestas lógicas a la situación y/o no darle importancia a lo que sientes.	Cognitiva	x	
		Activa- EVIT	x	
		A la emoción		x
10	Intentar arreglar las cosas con tu pareja y dejar de lado todo lo que pueda distraerte de ello.	Cognitiva		x
		Activa	x	
		A la situación	x	
11	Esperar a que alguien te cuente algo más antes de intentar solucionar	Conductual	x	

	las cosas.	Activa		x
		A la situación	x	
12	No hacer nada para solucionar el problema con tu pareja y seguir realizando tus actividades diarias con normalidad.	Conductual	x	
		Evitativa	x	
		A la situación	x	
13	Pensar en la mejor manera de resolver el problema y realizarlo (concluir el acto).	Conductual	x	
		Activa	x	
		A la acción	x	
14	Esperar a que alguien más le solucione el problema y/o le ayude a solucionarlo.	Conductual		x
		Pasiva	x	
		A la acción	x	
15	No da ganas de hacer absolutamente nada, ni para resolver el problema, ni en las actividades cotidianas de la persona.	Conductual	x	
		Evitativa-ACT	x	
		A la acción		x
16	Comunicar lo que pasó y/o lo que se siente a amigos, familiares u otras terceras personas.	Conductual	x	
		Activa	x	
		A la situación - EMOC	x	
17	Buscar a una persona que te escuche y te apoye en el momento que te sientes mal por el asunto.	Conductual	x	
		Pasiva		x
		A la emoción	x	
18	Realizar nuevas y diferentes actividades (ir al cine, ir de compras, hacer deporte, etc.), que te hagan sentir mejor y que te ayuden a no pensar en el problema.	Cognitivo		x
		Evitativa	x	
		A la emoción	x	

Anexo 11. Cuestionario recibido por parte del experto 3.

No.	COMPORTAMIENTO	ESTRATEGIA	SI	NO
-----	----------------	------------	----	----

1	Buscar el lado positivo de la situación.	Conductual		X
		Activa	X	
		A la situación	X	
2	Pensar que ya no hay solución y/o echarse a llorar.	Cognitiva	X	
		Activa		X
		A la situación	X	
3	Preferir pensar que no pasó nada y/o no darle mucha importancia al asunto.	Cognitiva	X	
		Evitativa	X	
		A la situación	X	
4	Ponerte a pensar qué hacer para solucionar el problema.	Conductual		X
		Activa	X	
		A la acción	X	
5	Considerar que ya se ha hecho suficiente, por lo tanto mejor se deja el asunto ahí y no se hace nada más para solucionar el problema.	Cognitiva	X	
		Pasiva	X	
		A la acción		X
6	Intentar no pensar en nada (poner la mente en blanco).	Cognitiva	X	
		Evitativa	X	
		A la acción		X
7	Pensar que las peleas con tu pareja te dan experiencia para mejorar en el futuro.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la emoción	X	
8	Fingir estar bien ante otras personas.	Cognitiva		X
		Pasiva	X	
		A la emoción	X	
9	Intentar dar respuestas lógicas a la situación y/o no darle importancia a lo que sientes.	Cognitiva	X	
		Activa		X
		A la emoción	X	
10	Intentar arreglar las cosas con tu pareja y dejar de lado todo lo que pueda distraerte de ello.	Cognitiva	X	
		Activa	X	
		A la situación	X	
11	Esperar a que alguien te cuente algo más antes de intentar solucionar	Conductual	X	

	las cosas.	Activa		X
		A la situación		X
12	No hacer nada para solucionar el problema con tu pareja y seguir realizando tus actividades diarias con normalidad.	Conductual	X	
		Evitativa	X	
		A la situación		X
13	Pensar en la mejor manera de resolver el problema y realizarlo (concluir el acto).	Conductual		X
		Activa	X	
		A la acción	X	
14	Esperar a que alguien más le solucione el problema y/o le ayude a solucionarlo.	Conductual		X
		Pasiva	X	
		A la acción		X
15	No da ganas de hacer absolutamente nada, ni para resolver el problema, ni en las actividades cotidianas de la persona.	Conductual	X	
		Evitativa	X	
		A la acción		X
16	Comunicar lo que pasó y/o lo que se siente a amigos, familiares u otras terceras personas.	Conductual	X	
		Activa	X	
		A la situación -emo	X	
17	Buscar a una persona que te escuche y te apoye en el momento que te sientes mal por el asunto.	Conductual	X	
		Pasiva		X
		A la emoción	X	
18	Realizar nuevas y diferentes actividades (ir al cine, ir de compras, hacer deporte, etc.), que te hagan sentir mejor y que te ayuden a no pensar en el problema.	Cognitivo		X
		Evitativa		X
		A la emoción	X	