



FHyCS

Facultad de Humanidades
y Ciencias Sociales

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY

LICENCIATURA EN EDUCACION PARA LA SALUD

TRABAJO DE CAMPO Y PROYECTO FINAL

RELACIONES AFECTIVAS EN LA JUVENTUD

**Acerca de las representaciones sociales sobre
conflictos de parejas en jóvenes residentes en San
Salvador de Jujuy**

Tesista

EPSA Flores, Alexis Dan

L.U. E-6929

Tutor Propuesto

Lic. Ignacio F. Bejarano

AÑO: 2021



FHyCS

Facultad de Humanidades
y Ciencias Sociales



**Universidad Nacional de Jujuy
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Licenciatura en Educación para la Salud**

TRABAJO DE CAMPO Y PROYECTO FINAL

RELACIONES AFECTIVAS EN LA JUVENTUD

**ACERCA DE LAS REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE
CONFLICTOS DE PAREJAS EN JÓVENES RESIDENTES EN
SAN SALVADOR DE JUJUY**

Tesista

EPSA Flores, Alexis Dan

L.U. E-6929

Tutor Propuesto

Lic. Ignacio F. Bejarano

AÑO: 2021

Dedicatoria

A mi familia, en especial a mis padres por apostar en mi formación profesional y brindarme apoyo constante de forma material, afectiva y moral. Como así también a mis hermanos menores que siempre me prestaron ese apoyo afectivo y moral.

A la universidad Nacional de Jujuy, que me permitió formarme como profesional, brindándome todos los conocimientos, teóricos, técnicos y prácticos.

A los docentes de la universidad, que dejaron una huella en mi vida y que fueron de gran inspiración en mi formación, al profesor, Tito Galli; al profesor, Luis Quero; y al profesor, que en paz descansa, Max Agüero.

A quien fue en vida un gran amigo y como un hermano mayor, Fabián Cayo, que en paz descansa, que siempre me impulso a alcanzar mis sueños y mis metas.

Agradecimiento

Agradezco a Dios en primer lugar, que me da la vida, la salud, la inteligencia y las fuerzas para llegar hasta donde estoy, que sin el nada de esto sería posible.

A mi familia, a mis padres que siempre me apoyaron y a mis hermanos, que son el soporte emocional en mi vida.

A todos los docentes, que formaron parte de mi formación académica desde que ingrese a la universidad hasta terminar la carrera llegar a esta instancia,

A la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la UNJu por brindarme la educación.

A los estudiantes de primer año de la carrera de la Lic. en Educación para la Salud, de primer año, que fueron voluntarios para las entrevistas del trabajo de campo.

A la profesora Soriano, Carmen, quien siempre me impulsa y me anima a superarme académicamente y profesionalmente

Al profesor Benítez, Bernabé, quien me guio en el comienzo del armado del proyecto de investigación.

Al Director de Tesis, Ignacio Bejarano por su paciencia y predisposición e el proceso de la elaboración del proyecto.

Y agradezco finalmente a mis amigos, Fernando Puca y David Alejandro, por su valiosa colaboración y aportaciones para esta tesis.

MUCHÍSIMAS GRACIAS A TODOS

| INDICE GENERAL | Pág. |
|--|-------------|
| Dedicatoria | 3 |
| Agradecimientos | 4 |
| Índice General | 5 |
| Introducción | 6 |
| Planteo del problema | 7 |
| La Formulación del Problema | 9 |
| Objetivos | |
| Objetivo General | 9 |
| Objetivos Específicos | 9 |
| Marco referencial teórico | 10 |
| El estado del arte | 16 |
| Metodología de la Investigación | 18 |
| Resultados y Análisis Crítico | 20 |
| Conclusiones | 34 |
| Bibliografía | 38 |
| Proyecto Intervención | 41 |
| Introducción | 42 |
| Fundamentación | 44 |
| Objetivos generales | 46 |
| Objetivos específicos | 46 |
| Diseño metodológico | 47 |
| Actividades Propuestas | 49 |
| Evaluación | 51 |
| Bibliografía | 52 |
| Anexo | 53 |

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, aborda la temática de los conflictos que son emergentes en las relaciones de pareja desde la mirada de la EPSA sustentando empíricamente la investigación en las representaciones sociales que tienen los jóvenes en la actualidad.

Las representaciones sociales inciden de manera directa en los comportamientos relacionados a las relaciones de pareja, se establecen roles o modelos a seguir, planteados por la cultura que nos rodea, para la construcción tanto de su personalidad como de la relación afectiva que puedan establecer con el otro¹.

En estos últimos años aparece una expresión que se hizo muy famosa a través de las redes sociales y los medios de comunicación, que son las “*relaciones toxicas de pareja*”², que actualmente es muy utilizado entre los jóvenes y adolescentes, los cuales tienen ciertos conceptos o significados propios de acuerdo al contexto social.

De forma general podemos decir que la expresión, “*relaciones toxicas de pareja*”, se usa para situaciones de violencia, física, verbal o psicológica por parte del varón o la mujer o de ambos, también hace referencia a los celos excesivos, las manipulaciones, como para mencionar algunas a las que más los jóvenes y adolescentes hacen referencia.

A partir de estas consideraciones, la presente investigación plantea describir las representaciones sociales que tienen los jóvenes en torno a los conflictos que son emergentes en las relaciones afectivas de pareja mediante un estudio cualitativo y descriptivo.

¹ Domínguez, Inés (2011). Las teorías de las representaciones Sociales. Edición Atenea digital. Universidad de Guadalajara, México.

² Villarroel, Liliana (2015). Relaciones toxicas. Edición R&A Psicólogos. México DF.

Planteo del problema

La población que se tomara para este estudio serán jóvenes de entre 20 y 22 años de edad, de ambos sexos, que estudian el primer año de la carrera de licenciatura en Educación para la Salud y que residen en la ciudad de San Salvador de Jujuy. Al ser una propuesta de estudio cualitativo, se seleccionarán en forma intencional 6 varones y 6 mujeres para conformar la población de estudio. Los mismos serán residentes de la capital jujeña, es decir jóvenes oriundos de la capital y otros nacidos en otras regiones de la provincia que por motivos de estudio se encuentran temporariamente residiendo en San salvador de Jujuy. Esta selección de los informantes nos permitirá ver las diferentes representaciones sociales sobre el tema propuesto como investigación y como están varían según el lugar geográfico, la cultura, la religión, etc.

El espacio en donde se realizará la investigación será la Facultad de Humanidades, a la cual asisten estos estudiantes. La Facultad en el aspecto edilicio se compone de tres pisos con dos patios y unas 20 aulas, además de las diferentes oficinas con funciones específicas. La misma se ubica en la calle Otero 262, en la zona céntrica de la ciudad. Actualmente asisten unos 10 mil estudiantes de todas las carreras, y con respecto a la carrera de Salud, uno 500 a 600 ingresantes por año de toda la provincia y en un menor porcentaje de otras provincias.

Consideramos que es importante este tipo de investigaciones para conocer cómo influyen estas representaciones sociales en el desarrollo de una relación saludable de pareja en su vida cotidiana en relación a su salud biopsicosocial, evaluando las percepciones, opiniones, actitudes y comportamientos de estos jóvenes. Las relaciones de pareja es parte de la vida de todos los seres humanos. Actualmente las relaciones de pareja han cambiado en comparación de hace 20 o 30 años, esto quiere decir que los jóvenes ahora en nuestra sociedad tienen otras significaciones sobre lo que es estar en una relación de pareja, e incluso las razones o motivos para estar en pareja, algunas de ellas pueden ser, para no sentirse solos, para pasar el tiempo con alguien, para formar una familia, entre otras.

Estos cambios traen como consecuencia nuevos problemas sociales con respecto a este tema, el cual uno de ellos es la violencia, tanto física, verbal, psicológica, etc., que se ha ido incrementando en estos últimos años, según diferentes informes estadísticos del Ministerio de

Salud de la Nación³, pero la violencia es solo una de las consecuencias de no establecer relaciones saludables en las parejas jóvenes. En nuestra sociedad circulan muchas ideas que se han ido forjando con el tiempo sobre lo que es el noviazgo o una relación afectiva de pareja, reforzada por los medios de comunicación y las redes sociales, que también se transmiten por parte de la familia o el grupo de amigos. Esto se refleja en la vida cotidiana a través de ciertos comportamientos y hábitos que son tomados como correctos o naturales y otros como incorrectos. Las falsas creencias, ideas, conceptos llevan muchas veces a que no se pueda establecer una relación saludable con el otro.

A partir de estas consideraciones surge la idea de realizar una investigación sobre como las representaciones sociales de las relaciones de pareja afectan a la salud del sujeto y por lo tanto van definiendo si puede llegar a tener una relación saludable o una relación toxica en los jóvenes⁴. Como educadores es importante analizar los valores y las habilidades que entran en juego y que es importante que como pareja e individualmente pueden desarrollar los jóvenes para transitar un vínculo saludable de pareja.

A partir de lo planteado surgen las siguientes preguntas que guiarán el proceso de la investigación:

- ¿Cuáles son los motivos más comunes por las que ocurren los conflictos en las parejas jóvenes?
- ¿Los mitos permiten entender los conflictos en la relación de las jóvenes parejas?
- ¿Son importantes el desarrollo de los valores en las relaciones de pareja de los jóvenes objeto de estudio?
- ¿Desarrollar las habilidades para la vida son necesarias para una relación saludable de pareja?

³ Stanley, Carolina (2018). Violencia familiar. Informe Estadístico. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Buenos Aires, Argentina.

⁴ Domínguez, Inés (2011). Las teorías de las representaciones Sociales. Edición Atenea digital. Universidad de Guadalajara, México.

Formulación del Problema

¿Cuáles son las representaciones sociales sobre los conflictos de pareja en jóvenes de 20 a 22 años, que cursan el primer año de la carrera licenciatura Educación para la Salud de la Facultad de Humanidades y Cs. de la UNJu en el primer cuatrimestre del 2020?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Conocer las representaciones sociales sobre los conflictos de pareja presentes en jóvenes de 20 a 22 años, que cursan el primer año de la carrera licenciatura Educación para la Salud de la Facultad de Humanidades y Cs. de la UNJu en el primer cuatrimestre del 2020.

Objetivo Específico

- Describir los motivos más comunes por las que ocurren los conflictos en las parejas jóvenes.
- Caracterizar los mitos que permiten entender los conflictos en la relación de las jóvenes parejas.
- Interpretar si son importantes el desarrollo de los valores en las relaciones de pareja de los jóvenes objeto de estudio.
- Indagar a cerca del desarrollo de las habilidades para la vida en una relación saludable de pareja.

MARCO REFERENCIAL TEORICO

¿Comenzaremos con un concepto base muy importante, que es la salud?, que según, Weinstein, es el conjunto integrado de capacidades biopsicosociales de un individuo o un colectivo⁵.

Tomando ese concepto de salud, abordaremos el concepto de lo que es la Educación para la Salud, según Gaggero⁶, el cual nos dice que, son acciones educativas basadas en la comunicación asertiva y la vincularidad, que facilitan procesos dialecticos de transformaciones personales y sociales, generando en el ser humano integrado con sus entornos sociales y naturales, actitudes y comportamientos, que le permitan desarrollar capacidades biopsicosociales, tomar decisiones que hacen a su propio estilo de vida, y construir proyectos de autosuperación con otros.

Como los sujetos que tomaremos para nuestro estudio, son los jóvenes, definiremos que es la juventud, es el período de vida que normalmente toma lugar entre la niñez y la adultez. De acuerdo a lo establecido por los organismos de las Naciones Unidas, a la hora de determinar exactamente el lapso de años en los que acontece la juventud, podríamos decir que ésta ocurre entre los 15 y los 25 años, siendo por lo tanto una de las etapas más importantes de la vida al definir intrínsecamente a la persona, sus intereses, sus proyectos y sus relaciones con el mundo que la rodea⁷.

Hoy, la generación de los jóvenes está inmersa en las políticas de mercado, son consumidores expertos de gustos globales, son hijos de la televisión, la Internet y el video. El goce se destaca por el exceso, no se topa con las barreras de contención que antes había, porque la híper modernidad se ha abierto al “todo es posible”; es posible hacer todo y cualquier cosa de mi goce, de mis objetos y de los semejantes, tomándolos como objetos.

⁵ Weinstein, Luis (1978). Salud y autogestión. La auto medicina a examen. Coedición de TUPAC-ediciones (Buenos Aires) y Editorial NORDAN-Comunidad (Montevideo).

⁶ Gaggero, Daniel (1999). Qué es la Educación para la Salud?. Citado por Mora, María Dolores; Araujo, Mónica (compiladoras). Módulo (2008) “La Educación para la Salud. Un enfoque integral”. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires, Argentina. ARGENTINA. Edición CINCO.

⁷ Mora, María Dolores; Araujo, Mónica (2012). La Educación para la Salud. Un enfoque integral. Ediciones Cinco. Buenos Aires, Argentina.

Un joven contemporáneo tiene los conocimientos para la recepción y comprensión de las indicaciones y lemas de todos esos nuevos códigos; es como una unidad reproductora por excelencia a nivel de lo productivo, de lo sexual, del lenguaje y de las nuevas costumbres. Por primera vez en la historia los jóvenes tienen más competencias que sus padres y maestros, en los campos como el saber y las tecnologías comunicativas.

Como ya definimos que es la juventud, ahora tomaremos las representaciones sociales⁸, que es una modalidad particular de conocimiento cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a los cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambio, liberan sus poderes de imaginación.

Es el conocimiento del sentido común que tiene como objetivos comunicar, estar al día y sentirse dentro del ambiente social y que tiene su origen en el intercambio de comunicaciones dentro del grupo social. Es una forma de conocimiento a través del cual quien conoce se coloca dentro de lo que se conoce. Al tener representación social es posible atribuir a toda figura un sentido y un sentido una figura.

Las representaciones sociales cumplen la función de volver familiar lo no familiar, hacer algo propio lo desconocido, integrando lo nuevo al sistema de representaciones existentes. Reconoce los objetos sociales, partiendo de las significaciones sociales que les hayan sido atribuidos, formando un marco de referencias que permite la clasificación y evaluación de los sujetos, objetos, relaciones, acontecimientos, etc. a partir de categorías simples y operativas que facilitan la aprehensión de la realidad.

Cuando hablamos de relaciones de pareja hacemos referencia también a lo que es el noviazgo⁹, y esta es la etapa previa muchas veces antes del matrimonio o la formación de una familia. Durante esta etapa las personas comienzan a conocerse con más profundidad y suelen compartir muchos tiempos juntos, además de interesarse en uno por el otro. El término se utiliza en ocasiones para definir el tiempo que dos personas permanecieron en pareja antes de tomar la

⁸ Domínguez, Inés (2011). Las teorías de las representaciones Sociales. Edición Atenea digital. Universidad de Guadalajara - México.

⁹ Sariñana, Tino (2018). La vida de las relaciones. Edición BLOG. México DF.

decisión de formar un proyecto de vida en común. Por ejemplo, una pareja que acaba de casarse puede decir que previamente mantuvieron un noviazgo durante cinco años.

Podemos mencionar las etapas del noviazgo, alguna de ellas son, la fase de atracción, la cual puede ser tanto emocional, como física; la fase de incertidumbre, donde se suele pensar si la pareja que se escogió es la adecuada; la fase de exclusividad, momento en donde dejas de salir con otras personas para estar más tiempo con tu pareja; la fase de intimidad, donde ambas partes se entregan de lleno a la relación.

Ahora como ya tenemos una idea de lo que es una relación de pareja o noviazgo, vamos a ver lo que significa una “relación toxica de pareja”¹⁰. La misma puede definirse, como relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual. Una relación se vuelve tóxica en el momento en que una de las partes “*se aprovecha*” de la otra, cuando aparentemente solo uno de los dos obtiene un beneficio.

Por ejemplo, la persona que actúa viendo únicamente su interés, que se propone manipular e intentar controlar, o que simplemente quiere sacar provecho. Lo que motiva a una persona a tener conductas tóxicas es la voluntad de tener control completo y de tener todo el poder en la relación. En una relación tóxica el poder no se comparte. Por el contrario, la persona tóxica es aquella que intenta que la otra persona obtenga el mínimo de poder. La toxicidad misma, de hecho, consiste en eso: en implementar dinámicas en las que se genera una desigualdad entre los dos, en la que el poder queda repartido de modo que favorezca a uno y desfavorezca al otro. Si bien las peleas de poder son algo normal en cualquier relación, principalmente en los primeros años del matrimonio, las relaciones tóxicas están caracterizadas por la insistencia constante y absoluta de uno de los dos en tener el control.

Generalmente, una relación tóxica se establece entre dos tipos de personas, una persona manipuladora (perverso narcisista), y una persona susceptible a la culpabilidad, sensible y vulnerable, que sufre de dependencia afectiva y que usualmente está volcada a los demás. Cuando dos personas con estas características se encuentran, se produce una especie de red dañina en la que quedan atrapados y de la que es muy difícil salir. Es importante tener presente

¹⁰ Villarroel, Liliana (2015). Relaciones toxicas. Edición R&A Psicólogos. México DF.

que los métodos utilizados por una persona tóxica para controlar a su pareja no necesariamente son evidentes ni aparentes, ni siquiera para la pareja víctima.

Las relaciones tóxicas pueden reflejarse de diferente manera en la vida cotidiana, ellas pueden ser: Menosprecio y denigración. En una relación tóxica, una persona puede tener la tendencia a denigrar y menospreciar constantemente a la persona con la que está, ya sea pareja, amigo incluso familiar. El menosprecio se puede dar a través del humor o las bromas, emitiendo juicios sobre las cualidades, competencias o la personalidad del otro, o bien mediante la burla explícita, implicando con esto que todo lo que expresa la otra persona, sus ideas, sus creencias o sus deseos, es algo estúpido.

También puede hacerlo mediante la crítica discreta pero intensa. Aun en los casos en que se logra confrontar a la persona que denigra, ésta se muestra evasiva y disfraza su actitud diciendo que simplemente está bromeando. Al lado de una persona que denigra, la persona que creías ser habrá perdido poco a poco toda importancia. Te vuelves banal, poco interesante, extremadamente inferior.

El término mito¹¹ cuenta una historia sagrada relata un acontecimiento que ha tenido lugar en el tiempo primordial, el tiempo fabuloso de los “comienzos”. Es el relato de una “creación”: se narra cómo algo ha sido producido, ha comenzado a ser. El mito no habla de lo que ha sucedido realmente, de lo que se ha manifestado plenamente.

Los hechos narrados por los mitos revisten una forma dramática y humanizada de modo que pueden tener forma humana magnificada como los dioses y héroes griegos, que actúan acorde a los impulsos humanos. Los mitos se refieren al ámbito de lo maravilloso de manera que como los cuentos son inverosímiles, poseen elementos fundamentales para comprender la vida individual y cultural de un pueblo, sin embargo, no siempre reflejan la realidad de un modo claro y preciso, ya que pueden llegar a constituir fantasías colectivas, producto de la imaginación que se afianzan fuertemente en la psiquis individual.

En nuestra cultura existe una serie de creencias, mitos y prejuicios con respecto a la sexualidad y sus diferentes dimensiones. Todo esto se ha transmitido o heredado por

¹¹ Eliade, Mircea (1991). Mito y realidad. Editorial labor S.A. Grupo. Barcelona, España.

generaciones, de boca en boca, sin tener un fundamento, a tal punto que se llegan a considerar como verdades naturales y aceptables y de esta manera puede afectar o poner en riesgo la vivencia de una sexualidad sana y placentera.

Los diversos conocimientos erróneos sobre sexualidad se aprehenden de lo que pasa en la calle, amistades, en la escuela, en la tele, internet y en el ámbito familiar. Todos formamos parte de una familia que puede ser diferente una de otra, muchas veces tiene que ver con la forma de relacionarnos con quienes la integran, en ese ámbito es donde muchas veces se generan ciertos mitos y estereotipos.

En íntima relación con los mitos se encuentran los prejuicios, los que constituyen un juicio de valor anticipado, sin conocimiento de lo que se juzga y que por lo general se basan en conceptos erróneos, nadie nace con prejuicios, sino de que se van adquiriendo a través de la crianza y la educación, incorporándose al sistema de valores del individuo.

Los prejuicios¹² son actitudes, creencia u opinión que no se basa en una información o experiencia suficiente como para alcanzar una conclusión rotunda. Literalmente se define como un juicio previo, que se realiza acerca de una persona. O bien se puede definir como una estrategia perceptiva que predispone a adoptar un comportamiento negativo hacia personas o miembros de este grupo, cuyo contenido descansa sobre una generalización errónea y rígida respecto de ese objeto y que prescinde de datos de realidad.

Por esta razón acompaña fenómenos personales, interactivos y sociales que son difíciles de erradicar, es así como se tiende a catalogar a las personas. El prejuicio está vinculado con apreciaciones, sentimientos negativos y positivos permitiendo muchas veces que se lleve a cabo una discriminación. Generalmente, en la vida cotidiana, los conceptos de prejuicio, estereotipo y discriminación son utilizados de manera indistinta para dar nombre a diferentes actos de injusticia, dirigidos hacia un individuo o colectivo.

Las Habilidades para la vida, son esenciales para llevar adelante una vida saludable, por lo tanto, es importante desarrollarlas y potenciarlas esto puede aplicarse a las relaciones de pareja, las mismas se entienden como, *“aptitudes necesarias para comportarse de manera*

¹² Castillo, Yvonne. (2009). Prejuicios y/o Discriminación. Publicación del Dpto. de Psicología y Filosofía. Universidad Salamanca. Inédito.

adecuada para comportarse de manera adecuada y enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria”¹³.

Estas favorecen comportamientos saludables, en las esferas físicas, psicológicas y sociales. Comprenden tres categorías: sociales, cognitivas y para el control de emociones. Las mismas son las siguientes, autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.

Los valores son también fundamentales cultivarlos en nuestra vida cotidiana para llevar adelante una relación sana de pareja, los mismos son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud. Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad. Los valores valen por sí mismos. Son importantes por lo que son, lo que significan, y lo que representan, y no por lo que se opine de ellos¹⁴.

Valores, actitudes y conductas están estrechamente relacionados. Cuando hablamos de actitud nos referimos a la disposición de actuar en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores.

Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive.

¹³ Whitman, Mario; Posner, Alberto (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable. Organización Panamericana de la Salud. Edición ASDI. Inglaterra

¹⁴ Martínez, Cínthia (2013). Los valores, la persona y sociedad. Edición MAPS. Buenos Aires, Argentina.

EL ESTADO DEL ARTE

Uno de los antecedentes tomados como referencia para la realización del presente trabajo final de grado es el realizado por García Rodríguez (2001)¹⁵, psicóloga del Centro de investigaciones Médico Quirúrgicas (CIMEQ) de Cuba, quien en su investigación sobre los conflictos de pareja concluye que en estos momentos existe una mayor demanda al interior de la relación, la personalidad de los miembros se ve más comprometida con la satisfacción. La concepción del amor eterno, los mitos de la "media naranja" y del "amor romántico" han cambiado, dando una visión más realista de la relación de pareja. Nada apunta hacia la desaparición de la pareja, pero sí hacia una ruptura con modelos tradicionales de relación. Manifiesta que la vida de la pareja es sumamente efímera.

Por su parte María Pilar González Lozano¹⁶ desarrollo el tema. *“Los conflictos en las relaciones de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia en la comunidad de Madrid”*. Su investigación sobre los conflictos en las relaciones de noviazgo, parten de la sólida convicción de que la violencia es un fenómeno complejo que hay que combatir de forma integral y holística, desde las raíces psicológicas, sociales y ambientales y, por tanto, es una cuestión que debe abordarse en varios niveles y en múltiples sectores de la sociedad simultáneamente.

Además, plantea que los conflictos en el noviazgo en relación a la violencia trascienden a la conducta individual para convertirse en un proceso interpersonal. Para diseñar intervenciones preventivas es vital comprender el contexto del conflicto de manera global, esto es, debe tener en cuenta el contexto específico en la que se produce y las consecuencias que tiene.

Laura Isaza Valencia¹⁷ en su trabajo sobre *“Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios en Colombia en el año 2011”*, afirma que en cualquier relación humana se halla el potencial del conflicto. Pero este aumenta en las interacciones de mayor cercanía e intimidad como es el caso de la pareja, en la

¹⁵ García Rodríguez, Keytel (2001). La pareja amorosa. Conflictos de pareja. Investigación publicada en el Diario Hoy. Quito, Ecuador.

¹⁶ González Lozano, María Pilar (2009). Los conflictos en las relaciones de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia en la comunidad de Madrid. Tesis doctoral. Madrid – España.

¹⁷ Isaza Valencia, Laura (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. Tesis Doctoral. Universidad de La Habana, Cuba.

cual hay situaciones propicias como la necesidad de establecer territorios, extender recursos y solucionar problemas.

Visto así, el conflicto resulta ser una situación deseable ya que permite el desarrollo de aptitudes y destrezas en los miembros, pero algunas situaciones conflictivas son percibidas por las personas como realidades caóticas y de malestar subjetivo, pues carecen de tácticas de negociación y comunicación, posiciones asertivas y respeto del “contrato emocional” establecido desde la consolidación de la relación. Lo que diferencia un conflicto del otro es la representación de este y las estrategias, satisfactorias o no, con las que se enfrenta; es decir, la forma como es percibida, representada y vivenciada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada miembro.

Cuando se trata de prevenir e intervenir, son de interés los factores internos y externos que inciden en el desarrollo y permanencia del conflicto. Solo conociendo y comprendiendo estos factores, puede ser posible brindar una atención integral a las cuestiones de pareja que emergen en los diversos contextos. En nuestro caso particular, ese contexto es el educativo.

Finalmente Piedad Estrada Arango¹⁸, en su tesis de posgrado para optar por el título de Magíster en Terapia Familiar investigó sobre los factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas a través de un estudio realizado en la Ciudad de Medellín. En su trabajo nos afirma que, en relación con la resolución de conflictos, cuando hay discusiones y está presente el malestar lo ponen en palabras y lo hablan, generalmente la iniciativa es más de uno que del otro sobresaliendo el papel de la mujer en esta iniciativa.

Además, sobre la condición del conflicto las parejas plantean que el amar no es estar siempre de acuerdo, el amor implica rencores, odios, inseguridades y malos entendidos y hasta la agresividad, sin embargo, con un diálogo abierto, íntimo y sincero y responsable, puede triunfar el amor y la relación de pareja, amar es respetar y aceptar al otro como es. Las parejas entrevistadas consideran que la relación de pareja debe prescindir de la manipulación y velar por el crecimiento de ese ser de cada uno a través de la relación, desde sus propias posibilidades e interacciones. Es saber renunciar a todo aquello que los separa y los aleja. Las parejas satisfechas

¹⁸ Estrada Arango, Piedad (2014). Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Un estudio en la Ciudad de Medellín. Tesis de grado. Universidad nacional de Medellín, Colombia.

dedican tiempo a la solución de problemas que son solubles y evitan complicarse a con los que no tienen solución como son la salud, la situación económica, el entorno social.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

La presente investigación se encuadro metodológicamente dentro de un abordaje cualitativo y basada en un paradigma interpretativo¹⁹. En función de esta propuesta y del tiempo de duración del trabajo de campo, se cumplió con tres fases en el proceso investigativo.

La primera fase cumplió con los objetivos propios de la investigación exploratoria a efectos de profundizar el análisis teórico empírico preliminar y la construcción permanente del objeto de la investigación. En esta etapa realizo una exhaustiva búsqueda bibliográfica referida al tema y se recabaran datos documentales de interés.

A partir de los resultados parciales obtenidos en esta fase, se procedió a desarrollar la segunda, de trabajo de campo propiamente dicho, de carácter descriptivo. Es en esta fase se procedió al empleo de métodos de recolección de datos cualitativos basados en entrevistas sobre la población previamente seleccionada al efecto. Se busco la comprensión e interpretación integral del problema objeto de la investigación. Para el caso, se tomaron como referentes inmediatos los aportes metodológicos realizados por María Cecilia de Souza Minayo (1997)²⁰, María Teresa Sirvent (1995)²¹, Hernández Sampieri y col. (2006)²² y Yuni, J. y Urbano, C. (2000)²³.

La tercera fase será de formulación aplicación, intervención y transferencia, respondió la misma a las especificaciones a realizadas en el proyecto final, que se va a proponer como emergente del presente trabajo.

¹⁹ Vasilachis de Gialdino, I. (1993). Métodos Cualitativos II: la practica de la investigación. Centro Editor de América Latina. Buenos Aires, Argentina.

²⁰ Souza Minayo, MC (1997). El desafío del conocimiento: la investigación cualitativa en salud. Editorial Lugar. Buenos Aires, Argentina

²¹ Sirvent, MT (1995). Proceso de Investigación, las dimensiones de la Metodología y la Construcción del dato científico. Ficha de Cátedra Investigación I y Estadística II. Universidad Nacional del Litoral.

²² Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2006). Metodología de la Investigación. Cuarta Edición. Mc. Graw Hill. México.

²³ Yuni, J.; Urbano, C. (2000). Mapas y herramientas para conocer la escuela. Investigación etnográfica e investigación-acción. Editorial brujas, Córdoba.

El modelo de investigación es el cualitativo. Se eligió este modelo, debido a que nos permite organizar los datos o hechos significativos recogidos en la tarea de campo. Dentro de él se seleccionará un tipo de diseño *descriptivo exploratorio prospectivo* con un corte temporal *transversal*. Se optó por este diseño por dos razones: 1- porque se adecua y responde a la investigación de la problemática detectada y 2- por constituir una temática de investigación inédita para la región. Efectivamente, no se han encontrado antecedentes bibliográficos, ni protocolos que traten esta temática en particular.

Como técnica de recolección de datos se realizaron entrevistas abiertas. Las mismas se caracterizan por lograr encuentros necesarios y cara a cara con los informantes, estos encuentros estarán dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto al tema en estudio, sus experiencias personales y las situaciones vivenciadas, Esta técnica permitirá lograr la confianza del interlocutor que a través del anonimato y nos permitirá conocer su postura acerca de su propia realidad.

Para la realización de las entrevistas se considero como *universo* de estudio a los estudiantes de primer año de la carrera de EPSA, que concurren a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales y que residan en San Salvador de Jujuy.

En función de los objetivos previamente planteados, se considero como *población de estudio* a los jóvenes de entre 20 y 22 años de edad y de ambos sexos que acepten participar del relevamiento de datos previa firma de un consentimiento informado.

Debido a la amplitud de la población accesible considerada se decidió trabajar con una muestra que se selecciono en forma intencional 12 individuos (6 varones y 6 mujeres).

RESULTADOS Y ANALISIS CRÍTICO

1) Motivos porque se producen los conflictos en las relaciones de pareja.

- Relación toxica
- Comunicación

2) Los mitos existentes en una relación de pareja

- Idealización
- Vivencia

3) La importancia de los valores en una relación de pareja.

- Educación
- Actitud

4) Habilidades para la vida necesarias en una relación de pareja

- Afectividad
- Pensamiento crítico.

Categoría de Análisis 1:

Representaciones sociales sobre los motivos que producen los conflictos en las relaciones de pareja

Según, Domínguez, Inés, las ²⁴**representaciones sociales**, es una modalidad particular de conocimiento cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a los cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambio, liberan sus poderes de imaginación.

Reconoce los objetos sociales, partiendo de las significaciones sociales que les hayan sido atribuidos, formando un marco de referencias que permite la clasificación y evaluación de los sujetos, objetos, relaciones, acontecimientos, etc. a partir de categorías simples y operativas que facilitan la aprehensión de la realidad.

Para esta categoría de análisis, se exhibe, el termino, de, ²⁵**conflictos**, Según Vinyamata, (2001), es definido como lucha, desacuerdo, incompatibilidad aparente, confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes. El conflicto es connatural con la vida misma, está en relación directa con el esfuerzo por vivir. Los conflictos se relacionan con la satisfacción de las necesidades, se encuentra en relación con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos. Puede ser, positivo o negativo según cómo se aborde y termine, con posibilidades de ser conducido, transformado y superado

Dentro de esta categoría se presentan subcategorías de análisis, las ²⁶**relaciones tóxicas**, generalmente, una relación tóxica se establece entre dos tipos de personas, una persona manipuladora (perverso narcisista), y una persona susceptible a la culpabilidad, sensible y vulnerable, que sufre de dependencia afectiva y que usualmente está volcada a los demás.

²⁴ Domínguez, Inés (2011). Las teorías de las representaciones Sociales. Edición Atenea digital. Universidad de Guadalajara - México.

²⁵ Vinyamata, Eduard (2001). Aprender del conflicto, una apuesta por la educación”. Universidad de Granada. Barcelona, España.

²⁶ Sariñana, Tino (2018). La vida de las relaciones. Edición BLOG. México DF.

Cuando dos personas con estas características se encuentran, se produce una especie de red dañina en la que quedan atrapados y de la que es muy difícil salir. Es importante tener presente que los métodos utilizados por una persona tóxica para controlar a su pareja no necesariamente son evidentes ni aparentes, ni siquiera para la pareja víctima.

Dentro de esta categoría se presentan subcategorías de análisis, **relación toxica**, los entrevistados expresan lo siguiente:

- *Para mí son los celos, la toxicidad y todo lo que conlleva a la inseguridad”.*
- *“Para mí sería la desconfianza y la inseguridad, más que todo cuando su pareja sale con su grupo de amigos a otros lugares o a fiestas”*
- *“Una es la infidelidad, después, los celos y las relaciones tóxicas. Eso es lo más frecuente y lo puedo ver en mi grupo de amistades o de mis conocidos”.*
- *“Lo que pienso, es que, son los celos enfermizos, quizás la forma en que las personas en sus relaciones, que pasan a un punto en que sienten que la otra persona les pertenece”.*
- *En general es la desconfianza, porque uno a veces quiere tener el control o el otro es el sumiso, y eso también va generando que la relación se vuelva tóxica, algo muy común en estos días.*
- *En general es la desconfianza, porque uno a veces quiere tener el control o el otro es el sumiso, y eso también va generando que la relación se vuelva tóxica, algo muy común en estos días.*

Si tomamos solo el concepto antes mencionado, los entrevistados contribuyen a describir como es una relación toxica y cuáles son las características más comunes de la misma, algunos de los entrevistado dicen, por ejemplo, que las características de una relación toxica en una pareja, son los celos excesivos, la desconfianza, la manipulación, el cual denota, que las relaciones toxicas en la actualidad son muy recuentes entre los jóvenes, y que los entrevistados lo ven en su círculo de amistad, en sus familiares y conocidos, como así también ellos mismos pasaron por una relación así.

Con esto podemos entender, que una relación toxica puede producir un daño en la salud biopsicosocial de una persona, siendo el más común el daño psicológico, llegando al extremo del daño físico, cabe aclarar que según los entrevistados esto se puede dar tanto del hombre hacia la mujer y viceversa, siendo la causante de los constantes conflictos en las parejas jóvenes en la actualidad.

Una segunda Subcategoría puntualizada, es, la ²⁷**comunicación, según**, De Fonseca, M., *es una manera de establecer contacto con los demás por medio de ideas, hechos, pensamientos y conductas, buscando una reacción al comunicado que se ha enviado*. La intención del emisor consiste en modificar o reforzar el comportamiento de aquel que recibe la comunicación. Es decir, el acto de comunicar se lleva a cabo para recibir algo a cambio. Los hombres en el proceso de comunicación expresan sus necesidades, aspiraciones, criterios, emociones, etc.

Dentro de esta categoría se presentan subcategorías de análisis, los entrevistados expresan lo siguiente:

- *“Para mí las más comunes son la falta de comunicación, debido a que una persona no es abierta hablar con la otra y de expresar lo que le paso.”*
- *“Mayormente es la desconfianza y la falta de comunicación entre ambas personas que lleva a producir conflictos o a la ruptura de la relación”.*
- *“La falta de comunicación, el decir qué actitudes le molesta a uno y al otro, para llevarse bien y mantener una buena relación”.*
- *Lo que yo pienso que, es la falta de comunicación, Cuándo se presenta un problema es necesario el diálogo para llegar a un acuerdo o a una solución.*
- *“Cuándo se presenta un problema es necesario el diálogo para llegar a un acuerdo o a una solución”.*
- *“Se produce una falta de comunicación, de no hablar claramente las cosas para solucionarlas”.*

²⁷ De Fonseca, M. (2000). *Comunicación Oral Fundamentos y Práctica Estratégica*. Editorial Pearson Educación. México DF, México. Editorial Pearson Educación.

De acuerdo al sustento teórico, con respecto, a la comunicación, los entrevistados, afirman que la comunicación, es algo muy importante y necesaria en una relación de pareja, tanto para fortalecer el vínculo afectivo en la relación, como para evitar ciertos conflictos o solucionar problemas, que puedan suceder, por la falta del mismo. Los entrevistados, dicen que, es precisamente la falta de comunicación, una causa muy común en las parejas actuales para que se produzcan estos conflictos, donde precisamente, al no expresar a la otra persona, por ejemplo, lo que siente, lo que piensa, lo que le molesta, entre otras cosas, es lo que deteriora el vínculo, lo que dificulta llegar a una solución o a un acuerdo para resolver ciertas situaciones que se presentan.

Por lo tanto, la comunicación, es muy importante en una relación de pareja, y es algo en la cual se debe trabajar en las parejas jóvenes, para que puedan fortalecer ese vínculo afectivo para que sea saludable esa relación.

Categoría de Análisis 2:

Los mitos existentes sobre las relaciones de pareja

Dentro del análisis de los ²⁸mitos, según, Eliade, Mircea, los mitos se refieren al ámbito de lo maravilloso de manera que como los cuentos son inverosímiles, poseen elementos fundamentales para comprender la vida individual y cultural de un pueblo, sin embargo, no siempre reflejan la realidad de un modo claro y preciso, ya que pueden llegar a constituir fantasías colectivas, producto de la imaginación que se afianzan fuertemente en la psiquis individual.

Es decir, que las personas se relacionan unas con otras formando opiniones, creencias, valores que derivan en comportamientos o acciones determinadas. En cuanto a los profesionales y el trabajo en equipo es considerado importante, no obstante difícil. Es percibido como una manera de dividir responsabilidades y de alcanzar más rápidamente la recuperación y la salud del paciente. Esta visión se justifica, por cada profesional tener una percepción diferente de la

²⁸ Eliade, Mircea (1991). Mito y realidad. Editorial labor S.A. Grupo. Barcelona, España.

situación, es la “unión” de las diferentes percepciones lo que facilita la comprensión del todo, permitiendo vislumbrar al paciente en su totalidad²⁹.

Para esta categoría de análisis sobre los mitos sobre las relaciones de pareja, en primer orden se destaca como subcategoría; **la ³⁰idealización**, según, Estanislao Zuleta, “Es un proceso que funciona por medio de imágenes tomadas de nuestras experiencias pasadas, pero aisladas de un todo y de una continuidad, tomamos trozos de la realidad vivida y le damos un sentido absoluto, como si allí estuviera la esencia, la totalidad de un momento o la experiencia absoluta de una relación. Aquí se proyectan en el otro, sueños, deseos, necesidades, planes, etc., imaginando un final feliz y satisfactorio o un final infeliz y fatalista”.

Dentro de la subcategoría de análisis, idealización, los entrevistados manifiestan lo siguiente:

- *“Que, el amor, es todo color de rosas y no es así porque una pareja pasa por diferentes problemas y situaciones adversas”.*
- *“El, juntos para siempre, que el amor todo lo aguanta, qué quiere decir que va a aguantar la distancia, las enfermedades y los malos momentos”.*
- *“Uno de los mitos más comunes, es, si te cela es porque te ama, y esto no es así, porque muchas veces puede ser solo por falta de confianza o también por creerse dueño de la otra persona”.*
- *“Que, el amor es para siempre, por lo tanto, a esa edad, ya quieren tener familia o un embarazo no planificado, también el de querer juntarse o vivir juntos de manera apresurada”.*
- *“El mito, de que el amor es para siempre, que esa persona con la que uno está es para toda la vida, pero sabemos que eso no es así”.*
- *“Uno de los mitos, es, el amor es para siempre, de pensar de qué esa relación durará mucho tiempo o que no se producirá una separación pero uno se da cuenta de que no es como creía”.*

³⁰ Zuleta, Estanislao (1986). Idealización en la vida personal y colectiva. Ministerio de cultura. Bogota – Colombia.

Teniendo en cuenta las respuestas de los entrevistados, podemos deducir, que, los jóvenes en la actualidad, tienden a idealizar a la otra persona, y debido a la misma, esto se ve reflejado en los mitos más comunes, que son, que en las relaciones de pareja es todo color de rosas, de que no habrá problemas y conflictos, y de que solo habrá felicidad, y esto conlleva a que se imaginen o piensen, que una relación de pareja durara mucho tiempo.

Esto es muy común en las primeras relaciones que atraviesan, donde ellos proyectan, todas sus ilusiones, deseos, planes, necesidades en la otra persona, y cuando ellos ven, de que eso no sucede así como lo imaginaban o lo pensaban, ocurre la desilusión, la decepción, entre otras sensaciones y sentimientos, que hacen que, esa idealización del otro, vaya cambiando y se atraviesen con la realidad.

La Segunda Subcategoría, tiene que ver con, la ³¹**vivencia**, según, Sulle, A, “expresa, las características propias del organismo y las del contexto, posibilita un modo de interpretar, valorar y otorgar sentido a la realidad, a la vez que refleja la unidad de aspectos socioculturales y personales. Esta unidad de análisis, permite explicar la articulación del desarrollo subjetivo en el contexto socio cultural, en un doble juego de negociación, transformación y resistencia en que la cultura se hace propia.

En esta quinta subcategoría de análisis: **vivencia**, los profesionales manifiestan lo siguiente:

- *“El pensar que el amor es todo color de rosas, que todo va a estar bien que todo es muy lindo al comienzo, Y a medida que va avanzando la relación la persona se va mostrando tal cual es”.*
- *“El mito de que todos los hombres son iguales o todos los hombres son infieles, yo creo que no hay que meter a todos en la misma bolsa, no todos son iguales tanto en el varón o en la mujer”.*
- *“Sería, que, uno puede cambiar a los demás, muchas veces se piensa qué uno cuando esté en una relación puede hacer que la otra persona cambie”.*

³¹ Sulle, A. (2015). Los enfoques socioculturales y el aporte de unidades de análisis para intervenir en el campo de la psicología educacional. Publicación interna de la cátedra Psicología Educacional II. Facultad de Psicología de la UBA.

- *“El mito, de que el amor es todo color de rosas, y no es así porque en toda relación hay problemas hay rosas que van a atravesar, ya sea por el carácter o por algo externo a ellos”.*
- *Eh llegado a escuchar, que uno de los más comunes como quien dice, “nadie muere mocho”, en el sentido de decir, nadie sale de una relación sin que le hayan sido infieles.*

Según los entrevistados, la vivencia o la experiencia, es algo que les ha permitido desmitificar, ciertos mitos, que ellos tenían, de los cuales los más comunes son, por ejemplo, de que todos los hombres son iguales; de que uno puede cambiar a la otra persona; que el amor es para siempre. Esto es muy común, en las primeras relaciones de pareja, que ellos atravesaron o vivieron, porque los hizo vivir en carne propia esos mitos, a medida que pasaba el tiempo se dieron cuenta de que la realidad no es como ellos pensaban, o de que no es totalmente de esa manera. Y esa realidad era vista o interpretada de otra manera gracias a esa vivencia o experiencia.

Categoría de Análisis 3:

La importancia de los valores en una relación de pareja

En primer término es importante definir,³² **valores**, según, Martínez, Cinthia, refieren, a la disposición de actuar en cualquier momento, de acuerdo con nuestras creencias, sentimientos y valores. Los valores se traducen en pensamientos, conceptos o ideas, pero lo que más apreciamos es el comportamiento, lo que hacen las personas. Una persona valiosa es alguien que vive de acuerdo con los valores en los que cree. Ella vale lo que valen sus valores y la manera cómo los vive.

Los valores son, fundamentales cultivarlos en nuestra vida cotidiana, para llevar adelante una relación sana de pareja, los mismos son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro.

³² Martínez, Cinthia (2013). Los valores, la persona y sociedad. Edición MAPS. Buenos Aires, Argentina

Para esta categoría de análisis la importancia de los valores en una relación de pareja que poseen los integrantes del equipo de Salud, se presenta en primer lugar como subcategoría de análisis, la ³³**educación**, según, Ricardo Nassif, "La educación es la formación del hombre por medio de una influencia exterior consciente o inconsciente (hetero educación) o por un estímulo, que si bien proviene de algo que no es el individuo mismo, suscita en él una voluntad de desarrollo como conforme a su propia ley (autoeducación). El proceso educativo se cumple en etapas, se inicia en la crianza según con el adiestramiento, continúa con la introducción y la educación, para culminar con la autoeducación.

A partir de esta categoría de análisis prejuicio positivo que poseen los integrantes del equipo de Salud, presenta como primer subcategoría de análisis, **educación**, los informantes opinan así:

- *“Los valores van definiendo como es una persona con los demás, su formación, su personalidad, su carácter”.*
- *Los valores tienen que ver mucho con la crianza y la educación que recibió esa persona.*
- *Los valores son los que nos determinan, qué tipo de principios tenemos nosotros en otra formación o en nuestra educación.*
- *Pienso que, si no hay valores en una persona, la relación fracasa y como persona también fracasa.*
- *Es importante los valores que se enseñan como así también los valores que se aprenden en lo personal y eso va a marcar como es la persona en realidad.*

Las respuestas de los entrevistados, tomando en cuenta la teoría, afirman, que los valores son importantes en una relación de pareja, y que los mismos, se aprenden o se adquieren, a través de la educación, tanto en el hogar con la familia, en la escuela y a lo largo de la vida, lo que hace a la formación como persona, que puede o no tener, esos valores necesarios, tanto para llevar adelante una relación en pareja como para establecer cualquier otro vínculo con los demás. Entre

³³ Nassif, Ricardo (2007) Pedagogía y educación. Archivos de ciencias de la educación. Universidad de la plata. Buenos Aires - ARGENTINA

los valores más resaltantes según los entrevistados, son, la empatía, la confianza, la fidelidad, el respeto.

Una segunda subcategoría de análisis, son, las ³⁴**actitudes**, según, Carlos Eduardo Cobo, las actitudes son las formas de reaccionar (conductas, comportamientos) a algún estímulo producido por un ser vivo o por alguna otra cosa; cuando la respuesta la hacemos verbalmente se denomina. Las actitudes se componen de tres elementos: el cognitivo, el emocional y la conducta. Las actitudes corresponden a las expresiones psíquicas del ser humano: el pensar, el sentir y la voluntad.

Al ser las actitudes conductas, pueden ser desarrolladas o modificadas. Es lógico pensar que todos esos eventos producirán en los individuos que los sufren reacciones afectivas negativas, sin embargo existen pruebas sólidas de que la experiencia emocional negativa se da en mucha menor frecuencia a partir de los 60 años. Así, a esas edades, existe más expresión de felicidad, gratitud, contento que de frustración, tristeza o rabia.

En esta segunda subcategoría: **actitudes**, nos manifiestan los profesionales entrevistados lo siguiente:

- *Los valores importantes, son, el respeto, el amor la empatía, de comprender a la otra persona, y el perdón.*
- *Para llevar adelante una relación, pienso que es importante el respeto, la honestidad y la empatía.*
- *Para mí los valores en una relación son muy importantes, es algo que favorece a una relación.*
- Los valores son parte de nuestro carácter y muestra personalidad que se va construyendo.
- Los valores, son como esos ingredientes para que pueda haber un vínculo sano en la pareja.
- *Para mí son importantes los valores en una relación porque eso hará que una relación sea sana.*

³⁴ Cobo, Carlos Eduardo (2014). El comportamiento humano. Universidad del Valle. Bogotá, Colombia

Según los entrevistados, las actitudes que uno tiene en una relación de pareja, son importantes, porque los mismos tienen que ver con el comportamiento, la personalidad, y por lo tanto, los valores que uno desarrolle a lo largo de su vida, se reflejarán en estas actitudes, que pueden ser positivas o negativas.

Decimos entonces, que las actitudes positivas o buenas actitudes, harán que una relación de pareja sea sana, además que esta permite conocer cuál es el perfil de persona con la que mantenemos un vínculo, debido a que las acciones que esa persona haga tendrán que ver, con ese conjunto de pensamientos, ideologías y sobre todo valores, que, es necesario trabajar en los jóvenes, en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como la familia, la universidad, el trabajo, etc.

Categoría de Análisis 4:

Habilidades para la vida necesarias en una relación de pareja.

En primer término es importante enfatizar sobre los que son las, ³⁵**habilidades para la vida**, según Whitman, “son, aptitudes necesarias para comportarse de manera adecuada para comportarse de manera adecuada y enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria”... Estas favorecen comportamientos saludables, en las esferas físicas, psicológicas y sociales. Comprenden tres categorías: sociales, cognitivas y para el control de emociones. Las mismas son las siguientes, autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.

Para esta categoría de análisis **Habilidades para la vida** necesarias en una relación de pareja, se presenta en primer lugar como subcategoría de análisis, ³⁶**afectividad**, según, es considerada como el conjunto de fenómenos afectivos (inclinación hacia una persona o cosa; unión, vínculo), es decir, susceptibilidad a estímulos afectivos o disposición para recibir

³⁵ Whitman, Mario; Posner, Alberto (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable. Organización Panamericana de la Salud. Edición ASDI. Inglaterra.

³⁶ Alonso G., José I., Alonso G. Angel (2001) M. Psicología, Edit. Mc Graw Hill, México, 2002

experiencias y reacciones afectivas; reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos en el cuerpo y la psique.

La afectividad juega un papel fundamental en el desarrollo de la vida humana: mediante ella nos unimos a otros, al mundo y a nosotros mismos. En el ser humano sufre un proceso de maduración y desarrollo desde la infancia, donde aparece como difusa y egocéntrica, hasta que en la vida adulta se diversifica como tonalidad que tiñe todo nuestro acontecer. En la vida cotidiana observamos que la conducta de las personas tiene un objetivo o finalidad, hay una razón o motivo que incita, mantiene y dirige su acción o fuerza de voluntad. La afectividad se aborda a través de la motivación, emoción y sentimientos para comprender su funcionamiento.

En esta primer subcategoría de análisis como, **afectividad**, nuestros entrevistados nos comentan su experiencia de la siguiente manera:

- *El manejo de emociones y sentimientos, como por ejemplo las escenas de celos, y no poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesamos.*
- *El manejo de emociones y sentimientos, de controlar nuestras emociones en ciertas situaciones.*
- *Podría ser el manejo de problemas y conflictos, porque hay que saber afrontar esos problemas y encontrar una solución y salir adelante.*
- *El manejo de las emociones y sentimientos, yo tomo porque es algo que nos ayudará a comprender a la otra persona a poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesemos, y de entender la situación.*
- *Para que la relación sea saludable, tenemos que tener en cuenta, la empatía, ponerse en el lugar de la otra persona y comprenderla.*

Según los entrevistados, lo afectivo, tiene que ver con el manejo de las emociones y los sentimientos, con la resolución de problemas y conflictos ocasionados por, el mismo. En cuanto al control de las emociones y sentimientos, los estudiantes, nombraron algunos como, el manejar los celos, el stress, la desconfianza, la paciencia, entre otras emociones, que son ocasionadas por circunstancias adversas situaciones comunes que pasa toda pareja joven. Eso es algo, que en la actualidad, a la juventud le cuesta bastante, porque son de dejarse llevar y manejar por esas

emociones y sentimientos, los cuales no los deja actuar correctamente para resolver dicha situación o llegar a un acuerdo entre las partes, y esto es lo que produce los conflictos en las parejas e incluso llevar a romper con la relación.

En un segundo orden, la subcategoría de análisis, es, ³⁷**pensamiento crítico**, según, Robert H. Ennis (1989), lo define, como, “un pensamiento reflexivo y razonable que se centra en que la persona pueda decidir qué creer o hacer. Este pensamiento: es reflexivo, porque analiza resultados, situaciones, del propio sujeto o de otro; es razonable, porque predomina la razón sobre otras dimensiones de pensamiento; y es evaluativo, y que al decidir qué creer o hacer implica un juicio de valor de las acciones y situaciones que se presentan”.

Finalmente Ennis, dice que el pensamiento crítico incluye tanto la resolución de problemas como la toma de decisiones, ya que el pensamiento crítico, se evidencia en la resolución de situaciones problemáticas y que requieren de una posición y acción frente a ello.

En la subcategoría de análisis, **pensamiento crítico** los profesionales de la salud expresan, lo siguiente:

- *La toma de decisiones, de tomar la iniciativa en cada decisión y que eso sea mutuo.*
- *El pensamiento crítico, de tener un juicio propio para afrontar ciertas situaciones o problemas, dónde debe pensar y analizar las cosas detenidamente.*
- *Considero que una de las habilidades importantes, es el autoconocimiento, te saber cuáles son tus fortalezas y debilidades, de analizar y reflexionar sobre como*
- *es uno mismo.*
- *Una habilidad, es, el autoconocimiento de conocerse a uno mismo sus debilidades y fortalezas de saber hasta dónde podemos llegar saber con que contamos para llegar a nuestras metas.*
- *Es, el autoconocimiento, de conocer, nuestra personalidad, nuestras fortalezas y nuestras debilidades,*

³⁷ Ennis, Robert (2013). El estudio del pensamiento crítico. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Madrid, España

- *Hay que desarrollar, la comunicación asertiva, de saber comunicarte con la otra persona en los momentos de conflictos, de saber cómo hablarlo con la otra persona.*

Según los entrevistados, es necesario, que los jóvenes puedan conocer, cuáles son sus debilidades y fortalezas, entre otros aspectos propios de cada persona, como así tener una mirada que sea con un juicio propio o un pensamiento propio, con el cual puedan actuar de manera adecuada, ante cualquier situación o circunstancia que lo requiera. Por lo tanto al tener el pensamiento crítico, como algo desarrollado o a desarrollar hará que las parejas jóvenes, sean capaces de analizar y reflexionar sobre las decisiones que toman todo el tiempo, de que las mismas, no sean por un mero impulso producido por los sentimientos o emociones del momento.

Esto es algo muy importante a trabajar con las parejas jóvenes, debido a que en la actualidad, tanto los medios de comunicación, como las redes sociales, hacen que la forma de actuar y de pensar que tienen los jóvenes, está condicionada.

CONCLUSION

Según el trabajo de campo, se cumplió los objetivos planteados, en la cual el objetivo general, era de conocer las representaciones sociales sobre las relaciones de pareja los jóvenes, esto se logro mediante las entrevistas realizadas a los sujetos, donde se hicieron en total 12 entrevistas, que corresponden a 6 mujeres y a 6 varones. Las preguntas eran abiertas, para que el entrevistado pueda responder de la manera que mas creía conveniente, enfocándose en la base de lo que pedía la pregunta.

Las preguntas se armaron de acuerdo a la información que se quería recabar, para su posterior análisis, donde se categorizo cada una de ellas, para poder agrupar las respuestas de todos los entrevistados y poder relacionarlo con los conceptos y definiciones planteadas para su estudio. Las entrevistas, se realizaron de manera virtual, por llamada y de manera presencial, tomando en cuenta la disponibilidad y la comodidad del sujeto a entrevistar.

El objetivo planteado para este trabajo de investigación es, “Conocer las representaciones sociales sobre los conflictos de pareja presentes en jóvenes de 20 a 22 años, que cursan el primer año de la carrera licenciatura Educación para la Salud de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Según,

El primer objetivo específico planteado, fue, describir los motivos más comunes por las que ocurren los conflictos en las parejas jóvenes, uno de los conflictos que más se resalto entre los entrevistados, es una relación toxica, donde las características de una relación toxica en una pareja, son los celos excesivos, la desconfianza, la manipulación, esto confirma, que las relaciones toxicas en la actualidad son muy frecuentes entre los jóvenes, y que los entrevistados lo ven en su círculo de amistad, en sus familiares y conocidos, como así también ellos mismos pasaron por una relación así.

Con esto podemos entender, que una relación toxica puede producir un daño en la salud biopsicosocial de una persona, siendo el más común el daño psicológico, llegando al extremo del daño físico, que se puede dar tanto del hombre hacia la mujer y viceversa, siendo la causante de los constantes conflictos en las parejas jóvenes en la actualidad.

Aparece aquí también, como otro motivo de conflicto, la falta de comunicación, que la comunicación, es algo muy importante y necesaria en una relación de pareja, tanto para fortalecer el vínculo afectivo en la relación, como para evitar ciertos conflictos o solucionar problemas, que puedan suceder, por la falta del mismo.

Podemos afirmar, que, la falta de comunicación, es una causa muy común en las parejas actuales para que se produzcan los conflictos, donde, al no expresar a la otra persona, lo que siente, lo que piensa, lo que le molesta, entre otras cosas, va desgastando el vínculo, lo que dificulta llegar a una solución o a un acuerdo para resolver ciertas situaciones que se presentan.

Por lo tanto, la comunicación, es muy importante en una relación de pareja, y es algo en la cual se debe trabajar en las parejas jóvenes, para que puedan fortalecer ese vínculo afectivo para que sea saludable esa relación.

En cuanto, al objetivo de, caracterizar los mitos que permiten entender los conflictos en la relaciones de pareja. Tomando la respuesta de los entrevistados, podemos decir, que, los mitos más comunes son, que en las relaciones de pareja es todo color de rosas, de que no habrá problemas y conflictos, y de que solo habrá felicidad, y esto conlleva a que se imaginen o piensen, que una relación de pareja durara mucho tiempo.

Los jóvenes en la actualidad, tienden a idealizar a la otra persona, y esto es muy común en las primeras relaciones que atraviesan, donde ellos proyectan, todas sus ilusiones, deseos, planes, necesidades en la otra persona, y cuando ellos ven, de que eso no sucede así como lo imaginaban o lo pensaban, ocurre la desilusión, la decepción, entre otras sensaciones y sentimientos, que hacen que, esa idealización del otro, vaya cambiando y que la realidad es diferente.

Otro aspecto importante sobre los mitos, es la vivencia o la experiencia, donde los jóvenes, desde que tienen su primera relación de pareja hasta la actualidad, experimentan o viven ese proceso, y eso es lo que les permite desmitificar, ciertos mitos, que ellos tenían, como, por ejemplo, de que todos los hombres son iguales; de que uno puede cambiar a la otra persona; que el amor es para siempre. Al vivir en carne propia esos mitos, a medida que pasaba el tiempo se dieron cuenta de que la realidad no es como ellos pensaban, o de que no es totalmente de esa

manera, por lo tanto la realidad es vista o interpretada de otra manera gracias a esa vivencia o experiencia.

Otro objetivo planteado fue, el de, interpretar si es importante el desarrollo de los valores en las relaciones de pareja de los jóvenes objeto de estudio, los valores son importantes en una relación de pareja, y que los mismos, se aprenden o se adquieren, a través de la educación, tanto en el hogar con la familia, en la escuela y a lo largo de la vida, lo que hace a la formación como persona, que puede o no tener, esos valores necesarios, tanto para llevar adelante una relación en pareja como para establecer cualquier otro vínculo con los demás. Entre los valores más resaltantes según los entrevistados, son, la empatía, la confianza, la fidelidad, el respeto.

Los valores, se reflejan en las actitudes, que uno tiene en una relación de pareja, porque los mismos tienen que ver con el comportamiento, la personalidad, y estas actitudes, pueden ser positivas o negativas. Decimos entonces, que las actitudes positivas o buenas actitudes, harán que una relación de pareja sea sana, además que esta permite conocer cuál es el perfil de persona con la que mantenemos un vínculo, debido a que las acciones que esa persona tiene que ver, con ese conjunto de pensamientos, ideologías y sobre todo valores, que posee el otro, en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como la familia, la universidad, el trabajo, etc.

Por último, el objetivo que se planteo, es, indagar a cerca del desarrollo de las habilidades para la vida, las habilidades más importantes que uno debe desarrollar, tiene que ver con el manejo de las emociones y los sentimientos, con la resolución de problemas y conflictos. En cuanto al control de las emociones y sentimientos, los estudiantes, nombraron algunos como, el manejar los celos, el stress, la desconfianza, la paciencia, entre otras emociones, que son ocasionadas por circunstancias adversas situaciones comunes que pasa toda pareja joven.

En la actualidad, a la juventud le cuesta bastante, porque son de dejarse llevar y manejar por esas emociones y sentimientos, los cuales no los deja actuar correctamente para resolver dicha situación o llegar a un acuerdo entre las partes, y esto es lo que produce los conflictos en las parejas e incluso llevar a romper con la relación.

Otras habilidades que son necesarias, en los jóvenes, es el pensamiento crítico, con el cual uno puede reconocer, las debilidades y fortalezas, entre otros aspectos propios de cada

persona, como así tener una mirada que sea con un juicio propio o un pensamiento propio, con el cual puedan actuar de manera adecuada, ante cualquier situación o circunstancia que lo requiera.

Por lo tanto al tener el pensamiento crítico, como algo desarrollado o a desarrollar hará que las parejas jóvenes, sean capaces de analizar y reflexionar sobre las decisiones que toman todo el tiempo, de que las mismas, no sean por un mero impulso producido por los sentimientos o emociones del momento.

Finalmente, es importante trabajar con las parejas jóvenes, desde la Educación para la Salud, debido a que en la actualidad, los jóvenes, están inmersos y bombardeados, por los medios de comunicación, las redes sociales, la educación actual, y el mismo contexto que los rodea, hacen que la forma de actuar y de pensar que tienen los jóvenes, está condicionada o influenciada de manera negativa, y esto tiene efectos perjudiciales o negativos en la salud biopsicosocial de los mismos, desde nuestra profesión, debemos contribuir al desarrollo, de valores, habilidades, competencias, hábitos, que transformen al sujeto y a su entorno, y así contribuir con los vínculos saludables de pareja.

BIBLIOGRAFIA

- Alonso G., José I., Alonso G. Angel (2001) M. Psicología, Edit. Mc Graw Hill, México, Argentina. Edición CINCO.
- Castillo, Yvonne. (2009). Prejuicios y/o Discriminación. Publicación del Dpto. de Psicología y Filosofía. Universidad Salamanca. Inédito.
- Cobo, Carlos Eduardo (2014). El comportamiento humano. Universidad del Valle. Bogotá, Colombia
- De Fonseca, M. (2000). Comunicación Oral Fundamentos y Práctica Estratégica. Editorial Pearson Educación. México DF, México. Editorial Pearson Educación.
- Domínguez, Inés (2011). Las teorías de las representaciones Sociales. Edición Atenea digital. Universidad de Guadalajara, México.
- Eliade, Mircea (1991). Mito y realidad. Editorial labor S.A. Grupo. Barcelona, España.
- Ennis, Robert (2013). El estudio del pensamiento crítico. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Madrid, España
- Estrada Arango, Piedad (2014). Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Un estudio en la Ciudad de Medellín. Tesis de grado. Universidad nacional de Medellín, Colombia.
- Gaggero, Daniel (1999). Qué es la Educación para la Salud?. Citado por Mora, María Dolores; Araujo, Mónica (compiladoras). Módulo (2008) “La Educación para la Salud. Un enfoque integral”. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires, Argentina.
- García Rodríguez, Keytel (2001). La pareja amorosa. Conflictos de pareja. Investigación publicada en el Diario Hoy. Quito, Ecuador.

- González Lozano, María Pilar (2009). Los conflictos en las relaciones de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia en la comunidad de Madrid. Tesis doctoral. Madrid – España.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar (2006). Metodología de la Investigación. Cuarta Edición. Mc. Graw Hill. México.
- Isaza Valencia, Laura (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. Tesis Doctoral. Universidad de La Habana, Cuba.
- Martínez, Cinthia (2013). Los valores, la persona y sociedad. Edición MAPS. Buenos Aires, Argentina.
- Mora, María Dolores; Araujo, Mónica (2012). La Educación para la Salud. Un enfoque integral. Ediciones Cinco. Buenos Aires, Argentina.
- Nassif, Ricardo (2007) Pedagogía y educación. Archivos de ciencias de la educación. Universidad de la plata. Buenos Aires - ARGENTINA
- Sariñana, Tino (2018). La vida de las relaciones. Edición BLOG. México DF.
- Sirvent, MT (1995). Proceso de Investigación, las dimensiones de la Metodología y la Construcción del dato científico. Ficha de Cátedra Investigación I y Estadística II. Universidad Nacional del Litoral.
- Souza Minayo, MC (1997). El desafío del conocimiento: la investigación cualitativa en salud. Editorial Lugar. Buenos Aires, Argentina
- Stanley, Carolina (2018). Violencia familiar. Informe Estadístico. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Buenos Aires, Argentina.

- Sulle, A. (2015). Los enfoques socioculturales y el aporte de unidades de análisis para intervenir en el campo de la psicología educacional. Publicación interna de la cátedra Psicología Educacional II. Facultad de Psicología de la UBA.
- Vasilachis de Gialdino, I. (1993). Métodos Cualitativos II: la practica de la investigación. Centro Editor de América Latina. Buenos Aires, Argentina.
- Villarroel, Liliana (2015). Relaciones toxicas. Edición R&A Psicólogos. México DF.
- Vinyamata, Eduard (2001). Aprender del conflicto, una apuesta por la educación”. Universidad de Granada. Barcelona, España.
- Weinstein, Luis (1978). Salud y autogestión. La auto medicina a examen. Coedición de TUPAC-ediciones (Buenos Aires) y Editorial NORDAN-Comunidad (Montevideo).
- Whitman, Mario; Posner, Alberto (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable. Organización Panamericana de la Salud. Edición ASDI. Inglaterra
- Yuni, J.; Urbano, C. (2000). Mapas y herramientas para conocer la escuela. Investigación etnográfica e investigación-acción. Editorial brujas, Córdoba.
- Zuleta, Estanislao (1986). Idealización en la vida personal y colectiva. Ministerio de cultura. Bogota – Colombia.



FHyCS

Facultad de Humanidades
y Ciencias Sociales

UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN EDUCACION PARA LA SALUD

Propuesta de Intervención

“Caminemos juntos”

Hacia una relación saludable de pareja

Autor: Flores, Alexis Dan

Director: Lic. Ignacio Bejarano

Introducción

La presente intervención, surge a partir del trabajo de investigación, realizado, en el año 2021, para la cual, en el trabajo de campo, se realizaron entrevistas en profundidad, a estudiantes de primer año, de la carrera de Educación para la Salud, de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, residentes en la ciudad de San Salvador de Jujuy, respecto a problemática relacionada a las “representaciones sociales sobre los conflictos en las relaciones de pareja en la juventud”.

La modalidad elegida para esta intervención, es a partir, de una “jornada de intercambio de experiencias”, donde, se trabajara con dos comisiones del primer año, una de la materia Introd. a la EPSA y otra de la materia Psicología Social, tomando la temática de manera transversal, donde el educador para la Salud trabajara junto a los docentes de las cátedras.

En las jornadas de intercambio de experiencia, habrá, una variedad de recursos didácticos y pedagógicos que harán de la misma una experiencia, que sea muy amena, divertida, y agradable para los estudiantes. Algunos de esos recursos son, juegos, expresiones artísticas, como, poesía, teatro, canto, pintura, entre otras, que contribuirán a la internalización de los conocimientos y a la experimentación del mismo.

Esta intervención, será interdisciplinaria e intersectorial, porque trabajaremos junto a otros profesionales, como psicólogos, psicopedagogos, y también en colaboración con el Ministerio de salud, donde se busca que este trabajo tenga un enfoque integral.

Finalmente, todo lo trabajado en las clases de los prácticos de las cátedras, como así, en las jornadas, se hará una muestra final con un stand, en la Facultad, donde los estudiantes mostraran sus producciones y el proceso de la propuesta de intervención, la cual también tiene como objetivo, que sea evaluativo, porque los estudiantes no solo mostraran lo que hicieron, sino también harán una propuesta de intervención en su comunidad con la temática, y en la misma se evaluara, la metodología, los recursos didácticos, y el abordaje desde su posición como educadores.

Cabe recalcar, que esta muestra final, estar invitada toda la comunidad universitaria, como así también la comunidad en general, para que puedan ver como se trabaja desde ñla Educación para la Salud y para promover la visibilidad de la carrera.

Fundamentación

Se busca alcanzar con este trabajo de intervención, denominado “*Caminemos juntos – Hacia una relación saludable de pareja*”, que los estudiantes, puedan ser capaces de desarrollar vínculos saludables, no tan solo con sus parejas o sus futuras parejas, sino con todas las personas que los rodean. Vamos a trabajar desde el aspecto de la salud, tanto individual como grupal de los sujetos, y desde un enfoque integral. Y si hablamos, sobre la salud, tomamos, a Weinstein, que la define, como, “el desarrollo de las potencialidades biopsicosociales”, de un individuo o un colectivo”.

Para esto, es necesario trabajar, los valores y las habilidades para la vida, desde un enfoque de la promoción de la salud, donde, estos les proporcionaran, las aptitudes y actitudes que son imprescindibles para establecer una relación de pareja, por lo tanto se reforzaran o fortalecerán, esos aspectos de la salud, buscando la promover, comportamientos, estilos de vida, hábitos saludables. Y si hablamos de la promoción de la Salud, tomamos, a, María, Chapela, que nos dice, que, “consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Por lo tanto, esto les servirá como una herramienta, para resolver los conflictos que surgen en una relación de pareja y así fortalecer los vínculos con los demás.

Esta intervención, la haremos, desde la Educación para la Salud, ya que en la misma, se trabaja de manera interdisciplinaria, junto a otros profesionales, que se vinculen a la temática propuesta, para que se realice un trabajo en conjunto para alcanzar los objetivos planteados y este sea abordado de manera holística e integral, también que esta, le dé el lugar a los sujetos como protagonistas de ese proceso, donde ellos puedan participar activamente. Y con esto se buscara lograr una transformación de la problemática identificada, para que los sujetos puedan alcanzar una mejor calidad de vida.

Para definir la “Educación para la salud”, tomamos, a, Daniel Gaggero, el cual, nos dice que, son, acciones educativas basadas en la comunicación asertiva y la vincularidad, que facilitan procesos dialecticos de transformaciones personales y sociales, generando en el ser humano integrado con sus entornos sociales y naturales, actitudes y comportamientos, que le permitan desarrollar capacidades biopsicosociales, tomar decisiones que hacen a su propio estilo de vida, y construir proyectos de auto superación con otros.

La teoría del aprendizaje, en la cual se hará hincapié, para las diferentes actividades propuestas, será desde el, “Constructivismo”, que según, Vigotsky, “ remite al sujeto como un constructor activo de sus estructuras de conocimiento”... esto nos ayuda a entender a que los sujetos con los cuales trabajamos tienen un rol protagónico y crítico en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y que el educador construye por lo tanto junto a los sujetos el conocimiento y que el mismo debe darse en un marco horizontal de comunicación”.

En cuanto al modelo de educación que debe prevalecer, es, la, “Comunicación endógena”, entre el alumno y el docente, para esto, tomamos a Mario Kaplun, el cual dice, que este tipo de comunicación, “se destaca la importancia del proceso de transformación de la persona, no se preocupa tanto de los contenidos que van a ser comunicados, ni de los efectos en término de comportamiento, sino de la interacción dialéctica entre las personas y su realidad; del desarrollo de sus capacidades intelectuales y de su conciencia social”. Por lo tanto, la comunicación entre los interlocutores, debe ser, en un marco de respeto y confianza. Y de manera vertical, donde todas las voces tienen la misma importancia y validez.

Por último, en cuanto a la educación, nos posicionamos desde la mirada, de Pablo Freire, que afirma que “ La educación, es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo». Esto quiere decir que, no se trata de una educación para informar o para conformar comportamientos, sino que busca formar a las personas y llevarlas a transformar su realidad”.

Por lo tanto con esta intervención buscamos transformar una realidad existente, y la misma solo será posible, desde la participación activa de todos los involucrados en el proceso, y logrando esa transformación personal, los sujetos podrán transformar esa realidad en la que están inmersos. El educador, debe realizar este trabajo, desde la esperanza y el amor a los educados, donde es posible soñar con un mundo mejor.

Objetivo general

Desarrollar vínculos saludables en los estudiantes de primer año de la carrera de Educación para la Salud, de la Facultad de Humanidades, desde un enfoque integral, interdisciplinario y multisectorial.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre los mitos existentes en las relaciones de pareja en la juventud.
- Fortalecer los valores importantes en una relación de pareja
- Desarrollar habilidades para la vida necesarias para llevar adelante una relación de pareja
- Crear propuestas para promover los vínculos saludables en las relaciones de pareja en la comunidad.

Objetivos operativos

- Abordarla temática de manera transversal con dos cátedras de primer año (cátedra de introducción a la Edspa y cátedra de Psicología social).
- Articular con el Ministerio de Salud, para trabajar de manera conjunta con la FHYCS.
- Trabajar interdisciplinariamente con otros profesionales que tengan incumbencia con la temática (psicólogo, psicopedagogo, agente sanitario, docentes de las cátedras)

Diseño metodológico

Se trabajara con la modalidad de, “jornadas de intercambio de experiencias”^b, donde se harán diferentes actividades, tanto, de reflexión y análisis, de acción, y de producción final.

En el cual se trabajara el tema de manera transversal, con dos cátedras de la carrera Lic. en Educación para la Salud, que son, Introducción a la Educación para la Salud y Psicología social, en donde se realizara un trabajo inter – cátedra, donde en primer lugar cada cátedra abordara la temática, desde la bibliografía pertinente, para después articular entre ambas cátedras, este primer paso será de análisis y reflexión.

Para llevar adelante esta intervención, se hará un trabajo de gestión para integrar a otras instituciones gubernamentales y no gubernamentales, donde cada una de ellas pueda aportar desde su lugar. Estas instituciones pueden ser, el Ministerio de Salud, la secretaria de Juventud y adolescencia y la Municipalidad de la ciudad.

Además, como educadores para la Salud, no trabajamos solos, sino junto a otros profesionales para poder intervenir, para esta temática, algunos de los profesionales que trabajaran conjuntamente con nosotros, serán, una psicóloga, una agente sanitaria, una abogada, etc. Donde cada uno de ellos aportara desde su disciplina para que se pueda abordar la temática desde un enfoque integral.

En cuanto a las actividades, estas serán variadas y las mismas servirán para que los estudiantes puedan trabajar los diferentes aspectos, que son lo conceptual, y actitudinal, por lo tanto las actividades, serán a través, de juegos, de expresiones artísticas, como teatro, canto, poesía, danza, pintura, entre otros. Todas estas actividades contribuirán a que no solo los estudiantes sean capaces de internalizar las temáticas sino también de experimentar y vivirlas.

Por último, es importante que esta intervención pueda tener una producción propia de los estudiantes que han atravesado por la misma, para que sirva de muestra a la comunidad en general, por lo tanto, todo lo que se haga, quedara registrado, a través de escritos, videos, audios, para que se pueda compartir como es el trabajo que realizan los educadores para la Salud con dicha temática, a través de un stand, en un lugar estratégico.

ACTIVIDADES PROPUESTAS (Cada objetivo responde a una actividad)

OBJETIVO 1

Dos prácticos en las cátedras, trabajando la propuesta de los mitos en las relaciones de pareja de manera transversal.

- PRIMERA CLASE PRÁCTICA.

Tema: Los mitos en las relaciones de pareja

Metodología: se aborda como tema transversal, a ser trabajado en articulación y relación con los contenidos pertinentes a cada cátedra.

Recursos didácticos: videos, relatos e historias de vida, preguntas guías.

- SEGUNDA CLASE PRÁCTICA.

Tema: Los valores y las habilidades para la vida necesarios en una relación de pareja.

Metodología: se aborda como tema transversal, a ser trabajado en articulación y relación con los contenidos pertinentes a cada cátedra.

Recursos didácticos: juegos de interacción, preguntas guía, expresión corporal.

OBJETIVO 2

Jornada 1

Tema: Los vínculos saludables. Fortaleciendo mis valores

Coordinadores: el educador para la salud junto a los docentes de las comisiones practicas

Profesionales participantes: Psicólogo, psicopedagogo.

Duración: 4 horas

Lugar: rectorado de la UNJU

La jornada se compone de cuatro momentos:

- 1) Rompe hielo, a través de juegos de interacción para que los estudiantes, los docentes y los profesionales puedan conocerse.
- 2) El abordaje de la temática: a través de videos, imágenes, relatos e historias de vida.
- 3) Producción grupal sobre la temática, a través de las expresiones artísticas, como dramatización, canciones, poemas, danzas, pintura, dibujo, etc. Aquí también se incluirán, los juegos o técnicas que el grupo proponga para abordar la temática con el grupo.
- 4) Socialización, donde habrá, debates, de reflexión y crítica de experiencias y conocimientos sobre el tema abordado en la jornada. Esto se dará, entre todos los participantes, docentes, profesionales invitados y los estudiantes.

OBJETIVO 3

Jornada 2.

Tema: Los vínculos saludables. Desarrollando mis habilidades

Coordinadores: el educador para la salud junto a los docentes de las cátedras.

Profesionales participantes: Psicólogo, psicopedagogo

Duración: 4 horas

Lugar: rectorado de la UNJU.

La jornada se compone de cuatro momentos:

- 1) Rompe hielo, a través de juegos de interacción para que los estudiantes, los docentes y los profesionales puedan conocerse.
- 2) El abordaje de la temática: a través de videos, imágenes, relatos e historias de vida.
- 3) Producción grupal sobre la temática, a través de las expresiones artísticas, como dramatización, canciones, poemas, danzas, pintura, dibujo, y juegos propuestos por el grupo.
- 4) Socialización, donde habrán debates, de reflexión y crítica de experiencias y conocimientos sobre el tema abordado en la jornada.

OBJETIVO 4

Muestra final de un stand

Destinatarios: toda la comunidad universitaria, y la comunidad en general (familiares, amigos, de los estudiantes).

Duración: 3 horas

Lugar: salón del aula magna o el salón de la Vieja estación.

Evaluación

La evaluación, será, que los estudiantes elaboren una propuesta, de cómo ellos abordarían la temática para intervenir en la comunidad, desde su rol como educadores para la salud, la misma será en grupos de 4 personas, y se realizara en la muestra final. Se evaluara, la metodología, los recursos didácticos utilizados, y la actividad propuesta para que participe los que sean parte de la muestra.

Evaluacion procesual: Se considerara la participación individual y grupal, como así también la articulación del tema con los contenidos pertinentes a la cátedra. Y en la segunda actividad, la capacidad reflexiva y critica en el proceso. Mientras que en la última actividad se tendrá en cuenta la creatividad en la producción de la expresión artística elegida.

Evaluación Final: el informe grupa de los estudiantes, sobre el proceso que vivieron en la intervención del educador para la Salud; un resumen, sobre las temáticas abordadas en las clases prácticas en articulación con los contenidos pertinentes de cada materia; la muestra de las producciones artísticas, llevadas a cabo en las jornadas, como así los juegos y técnicas participativas que propuso cada grupo.

BIBLIOGRAFIA

- Rogelia Perea Quesada (2001). LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, RETO DE NUESTRO TIEMPO. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid – ESPAÑA
- Daniel Gaggero. La Educación para la Salud como marco disciplinar y como estrategia para un abordaje integral para las problemáticas socio-educativas sanitarias de hoy. Universidad Nacional de Jujuy. Jujuy – ARGENTINA
- Mario Kaplun (2002). Una pedagogía de la comunicación. Editorial Caminos. La Habana.
- Ricardo Rosas Cristian Sebastián (2008). CONSTRUCTIVISMO A TRES VOCES. Universidad autónoma de Madrid y FLACSO. Argentina.
- Antoni Ballester Vallori (2002). El aprendizaje significativo en la práctica. España

ANEXO



| Representaciones sociales sobre las causas de los conflictos. | Los mitos más comunes en una relación de pareja. | La importancia de los valores en una relación de pareja. | Habilidades para la vida necesarias en una relación de pareja. |
|--|---|--|--|
| <p>Para mí las más comunes son la falta de comunicación, debido a que una persona no es abierta hablar con la otra y de expresar lo que le paso.”</p> <p>COMUNICACION</p> | <p>Que, el amor, es todo color de rosas y no es así porque una pareja pasa por diferentes problemas y situaciones adversas.</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>Los valores importantes, son, el respeto, el amor la empatía, de comprender a la otra persona, y el perdón.</p> <p>ACTITUD</p> | <p>La toma de decisiones, de tomar la iniciativa en cada decisión y que eso sea mutuo.</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
| <p>Mayormente es la desconfianza y la falta de comunicación entre ambas personas que lleva a producir conflictos o a la ruptura de la relación.</p> <p>COMUNICACION</p> | <p>El pensar que el amor es todo color de rosas, que todo va a estar bien que todo es muy lindo al comienzo, Y a medida que va avanzando la relación la persona se va mostrando tal cual es.</p> <p>VIVENCIA</p> | <p>Para llevar adelante una relación, pienso que es importante el respeto, la honestidad y la empatía.</p> <p>ACTITUD</p> | <p>El manejo de emociones y sentimientos Cómo por ejemplo las escenas de celos, y no poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesamos.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Lo que yo he</p> | <p>El, juntos para</p> | <p>Los valores</p> | <p>El manejo de</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>visto es que no hay confianza, eso es lo que mata a las parejas, porque si no hay confianza no pueden formar nada, porque están dudando del otro. También la falta de comunicación, el decir qué actitudes le molesta a uno y al otro, para llevarse bien y mantener una buena relación.</p> <p>COMUNICACION</p> | <p>siempre, sos el amor de mi vida, o que amor todo lo aguanta, qué quiere decir que va a aguantar la distancia, las enfermedades y los malos momentos.</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>son parte de nuestro carácter y muestra personalidad que se va construyendo.</p> <p>ACTITUD</p> | <p>emociones y sentimientos, de controlar nuestras emociones en ciertas situaciones.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Para mí son los celos, la toxicidad y todo lo que conlleva a la inseguridad.”.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>Uno de los mitos que más escuchado entre los jóvenes es el decir él va a cambiar yo lo podré cambiar, es un pensamiento idealizado.</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>Para mí los valores en una relación son muy importantes, es algo que favorece a una relación.</p> <p>ACTITUD</p> | <p>El pensamiento crítico, de tener un juicio propio para afrontar ciertas situaciones o problemas, dónde debe pensar y analizar las cosas detenidamente.</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
| <p>Para mí sería la desconfianza y la</p> | <p>5El mito de que todos los hombres</p> | <p>Los valores van definiendo</p> | <p>Podría ser el manejo de</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>inseguridad, más que todo cuando su pareja sale con su grupo de amigos a otros lugares o a fiestas, porque en estos tiempos los jóvenes son mucho de salir.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>son iguales o todos los hombres son infieles, yo creo que no hay que meter a todos en la misma bolsa, no todos son iguales tanto en el varón o en la mujer.</p> <p>VIVENCIA</p> | <p>como es una persona con los demás, su formación, su personalidad, su carácter.</p> <p>EDUCACION</p> | <p>problemas y conflictos, porque hay que saber afrontar esos problemas y encontrar una solución y salir adelante.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Lo que yo pienso que, es la falta de comunicación, Cuando se presenta un problema es necesario el diálogo para llegar a un acuerdo o a una solución.</p> <p>COMUNICACION</p> | <p>Sería, que, uno puede cambiar a los demás, muchas veces se piensa que uno cuando esté en una relación puede hacer que la otra persona cambié.</p> <p>VIVENCIA</p> | <p>Los valores tienen que ver mucho con la crianza y la educación que recibió esa persona.</p> <p>EDUCACION</p> | <p>El manejo de las emociones y sentimientos, yo tomo porque es algo que nos ayudará a comprender a la otra persona a poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesemos, y de entender la situación.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Una es la infidelidad, después, los celos y las relaciones tóxicas.</p> | <p>7Uno de los mitos más comunes, es, si te cela es porque te</p> | <p>Para mí son importantes los valores en una relación porque</p> | <p>Considero que una de las habilidades importantes, es el</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Eso es lo más frecuente y lo puedo ver en mi grupo de amistades o de mis conocidos.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>ama, y esto no es así, porque muchas veces puede ser solo por falta de confianza o también por creerse dueño de la otra persona</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>eso hará que una relación sea sana</p> <p>ACTITUD</p> | <p>autoconocimiento, te saber cuáles son tus fortalezas y debilidades, de analizar y reflexionar sobre como es uno mismo.</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
| <p>En general es la desconfianza, porque uno a veces quiere tener el control o el otro es el sumiso, y eso también va generando que la relación se vuelva tóxica, algo muy común en estos días.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>Que, el amor es para siempre, por lo tanto, a esa edad, ya quieren tener familia o un embarazo no planificado, también el de querer juntarse o vivir juntos de manera apresurada.</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>Los valores son los que nos determinan, qué tipo de principios tenemos nosotros en otra formación o en nuestra educación..</p> <p>EDUCACION</p> | <p>Una habilidad, es, el autoconocimiento de conocerse a uno mismo sus debilidades y fortalezas de saber hasta dónde podemos llegar saber con que contamos para llegar a nuestras metas</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
| <p>Una es la infidelidad, después, los celos y las relaciones tóxicas.</p> | <p>El mito, de que el amor es todo color de rosas, y no es así porque</p> | <p>Los valores son como las reglas de juego en la relación y</p> | <p>Hay dos habilidades que puedo recalcar que tienen que estar</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Eso es lo más frecuente y lo puedo ver en mi grupo de amistades o de mis conocidos.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>en toda relación hay problemas hay roses qué van a atravesar, ya sea por el carácter o por algo externo a ellos.</p> <p>VIVENCIA</p> | <p>un requisito importante en cualquier vínculo.</p> <p>EDUCACION</p> | <p>uno es el manejo de emociones y sentimientos y el otro el manejo de problemas y conflictos.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |
| <p>Pueden ser los celos, la falta de comunicación, de no escuchar a la otra persona de no preocuparse por lo que está sintiendo en ese momento o lo que lo que piensa.</p> <p>COMUNICACIÓN</p> | <p>El mito, de que el amor es para siempre, que esa persona con la que uno está es para toda la vida, pero sabemos que eso no es así.</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>Los valores, son como esos ingredientes para que pueda haber un vínculo sano en la pareja.</p> <p>ACTITUD</p> | <p>Es, el autoconocimiento, de conocer, nuestra personalidad, nuestras fortalezas y nuestras debilidades.</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
| <p>Tenemos la desconfianza, y ahí se desprende la inseguridad, y eso produce una falta de comunicación, de no hablar claramente las cosas para solucionarlas.</p> <p>COMUNICACIÓN</p> | <p>Uno de los mitos, es, el amor es para siempre, de pensar de qué esa relación durará mucho tiempo o que no se producirá una separación pero uno se da cuenta de que no es como creía,</p> <p>IDEALIZACION</p> | <p>Pienso que, si no hay valores en una persona, la relación fracasa y como persona también fracasa.</p> <p>EDUCACION</p> | <p>Para que la relación sea saludable, tenemos que tener en cuenta, la empatía, ponerse en el lugar de la otra persona y comprenderla.</p> <p>AFECTIVIDAD</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Lo que pienso, es que, son los celos enfermizos, quizás la forma en que las personas en sus relaciones, que pasan a un punto en que sienten que la otra persona les pertenece.</p> <p>RELACION TOXICA</p> | <p>Eh llegado a escuchar, que uno de los más comunes como quien dice, “nadie muere mocho”, en el sentido de decir, nadie sale de una relación sin que le hayan sido infieles.</p> <p>VIVENCIA</p> | <p>Son importantes los valores que se enseñan como así también los valores que se aprenden en lo personal y eso va a marcar como es la persona en realidad.</p> <p>EDUCACION</p> | <p>Hay que desarrollar, la comunicación asertiva, de saber comunicarte con la otra persona en los momentos de conflictos, de saber cómo hablarlo con la otra persona</p> <p>PENSAMIENTO CRITICO</p> |
|---|--|---|--|

ENTREVISTAS

ENTREVISTA M1

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Para mí las más comunes son la falta de comunicación, debido a que una persona no es abierta hablar con la otra y de expresar lo que le paso, y los celos, que producen la falta de confianza, el de no creer en la otra persona y de dudar todo el tiempo.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

En mi experiencia fue la falta de comunicación, porque muchas veces mi pareja no me decía la verdad o no era claro en algunas cosas y muchas veces tampoco me escuchaba cuando yo tenía que decirle algo.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Algunos mitos son que el noviazgo o una relación es para siempre, no es así porque en general una relación puede o no tener una larga duración. Otra que el amor es todo color de rosas y no es así porque una pareja pasa por diferentes problemas y situaciones adversas. Otro mito es que hay que estar juntos por los hijos, un hijo no es motivo de soportar el estar con otra pareja, si ya no hay amor o ya no hay ese lazo afectivo que los une.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

El de pensar que una relación es para siempre, eso más que todo cuando tenía mis primeras parejas, hace unos años atrás, y la de el amor Todo es color de rosas Porque al principio así era todo lindo pero después empezaron los problemas y me di cuenta de que no era así.

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores importantes, son, el respeto, el amor la empatía, de comprender a la otra persona, y el perdón. Parte de lo que más desarrolle es el respeto y el amor.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Los valores importantes, son, el respeto, el amor la empatía, de comprender a la otra persona, y el perdón. Parte de lo que más desarrolle es el respeto y el amor.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

El pensamiento creativo, para que la relación no se vuelva monótona. La comunicación asertiva, de expresar todo lo que siento. La toma de decisiones, de tomar la iniciativa en cada decisión y que eso sea mutuo, y la empatía.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Lo que pude desarrollar es el pensamiento crítico, de tener una mirada clara de la situación para después tomar una decisión. También la comunicación asertiva, porque no me costaba expresarme con mi pareja, siempre tratábamos de hablar las cosas para llegar a una solución.

Lo que siento que me cuesta un poco, es, el manejo del estrés y la tensión, porque a veces me dejó llevar por la preocupación por el miedo en ciertas situaciones y eso como que no es bueno para la relación.

CONCLUSION

Actualmente, se ve que se ha perdido el respeto hacia el otro, ya no se toma en serio una relación, sino que muchas veces se lo toman por joda, para pasar el rato y nada más.

Las relaciones son muy cortas a veces de una semana unos días o meses y ya no hay esa estabilidad en la gran mayoría de las parejas como lo había antes.

ENTREVISTA M 2

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Mayormente es la desconfianza y la falta de comunicación entre ambas personas. Qué lleva a producir conflictos o a la ruptura de la relación. La violencia por parte de ambas personas, los malos tratos.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Es la desconfianza por ejemplo de decir una cosa y hacer otra. Cómo decir voy a ir a un lugar y después estar en otro. El empezar a desconfiar por las mentiras y allí comienzan los problemas.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

El pensar que el amor es todo color de rosas, que todo va a estar bien que todo es muy lindo al comienzo, Y a medida que va avanzando la relación la persona se va mostrando tal cual es, Y eso los lleva a pelearse porque no es como al principio que era todo bonito. Cómo parecía y allí surgen los problemas.

Otro mito es que el amor es para siempre o él siempre juntos, no es así porque van a surgir problemas que se van a poder solucionar pero otros no, Y eso hará que haya una ruptura en la pareja y que lo que pese pensaba que era para siempre no lo es.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

Que todo iba a ser para siempre que esa relación iba a durar un buen tiempo pero no lo fue. Otra que el amor es todo color de rosas. Porque al principio fue todo bonito pero después cada uno fue sacando su verdadera forma de ser.

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Para llevar adelante una relación, pienso que es importante el respeto, la honestidad y la empatía. El respeto comienza desde que uno se conoce, y debes estar todo el tiempo. La honestidad de decir las cosas como son cómo uno piensa y siente y la empatía de comprender a la otra persona y ponerse en su lugar.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Creo que desarrolle la empatía el respeto.

Y lo que aún me falta desarrollar sería el tema de la sinceridad porque a veces me cuesta decir las cosas como pienso y siento a la otra persona.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?.

El manejo de problemas y conflictos, De poder resolver los problemas que la pareja puede atravesar y de buscar la solución más adecuada a la misma y el pensamiento crítico., de tener una visión propia de la realidad de poder ser capaz de sacar nuestras propias conclusiones, para a partir de eso tomar nuestras decisiones.

El manejo de emociones y sentimientos Cómo por ejemplo las escenas de celos, y no poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesamos. Las relaciones interpersonales, el de saber mantener el vínculo con esa persona y alejarse de ella cuando sea necesario. El manejo de emociones y sentimientos Cómo por ejemplo las escenas de celos, y no poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesamos. Las relaciones interpersonales, el de saber mantener el vínculo con esa persona y alejarse de ella cuando sea necesario.

Y la empatía ponerme en el lugar de la otra persona, así entenderla mejor y sobrellevar la relación, y no ser egoísta pensando siempre en mí.

b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Aún me falta desarrollar es la empatía porque a veces solo pensaba en mí misma y no en la otra persona no me ponía en su lugar, por lo tanto me costaba comprender los tiempos de esa persona ya que trabajaba y yo le pedía que me dé tiempo pero él a veces no podía.

Y la comunicación asertiva también siento que me falta desarrollar porque a veces me cuesta decir lo que siento y lo que pienso a la otra persona y eso a veces puede traer problemas en la relación.

ENTREVISTA M3

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja? .

Lo que yo he visto es que no hay confianza, eso es lo que mata a las parejas, porque si no hay confianza no pueden formar nada, porque están dudando del otro, si dónde estará o si me estará diciendo la verdad. También la falta de comunicación, el decir qué actitudes le molesta a uno y al otro, para llevarse bien y mantener una buena relación.

Otra es la infidelidad, estoy viendo que hoy en día nadie se salva de eso, también la violencia los maltratos los insultos pero no solo por parte del hombre sino por parte también de la mujer o sea de ambos.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Por la desconfianza puede ser porque a veces por los malos entendidos, se crea esa desconfianza. También por la infidelidad por eso digo que nadie se salva de la infidelidad en estos días.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

El juntos para siempre, sos el amor de mi vida, o que amor todo lo aguanta, Qué quiere decir que va a aguantar la distancia las enfermedades Iván Carles los malos momentos A la otra persona como la infidelidad Pero no es así, hay cosas que no se deben aguantar como la infidelidad, los insultos y la denigración.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

Cuando yo empecé mi relación era todo lindo Pensé que ya no íbamos a tener problemas, pero después empezamos a tener diferencias y problemas, y al principio me aferré a ese mito del juntos para siempre pero después me di cuenta que no era así.

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores son parte de nuestro carácter y muestra personalidad que se va construyendo. Considero importante, la lealtad a veces uno puede estar lejos pero conserva esa lealtad con la persona. También la humildad de no creerse más que el otro por tener más plata o por algo más.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

La paciencia es lo que pude desarrollar Por qué comprendía los tiempos de la otra persona. El amor Me faltó desarrollarlo, quizás Me faltó darle más cariño y afectó a mi pareja, porque soy una persona bastante fría en mi carácter.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

El manejo de emociones y sentimientos, de controlar nuestras emociones en ciertas situaciones. También la comunicación asertiva, de decirle todo a la otra persona lo que pienso lo que siento para llevarse bien.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Lo que puede desarrollar es el de las relaciones interpersonales porque supe alejarme a tiempo de las relaciones que no aportaba nada mi vida o no me hacían bien.

El manejo de problemas y conflictos también me costó porque no encontraba la forma a veces de resolver el problema o remediar las cosas o directamente no buscaba una solución. El manejo de emociones no lo supo desarrollar bien en mi relación porque me dejaba llevar por lo que decía las otras personas de mi pareja y me enojaba y se producían los celos.

CONCLUSION

En general veo que las parejas de hoy hay mucha falta de lealtad, hay mucha infidelidad. También que se hacen muchas ilusiones con las personas y después se desilusionan. También veo que las parejas de ahora se pelean demasiado a veces por cualquier cosa.

ENTREVISTA M4

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Para mí son los celos, la toxicidad y todo lo que conlleva a la inseguridad. Otra es la desatención, el no darle el tiempo a la otra persona para estar con ella o compartir.

También una mala comunicación, el no saber expresar, los pensamientos o decir lo que uno siente, con ciertas acciones o situaciones que atraviesa la pareja.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Pienso que fueron los celos, por parte mía debido a la inseguridad, a la baja autoestima que tenía. También la mala comunicación, por parte de mi pareja el de no escucharme a veces o no comprender lo que yo le decía, y yo intentaba expresarle y decirle lo que me pasaba, eso es lo que ocasionaba el conflicto.

Otra puede ser el tema de los tiempos, había momentos en mi vida en donde yo estaba sobrecargada, tenía muchas cosas por hacer, Y eso no le gustaba mi pareja porque no le podía dar el tiempo que él quería para estar juntos.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Uno de los mitos que más escuchado entre los jóvenes es el decir él va a cambiar yo lo podré cambiar, es un pensamiento idealizado que a veces tenemos, que no siempre una persona va a poder cambiar a otra o esa persona no va a cambiar por sí misma, sino hay una predisposición o iniciativa propia de esa persona. También el de decir que todos los hombres son iguales, Creo que es falso porque no podemos meter a todos en la misma bolsa, no porque una pareja que tuviste te haya hecho algo malo significa que la próxima también lo hará o será de igual manera.

Otro mito que dicen, es que nadie muere mocho, y te hacen sentir inseguro porque no siempre una pareja va a ser infiel si no que puede ser leal.

b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

El de pensar que todo sería color de rosas, en mi primera relación, pero al pasar el tiempo fui conociendo los defectos de mi pareja y cómo era realmente. El de decir que el va a cambiar lo viví en mi relación porque no había esa predisposición de esa persona hacer diferente por lo tanto, no siempre es así.

También el de todos los hombres son iguales no es así porque yo cuando pase de una relación a otra vi que esa persona era diferente.

En cuanto al mito de Nadie muere mocho me tocó atravesar una relación en donde mi pareja me fue infiel, y tenía ese miedo a que mis próximas parejas me sean infiel, pero no fue así, también de parte mía no hubo infidelidad porque tengo ese valor de la lealtad o fidelidad hacia la otra persona.

3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Para mí los valores en una relación son muy importantes, es algo que favorece a una relación.

Los que considero como más importantes son, la sinceridad, porque me gusta que la persona sea frontal y me diga las cosas como son, que me diga lo que piensa y lo que siente, el respeto, va de la mano con la lealtad y la fidelidad y la empatía, para poder de algún modo comprender lo que tu pareja siente, el ponernos en el lugar del otro y darnos cuenta como lo ve la otra persona.

b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Personalmente yo creo que pueda desarrollar el valor de la empatía, porque antes yo era muy cerrada en ese sentido, era muy egocéntrica, el no reconocer lo que sentía el otro, pero con el tiempo lo voy a comprender que la empatía es algo primordial en una relación. Luego la sinceridad siempre la tuve porque me forme así desde la infancia.

El valor que puedo reconocer que aún me falta desarrollar es el de la responsabilidad, porque a veces dejé de lado a mi pareja y solo me ocupé en mis cosas, sé que eso no debería ser así por eso eso es lo que tendría que cambiar o desarrollar más.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?.

Para mí una de las habilidades importantes es el autoconocimiento, tener la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y pensamientos. También el pensamiento crítico, de tener un juicio propio para afrontar ciertas situaciones o problemas, dónde debe pensar y analizar las cosas detenidamente. Otra habilidad es la empatía por qué es importante ponernos en el lugar del otro para comprender a tu pareja.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

El autoconocimiento si lo pude desarrollar, de reconocer los después pensamientos y sentimientos que tenía hacia mi pareja. Después el pensamiento crítico es algo que siempre lo tuve, en todas las relaciones que tuve siempre fui capaz, de tener un juicio propio y de pensar y analizar bien las cosas. Otra habilidad que puede desarrollar es la comunicación asertiva, porque puedo expresar todo lo que siento, todo lo que pienso.

Creo que el tema del manejo de las emociones y sentimientos es algo que me falta, porque a veces soy muy impulsiva, de aprender a dominar ciertos impulsos emociones que me pueden jugar en contra.

CONCLUSION

En las relaciones actuales se ve mucho ese ambiente tóxico, de querer controlar y manipular a la otra persona a su antojo, por parte de ambos, Eso puede llevar a la violencia verbal o física o se auto lesionan.

No existe en la actualidad un noviazgo que sea serio y responsable porque muchas veces lo toman para la joda o para pasar el rato.

ENTREVISTA M5

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Para mí sería la desconfianza y la inseguridad, más que todo cuando su pareja sale con su grupo de amigos a otros lugares o a fiestas, porque en estos tiempos los jóvenes son mucho de salir. La falta de responsabilidad por parte de una de las partes o de ambos, no hay muchas veces ese compromiso real que se debe tener en la relación.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Fue la desconfianza y la inseguridad, porque yo soy de salir mucho con mis amigos de fiesta y a otras actividades recreativas, y por eso mi pareja no confiaba mucho en mí y eso es lo que ocasionaba el conflicto. También la responsabilidad, por parte de la otra persona, porque no había mucho mucho compromiso en la relación.

También otro conflicto que viví es la infidelidad por parte de mi pareja, que no solo ocasiona el conflicto sino que fue la razón para romper la relación.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

El mito de que todos los hombres son iguales o todos los hombres son infieles, yo creo que no hay que meter a todos en la misma bolsa, no todos son iguales tanto en el varón o en la mujer.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?.

En mi experiencia personal era la de todos los hombres son iguales, por lo que me había pasado en mis primeras parejas, después comprobé de que eso no es así, cada uno era diferente y tenía sus defectos y virtudes

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores van definiendo como es una persona con los demás, su formación, su personalidad, su carácter.

Los valores que considero importante en una relación de pareja, es la sinceridad, si uno no es sincero es difícil que la relación funcione, mas que todo en decir la verdad y no ocultar cosas. También la empatía deber por el bienestar del otro de su felicidad y no solo de la mía. Otra es la gratitud de saber a reconocer y valorar lo que la otra persona hace por nosotros.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Por mi parte desarrolle el valor de la gratitud, de reconocer el esfuerzo de la otra persona y de las cosas que hacía por mí. También la humildad de no crearme más que la otra persona por tener una cierta posición económica o social. Otra sería la sinceridad de decirle, la verdad aunque a veces duela pero es necesario.

Lo que me falta desarrollar es la responsabilidad, porque a veces me ocupo más en mis cosas y no le doy el tiempo a la otra persona para compartir o estar, el de hacerme un tiempo para el y organizarme con mis horarios.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?.

Podría ser el manejo de problemas y conflictos, porque hay que saber afrontar esos problemas y encontrar una solución y salir adelante. También autoconocimiento, de saber cómo soy, lo que quiero y qué es lo que yo le voy a brindar a la otra persona.

Otra es la empatía, de comprender a la otra persona, lo que piensa y lo que siente y ponernos en su lugar. Y a última sería la comunicación asertiva, de hablar y expresar todo lo que uno siente y piensa, de hacerlo con respeto y que allá también una escucha activa.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

La comunicación es algo que siento que pude desarrollar ya que siempre me gusta expresar a la otra persona todo lo que pienso y lo que siento, y siempre buscar la mejor manera de. Qué es a comunicación y la desde el respeto y la confianza, por lo tanto también es importante saber escuchar a la otra persona. También pude desarrollar, el manejo de problemas y conflictos, porque trataba de hablar con él cuando había discusiones o peleas, para solucionar lo que pasaba en ese momento.

Lo que siento que aún me falta es el pensamiento crítico, de tener una posición o un razonamiento propio a la hora de actuar y de pensar, porque a veces me dejó llevar por lo que dicen los demás o mi pareja, pero tengo que tener una visión de la realidad que sea mía también. También me cuesta el manejo de emociones y sentimientos porque a veces me dejó llevar por los impulsos. Y eso hace que pueda tomar decisiones erradas o tener actitudes que no son correctas hacia mi pareja.

CONCLUSION

En la actualidad las relaciones son muy inestables, van y vuelven. No se toma a una pareja como algo serio o estable sino más bien para pasar el rato para no sentirse solo, Por eso en gran parte hay relaciones que duran muy poco tiempo o una persona puede llegar a tener muchas relaciones en cortos lapsos de tiempo.

ENTREVISTA M6

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Lo que yo pienso que, es la falta de comunicación, Cuando se presenta un problema es necesario el diálogo para llegar a un acuerdo o a una solución, y los celos, nace cuando una de las dos partes no quiere que la otra persona se junte con sus amistades o sus conocidos.

Otra es la infidelidad pasa cuando una de las partes no respeta la otra ni la valora Cómo se debe, entonces se produce el engaño o la infidelidad, qué puedes llevar a un rompimiento de la pareja.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Fueron los celos porque algunas de mis parejas no les gustaba que yo me junté con mis amigos o compañeros de la facultad ya sea para salir divertirse o para hacer alguna tarea, eso le molestaba alguno de ellos. Por lo tanto también sería la Falta de confianza porque si mi pareja dudaba de mí o pensaba que yo no le decía la verdad eso era lo que ocasionaba el conflicto o el problema,

También me pasó de la infidelidad, en la primera vez se lo perdone Aunque me costó un poco pero después de eso ya nada fue lo mismo y de ahí la relación se fue desgastando hasta que terminamos.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Una de ellas es que el hombre es el que tiene que poner la mayor parte en la relación, o sea en diferentes aspectos en lo afectivo en lo económico, no es así porque también la mujer debe corresponder de igual manera a su pareja y para ambos debe ser lo mismo.

La otra sería que uno puede cambiar a los demás, muchas veces se piensa que uno cuando esté en una relación puede hacer que la otra persona cambie. Pero no es así porque si no hay una predisposición o una iniciativa propia de esa persona eso no va a pasar, y a veces pasa que la pareja puede esperar mucho tiempo a aquí cambie pero solo termina lastimándose sufriendo porque eso no pasa siempre.

b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

El mito que yo tenía era de que todos los hombres eran iguales, de que todos terminaban haciendo lo mismo, con el tiempo me di cuenta de que no es así, cada uno tiene su personalidad su carácter y su forma de ser, así también sus defectos y sus virtudes.

Otra es de que el amor verdadero no existe, pero yo creo que no es así porque uno no deja de buscar a esa persona con la cual uno forme su familia o una relación estable y en la cual uno sienta que es la persona que ama.

3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

El que una persona tenga valores va a hacer que establezca vínculos más fuertes con los demás, también definirán su forma de pensar y su comportamiento con la pareja. Los valores tienen que ver mucho con la crianza y la educación que recibió esa persona.

Los que más puedo destacar es la sinceridad, porque una persona que dice lo que siente y lo que piensa, hace que el vínculo crezca y haya más confianza. La empatía porque debemos aprender a ponernos en el lugar del otro del otro y escucharlo, para saber lo que siente y podamos ayudarlo. Y el amor será el impulso inicial para empezar la relación y que la misma pueda continuar.

Puedo destacar también la responsabilidad, de asumir nuestros deberes y compromisos con la otra persona.

b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

En mis relaciones de pareja lo que tú ves siempre fue la empatía porque me ponía en el lugar del otro lo escuchaba e intentaba ayudarlo, ante cualquier problema ya sea familiar, económico, entre otros.

La paciencia de dar un tiempo y el espacio a la otra persona cuando lo necesita Y de saber esperar el momento para hablar de cierto tema o solucionar un problema.

Lo que destacó que me faltó es la confianza y la sinceridad, porque había dos cosas que nos guardamos para nosotros mismos y no lo podíamos expresar y me quedaba con la duda, y la confianza porque después de que hubo una infidelidad ya no pude volver a confiar de la misma manera en esa persona.

4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Sería el autoconocimiento, porque uno debe saber lo que quiere, cómo y en qué momento lo quiere, y a partir de ahí construir planes o proyectos a corto largo plazo con su pareja, sabiendo lo que los dos quieren y esperan.

El pensamiento creativo, por qué muchas veces las relaciones se vuelven rutina, y desgasta la relación, entonces es necesario salir de la zona de Confort y experimentar cosas nuevas que le guste a ambos, y así fortalecer el vínculo.

Después el manejo de las emociones y sentimientos, yo tomo porque es algo que nos ayudará a comprender a la otra persona a poder controlar ciertas emociones en situaciones que atravesemos, y de entender la situación.

La comunicación asertiva, también es necesaria, porque uno tiene que expresar con claridad lo que siente, ya sea las incomodidades, las necesidades, los deseos.

b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

La que desarrolle fue el autoconocimiento, porque siempre al iniciar una relación me pregunté qué es lo que quiero y lo que espero del otro, y esto lo vínculo con el pensamiento crítico.

Otra el pensamiento creativo, siempre de salir de la zona de Confort, siempre trate de experimentar algo nuevo, y de que la persona me acompañe a descubrir cosas nuevas, para afianzar el vínculo.

La que me costó desarrollar es la habilidad de las relaciones interpersonales, porque tuve algunas relaciones tóxicas y no supe alejarme a tiempo y así perdí a muchas otras personas con las que tenía vínculo en mi vida.

CONCLUSION

En estos tiempos ponerse en pareja, es más para no estar solo o para compartir momentos agradables con la otra, como que se perdió mucho el compromiso, la responsabilidad y el respeto con la otra persona. Cada vez hay menos relaciones estables, o que duran en una relación, ya no le dan importancia al matrimonio o a formar una familia.

La infidelidad también es algo muy común en estos tiempos, está más visibilizado y ya no es un tema tabú.

ENTREVISTA M7

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?.

Una es la infidelidad, después, los celos y las relaciones tóxicas. Eso es lo más frecuente y lo puedo ver en mi grupo de amistades o de mis conocidos.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

En mi experiencia he vivido la infidelidad con más de una pareja que tuve, también los celos, la manipulación que a veces hice de la otra persona sin darme cuenta al principio. También fue la relación tóxica por parte de ambos donde éramos posesivos el uno con el otro, de querer controlarlo y ser dueño de su vida. Esto llevó a que en algunas relaciones se llegase al rompimiento o la separación

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?.

Uno de los mitos más comunes es si te cela es porque te ama, Y esto no es así porque muchas veces puede ser solo por falta de confianza o también por creerse dueño de la otra persona, y los celos si no se controlan pueden ocasionar muchos problemas en la pareja. O sea los celos son malos cuando no lo sabes controlar, y los celos mientras no sean excesivos y se pueden controlar no serán un problema en la pareja.

También otros mitos son el amor es para siempre o el amor es todo color de rosas. Pero eso no es así porque hay conflictos en la pareja que pueden terminar con la relación, y precisamente también a través de eso se rompe el mito de que el amor es para siempre.

Otra es si te ama va a cambiar, eso también se ve mucho hoy en día, dónde hay personas que están con otras que tienen actitudes negativas. un comportamiento malo, pero esperan el tiempo a que cambie esa persona y eso no pasa siempre, si no hay una disposición por parte de la misma persona a cambiar no cambiará aunque alguien más se lo diga.

b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

Me ha pasado de pensar que el amor era para siempre, en mis primeras relaciones donde había como una ilusión, un enamoramiento hacia la otra persona, qué te lleva a pensar que eso va a durar mucho tiempo o que con la misma podrás formar una familia o tener proyectos a futuro.

También el de si te ama va a cambiar, lo viví porque a veces esperaba que mi pareja cambiar a ciertas actitudes que a mí no me gustaban o partes de su carácter que me molestaban, Pero eso no logro que el cambiará y eso produjo el desgaste de la relación y el rompimiento.

3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Para mí son importantes los valores en una relación porque eso hará que una relación sea sana. Es importante que haya respeto, que sea mutuo porque es algo fundamental para construir un vínculo. La sinceridad de decir la verdad y de expresar todo lo que siente y piensa y la empatía de ponerse en el lugar del otro, de entenderlo y que también sea mutuo.

También la responsabilidad el de comprometerse con la otra persona en la relación, de saber darle el tiempo para estar juntos, y de saber que tenemos qué administrar nuestro tiempo para no dejarlo de lado. Y el amor por sobre todo porque sino no hay un vínculo afectivo que los una.

b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Para mí los valores que puede desarrollar, son el respeto, la responsabilidad, la empatía y el amor. Y la formación de esos valores se va dando con la maduración, que nosotros tomamos en nuestras relaciones de pareja, pero que también son influidas por nuestras amistades, por nuestra crianza en nuestra familia, y también por la sociedad misma y por los medios de comunicación y las redes sociales.

Considero, que actualmente, no hay un valor que me haya costado desarrollar o poner en práctica, porque siento que me he construido como persona en todos esos valores que considero importantes en una relación.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Considero que una de las habilidades importantes, es el autoconocimiento, te saber cuáles son tus fortalezas y debilidades, de analizar y reflexionar sobre como es uno mismo, y si uno no se conoce como puede conocer al otro.

También es la empatía, de comprender al otro y de tratar de ponerse en su lugar y dejar el egoísmo de lado. Y la comunicación asertiva, de expresar lo que le pasa uno, lo que le gusta, lo que le molesta.

Y por último el manejo de problemas y conflictos, de saber porque surgen y de buscar una solución entre las dos personas para resolverlo.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Lo que creo que pude desarrollar es la comunicación asertiva, porque me gusta decir las cosas como son con claridad, y de hacerlo desde el respeto y la confianza, y me gusta que mi pareja también sea así, y para esto es importante el saber escuchar al otro.

Me ha costado la empatía, por ejemplo en mis relaciones de decir, vos me conociste así y así me tenes que aceptar, y a veces había cosas que a mi pareja no le gustaba hacer y eso yo no lo tomaba en cuenta, entonces no lograba comprenderlo como se debía.

También, el manejo de problemas y conflictos, porque a veces las cosas no salen como uno quiere o no hacen las cosas como uno quiere, ya entran emociones, como el enojo, el capricho, la desilusión, entonces tomaba una decisión quizás equivocada que hacía que no pueda resolver esos problemas y más bien los empeoraba y no pensaba con claridad una solución.

CONCLUSION

Yo creo que hoy hay mucho libertinaje en los jóvenes, ya se perdió el respeto como un valor fundamental. Y hoy como existen las redes sociales, Cómo el Face, el Instagram, el Twitter y el whatsapp, eso es lo que influye en la construcción de una pareja, y las relaciones por esa razón están más expuestas las relaciones a los demás.

ENTREVISTA V8

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

En general es la desconfianza, porque uno a veces quiere tener el control o el otro es el sumiso, y eso también va generando que la relación se vuelva tóxica, algo muy común en estos días. También el embarazo adolescente o juvenil por apresurarse o por no cuidarse, ocasiona problemas en la pareja porque muchas veces no están preparadas para esa situación y puede ser que el hombre o la mujer no puedan manejar eso, y produce una separación..

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

La desconfianza y la toxicidad, porque a partir de eso mi pareja como que quería estar por encima de mí, y controlarme y muchas veces manipularme, y había unos celos excesivos que hacían que se ocasionarían problemas de la nada, y eso es lo que desgasto la relación hasta llegar a terminar.

Otra fue la infidelidad, que me ocurrió en algunas relaciones, donde por mi parte es algo que no soporto y no me gusta para nada, así que eso fue el motivo para que corte esa relación y me aleje de esa persona.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Los mitos que más se escuchan son, que el amor es para siempre, por lo tanto, a esa edad ya quieren tener familia o un embarazo no planificado, y no terminen viviendo bien, también el de querer juntarse o vivir juntos de manera apresurada.

También el mito, de que pájaro que comió voló, no siempre es así, en el caso de las mujeres que tienen un embarazo no deseado, el hombre no siempre puede abandonarlas, sino que muchos se hacen cargo y tratan de formar una familia y si eso no funciona mínimamente se hacen cargo económicamente y afectivamente de su hijo.

El mito, de que un hijo va a recomponer la pareja o va a fortalecer la relación, eso no es siempre así, porque a veces solo pueden estar por los hijos pero se rompe esa relación afectiva o igual se separan de su pareja.

Y otra que siempre es el violento en la relación, pero también hay mujeres que también son muy violentas, no solo verbalmente o psicológicamente sino también en lo físico, y lo más trágico es cuando se llega hasta a asesinar a su pareja, pero en general, la juventud está muy violenta últimamente.

b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

En mis primeras experiencias, pensaba que el amor era para siempre, y cuando estaba con esa pareja pensé que tendría una relación larga y duradera pero no fue así. Otro es, de que uno cree conocer bien a la otra persona, que uno cree conocerla pero cuando va compartiendo tiempo con esa persona se va dando cuenta de que no la conocía por completo realmente, y así uno se lleva sorpresas buenas y malas.

Para mí es la sinceridad, de expresar todo lo que sentimos y pensamos, de lo que queremos y esperamos de la otra persona. También la pasé de saber tolerar algunos defectos y equivocaciones de nuestras parejas, de saber esperar el momento para poder hablar de eso y llegar a una solución o a un acuerdo.

3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja?
¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores son los que nos determinan, qué tipo de principios tenemos nosotros en otra formación o en nuestra educación, que atraviesa lo moral y lo ético.

Para mí es la sinceridad, de expresar todo lo que sentimos y pensamos, de lo que queremos y esperamos de la otra persona. También la paciencia, de saber tolerar algunos defectos y equivocaciones de nuestras parejas, de saber esperar el momento y el lugar para poder hablar y llegar a una solución, a un acuerdo.

El respeto, de respetar su forma de pensar, las ideas, las actividades que tiene la otra persona y su vida en general y por sobre todo el respeto también tiene que ver, con la lealtad o la fidelidad.

La responsabilidad, de comprometerse en la relación y saber qué ahora También tenemos, otra otros deberes o tareas que cumplir como pareja. Y por último la empatía de ponerse en lugar del otro Y desde ahí podré comprender todo lo que le pasa y lo que atraviesa

b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Los que desarrolle, son la sinceridad, la paciencia, la responsabilidad, y lo que no menciones antes, también es la empatía, de ponerse en el lugar de la otra persona y que eso sea mutuo. Todos esos valores se articulan pára que la relación sea sana y se fortalezca.

4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Una habilidad, es, el autoconocimiento de conocerse a uno mismo sus debilidades y fortalezas de saber hasta dónde podemos llegar saber con que contamos para llegar a nuestras metas y como queremos ser como pareja para la otra persona.

El pensamiento crítico, de si fallamos analizar por qué fallamos, de reflexionar sobre nuestra vida, y también detener una opinión formada de la otra persona desde una mirada constructiva.

El manejo de la tensión y el estrés, porque hay que reconocer o contrarrestar algunas cosas negativas, que pueden ocasionar esa tensión o estrés y sobre todo hay que saberlo manejar.

b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Para mí es la comunicación, creo que es fundamental, porque, siempre busque hablar y expresar frontalmente con mi pareja cuando atravesamos por situaciones complicadas en nuestra relación y lo hacía desde el respeto y la confianza. También el manejo de problemas y emociones, de alguna manera, siempre de mi parte busque el llegar a una solución o un acuerdo cuando suceden esos problemas, y buscar la mejor manera superar esos obstáculos.

El pensamiento crítico, que aun la estoy desarrollando y se va acrecentando, a veces en mis relaciones no tuve esa capacidad de analizar la situación y de tener una visión propia de los problemas que sucedían, lo que no me permitía pensar claro.

Y por último la empatía, es algo que me cuesta en mis relaciones, porque muchas veces no me puse en el lugar de mi pareja, y me costaba comprender ciertas cosas, pero es algo que está en proceso en mi vida.

CONCLUSION

En la juventud actual hay muchos embarazos no deseados por parte de las parejas donde el padre a veces hace cargo y a veces no, también hay mucha promiscuidad en tanto en el varón como en la mujer porque a veces a pesar de tener pareja están con más de una persona otra cosa que yo veo es que se confunde la libertad con libertinaje entonces hacen lo que quieren y muchas veces ya no hay esas respeto o esa fidelidad por la pareja también veo que actualmente hay mucha infidelidad en las parejas por parte de ambos y eso es muy común en estos días.

También se romantiza las relaciones tóxicas, porque se escucha mucho el de decir quiero un una chica tóxica un chico tóxico mi vida, ella es mi toxica y yo su toxico y eso como avalar, los celos excesivos, la manipulación, la violencia, entre otras connotaciones negativas que implica eso.

ENTREVISTA V9

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Los motivos serían la desconfianza, si no hay confianza es difícil llevar la relación adelante una relación, la infidelidad, dónde ya sea el hombre o la mujer engaña a la otra persona y más que todo es porque no hay lealtad y respeto, y también sería el comportamiento tóxico, de una de las dos personas o de ambas, al pensar que la otra persona es una propiedad o le pertenece.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Desde mi experiencia personal es la desconfianza, porque pasaba que mi pareja se dejaba llevar por los comentarios de sus amigas o compañeras. También la infidelidad me enteré porque revise su celular ya que sospechaba algo y lo confirme y era que se escribía con otro chico.

Fue también la falta de comunicación dónde no había un dialogo fluido, de explicar bien las cosas porque a veces más bien me enojaba y prefería no hablar o dejar pasar el tiempo para hablar.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Uno de los mitos que se escucha mucho es que si uno está en pareja ya no tiene esa libertad para hacer las cosas que hacías antes, de que no podrás hacer lo que a vos te gusta y eso no es verdad Porque si estás en pareja ambos deben respetar el tiempo y el espacio de la otra persona. Otro mito es que el amor es todo color de rosas, y no es así porque en toda relación hay problemas hay roses que van a atravesar, ya sea por el carácter o por algo externo a ellos.

Está también el mito de que el amor es para siempre, ahora no es así sino que ahora se produce en separación de las parejas en cortos lapsos de tiempo y son pocas las parejas que tienen una relación en un largo tiempo

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?.

Yo tenía el mito, de que si estaba en pareja ya no podría hacer lo que a mí me gustaba, como por ejemplo, de no salir a jugar al fútbol o salir con mis amigos a otros lugares, pero no fue así ya

que con mi pareja nos dábamos nuestro espacio y el tiempo para cada uno, y de organizarnos para pasar tiempo juntos

Otro mito que tenía, es, que en el amor te va a ir todo bien de que todo será color de rosas, y eso es mentira, porque de alguna manera en mis relaciones siempre surgió un problema o conflicto, y atravesamos ciertas circunstancias o situaciones que ponían en tensión la relación, y entre otras cosas, por el carácter de cada uno, por su orma de pensar, entre otras

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja?
¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores son como las reglas de juego en la relación y un requisito importante en cualquier vínculo.

En los valores tiene que estar la sinceridad, el de decir la verdad y no ocultar las cosas a la pareja, la responsabilidad, de saber que tenemos deberes y compromisos con la otra persona, el respeto, y el amor.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Los valores que desarrolla son la sinceridad la responsabilidad el respeto y el amor. En cuanto al amor si no hay un verdadero lazo afectivo el vínculo será frágil y sobretodo los demás valores que mencione los utilice en la mayoría de mis relaciones y me ayudó bastante.

Considero que no hay valores que no haya aplicado en mis relaciones, sino que siempre trataba de dar lo mejor de mí y de reflejar que soy una persona, que se ha formado desde el hogar con esos valores, y que los fui fortaleciendo largo de mi vida.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Hay dos habilidades que puedo recalcar que tienen que estar uno es el manejo de emociones y sentimientos y el otro el manejo de problemas y conflictos, tienen que estar bien fortalecidos y bien claros para que la relación sea saludable.

b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

Lo que más siento que he desarrollado es el manejo de emociones y sentimientos, de controlar los celos o de no dejarme llevar por mis impulsos sino que siempre pensar bien las cosas en frío para así poder actuar de manera correcta.

Lo que me faltaría implementar, es el manejo de problemas y conflictos porque no buscaba a tiempo una solución o a veces dejaba pasar el tiempo y eso es lo que siento que tengo que pulir actualmente.

La comunicación asertiva, también es algo que me ha costado y que me cuesta, porque, a veces, en vez de hablar las cosas, dejaba pasar los días, y eso era algo que le molestaba a mi pareja y producía nuevos problemas, todo por no saber expresar lo que pensaba y sentía en ese momento.

CONCLUSION

Hoy en día Hay pocas parejas que son fieles, creo que ahora existe mucha más infidelidad que antes en las parejas.

No hay muchas relaciones que sean duraderas, sino que son de un tiempo corto y una persona puede llegar a tener muchas parejas en poco tiempo.

ENTREVISTA V10

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Pueden ser los celos, la falta de comunicación, de no escuchar a la otra persona de no preocuparse por lo que está sintiendo en ese momento o lo que lo que piensa, la falta de tiempo juntos, la falta de confianza también que falte un proyecto de vida en común, cuando no saben lo que quieren para el futuro y no tienen esa capacidad de planificar y hacer objetivos para un plan de vida. Y la falta de confianza de no creer en la persona por ejemplo de revisar constantemente el celular, y que es muy común en este tiempo

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Fueron los celos, de parte de los dos, por ejemplo cuando una amiga se acercaba a mí a un amigo a ella como que teníamos reacciones de estar molesto, con miradas, y nos reprochábamos por eso, después y la falta de un proyecto de vida, no teníamos en claro lo que queríamos para nosotros en el futuro y por eso no tuvimos esa visión de cómo continuar nuestra relación de manera clara.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

El mito de que el amor es para siempre, que esa persona con la que uno está es para toda la vida, pero sabemos que eso no es así.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

De que el amor es para siempre eso más que todo en mis primeras relaciones dónde llegué a pensar que esa pareja sería para toda la vida.

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Los valores, son como esos ingredientes para que pueda haber un vínculo sano en la pareja. Tenemos los valores, de la confianza, la sinceridad, decir la verdad cuándo pasa alguna cosa y no esconderlas, el respeto, la responsabilidad, de comprometerse y estar pendiente de esa persona. La empatía de comprender la otra persona de hacerla feliz. Y el amor Qué es lo más importante que será lo que una Esa pareja y que ese sentimiento pueda ser cada vez más grande y fuerte.

Y lo que me costó fue la responsabilidad, porque me fue difícil brindarle ese tiempo para estar con mi pareja y debido a mis cosas no estaba al pendiente muchas veces de ella, así que me faltaba comprometerme aun mas como tendría que ser.

- c) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Y lo que me costó fue la responsabilidad, porque me fue difícil brindarle ese tiempo para estar con mi pareja y debido a mis cosas no estaba al pendiente muchas veces de ella, así que me faltaba comprometerme aun mas como tendría que ser.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Es, el autoconocimiento, de conocer, nuestra personalidad, nuestras fortalezas y nuestras debilidades, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, de brindar algo nuevo fuera de lo común a la otra persona, cómo nuevas experiencias para salir de la monotonía, la toma de decisiones, la empatía y el manejo de emociones y sentimientos.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

El pensamiento creativo, es algo, que pude desarrollar, porque siempre buscaba la manera de hacer algo nuevo por ejemplo en su cumpleaños o en nuestro aniversario de cada año de noviazgo. El pensamiento creativo es algo que puede desarrollar porque siempre buscaba la

manera de de hacer algo nuevo por ejemplo en su cumpleaños o en nuestro aniversario de cada año de noviazgo.

Lo algo que me ha costado desarrollar, es la toma decisiones, por dejar que siempre decías la otra persona y no ambos, el manejo de emociones y sentimientos, de no controlar a veces mis miedos mis inseguridades y otros sentimientos qué pueden dañar a la otra persona y a uno mismo

CONCLUSION

Las parejas en la actualidad, son como algo pasajero muchas veces se lo toma como un juego y por eso no duran, solo quieren probar. Y por eso también se produce mucha el tema de la infidelidad, los embarazos no planificados, entre otras cosas.

ENTREVISTA V11

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Tenemos la desconfianza, y ahí se desprende la inseguridad, y si no sos seguro, se producen esos celos, a veces excesivos, y eso produce una falta de comunicación, de no hablar claramente las cosas para solucionarlas.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

En mi experiencia personal, es la desconfianza y la inseguridad, por parte de mí y de mi pareja, lo que llevó a los celos excesivos, por un momento de querer controlar a la otra persona o manipularla debido a esa inseguridad. Y con el tiempo la relación se fue transformando en tóxica sin darme cuenta al principio.

- 2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Uno de los mitos es el amor para siempre, y el de creer que uno puede cambiar a la otra persona, de pensar de qué esa relación durará mucho tiempo o que no se producirá una separación pero uno se da cuenta de que no es como creía, porque muchas veces intentamos cambiar a otras personas pero si no hay una iniciativa propia de ellas es muy difícil. Generalmente, esto se ve en las primeras parejas o relaciones que uno tiene.

- b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

De que el amor es para siempre, y cuando uno se da cuenta de que no es así, llega la desilusión o la decepción, al menos eso me pasó en mi primera en mis primeras relaciones.

Y me ha pasado también de creer que uno puede cambiar a la otra persona cuando estaba con mi pareja había cosas que me molestaban de ella cómo ciertas actitudes o pensamientos y yo trataba de que eso pueda cambiar pero ella no ponía de su parte por lo tanto no nos llegamos a un entendimiento y eso fue debilitando nuestra relación

- 3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Pienso que, si no hay valores en una persona, la relación fracasa y como persona también fracasa. Los más importantes, son, el respeto, en cuanto a no agredirse, a insultarse, la sinceridad, de no ocultar las cosas y de decir la verdad, la empatía, de ponerse en los zapatos de la otra persona y la paciencia.

- b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Y en mi experiencia, es la empatía, aprendí a comprender a mi pareja y de ponerme en su lugar, y la paciencia, qué es una virtud, para controlar ciertas ansiedades y de ser y de esperar los tiempos de la otra persona y estar tranquilo entre las situaciones que puedan ocurrir.

A veces, lo que me cuesta es el perdón, porque no reconozco muchas veces mis errores, mis fallas, pero es algo en lo que estoy trabajando.

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Para que la relación sea saludable, tenemos que tener en cuenta, la empatía, ponerse en el lugar de la otra persona y comprenderla, la toma de decisiones, para decidir por uno mismo junto a la otra persona, y la comunicación asertiva, de tener una escucha activa y de expresar de forma clara y con respeto las cosas

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

En cuanto a mi experiencia personal lo que puede desarrollar la empatía, de comprender a mi pareja en todo momento, la toma de decisiones, de tomar la iniciativa muchas veces en la decisión para que pueda ser mutuo lo que hagamos, y la comunicación, porque, en mi relación trataba de no guardarme nada y de decirle todo lo que yo pensaba y sentía ese momento.

Y lo que me falta y estoy desarrollando es el pensamiento crítico, de analizar las situaciones desde mi punto de vista, teniendo en cuenta la del otro.

CONCLUSION

Lo que veo en las parejas actuales es que muchas veces se apresuran a iniciar la convivencia por ejemplo qué a veces lo hacen en la casa de los padres. Confunden la libertad con libertinaje y con parejas promiscuas, por eso hay embarazos adolescentes parejas que son inestables. Los medios de comunicación y las redes sociales romantizan las relaciones tóxicas.

Y también existe mucha violencia en estos tiempos por parte del hombre como de la mujer.

ENTREVISTA V12

- 1) a) ¿Cuáles piensa que son los motivos o razones más comunes de que se produzcan conflictos en las relaciones de pareja?

Lo que pienso, es que, son los celos enfermizos, quizás la forma en que las personas en sus relaciones, que pasan a un punto en que sienten que la otra persona les pertenece, o un sentido de pertenencia, no lo toman como si fuera otra persona o un complemento.

Lo que yo veo, es que a las parejas tampoco les gusta que su pareja tenga otros tipos de vínculos o relaciones con las demás personas, son como celos enfermizos, es una cuestión en la cual, creen que no pueden tener otra vida a partir de que están con esa persona, la idea de respeto a la otra persona es una idea equivocada, entonces piensan que tienen que distanciarse de otras personas, quieren que la otra persona también se aisle de los demás, no les dejan que estén con sus amistades, salir a divertirse, hacer sus actividades normales, cada uno tiene su vida personal y su vida amorosa, pero no lo saben separar.

También más que nada, la falta de comunicación, son una de las cosas más importantes que creo yo, que son las que llevan a los conflictos, los cuales llevan a un distanciamiento, en cuanto a lo que tiene que ver a entenderse o reventar los problemas. Sino hay una comunicación mutua, en la cual quizás no hay mucho entendimiento, hay personas que pretenden hablar las cosas en el momento y otras que necesitan un tiempo, y ahí se producen, una comunicación no asertiva, y lleva a peleas.

- b) Según su experiencia personal. ¿Cuál de las razones anteriormente nombradas ocurrieron en las relaciones de pareja que tuvo hasta la actualidad?

Según mi experiencia personal, fueron, el sentido de pertenencia, los celos enfermizos y la falta de comunicación. Me ha tocado no poder hablar con la otra persona, que no se expresaba, que no quería hablar sobre lo que le molestaba, lo que se sentía mal con respecto a mi o a algunas cuestiones, así que lo que más se ha presentado fue la falta de comunicación.

En la gran mayoría de las relaciones, lo que se ha repetido, fue la inseguridad, en cuanto a lo que digo, que cada uno antes de entrar a esta relación, tenía su vida personal, y la otra persona

pretendía de que, toda su vida o relación tenga que ver con la otra persona, me llevaban a aislarme, o en otras cuestiones de separarme de personas que me hacían bien a mí mismo, entonces era uno de los causales de algunos problemas, en la gran mayoría se ha repetido este patrón de no comunicarme bien con la otra persona.

2) a) ¿Cuáles cree que son los mitos que tienen los jóvenes de hoy sobre los conflictos de pareja y acerca de las relaciones de pareja en general?

Eh llegado a escuchar, que uno de los más comunes como quien dice, “nadie muere mocho”, en el sentido de decir, nadie sale de una relación sin que le hayan sido infieles.

Otras son, los hombres son mas infieles, o los hombres se van a aburrir de vos porque tenes sexo, porque los hombres son así, porque se vuelve muy monótono. Otra de que las mujeres terminan siendo infieles, porque el hombre no les da un buen apoyo económico, el mito de que todas las mujeres son interesadas en cierto punto

Más allá de que hayan mitos o no, se debe valorizar mucho el pensamiento crítico de cada uno, porque si bien son mitos que pueden ir de boca en boca, no llegan a toda la sociedad a todos los tipos de relaciones que hay hoy en día, así que entra mucho por el tema de pensarlo bien, de analizar estas situaciones, para actuar de acuerdo a este mito.

b) Personalmente Ud. ¿Qué mitos tenía acerca de las relaciones de pareja?

Principalmente yo tenía, esta de nadie muere mocho, en el sentido de decir, quizás voy a disfrutar de esta relación mientras dure porque en cualquier momento me van a ser infiel, o voy a salir lastimado, y entra todo este tema de las inseguridades, me ha tocado pensar eso, y si he tenido algunas actitudes, en las cuales digo, bueno antes de que me pongan los cuernos, lo hago yo antes para sentirme mejor. A través del tiempo he llegado a corregirlo y repensarlo, de que en realidad es un mito, y que depende mucho de la otra persona y los valores que tiene uno.

Más allá de que hayan mitos o no, se debe valorizar mucho el pensamiento crítico de cada uno, porque si bien son mitos que pueden ir de boca en boca, no llegan a toda la sociedad a todos los tipos de relaciones que hay hoy en día, así que entra mucho por el tema de pensarlo bien, de analizar estas situaciones, para actuar de acuerdo a este

3) a) ¿Por qué son importantes los valores en una relación de pareja? ¿Cuáles de ellos considera los más importantes? ¿Por qué?

Para mí son importantes, por el hecho de que eso va a marcar mucho el tema de cómo vas a congeniar con la otra persona, porque quizás hay personas que tienen un tipo de valor, en las cuales no van a congeniar iban a chocar mucho como el tema de personalidades, de pensamientos, y eso va a ocasionar un tema de conflicto es importante los valores que se enseñan como así también los valores que se aprenden en lo personal y eso va a marcar como es la persona en realidad.

Para mí el valor más importante es la sinceridad, ser sincero con uno mismo y con el otro saber qué es lo que queremos y hacerle saber a la otra persona que es lo que queremos o esperamos. Otro que también me parece importante es la empatía Qué es ponerse en el lugar del otro para poder saber qué acciones hacemos nosotros que pueden dañar a la otra persona o qué situaciones les puede poner mal o bien.

Creo también que otra de las bases es la paciencia Porque pueden haber acciones que no todos toleramos de la otra persona o situaciones en las cuales es necesario tener paciencia.

b) Personalmente. ¿Cuáles cree que son los valores que desarrollo en sus relaciones de pareja y cuáles no? ¿Por qué?

Los valores que pude desarrollar son la empatía la paciencia y el perdón. De perdonar ciertas acciones que la otra persona pueda hacer, también ciertas actitudes que pueda tener, que si no es algo grave saber perdonar para que la relación continúe. También creo que eres desarrollado la responsabilidad, el saber que hay una obligación, el de saber que tengo un compromiso con la otra persona en esa relación.

Lo que pienso que me falta desarrollar es la sinceridad de forma completa, me costaba saber y expresar lo que yo quería y saber a dónde apuntaba en la relación debido a la situación que atravesamos con la pandemia. Otro de los valores que me falta desarrollar es la paciencia, de molestarme con ciertas acciones que no son muy graves de la otra persona.

También Creo que me falta desarrollar el mayor profundidad la empatía porque hay veces que me cuesta comprender a la otra persona y ponerme en su lugar

- 4) a) Que habilidades para la vida piensa que son necesarias a desarrollar para llevar adelante una relación saludable de pareja?

Pienso que una de las habilidades más importantes a desarrollar es la comunicación asertiva, de saber comunicarte con la otra persona en los momentos de conflictos, de saber cómo hablarlo con la otra persona conociendo nuestras facetas nuestra personalidad, de saber calmarnos y hablar con tranquilidad con la otra persona. Sin una buena comunicación no vamos a saber lo que la otra persona piensa o siente.

Otra habilidad importante es la toma de decisiones, de saber las acciones que vamos a tomar en ciertas situaciones que atravesamos, para que las cosas puedan cambiar para mejor.

- b) En su experiencia personal. ¿Qué habilidades para la vida pudo desarrollar en las relaciones de pareja que tuvo? ¿Y cuáles cree que aún le son necesarias? ¿Por qué?

La habilidad que pude desarrollar en mayor medida es el pensamiento creativo, de no caer en la monotonía, de hacer cosas nuevas, que puedan fortalecer la relación. Pude desarrollar también el manejo de la tensión y el estrés, de saber mantener la calma en ciertas situaciones, y canalizar las emociones.

En cuanto a la comunicación asertiva, es lo que aun me cuesta, de saber cuándo y dónde es el momento en que uno debe hablar con su pareja, de hacerlo con sinceridad y confianza, por mi carácter más que todo.

CONCLUSION

En general pienso que a las parejas de la actualidad les hace falta mucho desarrollar ciertos valores habilidades para la vida y también de romper ciertos mitos. Muchas veces las parejas actuales se enamoran rápido porque idealizan a la otra persona antes de conocerla bien y cuando ya están en pareja se producen ciertos conflictos debido a su forma de ser de pensar y de actuar, después se terminan decepcionando Y eso causa una ruptura de la relación o un distanciamiento.

En las relaciones actuales tanto el varón como la mujer pueden tener ciertas acciones, que pueden ocasionar algún tipo de violencia ya sea verbal física o psicológica que es de parte de ambos no solamente del hombre.



