

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL



PROYECTO DE GRADO

Campaña comunicacional de concientización contra las relaciones tóxicas mediante el uso de las redes sociales (Facebook y Tik-Tok)

Para optar al título profesional en Ciencias de la Comunicación Social

POSTULANTE: Flores Ruiz Angela Luciana

POSTULANTE: Quinteros Leon Yeina Adriana

Tutor: MSc. Jorge Oporto Ordoñez

LA PAZ – BOLIVIA

2023

Dedicatoria de Yeina

Este proyecto está dedicado a mi Madre, a mi hermana que estuvieron acompañándome a lo largo de mi desarrollo profesional con mucho amor, paciencia y sabiduría. Por siempre animarme y apoyarme en cada decisión, siempre serán mi mayor motivación.

A Dios por darme la sabiduría, consuelo y fortaleza en muchas etapas de mi vida.

A mi amigo incondicional, Budy que me acompañó durante mis desveladas por un futuro profesional.

A las y los amigos que me han brindado apoyo y cariño.

Dedicatoria de Angela

Este proyecto está dedicado a mis padres, Marcelo y Marina que siempre estuvieron apoyándome incondicionalmente en todas las decisiones que tomaba y estando conmigo en todo el proceso para ser una gran profesional, gracias por brindarme su calidez, sabiduría y les estaré eternamente agradecida.

A mis hermanos, Mariela, Daniel, Nicolas, Marcelo y José que estuvieron preocupándose por mí en todo momento y ser un gran apoyo a lo largo de mi vida, también a Leny que desde que llegó a mi vida estuvo en todo momento para mí.

A mi abuela Marcela que es una segunda madre para mí y a toda mi familia, tíos y tías que estuvieron pendientes de mi proceso de transformación.

A Dios por darme la sabiduría, paciencia y determinación para lograr finalizar este proyecto.

Agradecimientos

Dar gracias al tutor MSc. Jorge Oporto Ordoñez, que orientó y acompañó el desarrollo de este proyecto compartiendo sus conocimientos en todo momento.

A la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Mayor de San Andrés, por acobijarnos con los conocimientos obtenidos durante la etapa universitaria, a cada estudiante y docente que coadyuvó y participó en las actividades realizadas para la finalización del presente documento.

Resumen

El presente proyecto de grado denominado “Campaña comunicacional de concientización contra las relaciones tóxicas mediante el uso de las redes sociales (Facebook y Tik-Tok)”, contiene la investigación sobre la temática de las relaciones tóxicas (relaciones dañinas) y su concientización a los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social a través de una difusión por medio de publicaciones en redes sociales.

La concientización de las relaciones tóxicas es esencial para poder reconocer los patrones de comportamientos negativos y tomar medidas para evitarlas, sobre todo a las generaciones actuales, es importante la difusión e información de esta problemática que se ha extendido y ha trascendido a toda la población en general, siendo este un conflicto que está invadiendo los comportamientos de muchos jóvenes en la sociedad actual.

El principal objetivo de esta investigación es que a través del uso de redes sociales se pueda llegar a concientizar al máximo de personas posibles, evitando así que más personas no ingresen en este patrón tóxico, generando consecuencias en la salud mental, emocional, psicológica y en muchas ocasiones repercutiendo en el bienestar físico, es por esa razón que se vio necesario la realización de un proyecto para tratar esta cuestión social que se está normalizando en la cotidianidad.

Otro punto esencial en este proyecto es brindar al lector la oportunidad de reflexionar sobre sus relaciones de pareja, es importante reconocer si es una persona *toxicante o toxicada*, sobre todo, educarse e informarse para no caer en este tipo de actitudes o conductas tóxicas, teniendo como resultado una mejor relación como persona y pareja, una vida más sana, armoniosa y provechosa.

Por consiguiente, proponer una campaña comunicacional sobre relaciones tóxicas puede ayudar a aumentar la conciencia y la comprensión sobre este problema, así como a proporcionar información, facilitar recursos para ayudar a las personas a identificarlas, evitando así permanecer en este tipo de situaciones. Es importante buscar apoyo o ayuda para superar una relación tóxica para así encontrar formas de establecer relaciones más saludables y positivas en el futuro.

Palabras claves: relación tóxica, campaña comunicacional, concientización, redes sociales.

Abstract

This degree project called "Communication campaign to raise awareness against toxic relationships through the use of social networks (Facebook and Tik-Tok)", contains research on the subject of toxic relationships (harmful relationships) and their awareness to students of the Social Communication Sciences career through dissemination through publications on social networks.

Awareness of toxic relationships is essential to be able to recognize negative behavior patterns and take measures to avoid them, especially for current generations, it is important to disseminate and inform about this problem that has spread and has transcended the entire population in general, this being a conflict that is invading the behaviors of many young people in today's society.

The main objective of this research is that through the use of social networks, it is possible to raise awareness as many people as possible, thus preventing more people from entering this toxic pattern, generating consequences in mental, emotional, psychological health and in many occasions affecting physical well-being, it is for this reason that it was necessary to carry out a project to address this social issue that is becoming normalized in daily life.

Another essential point in this project is to give the reader the opportunity to reflect on their relationships, it is important to recognize if they are a toxic or toxic person, above all, educate and inform themselves so as not to fall into this type of attitudes or toxic behaviors, resulting in a better relationship as a person and a couple, a healthier, more harmonious and profitable life.

Therefore, proposing a communication campaign on toxic relationships can help increase awareness and understanding of this problem, as well as provide information, provide resources to help people identify them, thus avoiding remaining in this type of situation. It is important to seek support or help to overcome a toxic relationship in order to find ways to establish healthier and more positive relationships in the future.

Keywords: toxic relationship, communication campaign, awareness, social networks.

Introducción

El presente proyecto de grado denominado, “Campaña comunicacional de concientización contra las relaciones tóxicas mediante el uso de las redes sociales (Facebook y Tik-Tok)”, está enfocado en concientizar a los estudiantes de primer y segundo año a través de las herramientas digitales para que éstas coadyuven a la prevención de las relaciones tóxicas que puedan existir dentro del predio universitario.

Las relaciones de pareja son una parte fundamental de la experiencia humana, somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de la interacción con otros para desarrollarnos y crecer, pero también es fundamental escoger correctamente a las personas con las que nos vemos involucradas sentimentalmente, muchas veces suele suceder que cuando se elige mal a una pareja puede llegar a tener repercusiones no gratas para nuestra vida.

El término de relaciones tóxicas se ha convertido en un fenómeno normalizado en nuestra sociedad, donde pueden llegar a ser extremadamente dañinas para todas las personas involucradas. Estas relaciones se caracterizan por patrones de comportamiento destructivos, como la manipulación, el abuso emocional o físico, la falta de respeto, la deshonestidad y la falta de comunicación.

La persona afectada en cuestión experimenta una disminución en su autoestima, ansiedad, depresión y aislamiento social. Pueden sentir que están atrapadas en la relación y no tienen la capacidad de dejarla. En los últimos años, se ha visto incrementada esta tendencia, llegando así a una culminación catastrófica si no se la frena en el tiempo debido. El motivo principal del proyecto es la concientización sobre las relaciones tóxicas, información crucial para no caer en este tipo de relaciones.

En relación a lo mencionado anteriormente, el presente proyecto de grado presentara una campaña comunicacional sobre las relaciones tóxicas, un problema que ha trascendido y ha alcanzado relevancia e importancia social a nivel nacional, el proyecto estará enfocado en los predios de la Universidad Mayor de San Andrés (Monoblock central) en la Facultad de Ciencias Sociales específicamente en la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social, el documento que se presenta está dividido en ocho capítulos:

Primeramente, se realizó un diagnóstico con encuestas a los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social para detallar el grado de conocimiento que ya tenían sobre las relaciones tóxicas, además de su interés y opinión sobre dicha problemática mencionada, esto para poder elaborar un correcto plan de acción. En el primer capítulo se fundamenta el tema en cuestión, la elaboración de la pregunta del problema, los objetivos localizados y la delimitación del tema.

Como segunda parte, se abordó un sustento teórico para el proyecto, fundamentándose en torno a las bases de la comunicación, los nuevos medios de información, las redes sociales, los beneficios de incorporar las herramientas digitales dentro de esta propuesta de campaña comunicacional, las relaciones tóxicas, su identificación, sus características y consecuencias.

En el capítulo tercero se encuentra desarrollado el marco referencial, el cual contiene la información institucional de la Universidad Mayor de San Andrés, juntamente con la información facultativa, añadiendo el perfil de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social y las materias que tiene la carrera.

En el capítulo cuarto se señala el marco metodológico: tipo de investigación, las técnicas de investigación y los instrumentos. La metodología utilizada para la investigación comprende el enfoque cuantitativo y cualitativo, así mismo se relata la aplicación de las técnicas empleadas.

En el quinto capítulo se detalla los resultados de las técnicas realizadas como ser la encuesta que se realizó a 202 estudiantes para saber qué actitudes tóxicas y la entrevista a 10 estudiantes que sacaron un alto puntaje en la encuesta y que quisieron contar su historia para la investigación.

Posteriormente en el sexto capítulo se desarrolla la primera fase de la propuesta de campaña comunicacional, delimitando el qué y cómo se lo realizará, a quienes beneficiará, con las actividades posteriores. Como segunda fase se detalla la elaboración de los planes y productos comunicacionales para la concientización de la misma con la difusión del material producido a los estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, para que puedan aprender, beneficiarse del material además que puedan utilizar las herramientas digitales aprendidas entre sí.

En el capítulo séptimo se describe la prueba piloto implementada en las diferentes plataformas digitales más populares del momento Facebook y Tik -Tok, donde se subieron las diferentes publicaciones, obteniendo un gran apoyo, sobre todo de visualizaciones demostrando así que la temática abordada es de interés público y que a las personas les interesa saber más del tema.

Finalmente, en el capítulo octavo se compartió las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron a lo largo de la investigación realizada. Como consecuencia es importante mencionar que la concientización puede ayudar a romper el estigma asociado con las relaciones tóxicas, lo que puede impedir que las personas busquen ayuda. Al hacer que las personas se sientan más cómodas hablando sobre sus relaciones, podemos crear un entorno más seguro y de apoyo para aquellos que están en una relación tóxica.

Por lo tanto, el ampliar la conciencia sobre las relaciones tóxicas, ayudará a prevenir su desarrollo, además de promover relaciones saludables con características más amorosas. Las redes sociales pueden actuar como una plataforma para una correcta difusión de información de relaciones con actitudes tóxicas o dañinas como estás demuestran serlo. Redes como Facebook y Tik - Tok son las aplicaciones favoritas de la sociedad por su facilidad de interacción mediante imágenes, videos, fotografías, entre otros, que permiten y ayudan a transmitir uno o varios mensajes.

A través del internet, la tecnología y las redes sociales, la comunicación va tomando más fortaleza, manejando temas culturales, sociales, políticos, incluso hasta de entretenimiento. Esta investigación sin duda abarca un problema fundamental para la sociedad que puede ser prevenido a través de la facilidad y accesibilidad que tienen las redes sociales.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA DE YEINA.....	2
DEDICATORIA DE ÁNGELA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	13
ÍNDICE DE CUADROS.....	14
ÍNDICE DE FIGURAS.....	15
CAPÍTULO I.....	1
FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes y planteamiento de la situación problema.....	2
1.1.1. Formulación del problema – Pregunta de la investigación.....	4
1.2 Diagnóstico.....	4
1.2.1. Resultados del diagnóstico.....	4
1.3. Fundamentación / relevancia de la intervención.....	7
1.3.1. Fundamentación.....	7
1.3.2. Relevancia de la intervención.....	8
1.4. Objetivos de la Investigación.....	8
1.4.1. Objetivo general.....	8
1.4.2. Objetivos específicos.....	9
1.5. Delimitación.....	9
1.5.1. Delimitación temática.....	9
1.5.2. Delimitación geográfica.....	9
1.5.3. Delimitación poblacional.....	9
1.5.4. Delimitación temporal.....	10
1.6. Beneficiarios.....	10
1.6.1. Beneficiarios directos.....	10
1.6.2. Beneficiarios indirectos.....	10
1.7. Matriz de consistencia.....	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL.....	12
2.1. La comunicación como eje principal del desarrollo humano.....	13
2.1.1. El proceso comunicacional.....	15
2.2. Teorías y modelos de comunicación.....	16
2.2.1. Modelo de las Multimediaciones.....	19
2.3. Tipos de comunicación.....	20

2.4. Trascendencia de la comunicación.....	24
2.5. Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (NTIC).....	29
2.5.1. Importancia del Internet.....	31
2.5.2. Revolución de las redes sociales.....	33
2.6. Las redes sociales en Bolivia.....	35
2.6.1. Incremento en el consumo de redes sociales.....	35
2.6.2. Los jóvenes y las redes sociales.....	36
2.6.2.1. Las redes sociales más utilizadas en Bolivia.....	37
2.6.2.1.1. Facebook en Bolivia.....	38
2.6.2.1.2. Tik-tok en Bolivia.....	39
2.7. Definición de la palabra “pareja”.....	39
2.7.1. Concepto de relación de pareja.....	41
2.7.2. Tipos de relaciones de pareja.....	42
2.7.2.1. Relaciones sanas de pareja.....	43
2.7.2.2. Relaciones tóxicas de pareja.....	44
2.7.2.3. Relaciones con violencia de género.....	46
2.7.2.4. Relaciones abiertas.....	48
2.7.2.5. Relación a distancia.....	48
2.8. Factores que intervienen en las relaciones de pareja.....	48
2.8.1. Factores internos.....	49
2.8.2. Factores externos.....	50
2.8.3. Influencia de redes sociales en las parejas.....	50
2.8.3.1. Inseguridad en las relaciones de pareja por las redes sociales.....	52
2.9. La problematización de las relaciones tóxicas.....	52
2.10. Personalidad tóxica.....	54
2.10.1. Características para reconocer las relaciones tóxicas de pareja.....	55
2.10.2. Conductas tóxicas presentes en las relaciones de pareja.....	56
2.10.3. Consecuencias de una relación tóxica.....	58
2.10.4. Cómo prevenir una relación tóxica.....	60
2.10.5. Causas de mantener una relación tóxica.....	62
CAPÍTULO III.....	63
MARCO REFERENCIAL.....	63
3.1. Universidad Mayor de San Andrés.....	64
3.2. Carrera de ciencias de la comunicación social.....	64
3.2.1. Objetivo.....	65
3.2.2. Misión.....	65
3.2.3. Visión.....	65
3.2.4. Antecedentes históricos.....	65
3.2.5. Perfil profesional.....	67
3.2.6. Nuevo plan de estudios.....	68
3.2.7. Mapa curricular.....	68
3.3. Materias curriculares.....	70

3.3.1. Materia de economía política primer año.....	70
3.3.2 Materia de teoría y prácticas de la comunicación II.....	70
CAPÍTULO IV.....	72
MARCO METODOLÓGICO.....	72
4.1. La estrategia metodológica.....	73
4.1.1. Enfoque cuantitativo.....	73
4.1.2. Enfoque cualitativo.....	74
4.1.3. Relación entre investigación cuantitativa y cualitativa.....	75
4.2. Tipo de investigación.....	76
4.2.1. Método inductivo.....	76
4.5. Técnicas de la investigación.....	76
4.5.1. Técnica: Encuesta.....	76
4.5.2. Técnica: Entrevista.....	77
4.5.3. Aplicación de la encuesta.....	77
4.5.3.1. Muestreo.....	78
4.5.4. Aplicación de la entrevista.....	79
4.5.5. Marco lógico.....	80
CAPÍTULO V.....	83
RESULTADOS.....	83
5.1. Resultados.....	84
5.1.1. Resultados de la encuesta.....	84
5.1.2. Resultados de la entrevista.....	102
5.2. Análisis de los resultados de la entrevista.....	120
CAPÍTULO VI.....	124
PROPUESTA Y DESARROLLO DE LA.....	124
CAMPAÑA COMUNICACIONAL.....	124
6.1. Fase 1: Propuesta Comunicacional.....	125
6.1.1. Descripción del Proyecto.....	125
6.1.2. A quienes se quiere comunicar.....	127
6.1.3 Porque medios comunicar la campaña.....	127
6.1.4. Producción de material gráfico y audiovisual.....	127
6.1.5. Cronograma de actividades.....	128
6.2. Fase 2: Desarrollo de la propuesta.....	131
6.2.1. Redes sociales.....	131
6.2.1.1. Página de Facebook.....	131
6.2.1.2. Perfil de Tik -Tok.....	131
6.2.2. Contenido de las páginas.....	132
6.2.3. Imágenes.....	132
6.2.3.1. Diseño de imágenes.....	132

6.2.3.1.1. Imágenes de definición de relación tóxica y relación sana.....	133
6.2.3.1.2. Imágenes de conductas tóxicas.....	133
6.2.3.1.3. Imágenes de actitudes tóxicas.....	134
6.2.3.1.4. Imagen de personalidad tóxica.....	135
6.2.3.1.5. Imágenes de actitud tóxica.....	137
6.2.3.1.6. Imagen de consecuencias de una relación tóxica.....	138
6.2.4. Videos.....	138
6.2.4.1. Diseño de Videos.....	138
6.2.4.1.1. Video 1: Guión literario relaciones tóxicas.....	139
6.2.4.1.2. Video N°2: Guión literario: Tendencias toxicas de pareja.....	141
6.2.4.1.3. Video N°3: Guion literario: Consecuencias de las relaciones tóxicas.....	144
6.2.4.1.4. Video N°4: Guión literario: ¿Cómo prevenir y elegir una relación tóxica?.....	146
6.2.5. Contenido y mensaje del video	148
CAPÍTULO VII	149
PRUEBA PILOTO	149
7.1. Prueba piloto.....	150
7.2. Recolección de resultados.....	150
7.3. Difusión de mensajes comunicacionales.....	151
7.4. Difusión de material (Redes sociales).....	152
7.4.1. Facebook.....	152
7.4.2. Alcance del perfil de Tik -Tok.....	157
7.4.2.1. Indicadores.....	159
7.4.2.1.1. Visualizaciones.....	159
7.4.2.1.2. Likes (Me gusta).....	159
7.4.2.1.3. Seguidores.....	160
7.4.2.1.4. Guardados.....	160
7.4.2.1.5. Compartidas.....	160
CAPÍTULO VIII.....	161
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	161
8.1. Conclusiones	162
8.2. Recomendaciones	164
BIBLIOGRAFÍA	166
WEBGRAFÍA.....	167
ANEXOS	173

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Materias del muestreo</i>	79
Tabla 2 <i>Estadística de edades de estudiantes de 1er. y 2do. año de la carrera de ciencias de la comunicación social</i>	84
Tabla 3 <i>Sexo de los estudiantes de primer y segundo año</i>	85
Tabla 4 <i>Situación sentimental</i>	86
Tabla 5 <i>Estadística del grado universitario</i>	87
Tabla 6 <i>¿Crees que tu relación de pareja es negativa para tu vida?</i>	87
Tabla 7 <i>¿Te gusta quedar con tus amigos/as, pero parece que le molesta que vayas sin él/ella?</i>	88
Tabla 8 <i>¿Cuándo tienen discusiones, tienden a gritarse o insultarse fácilmente?</i>	89
Tabla 9 <i>¿Te compara con otras parejas de su pasado?</i>	90
Tabla 10 <i>¿Sientes que tu pareja no te respeta y no te anima a seguir adelante con tus proyectos?</i>	91
Tabla 11 <i>¿Te suele preguntar por lo que escribes o subes a las redes sociales?</i>	92
Tabla 12 <i>¿Cuándo hay una discusión, siempre tienes que ceder tú, porque, de lo contrario, puede pasar días enteros sin dirigirte la palabra?</i>	93
Tabla 13 <i>¿Habitualmente utiliza el chantaje emocional contigo: si no haces lo que él/ella quiere, se enfada?</i>	94
Tabla 14 <i>¿Has descubierto a tu pareja mintiéndote en más de una ocasión?</i>	95
Tabla 15 <i>¿Sientes que no puedes confiar en tu pareja, te cuesta mucho decirle la verdad y piensas que tu pareja también te oculta cosas?</i>	96
Tabla 16 <i>¿Mientras discutías con tu pareja llegaste a sentir miedo a ser agredido/a físicamente?</i>	97
Tabla 17 <i>¿Sientes que tu pareja no respeta tus gustos y aficiones y a menudo se burla de ello?</i>	98
Tabla 18 <i>¿Has dejado de sentir libertad por expresar tus sentimientos y opiniones?</i>	99
Tabla 19 <i>¿Tu pareja comenta y se mete con tu forma de vestir o peinar?</i>	100
Tabla 20 <i>¿Tu pareja revisa tu celular y tus redes sociales para ver con quiénes hablas y que haces en esas plataformas regularmente?</i>	101
Tabla 21 <i>Alcance de la página de Facebook</i>	152
Tabla 22 <i>Publicación n.1 consecuencias de una relación tóxica</i>	153
Tabla 23 <i>Publicación n.2 actitudes tóxicas</i>	153

Tabla 24 <i>Publicación n.3 actitud tóxica</i>	154
Tabla 25 <i>Publicación n.4 personalidad tóxica</i>	155
Tabla 26 <i>Publicación n.5 conductas tóxicas</i>	155
Tabla 27 <i>Publicación n. 6 definición de relación tóxica y relación sana</i>	156
Tabla 28 <i>Publicación n.7 video: no te aferres a las relaciones tóxicas</i>	156
Tabla 29 <i>Publicación n.8 video: no es ahí</i>	157
Tabla 30 <i>Estadística - video n°1</i>	158
Tabla 31 <i>Estadística - video n°2</i>	158
Tabla 32 <i>Estadística - video n°3</i>	158
Tabla 33 <i>Estadística - video n°4</i>	159
Tabla 34 <i>Estadística - video n°5</i>	159
Tabla 35 <i>Estadística - video n°6</i>	159
Tabla 36 <i>Estadística - video n°7</i>	159

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 <i>Matriz de consistencia</i>	10
Cuadro 2 <i>Mapa curricular</i>	68
Cuadro 3 <i>Marco lógico</i>	81
Cuadro 4 <i>Pregunta 1.- ¿Al comienzo de tu relación imaginabas que esta se convertiría en una relación tóxica? ¿por qué?</i>	102
Cuadro 5 <i>Pregunta 2.- ¿Cuánto tiempo duró tu relación tóxica?</i>	104
Cuadro 6 <i>Pregunta 3.- ¿Qué actitudes tuvo tu pareja para que te dieras cuenta de que estabas atravesando una relación tóxica?</i>	104
Cuadro 7 <i>Pregunta 4.- ¿Qué aspectos viste que cambiaron en todo el transcurso de tu relación?</i>	106
Cuadro 8 <i>Pregunta 5.- ¿Cómo influyeron las actitudes tóxicas de tu pareja en tu vida personal psicológica, estabilidad emocional y familiar?</i>	107
Cuadro 9 <i>Pregunta 6.- ¿Qué tan difícil fue dejar esa relación tóxica? ¿por qué?</i>	108
Cuadro 10 <i>Pregunta 7.- ¿Cuál es la razón por la cual decidiste terminar tu relación tóxica?</i>	110
Cuadro 11 <i>Pregunta 8.- ¿Cuáles fueron las discusiones más fuertes que existieron durante tu relación?</i>	111
Cuadro 12 <i>Pregunta 9.- ¿Alguna vez utilizó chantaje emocional contigo?</i>	112

Cuadro 13 <i>Pregunta 10.- ¿Cuál fue el mayor miedo que sentiste durante tu relación tóxica?</i>	113
Cuadro 14 <i>Pregunta 11.- ¿Existieron amenazas de algún tipo a lo largo de tu relación?</i>	114
Cuadro 15 <i>Pregunta 12.- ¿Llegaron hasta el punto de levantarse la mano o agredirse físicamente?</i>	115
Cuadro 16 <i>Pregunta 13.- ¿Crees que es normal que las personas estén o hayan atravesado por este tipo de relaciones?</i>	116
Cuadro 17 <i>Pregunta 14.- ¿Cuál es la lección aprendiste después de terminar tu relación tóxica?</i>	117
Cuadro 18 <i>Pregunta 15.- ¿Qué harías para prevenir que más personas ingresen en estas relaciones tóxicas?</i>	118
Cuadro 19 <i>Pregunta 16.- ¿Qué consejo le darías a los jóvenes que se encuentran en este tipo de relaciones tóxicas?</i>	119
Cuadro 20 <i>Cronograma de actividades</i>	130
Cuadro 21 <i>Guión técnico: ¿qué son las relaciones tóxicas?</i>	141
Cuadro 22 <i>Guión técnico: tendencias toxicas de pareja</i>	144
Cuadro 23 <i>Guión técnico: consecuencias de las relaciones tóxicas</i>	146

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	4
<i>¿Usted sabe qué son las relaciones tóxicas?</i>	4
Figura 2	4
<i>Mencione la definición de relaciones tóxicas</i>	4
Figura 3	5
<i>¿Alguna vez le brindaron información sobre relaciones tóxicas?</i>	5
Figura 4	6
<i>¿Le interesa aprender más acerca de las relaciones tóxicas? sus tipos, características y consecuencias</i>	6
Figura 5	6
<i>¿Mencione por qué redes sociales le gustaría informarse al respecto?</i>	6
Figura 6	84
<i>Estadística de edades de estudiantes de 1er y 2do año de la carrera comunicación social</i>	84
Figura 7	85

<i>Sexo de estudiantes</i>	85
Figura 8	86
<i>Situación sentimental</i>	86
Figura 9	87
<i>Grado universitario</i>	87
Figura 10	88
<i>¿Crees que tu relación de pareja es negativa para tu vida?</i>	88
Figura 11	89
<i>¿Te gusta quedar con tus amigos/as, pero parece que le molesta que vayas sin él/ella?</i>	89
Figura 12	90
<i>¿Cuándo tienen discusiones, tienden a gritarse o insultarse fácilmente?</i>	90
Figura 13	91
<i>¿Te compara con otras parejas de su pasado?</i>	91
Figura 14:	92
<i>¿Sientes que tu pareja no te respeta y no te anima a seguir adelante con tus proyectos?</i>	92
Figura 15	93
<i>¿Te suele preguntar por lo que escribes o subes a las redes sociales?</i>	93
Figura 16	94
<i>¿Cuándo hay una discusión, siempre tienes que ceder tú, porque, de lo contrario, puede pasar días enteros sin dirigirte la palabra?</i>	94
Figura 17	95
<i>¿Habitualmente utiliza el chantaje emocional contigo: si no haces lo que él/ella quiere, se enfada?</i>	95
Figura 18	96
<i>¿Has descubierto a tu pareja mintiéndote en más de una ocasión?</i>	96
Figura 19	97
<i>¿Sientes que no puedes confiar en tu pareja, te cuesta mucho decirle la verdad y piensas que tu pareja también te oculta cosas?</i>	97
Figura 20	98
<i>¿Mientras discutías con tu pareja llegaste a sentir miedo a ser agredido/a físicamente?</i>	98
Figura 21	99
<i>¿Sientes que tu pareja no respeta tus gustos y aficiones y a menudo se burla de ello?</i>	99

Figura 22	100
<i>¿Has dejado de sentir libertad por expresar tus sentimientos y opiniones?.....</i>	100
Figura 23	101
<i>¿Tu pareja comenta y se mete con tu forma de vestir o peinar?</i>	101
Figura 24	102
<i>¿Tu pareja revisa tu celular y tus redes sociales para ver con quiénes hablas y que haces en esas plataformas regularmente?</i>	102



CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes y planteamiento de la situación problema

Actualmente se está percibiendo y denotando una incidencia en los jóvenes por optar a tener relaciones tóxicas, sea esta de manera voluntaria o involuntaria con actitudes que dañan psicológicamente a la persona o llegando a un extremo con daños físicos. Es común que las personas actualmente estén viviendo una relación tóxica sin saberlo exactamente, o estén aferrados a una persona que los puede estar dañando física como emocionalmente, controlando de manera excesiva o celando extremadamente.

Al referirse a una “relación tóxica” se pueden hablar de muchos factores que engloban esta frase, primeramente, la investigación se basará en relaciones tóxicas de parejas heterosexuales, y se habla de que una de las partes o ambas se ven afectadas por las actitudes y/o conductas de la otra persona que forma parte de la relación. El artículo de la Universidad Peruana Unión (2018) menciona que “una relación tóxica, es aquella en la que el sufrimiento es mayor al tiempo de placer y alegría, en donde las discusiones y peleas se convierten en el foco central de la relación”.

La Organización Mundial de la Salud (2016), indica que 9 de cada 10 adolescentes y jóvenes sufren violencia en el noviazgo. Se debe tomar en cuenta hasta qué punto una relación es sana y cuando deja de serlo, si existen actitudes de celos constantes como el control permanente se habla de que esta es una relación tóxica, si existen actitudes de falta de respeto, conflictos permanentes, hasta actitudes tóxicas en el ámbito sexual, es importante saber reconocerlos, saber cómo salir de ellas porque una relación tóxica impide el desarrollo del potencial personal limitando así las capacidades personales.

Como jóvenes es complicado salir de este tipo de situaciones debido a que la sociedad en la que vivimos no fomenta ni informa a estar atento a este tipo de situaciones. Por otro lado, pasando al entorno de la temática comunicacional se quiere contribuir con una propuesta de campaña para reconocer, asimismo prevenir las relaciones tóxicas en las parejas de jóvenes que actualmente se ven más incrementadas con esta situación, esta propuesta se realizó a través de las redes sociales más activas (Facebook y Tik-Tok) porque se cree que estas mismas redes son las que influyen e incentivan a las características que conducen a las relaciones tóxicas, es decir que inconscientemente ya están normalizando a tener este tipo de relación que no ayuda para

nada al bienestar psicológico o emocional, como consecuencia el aislamiento de la persona afectada, miedo, baja autoestima, depresión, apatía, ansiedad, etc.

Se conoce que las redes sociales si bien ayudan y son una herramienta para muchos también son un arma que podría llegar a perjudicar inconscientemente o conscientemente al influenciar por ende normalizar este tipo de situaciones. La razón por la cual este proyecto se realiza es porque en algún punto de la vida cotidiana de los jóvenes se ha experimentado este tipo de relaciones tóxicas y saber identificarlas es de vital importancia tanto como conocer las causas que llevan a conformarse con este tipo de relaciones.

1.1.1. Formulación del problema – Pregunta de la investigación

En este sentido la investigación plantea la siguiente interrogante:

¿Cómo una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas puede concientizar a los estudiantes de primer y segundo año de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA a través de publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik - Tok)?

1.2. Diagnóstico

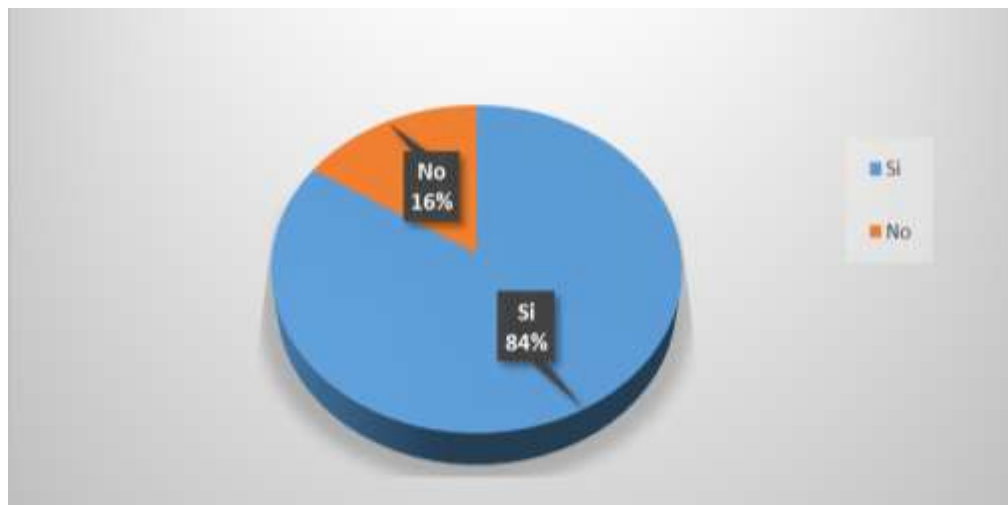
El presente diagnóstico se realizó para cuantificar cuántos estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, saben acerca de que es una relación tóxica, si estarían interesados en que se les informe acerca del tema, cuál es su red social favorita para difundir materiales en relación al tema planteado, esto para validar la realización del proyecto y ver si existe este problema en la carrera de Ciencias de la Comunicación Social.

1.2.1. Resultados del diagnóstico

La encuesta se realizó a 107 estudiantes en general de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social con cinco preguntas cerradas, además de ser anónimas. A continuación, se presentan los resultados obtenidos por dicha encuesta.

Figura 1

¿Usted sabe qué son las relaciones tóxicas?

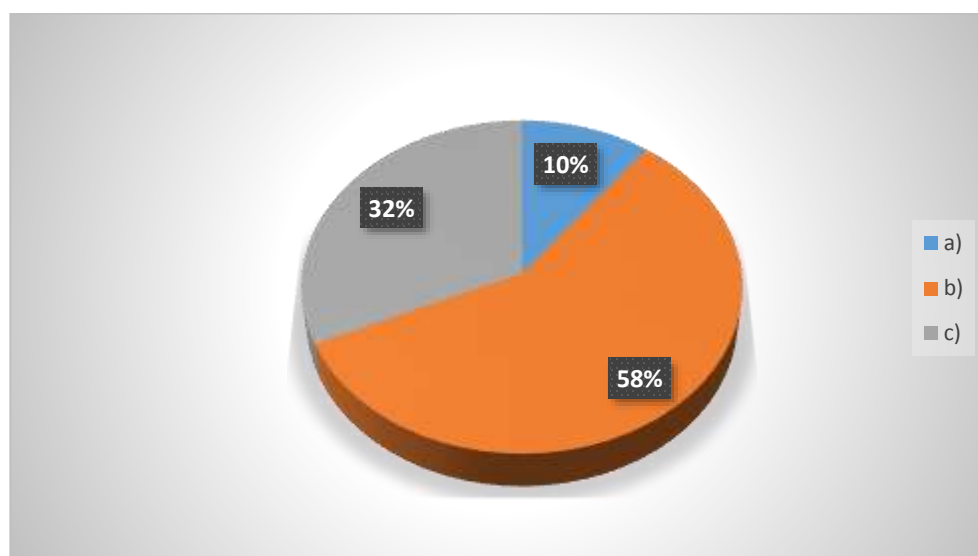


FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2021).

En la figura 1, se observa que un 84% respondió sí y el 16% respondiendo con no a la pregunta planteada.

Figura 2

Mencione la definición de relaciones tóxicas



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2021).

A) Las relaciones tóxicas son relaciones en la que uno tiene el control absoluto sobre la relación.

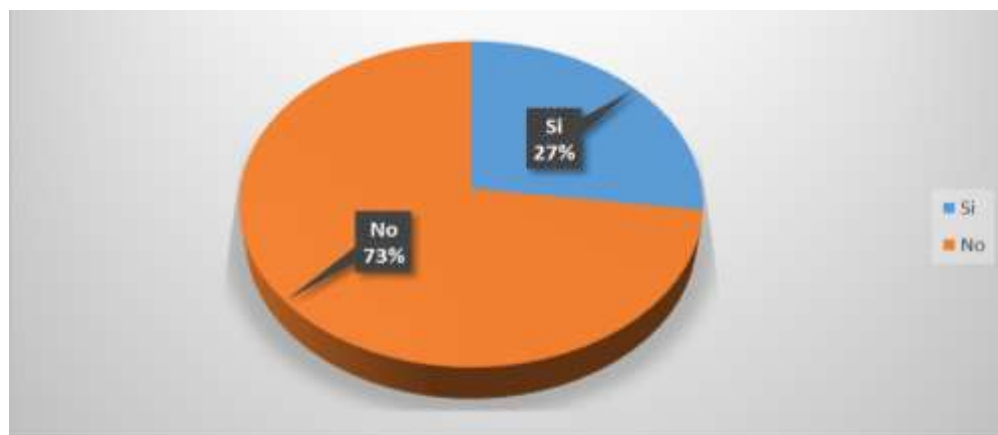
B) Las relaciones tóxicas son relaciones con comportamientos disfuncionales, entendidos como aquellos que no permiten, o cohibe el crecimiento individual, inhiben la expresión psicoafectiva, afectando así a las emociones, conductas y cogniciones de las personas que forman parte de la relación.

C) Las relaciones tóxicas son relaciones en la que se ejerce violencia, agresiones físicas y psicológicas que se manifiestan mediante golpes, puñetazos, palabras ofensivas, descalificaciones, actos obscenos y degradantes hacia la pareja.

En la figura 2, la opción a) fue seleccionada por un 10%, la respuesta b) fue seleccionada por un 58% y la opción c) fue seleccionada por un 32%, a través de estas respuestas se puede observar si las personas encuestadas realmente saben que es una definición acertada de una relación tóxica.

Figura 3

¿Alguna vez le brindaron información sobre relaciones tóxicas?

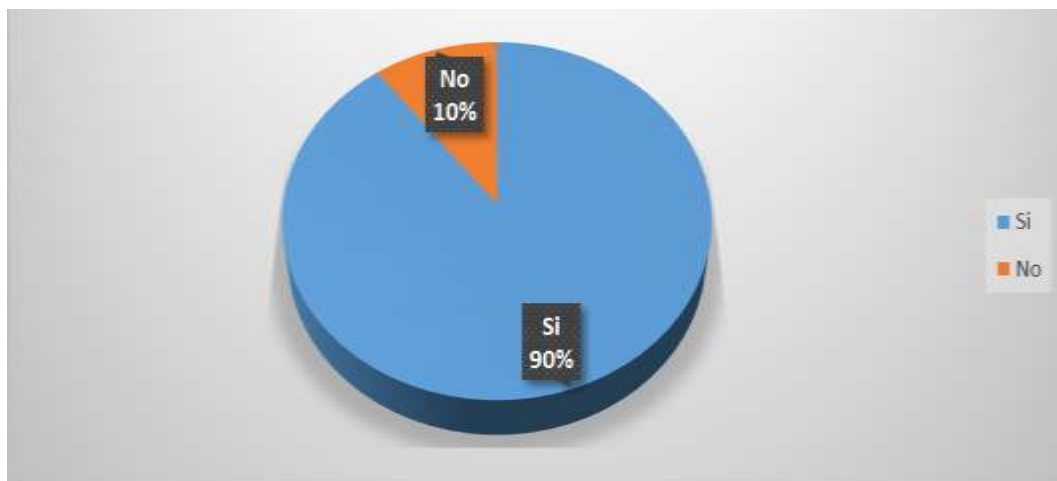


FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2021).

En la figura 3, se obtuvo un 27% respondiendo sí, y 73% con un no a la pregunta planteada, dando como resultado que un gran porcentaje no obtuvo una información mínima sobre el tema en cuestión, así validando una investigación en relación a este tema y dando paso a una problematización social que no ha sido tratado frecuentemente.

Figura 4

¿Le interesa aprender más acerca de las relaciones tóxicas? sus tipos, características y consecuencias

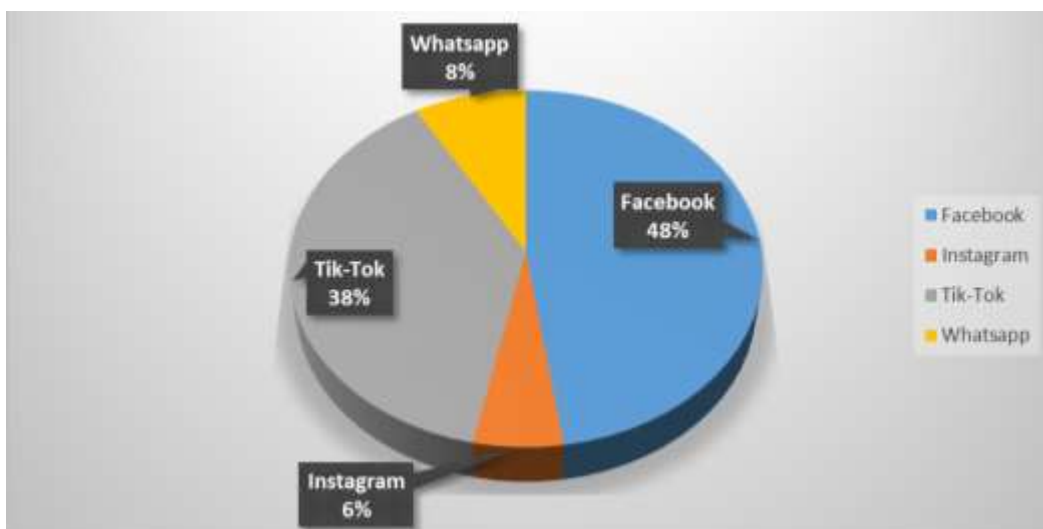


FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2021).

En la figura 4, el 90% menciona si, y el 10% no, teniendo en cuenta que la presente investigación será utilizada para una concientización, con una aceptación favorable por parte del público encuestado.

Figura 5

¿Mencione por qué redes sociales le gustaría informarse al respecto?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2021).

En la figura 5, la opción de Facebook tiene 48%, la opción de Instagram 6%, la opción de WhatsApp tiene 8% y finalmente la opción de Tik -Tok posee 38%, dando importancia a las redes más influyentes Facebook y Tik -Tok siendo estas las elegidas por el público encuestado, esto llega a ser un punto fundamental para la realización de la propuesta de campaña comunicacional para saber por cual medio será más factible la difusión de la concientización de relaciones tóxicas.

1.3. Fundamentación / relevancia de la intervención

1.3.1. Fundamentación

En Bolivia, no se ha observado y presenciado muchas campañas en relación al tema de relaciones tóxicas, puesto que es un término que recién se está acuñando, para esta investigación es importante que se hable de estos temas ya que serían consideradas como la primera fase a una violencia de género y que en casos extremos termina en una catástrofe como el homicidio. Es común observar casos como estos en el contexto de Bolivia; noticias de parejas que han cometido violencia o asesinato a su conyugue, es por eso que es muy necesario detener desde esta primera fase la característica de iniciar una relación tóxica.

La finalidad que tiene este documento de investigación es hacer denotar, identificar la información de los emparejamientos tóxicos que hoy por hoy en la actualidad es de vital interés a los jóvenes del siglo XXI. Y por consiguiente exponer la propuesta de campaña comunicacional para la concientización de este tipo de noviazgo y/ o relaciones tóxicas mediante las redes sociales que en Bolivia se potencian y sobresalen de las demás redes sociales (Facebook y Tik-Tok).

1.3.2. Relevancia de la intervención

Esta investigación tiene una relevancia social y comunicacional bastante significativa ya que este problema no es un tema que se haya investigado a profundidad en el contexto de Bolivia, tampoco fue un tema que se haya explicado a los estudiantes que fueron parte del diagnóstico, entonces la información sobre esta investigación no es muy nombrada en campañas para trabajarla, sin embargo, lo que es de vital importancia en este proyecto es hacer

conocer las características además de reconocer el cómo puede afectar de manera sustancial la vida personal de un individuo a través de las redes sociales.

Asimismo, aportar a los estudiantes de Comunicación Social y a la ciudadanía paceña acerca de relaciones que no benefician a los jóvenes con una campaña comunicacional mencionada anteriormente. Este tema es un problema tanto cultural, como social, comunicacional ya que se relacionan, además este documento será enriquecedor para la cultura y otras investigaciones precedentes como guías para mejores alternativas hacia el debilitamiento del problema de los noviazgos tóxicos.

1.4. Objetivos de la Investigación

Para llevar a cabo la campaña comunicacional del presente documento se plantean los siguientes objetivos de investigación.

1.4.1. Objetivo general

Presentar una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

a. Determinar qué actitudes tóxicas son las que pasaron en sus relaciones de pareja los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ciencias de la Comunicación Social mediante una encuesta virtual.

b. Describir a través de entrevistas los testimonios de los estudiantes que atravesaron relaciones tóxicas.

c. Preparar y elaborar los contenidos gráficos y audiovisuales de la campaña comunicacional para la difusión en las respectivas redes sociales.

d. Difundir a través de publicaciones en redes sociales contenido gráfico e información para reconocer una relación tóxica y así evitar que los estudiantes entren en este tipo de relación.

1.5. Delimitación

1.5.1. Delimitación temática

La realización del proyecto se circunscribe en el área de las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (NTIC), específicamente en el área de redes sociales a razón de transmitir información y contemplar su impacto en diferentes áreas de la sociedad.

1.5.2. Delimitación geográfica

La presente investigación tendrá como delimitación geográfica localizada en la ciudad de La Paz, en el Edificio “René Zavaleta”, carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Mayor de San Andrés.

1.5.3. Delimitación poblacional

En la delimitación poblacional el público que se emplea para este estudio es a los jóvenes universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” en edades estimadas de 18 a 25 años de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Mayor de San Andrés.

-En un principio se tiene a los estudiantes en general de primer y segundo año de los paralelos “A” para la muestra del diagnóstico realizado.

-En un segundo se toma para la recolección de datos a los estudiantes en general de primer y segundo año de los paralelos “A” de las materias de Economía política y Teoría y prácticas de la comunicación II esto porque eran los cursos afluentes, y factibles de la carrera dentro de la modalidad de curso de verano.

1.5.4. Delimitación temporal

El proyecto en su totalidad abarcó su realización desde el mes de febrero del año 2022 hasta el mes de abril del año 2023.

1.6. Beneficiarios

Entre los beneficiarios se tiene a los beneficiarios directos e indirectos:

1.6.1. Beneficiarios directos

Los beneficiarios directos son aquellos a los que el impacto del presente proyecto les llega de manera inmediata, por consiguiente, serían los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de primer y segundo año del paralelo “A” que visualizaron los contenidos de primera mano al seguir las páginas en Facebook y Tik-Tok.

1.6.2. Beneficiarios indirectos

Serán todas aquellas personas que reciban la difusión del material y contenido gráfico mediante terceras personas o la difusión del algoritmo de la red social.

1.7. Matriz de consistencia

Una matriz de consistencia según (Rojas, 2010) “es la herramienta que posibilita el análisis e interpretación de la operatividad teórica del Proyecto de investigación, que sistematiza el conjunto: Problema, objetivos, variables y operacionalización de las variables” (p.42).

Cuadro 1

Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

<p>Campana comunicacional de concientización contra las relaciones tóxicas mediante el uso de las redes sociales (Facebook y Tik-Tok)</p>	<p>¿Cómo una campana comunicacional contra las relaciones tóxicas puede concientizar a los estudiantes de primer y segundo año de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA a través de publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik - Tok)?</p>	<p>Presentar una campana comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.</p>	<p>-Determinar qué actitudes tóxicas son las que pasaron en sus relaciones de pareja los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ciencias de la Comunicación Social mediante una encuesta virtual. - Describir a través de entrevistas los testimonios de los estudiantes que atravesaron relaciones tóxicas. - Preparar y elaborar los contenidos gráficos y audiovisuales de la campana comunicacional para la difusión en las respectivas redes sociales. - Difundir a través de publicaciones en redes sociales contenido gráfico e información para reconocer una relación tóxica y así evitar que los estudiantes entren en este tipo de relación.</p>	<p>Tipo de la Investigación: a) Exploratoria. - por cuanto la revisión de fuentes secundarias indica que no existen estudios ni investigaciones sobre el problema en el contexto boliviano b) Descriptiva. - Por cuanto en el estudio se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga. Nivel de la investigación: Debe ser entendida como el comienzo o el soporte de futuras investigaciones. Método y diseño de la Investigación: Método: Inductivo. Diseño: Cualitativo y cuantitativo.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de la fundamentación de la investigación (2021).



CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO - CONCEPTUAL

2.1. La comunicación como eje principal del desarrollo humano

Desde los inicios de la existencia de la humanidad, la comunicación es y será uno de los pilares fundamentales para la coexistencia y desarrollo tanto de la persona individual como colectiva, es decir la sociedad está arraigada y ligada interna - externamente con la comunicación, tanto sea para desenvolverse, desarrollarse y como individuo. Comunicarse, expresarse con otros individuos es una necesidad humana y natural, es imposible que el ser humano coexista sin comunicarse.

Como bien lo afirma Torrico (2010) “*La comunicación es inherentemente social*, puesto que implica una relación entre siquiera dos sujetos que exteriorizan - mediante codificaciones significativas o simbólicas, su predisposición o su voluntad para interactuar. En tal sentido, la comunicación no puede ser sino social, lo que la convierte no solamente en un producto de la misma convivencia o coexistencia humana sino, además, en uno de sus fundamentos” (p.15).

En relación al concepto anterior el ser humano se desenvuelve en un ambiente y/o espacio, este vive y su instinto lo vuelve un ser social, ya que sin este factor no podría sobrevivir, se relaciona y se desarrolla gracias a que todo el tiempo recibe, procesa, envía y reenvía datos en permanente interrelación, es decir que para las personas la comunicación es una acción social necesaria.

De acuerdo con Maturana (2009), en su libro “La realidad: ¿objetiva o construida?” Señala que en el momento en que se comienzan a establecer vínculos afectivos entre seres durante la prehistoria, surge la necesidad de transmitir información e ideas a manera de asegurar la supervivencia colectiva de la especie. A través de los años, la civilización humana se siguió reinventando tras la adopción de ideas nuevas comunicadas ya no solo mediante el habla, sino difundidas mediante la escritura (p.107).

En ese sentido, se entiende la importancia y relevancia de la comunicación, pero para tener un concepto más acertado se tiene presente la siguiente definición. La palabra comunicación es definida por la Real Academia Española simplemente como “acción y efecto de comunicarse”. Quizá, para hacer más comprensible lo que este acto supone, sea preciso

remitirnos a la raíz latina del término, el vocablo *communis*: entre sus significados destaca el de “recibido y admitido de todos o de la mayor parte”.

Entonces la comunicación es el medio por el cual intercambiamos información, en otras palabras, se llegaría a entenderlo como el puente o conexión entre diferentes interesados, con el objetivo de informar, transmitir una idea, generar acciones, influenciar de alguna manera o crear un entendimiento. Se trata de establecer una conexión entre emisor y receptor (uno o varios) en un momento y espacio determinado para transmitir una idea o significado comprensible para ambos.

Es en base a esta idea, la de un todo, una colectividad de participantes sin la cual la comunicación no sería posible, es lo que confiere a este proceso su carácter social. Si desplazamos la atención hacia un ámbito más especializado encontraremos que los autores, sin importar las corrientes a las que pertenezcan ni su momento histórico, parecen coincidir en que se trata de un proceso dinámico, en el que necesariamente participan una fuente o emisor que envía un mensaje a través de un canal o medio a un potencial receptor que, a su vez, puede convertirse también en emisor.

Es decir que a través de la comunicación que es una acción esencial y consciente en intercambiar información entre los individuos con el fin de recibir o transmitir opiniones y/o informaciones de un punto hacia el otro generando acciones o un entendimiento. Ahora también la comunicación tiene diversas funciones que son de gran utilidad para las personas que viven en la sociedad.

Comunicarnos a través del habla o la escritura u otros medios nos permite expresar la más fuerte de las emociones que existen en nuestro ser, mediante este proceso se transmiten diversidad de ideas, necesidades y opiniones. La permisión de todo tipo de información permite que como seres humanos que nos identificamos, podamos colectivamente decidir acerca del funcionamiento de nuestra sociedad, a manera de construirnos una realidad más universalmente aceptada.

Torrico (1993), define que “la comunicación consiste en la descomposición lingüística de una realidad lógica o material dada que ha sido previamente percibida, en su posterior recomposición sígnica y en su transmisión codificada y sustitutiva” (p. 25). De ese modo se

entiende que el proceso comunicativo se lleva a cabo mediante conjuntos sistematizados de signos que reemplazan a los objetos ideales.

Por ello, desde la aparición de los primeros sonidos denominados onomatopeyas, los jeroglíficos, la escritura, la imprenta, el periódico, la fotografía, el cine, la radio, la televisión, hasta lo nuevo en tecnología representado por la informática, la cibernética, constituyen, sin duda, en medios de particular importancia para el propósito de satisfacer las necesidades humanas.

La comunicación va cambiando conforme avanza la sociedad y las necesidades humanas lo requieran. El Internet, y las nuevas tecnologías han ampliado los tipos de comunicación que existían. La era de la comunicación en la que vivimos ha sido testigo de una rápida expansión de los medios de información y una mejora de las técnicas para el intercambio de ideas y la transmisión de información. Hoy en día son de mucha utilidad y necesidad para el desarrollo humano.

2.1.1. El proceso comunicacional

La comunicación es un proceso social mediante el cual se transmite la información de una entidad a la otra, y tiene relación interdisciplinaria en distintas ramas sociales y naturales. Por esta razón, los seres humanos han buscado formas que faciliten la comunicación cada vez mejor para la asimilación de distintas manifestaciones sociales y naturales. El emisor de mensajes y receptor de mensajes o recíprocamente, buscan vencer los obstáculos para convertir estas capacidades humanas en instrumentos que superen al tiempo y espacio para concebir un tema en común: información.

Como dice Beltrán (2012): “es el proceso de interacción social democrática que se basa sobre el intercambio de símbolos por los cuales los seres humanos comparten voluntariamente sus experiencias bajo condiciones de acceso libre e igualitario, diálogo y participación”. (p. 34)

Se considera los siguientes aspectos del proceso comunicacional:

Dinámico: porque está en continuo movimiento.

Inevitable: porque se requiere para la transmisión de significados.

Irreversible: porque una vez realizada, no puede regresar, borrarse o ignorarse.

Bidireccional: porque existe una respuesta en ambas direcciones.

Verbal y no verbal: porque implica la utilización de ambos lenguajes.

(Organización Empresarial, 2010)

En consecuencia, la comunicación no sólo constituye los medios de comunicación, sino, es una función inseparable a la naturaleza de dependencia entre el emisor, mensaje y receptor, es decir, en ausencia de uno de ellos no existe comunicación, información, ni educación.

Al respecto Aguado (2004), en su libro *Introducción a las teorías de la comunicación y la información* afirma que “la comunicación es el intercambio de mensajes, un diálogo tú a tú sobre un tema en común bajo un código común con metodología y técnica apropiada para el proceso de comprensión significativo a través de un plan de medios de comunicación estratégica”. En la misma dirección, “la naturaleza y la credibilidad del comunicador incide en la cultura de masas; los mensajes clave de información, el canal o medio de comunicación para asumir las responsabilidades o roles de emisión y recepción para los procesos de asimilación” (p. 37- 79).

Entonces se podría decir que la comunicación es el intercambio de información y opinión mediante habla y otros modos de expresión. Pero como señala Aguado (2004), “en el proceso comunicativo, la información es operada por el emisor racional y canalizada hacia el receptor a través del medio. Una vez recibido, el receptor decodifica el mensaje y proporciona una respuesta al emisor o amplifica el mensaje al entorno” (p. 89). Sin embargo, estos procesos comunicativos se sustentan en diferentes tendencias o persiguen ciertas teorías de la comunicación.

2.2. Teorías y modelos de comunicación

En el campo de la comunicación se presentan diversas teorías - modelos que han sido de utilidad para interpretar los hechos y describir en base a ellos una realidad social. Torrico (2004) señala que “desde el punto de vista analítico, la comunicación no es sino una de las dimensiones de la realidad social, la misma que puede ser abordada desde diferentes matrices

sociales o paradigmas (teorías generales), abordajes teóricos (teorías particulares) y enfoques teóricos (teorías específicas)” (p. 61).

Esto implica que la comunicación puede ser abordada desde diferentes miradas como ser el funcionalismo, el marxismo, el estructuralismo o el sistemismo. Asimismo, a partir de las miradas teóricas de la recepción crítica, las mediaciones, los estudios culturales, los frentes culturales, las representaciones sociales y el consumo cultural y demás.

Como bien menciona Ramírez (2021), que “Las teorías nos proporcionan un marco para interpretar los hechos que acaecen en la realidad y nos permiten fundamentar una descripción de la realidad”. “Las teorías de la comunicación contribuyen a que el planificador pueda construir un concepto del público, que dependen de varios elementos, entre ellos las teorías, además de los datos que se pueden obtener de fuentes documentales” (p.15,19).

Entonces estas teorías y/o modelos contribuirán a entender los diversos procesos comunicativos reflejados en la realidad, tanto en investigaciones sociales como estudios comunicativos. Como bien menciona (Laswell, 1945), el modelo de comunicación, es la gráfica del ordenamiento de las líneas de interacción que se asigna desde un punto de vista teórico a los elementos de un proceso de comunicación, en relación directa con los niveles de participación sostenidos y con la direccionalidad dominante de los mensajes. Según Moragas (1985, p.2) la teoría de Laswell considera que cuando se pretende llegar con un mensaje a una gran cantidad de personas, se debe tener muy claro quién va a codificar ese mensaje, cuáles son sus intenciones (el por qué y el para qué).

Ixchel Castro y Luz Zareth afirman que del trabajo desarrollado por Claude Shannon con Warren Weaver derivó el primer modelo de comunicación de la llamada “teoría matemática de la comunicación”, en el cual Shannon y Weaver incorporaron conceptos como información, fuente, mensaje, transmisor, señal, canal, ruido, receptor, destino, probabilidad de error, codificar, decodificar, ruta de la información, capacidad del canal. (Castro y Zareth. 2006, p. 67)

Otros modelos importantes respecto a lo señalado anteriormente es necesario mencionar a las teorías tradicionales como el funcionalismo y el estructuralismo de la comunicación. La primera, concibe la comunicación como algo lineal y unidireccional que tenía como objetivo de

influir y para afectar intencionalmente (Aristóteles, Berlo, Wrigth, Shannon y Weaver, entre otros); y en segundo caso, el emisor y el receptor entablaban una relación recíproca de carácter bidireccional como concepción del interlocutor como sujeto interactivo que permite la co-construcción del mundo desde elementos interpersonales y socioculturales propios de cada situación comunicativa (Freire, Pascuali. Matelart, Beltrán, etc.)

Sobre la base de lo detallado anteriormente, se ha referenciado algunos de los modelos más relevantes y primordiales que abordan el estudio de la comunicación, en cada uno de ellos evidenciamos diferentes líneas de acción, nos queda claro que partimos del análisis del fenómeno físico para llegar a un análisis lingüístico que nos permite visualizar la comunicación desde las diversas formas de discurso. También es importante señalar que en base a estas teorías se ha desglosado y estructurado mucho otros modelos más conforme a las necesidades de los estudios actuales según las realidades temporales que requieran dichos estudios, como el modelo que se señala a continuación y que se adecua al objeto de estudio requerido.

2.2.1. Modelo de las Multimediaciones

Para el presente estudio es fundamental señalar el modelo que tendría relación y se adecua al contexto y al objeto de estudio, y ese es el siguiente:

Campos (2021) denota lo siguiente: “Con base en la teoría de mediaciones elaborada por Jesús Martín Barbero (1987). Guillermo Orozco en 1996, desarrolla un nuevo modelo que permite comprender el proceso de recepción, construye el enfoque de las multimediaciones para dar cuenta de las diversas mediaciones presentes en el proceso de la recepción” (p. 15). Este autor mexicano precisa que la mediación es un proceso estructurante que configura tanto la interacción de los miembros de la audiencia con la televisión como la creación de sentido que utilizan la interacción.

Esta teoría sin duda está relacionada para el estudio que se pretende realizar ya que el público no solo es un actor pasivo, con las nuevas alternativas de medios buscan los medios en donde sean actores de interacción en busca de mensajes con significación.

Campos (2021) reafirma que el principal exponente de este enfoque es Guillermo Orozco. Por ello ha sido posible el desarrollo del modelo que identifica y analiza a fondo una

serie de multimediaciones en la recepción activa del mensaje por parte del individuo. El modelo de las mediaciones en la recepción televisiva se compone por las siguientes mediaciones:

- 1) Las mediaciones cognoscitivas (lo afectivo, lo racional y lo valorativo).
- 2) Las mediaciones culturales (presentes en las interacciones sociales y televisivas).
- 3) Las mediaciones situacionales (étnica, sexual, cultural, socioeconómica y geográfica).
- 4) Las mediaciones institucionales (todas las instituciones sociales con las que el sujeto interactúa)
- 5) Las mediaciones video tecnológicas (en sus diversas significaciones con la realidad: la creación de noticias, la presencia del receptor, la construcción de la verdad y la apelación emotiva).

(Campos 2021, p. 17)

El modelo de multimediaciones al ser una teoría que estudia directamente la audiencia, esta es percibida como una audiencia activa, en sus estudios. Cuando una persona se sienta a ver televisión, explica el investigador mexicano, no se enfrenta a la pantalla con la mente en blanco, sino que trae a ella una serie de actitudes, ideas y valores o repertorio cultural que pone en juego con los repertorios preferentes propuestos en los mensajes televisivos (Orozco. 1991).

De igual forma, después de la recepción del mensaje, el individuo lo discute, confronta o intercambia con miembros de su familia, escuela, grupo de amigos o compañeros de trabajo, etcétera, reelaborando y rediseñando sus significados. En la mayoría de los casos, la apropiación final insta mucho de ser prescrita por el propio mensaje.

En el pasado, los medios de comunicación eran percibidos como instrumentos unilaterales, en donde el papel del emisor era la base del proceso mediático y la audiencia se percibía como un grupo pasivo. En cambio, en las nuevas eras digitales nos dan las herramientas para tener interacción, el público de hoy en día busca ser escuchado y los medios masivos están conscientes de esto, razón por la que han decidido que las producciones de sus contenidos audiovisuales respondan a las valoraciones de este.

Por esta razón “La teoría del modelo de multimediaciones” se encuentra muy presente en la actualidad, esto gracias a que estamos hablando de una teoría moderna. Donde su principal objeto de estudio sigue siendo uno de los medios más grandes e importantes dentro de la sociedad, la televisión de igual manera también aplica para los cambios realizados con las nuevas tecnologías como son las plataformas de streaming. Dentro del contexto actual se observa que aparte de la televisión se han implementado nuevos recursos de modernización; en este caso serían las redes sociales que están cimentadas en el siglo XXI.

2.3. Tipos de comunicación

Es necesario precisar que todos los seres vivos se comunican e interactúan, pero no lo hacen con el mismo método, ni con el mismo nivel de complejidad. El solo hecho de comunicar tiene muchas formas y puede atender a varias clasificaciones. Por lo tanto, es fundamental tener claro que existen muchos tipos de comunicación, aunque si bien es cierto que algunos de ellos son más reconocidos e indispensables, también existen otros tipos de comunicación que son importantes y han ganado su espacio en la multidimensionalidad de la comunicación, a continuación, se los explicara.

Según Aguado, (2004) Los principales tipos de comunicación son:

Comunicación verbal o lingüística. Aquella que se produce mediante el uso de un lenguaje, es decir, de un sistema de signos que son las palabras. Dichos signos representan ideas, objetos u otros referentes del universo físico y mental de los seres humanos, y pueden ser representados mediante sonidos articulados. “La comunicación verbal se caracteriza por las palabras que se utilizan en la interacción entre el/la emisor/a y el/la receptor/a, así como por el tono de nuestra voz. Aun así, dichas palabras se pueden expresar a través de la comunicación oral. Este tipo de comunicación es la más evidente y la más conocida” (Aguado 2004, p. 77).

Comunicación no verbal. Todas aquellas formas de comunicación que no involucran la palabra, como los gestos, las expresiones faciales, la expresión corporal, entre otros. La “comunicación no verbal” es aquella que se lleva a cabo sin el uso de palabras, y en muchos casos, sin apenas darnos cuenta.

Comunicación mixta. Todas las formas comunicativas que combinan la comunicación verbal y la no-verbal, como ocurre en los cómics, por ejemplo, donde se combinan palabras y formas para transmitir un mensaje (2004, p.79).

Comunicación escrita. Vinculada con la comunicación verbal, la escrita incluye palabras, pero plasmadas en un soporte mediante algún tipo de marcas o trazos, esto es, una segunda forma de representación del pensamiento (una representación de los sonidos que lo representan). (Aguado 2004, p. 101).

Otros tipos de comunicación

En la misma dirección de Aguado, (2004) se observa que numerosas veces señala que la comunicación verbal y la no verbal son dos de las más importantes que conocemos, no podemos obviar tampoco otros tipos de comunicación, que forman parte de nuestro día a día, y que conviene tenerlos en cuenta (p. 105). Por ejemplo:

Dependiendo del número de participantes

- A. Individual: Únicamente interactúan un emisor y un receptor.
- B. Colectiva: Se produce cuando hay más de dos personas intercambiando mensajes.
- C. Intrapersonal: Un/a determinado/a individuo/a se comunica consigo mismo/a. Aun así, muchos/as ponen en duda si este tipo se puede considerar comunicación.
- D. Interindividual: Ocurre cuando dos personas se comunican entre sí, de manera verbal o no verbal.
- E. Intragrupal: En este caso, dos o más personas de un mismo colectivo se comunican entre sí.
- F. Intergrupal: Este tipo de comunicación se produce cuando existe la comunicación entre grupos.
- G. Masiva: La comunicación se da entre un/a único/a emisor/a y un gran grupo de gente o audiencia.

(Aguado 2004, p. 121).

Según el canal sensorial

- A. Comunicación auditiva: Los mensajes y la información son percibidas a través del oído.

- B. Comunicación visual: Los mensajes son percibidos a través de la vista.
- C. Comunicación gustativa: La información se envía a través del gusto.
- D. Comunicación olfativa: Se refiere al mensaje que se recibe a través de la vía olfatoria. Por ejemplo, el acto de recibir la información que transmite alguien por su olor.

(Aguado 2004, p. 127).

Dependiendo de la finalidad o el uso:

- A. Comunicación educativa: Se trata de un tipo de comunicación educativo, cuando se da entre profesores/as y alumnos/as, por ejemplo.
- B. Comunicación publicitaria: En este tipo de comunicación se da a conocer una marca o producto, dirigida a un determinado público.
- C. Comunicación política: Es aquella información de tipo político, que, en general, tiene una fuerte carga ideológica. Ocurre, por ejemplo, cuando acudimos a un evento en el que un cargo político pretende convencernos de algo y ganar su voto.

Siguiendo la misma línea de Aguado, Miguel (2004) describe que existen más tipos de comunicación y estas son las siguientes.

Más tipos de comunicación:

Comunicación por señas: Es aquella que utilizan personas sordomudas y sordas y todas aquellas que forman parte de su entorno para establecer una comunicación eficaz.

Comunicación emocional: Se trata de aquella en la que el contenido es prácticamente emocional, y, a través de ella, expresamos sentimientos o bien reímos y/o lloramos. (Aguado 2004, p. 129)

Comunicación directa: Es aquella comunicación que se produce entre el emisor y el receptor o los receptores sin ayuda de herramientas. Es también denominada comunicación cara a cara.

Comunicación indirecta: Este tipo de comunicación se da también, como en el caso anterior, entre el emisor y el receptor, pero con la diferencia que la comunicación se transmite a través de una herramienta o instrumento, ya que ambos están a distancia (Aguado 2004, p. 131).

Comunicación visual: Consiste en la comunicación que el receptor percibe por la vista. Esta percepción es lo primero que todos nosotros comunicamos de nosotros mismos ante alguien, como somos físicamente, qué posición física tenemos, como vestimos, como es nuestro aspecto, cual es nuestra actitud (Aguado 2004, p. 132).

Comunicación oral: Consiste en la comunicación que el emisor produce a través del habla, mediante conversaciones telefónicas, presentaciones, discursos formales, etc. En esta forma de comunicación es de mayor importancia el tono de la voz. Cuando hablamos, emitimos una voz con determinadas características, como la rapidez, el tono y la articulación, todos ellos son elementos que le dan a nuestro receptor más información sobre nosotros (Aguado 2004, p. 133).

En base a todo lo mencionado anteriormente, se puede sintetizar que la comunicación tiene diversas maneras de manifestarse, ha alcanzado niveles inéditos, mediante sistemas y códigos artificiales, que le permiten superar distancias y épocas, o desarrollar modelos de entendimiento y organización sumamente complejos.

2.4. Trascendencia de la comunicación

Conforme a todo lo expuesto anteriormente se tiene presente la importancia y relevancia que tiene la comunicación en todos los periodos y/o etapas de la historia, se puede decir que los acontecimientos más importantes de la historia tienen relación directa con la comunicación y su desarrollo como tal, ha repercutido en el estilo de vida de millones de personas, por lo que es crucial especificar estos cambios para lograr comprender la conducta y las necesidades del ser humano. Pero para poder sintetizar la trascendencia de la comunicación se explicará en cuatro momentos importantes:

Primer momento

Remontándonos a un inicio, de acuerdo con Medina (2022) señala que “El inicio de la historia de la comunicación se llevó a cabo cuando los primeros habitantes humanos de la tierra empezaron a utilizar el lenguaje para transmitir mensajes. Claro que su forma de interactuar se basaba en la emisión de sonidos y gritos, muy diferentes al estilo de lenguaje que conocemos hoy en día. Se estima que la comunicación verbal apareció junto con el establecimiento del Homo Sapiens hace aproximadamente 2.5 millones de años”.

Asimismo, de acuerdo con el portal Todo sobre comunicación (2017), otras formas de comunicación rudimentaria fueron los dibujos en cuevas que eran comunes en la era Paleolítica. La voz ha sido una pieza fundamental en la historia de la comunicación humana. La regulación y organización de los sonidos que se emiten con la voz, ha permitido que diferentes civilizaciones antiguas puedan crear sus propios idiomas. Si bien la comunicación primitiva era muy deficiente, con el paso del tiempo ha logrado desarrollarse y dar origen a los diferentes dialectos que conocemos hoy en día.

Para comprender cómo era la comunicación antes, implica aceptar la importancia de la voz humana, es decir que este era su instrumento utilizado para comunicarse. La transmisión de conocimiento de generación a generación se daba gracias a ella, pues toda la información se comunicaba de forma oral y se almacenaba en la memoria y los recuerdos.

Segundo momento

Citando a Medina (2022) menciona que, un hito muy importante en la historia de la comunicación se produce con la aparición de la escritura, que se puede definir como un sistema de símbolos que, al ser descifrado, pueden transmitir un mensaje al lector. El origen de la comunicación escrita se remonta al año 3.000 a. C., aproximadamente, gracias a la civilización fenicia que habitaba la región de Mesopotamia. Posteriormente, este tipo de comunicación fue expandiéndose y modificándose por diferentes regiones, dando origen a diferentes tipos de escritura, como: pictogramas, ideogramas, alfabetos, etc.

Siguiendo la misma línea, los inicios de la comunicación escrita se basa o se traduce en que los primeros mensajes estaban plasmados en pilares de piedra, tablas de madera e incluso tatuajes. Posteriormente, se empezaron a escribir sobre papiros, en Egipto, y en China se inventó el papel en el año 200 d.C., lo cual permitió la comunicación y la transmisión del conocimiento pudiera expandirse aún más.

Por tanto, se puede observar que este momento fue fundamental para continuar con el desarrollo de la comunicación y el desarrollo así de la humanidad, que gracias a ello la transmisión de información no tuvo impedimentos y se lo difundió según las herramientas que existían hasta ese entonces.

Tercer momento: Primeros medios de comunicación

Continuando con el recorrido por la evolución de la trascendencia de la comunicación, Medina (2022) menciona que es fundamental señalar a los primeros medios de comunicación que aparecieron para transformar la manera en la que interactúan las personas. A continuación, se explicará brevemente los principales medios que cambiaron la forma de relación e interacción de las personas:

a) El correo

A partir del intercambio de mensajes escritos en papel es que se dio origen al correo, que es un sistema de envío y recepción de cartas y paquetería, el cual puede darse entre distintas ciudades o países. Este servicio postal surgió alrededor del siglo XVII y se volvió muy popular en aquella época debido a que permitía la comunicación a distancia.

b) El telégrafo y el código morse

El telégrafo es un aparato que se inventó en el año 1844 y que utiliza la electricidad para enviar mensajes codificados. Mientras que el código morse es un sistema de comunicación escrita creado por Alfred Vail y Samuel Morse en el año 1835 basado en la combinación de puntos y rayas, que vienen a reemplazar a las letras y números que se utilizan comúnmente.

c) El teléfono

El teléfono es uno de los inventos que revolucionó la trascendencia de la comunicación. Si bien se le atribuye a Alexander Graham Bell la creación de este invento, el primer prototipo de teléfono fue elaborado por Antonio Meucci en 1854. Inicialmente, este aparato utilizaba una manivela para su funcionamiento y, además, había una operadora que se encargaba de comunicar a los interlocutores.

d) La radio

La radio es uno de los medios de comunicación masiva más importantes y se basa en la transmisión de audio y sonidos a través de ondas electromagnéticas. La primera transmisión radial se realizó el 14 de mayo de 1879 por Guillermo Marconi. En la

actualidad, aunque la radio clásica aún se usa con frecuencia, la radio digital ha ganado mucha más fuerza debido al surgimiento de diferentes plataformas.

e) Televisión

La televisión es uno de los medios de comunicación más importantes de la historia. Si bien su creación tomó un largo periodo de tiempo, se puede decir que la primera experiencia televisiva ocurrió en el año 1925 en las manos de John Logie Baird, quien logró sincronizar dos discos de Nipkow, usando uno de transmisor y el otro como receptor. Como resultado, consiguió transmitir, a 14 cuadros por segundo, la imagen de la cabeza de un maniquí.

Información citada por Medina (2022)

Cuarto momento: Las tecnologías de la información y comunicación

Definitivamente, el apogeo de la historia de la comunicación y su trascendencia se produjo en el siglo XXI, Medina (2022) señala que durante ese periodo surgieron las conocidas TICs. (tecnologías de la información y comunicación) que son un conjunto de herramientas que permiten la recopilación, el procesamiento y el almacenamiento de datos.

A continuación, se mencionará brevemente algunas de las TICs. más importantes en el proceso de trascendencia de la comunicación:

a) Computadoras

La computadora es un dispositivo electrónico que obedece a una serie de programaciones que le permiten resolver operaciones lógicas o aritméticas automáticamente, para así recibir, guardar y procesar diferentes tipos de información.

b) Correo electrónico

Si bien el correo postal era la manera como se comunicaban antes las personas, hoy en día este medio se ha visto desplazado por el correo electrónico. Este mecanismo permite el envío de mensajes escritos de una persona a otra a través de una computadora o dispositivo móvil.

c) Teléfonos inteligentes

La evolución de la comunicación ha permitido que hoy en día contemos con herramientas increíbles como lo son los teléfonos inteligentes, o smartphones. El primer teléfono móvil fue desarrollado por la compañía Motorola en 1973, el cual medía 23 cm de largo y solo podía hacer llamadas de 30 minutos después de una carga de 10 horas. Actualmente, los smartphones son mucho más pequeños y tienen diferentes funcionalidades más allá de las llamadas telefónicas.

d) Redes sociales

El inicio de las redes sociales se remonta a 1995, cuando Randy Conrads abrió el sitio web classmates.com, en el cual las personas podían ponerse en contacto con sus antiguos compañeros de clase. Sin embargo, fue la creación de Facebook que dio inicio al boom de estas plataformas que lograron convertirse en el principal medio de comunicación a distancia.

e) Comercio electrónico

El avance tecnológico ha permitido que diferentes formas de comunicación se hayan visto modificadas, como, por ejemplo, los procesos de compra. Ahora, existe una gran variedad de plataformas de comercio electrónico en internet que te permiten contactar con distintos proveedores para que puedas comprar los artículos que desees desde tu computadora o tu celular.

Información citada por Medina (2022)

Quinto momento. La comunicación en la era digital

El proceso de todo lo mencionado dio como resultado un largo camino en la historia de la comunicación, trajo consigo a lo que hoy se conoce como la era digital. Hoy en día, existen múltiples canales que facilitan la interacción entre personas y se ha transformado en la manera definitiva en que enviamos y recibimos mensajes.

Según Medina (2022), recientemente debido a la pandemia por el Covid-19, se ha fortalecido el desarrollo de los canales de comunicación digital, ya que son muchas las personas que se han visto obligadas a tener que hacer sus actividades cotidianas de forma remota.

Luego de ver cómo ha evolucionado la comunicación con el paso del tiempo, queda claro que el futuro de la comunicación y su trascendencia es incierto, aunque sus efectos sobre la sociedad actual son muy evidentes:

- a) La comunicación interpersonal es cada vez menos frecuente.
- b) Es más fácil obtener información sobre otras personas a través de las redes sociales.
- c) Existe la posibilidad de contactarse con personas que se encuentren a kilómetros de distancia, incluso de otros países.
- d) Aparecen nuevas formas de entretenimiento, como los videojuegos en línea.

Información citada por Medina (2022)

Sin duda se tiene la seguridad que la historia de la comunicación aún se sigue escribiendo. No obstante, al ver cómo ha ido evolucionando en los últimos años, es razonable sentir muchas expectativas por saber qué nuevas formas de comunicación aparecerán en el futuro y cómo éstas afectarán en las formas de interacción.

2.5. Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (NTIC)

Así como García (2005), afirma: "El impacto de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación y la Información (NTIC) en la sociedad constituye, muy probablemente, el acontecimiento histórico más relevante de las últimas dos décadas.

Las Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (NTIC) se distinguen como la evolución de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC); el término "Nueva" se les asocia fundamentalmente porque en todas ellas se distinguen transformaciones que erradican las deficiencias de sus antecesoras y por su integración como técnicas interconectadas en una nueva configuración física.

García (2005) señala que se consideran Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación tanto al conjunto de herramientas relacionadas con la transmisión, procesamiento y almacenamiento digitalizado de información, como al conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), en su utilización en la enseñanza.

El documento de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el Desarrollo. Reflexiones de la UNESCO (1996), define así la capacidad de las TIC. "Las tecnologías de la información y la comunicación tienen la capacidad de remodelar y transformar profundamente

los modos en que la gente organiza su vida, interactúa con otras personas y participa en los diferentes ámbitos de la sociedad. Estas tecnologías son los cimientos de un cambio radical que, desde las definiciones industriales/postindustriales de desarrollo, dará origen a un nuevo paradigma basado en el modelo de las sociedades de la información. Este cambio traerá consigo la redefinición de los mundos del trabajo, el aprendizaje y la investigación, el ocio y el espectáculo, la participación y el gobierno”.

Al entender estos conceptos, se podría decir que las principales contribuciones de las nuevas tecnologías a las actividades humanas se constatarían en una serie de funciones que llegarán a facilitar la realización de las tareas, porque sea cual sea el trabajo o investigación, siempre requieren de una cierta información para ser realizadas, de un determinado procesamiento de esta y, a menudo, de la comunicación con otras personas.

En términos generales, según García (2005) las nuevas tecnologías facilitan el acceso a la información sobre muchos y variados temas, en distintas formas (textos, imágenes fijas y en movimiento, sonidos), a través de Internet, el CD-ROM, el DVD, etc. Y también son instrumentos que permiten:

- a. procesar datos de manera rápida y fiable: realizar cálculos, escribir y copiar textos, crear bases de datos, modificar imágenes; para ello hay programas especializados: hojas de cálculo, procesadores de textos, gestores de bases de datos, editores de gráficos, de imágenes, de sonidos, de videos, de presentaciones multimedia y de páginas web, etc.;
- b. automatizar tareas;
- c. almacenar grandes cantidades de información;
- d. establecer comunicaciones inmediatas, sincrónicas y asincrónicas,
- e. trabajar y aprender colaborativamente;
- f. producir contenidos y publicarlos en la Web;
- g. participar en comunidades virtuales.

Información citada por García (2005)

En función de estas conceptualizaciones se entiende a las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicaciones (NTICs.) como una oportunidad única para que los países en

vía de desarrollo den un salto en su evolución económica, política, social y cultural, disminuyendo la brecha que los separa de los países desarrollados. Estas tecnologías, y en especial el Internet, han trascendido los campos tecnológico, científico y social constituyéndose hoy en día en herramientas que se encuentran al alcance y servicio de toda la comunidad en los ámbitos económico, educativo y de salud, entre otros.

2.5.1. Importancia del Internet

Es evidente que internet ha tenido un notable impacto en todos los niveles de la educación, proporcionando un aprendizaje sin fronteras. El internet proporciona diversas herramientas, donde las personas pueden colaborar para crear y compartir conocimientos, y desarrollar nuevas maneras de enseñar y aprender que capten la atención y estimulen la imaginación de los estudiantes. Con las redes sociales podemos compartir información que ayude e informe de diversos temas importantes a la sociedad, ya que cualquier persona del mundo puede acceder a esta información podría incluso cambiar la perspectiva y vida cotidiana de las personas.

Tal como lo explica Forero (2019) “Internet es una de las más grandes invenciones del siglo XX. Desde sus orígenes abrió la puerta a nuevos desarrollos tecnológicos que continúan incluso hoy, transformando la forma en cómo vivimos y nos relacionamos entre nosotros” (p. 35). Hace 40 años, mientras que los principales medios de comunicación eran el telégrafo y el teléfono, las computadoras eran grandes máquinas que realizaban cálculos y almacenaban información, por lo que su uso era simplemente científico o gubernamental.

Transcurría el año 1957, la Guerra Fría enfrentaba a Estados Unidos y la Unión Soviética en términos ideológicos, económicos, políticos, militares y por supuesto tecnológicos. Por causa del conflicto, EEUU tenía interés en encontrar una forma de proteger su información y comunicaciones en caso de un ataque nuclear soviético. Las innovaciones que intentaron solucionar este problema desembocaron en lo que hoy conocemos como Internet.

Sevilla (2022) afirma que el *internet* es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectados que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de

computadoras conocida como ARPANET, entre tres Universidades en California y otra en Utah, Estados Unidos.

También se lo puede definir según Sevilla (2022), como un conjunto de ordenadores interconectados globalmente, a través de los que todo el mundo puede acceder rápidamente a datos y programas desde cualquier sitio. Es a la vez una herramienta de emisión mundial, un mecanismo para diseminar información y un medio para la colaboración y la interacción entre personas y sus ordenadores, sin tener en cuenta su ubicación geográfica. Internet representa uno de los ejemplos más exitosos de los beneficios de una inversión y un compromiso continuos en el campo de la investigación y el desarrollo de la infraestructura de la información. Desde las primeras investigaciones en conmutación de paquetes, el Gobierno, la Industria y la Academia se han asociado como artífices de la evolución e implementación de esta apasionante nueva tecnología.

La red Internet expresa un rápido y continuo crecimiento, mejorando sus aplicaciones y servicios y a la vez incrementando la calidad y velocidad de envío y recepción de datos, documentos e información multimedia. Debido a ello, no es casual que cada día se incrementen las páginas y los sitios Web y se conecten cada vez más y más personas. En este contexto de constantes cambios la red Internet en los últimos años ha estado direccionada a mejorar las relaciones sociales a través del correo electrónico y la creación de páginas Web vinculadas a la creación y difusión de las redes sociales.

Siguiendo la misma línea de Sevilla (2022) denota que el internet es una gran red de ordenadores a nivel mundial, que pueden intercambiar información entre ellos. Se pueden comunicar porque están unidos a través de conexiones telefónicas, cable, ondas u otro tipo de tecnología y gracias a que utilizan un lenguaje o protocolo común el TCP/IP, que son unas normas que nos dicen cómo tienen que viajar por los datos a red. El Internet es una red mundial en donde equipos están conectados a ella y emplean un lenguaje común. Un sitio web es como un libro, las páginas web son como las hojas del libro y el hipertexto es lo que le da el formato a los párrafos, imágenes y referencias (conocidas como enlaces) a otras páginas web.

En base a lo explicado en el párrafo precedente, se comprende los comienzos y sobre qué bases estaba creada, pero no fue que pasando el transcurso del tiempo que se le dio una

verdadera utilidad, internet ha cambiado radicalmente desde su origen, pues ya no es solo un espacio donde se intercambian correos y se almacena información.

Forero (2019) detalla que luego de la creación de la WWW, el lanzamiento de Google en 1997 supuso un nuevo punto de quiebre en la historia del Internet. Google llevó esta red a un público amplio ofreciendo un navegador sencillo de usar. Hoy en día, Google funciona como navegador y buscador, cuenta con cerca de un billón de páginas indexadas y ofrece fácil acceso a la información gracias a sus algoritmos.

Tan grande como Google ha sido la aparición de las redes sociales. Aunque no fue la primera, Facebook es el caso más exitoso de la aplicación del Internet como medio de comunicación e información, pues da acceso a noticias y permite comunicarse con otras personas en tiempo real. También se tiene Youtube, Twitter, Instagram que han logrado una transformación digital y social, teniendo como resultado en lo que se constituye nuestra sociedad.

Asimismo, por la llegada masiva de usuarios al Internet, las empresas se han dado cuenta del enorme potencial de alcanzar su público por medio de estos canales. Es por eso que no se puede hablar del Internet de hoy sin la publicidad y las técnicas SEO (Sevilla,2022). Es así como el internet tuvo muchas transformaciones en el transcurso de su historia hasta llegar a lo que significa hoy en día el internet y la importancia y relevancia que llega a tener actualmente.

Sin duda, la llegada del internet y las redes sociales, han permitido que las personas se comuniquen e interactúen con otras personas de distintos espacios sin la necesidad de su presencia física, es decir, ha posibilitado entablar conversaciones e intercambiar inquietudes entre personas de diferentes lugares, dando lugar a la conformación de comunidades sociales virtuales.

2.5.2. Revolución de las redes sociales

La palabra red procede del latín “rete” para hacer referencia a la estructura que tiene un patrón característico. El Diccionario de la Real Académica de la Lengua Española (2022) asigna a la palabra red doce significados, interesa aquellos que señalan que una red es un conjunto de elementos organizados para determinado fin o de personas relacionadas para desarrollar

determinada actividad. A partir de este significado básico por extensión se habla de redes familiares, redes privadas, redes locales, redes sociales, redes culturales y redes económicas.

Vinculando las NTICs con el concepto de red se habla de redes informáticas y redes sociales. Sin embargo, señalar que el concepto de red social fue utilizado mucho antes de la aparición de las computadoras y el Internet para hacer referencia a una comunidad en la cual los individuos estaban conectados de alguna forma a través de amistades, valores o relaciones sociales.

Actualmente se utiliza el término de red social vinculada a la plataforma Web que permite a las personas e instituciones conectarse entre sí. García (2010), sostiene que las redes sociales son formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad que generan comunidades, en los últimos tiempos, también virtuales. Las redes sociales son un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos de personas que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos. Las redes sociales permiten socializar colectivos articulándolos en proyectos comunes y creando así espacios interactivos compartidos”.

Gálvez y Calderón (2012, p. 50), definen a las redes sociales como “plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Su principal objetivo es entablar contactos con gente, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades”.

Esta nueva forma de comunicación ha posibilitado que en distintos espacios tanto públicos como privados surja la posibilidad de interactuar con otras personas a través de una serie de dispositivos tecnológicos, preferentemente a través de una computadora o un teléfono celular. En muchos aspectos las redes sociales han logrado influenciar sectores, y dimensionar una nueva realidad digital.

Ahora se puede negar que existen un sin fin de redes sociales que han emergido con mayor afluencia en los últimos dos años; pues existen redes artísticas, profesionales, musicales, deportivas, políticas, educativas, laborales, familiares, etc. En tal sentido, se podría decir que

hay redes sociales para cada afición, inquietud, propósito y tema específico. Pero estas se dividen en función de los objetivos que persiguen se las puede agrupar en cuatro grandes grupos:

- a) Redes sociales de carácter personal
- b) Redes sociales profesionales
- c) Redes sociales temáticas
- d) Redes sociales de escala local

Se podría decir que las más utilizadas en un ámbito nacional e internacional son las redes personales o de entretenimiento y las redes profesionales o educativas, esto en base a la pandemia del 2019, propagó su utilización.

2.6. Las redes sociales en Bolivia

El incremento de uso de las redes sociales es evidente ya que desde su llegada ha facilitado muchas de las maneras que se vive la vida cotidiana en Bolivia. El proceso de adopción de Internet en el país no fue uniforme entre las diferentes regiones; las características particulares del medio en que se desarrolló este proceso originaron formas diferenciadas de consumo, uso y apropiación de Internet.

Según la autora Téllez (2016), en su artículo de la Historia de Internet en Bolivia “La historia de la llegada de Internet a Bolivia, que empieza en 1989, tuvo respuestas diferentes en las distintas ciudades del país y diversos factores –como la idiosincrasia, el tamaño del sector público, el impulso desde las universidades, la intervención del sector privado, así como el trabajo de comunidades y de activistas virtuales– fueron los que determinaron las diferentes maneras de apropiación, uso y consumo de Internet”.

La utilización de las TICs y las NTICs. en el país se constituye actualmente en un eje central para la modernización del sector público y privado, la ampliación de la cobertura de servicios públicos y la apertura de oportunidades económicas, entre otros aspectos, es decir que el desarrollo del internet en Bolivia transformó en muchos aspectos y lo seguirá haciendo, mientras estas sean requeridas.

2.6.1. Incremento en el consumo de redes sociales

Según Romero (2020), señala en su artículo online que “La crisis del coronavirus ha aumentado sustancialmente el consumo de noticias en los principales medios de todos los países donde hicimos las encuestas, antes y después de que la pandemia surtiera efecto. Las noticias en televisión y las fuentes online han mostrado repuntes significativos y más gente identifica a la TV como su principal fuente de información, un alivio temporal a lo que ha sido un declive constante”.

El consumo de medios impresos ha caído ante los confinamientos que minaron la distribución física, lo cual casi con certeza acelerará la transformación hacia un futuro enteramente digital. El uso de medios online y redes sociales creció sustancialmente en la mayoría de los países; y a Bolivia sin duda ha sido de bastante ayuda en relación a actualizarnos tanto en el entorno del teletrabajo, social, económico, información, etc.

Siguiendo la línea de Romero (2020), el uso de medios online y redes sociales ha crecido exponencialmente en la mayoría de los países. En la pandemia se vio incrementado el uso de WhatsApp para encontrar, discutir o compartir noticias sobre Covid-19, tanto para la utilización de comunicación a causa del confinamiento.

Asimismo, se vio incrementado el servicio de videollamadas en plataformas como Zoom, Houseparty y Google Hangouts, Google Meet. Un dato interesante es que para muchos de ellos era la primera vez que utilizaban estas plataformas. Instagram, Tik-Tok y Snapchat fueron las redes sociales más populares entre los más jóvenes para informarse sobre Covid-19. En estas plataformas, las celebridades e influencers desempeñan un rol muy importante al compartir música, organizando clases virtuales u opinando sobre cuestiones de salud.

Estas herramientas por así decirlo se han convertido en una necesidad y herramienta para cualquier persona, una oportunidad de información, en otros extremos hasta una herramienta de trabajo, un trabajo no tradicional. Y Bolivia no se ha quedado atrás con la afluencia del consumo de estos medios sociales, queda claro que estos nuevos medios repercutirán en el desarrollo de la sociedad boliviana.

2.6.2. Los jóvenes y las redes sociales

No se puede dejar de lado la trascendencia que tienen las redes sociales en los jóvenes del siglo XXI, sobre todo en estos últimos años se ha visto un gran incremento de la utilización de las mismas, todo esto atribuyendo e influenciando en la formación de su personalidad, los jóvenes utilizan las herramientas ofrecidas por la tecnología para construir una identidad virtual a la que prefieren a la hora de relacionarse con los demás, ya que “la tecnología suele darnos una ilusión de compañía sin las exigencias que supone la amistad presencial” (Barrio Fernández y Ruiz Fernández, 2014).

Según Candale (2017), muchas veces, su implicación emocional queda reducida a las palabras onomatopéyas, a los acrónimos o a los emoticonos, cosa que los ayuda a evitar la responsabilidad que el desarrollo de las relaciones suele implicar en la vida real. El espacio virtual actúa como entretenimiento, como vía de escape de la realidad, especialmente de las situaciones incómodas, y como medio para la creación de la imagen que uno quiere difundir sobre sí mismo.

Generaciones como las millennials, la generación X, Z y la alfa, se ven íntimamente involucradas en la culturización digital, ya sea por necesidad informativa, educativa, laboral, por entretenimiento o procrastinación, han convertido la red en un ecosistema habitual para su vida social. Por consiguiente, la tecnología desempeña el papel de contribuir en la creación de la identidad que los internautas quieren esparcir en el ámbito virtual.

Otro elemento digno de ser evidenciado es el intento de los internautas de encontrar la manera adecuada de transmitir el mensaje deseado, a la persona a la que le corresponde, los marcadores del discurso característico del ámbito virtual son muy variables, inconstantes y dependen del contexto en el que aparecen. En la mayoría de los casos, estos transmiten la carga emocional del hablante y desambiguan el mensaje enviado.

Entonces podemos inferir que la influencia de las redes sociales del presente siglo es un elemento fundamental en el proceso de la formación de su personalidad, el recibir y enviar información a través de estas redes es significativo, salen a relucir la variedad de modalidades de expresión cuya aparición permite el ámbito virtual, y los propósitos comunicativos que los internautas siguen a través de su necesidad.

2.6.2.1. Las redes sociales más utilizadas en Bolivia

Bolivia cuenta con una población de 11.9 millones de habitantes aproximadamente y en base a datos del Instituto Nacional de Estadística alrededor de 8.20 millones de personas son usuarios activos en redes sociales, es decir que al igual que muchos otros países Sudamericanos, Bolivia no se libera del uso de las redes sociales, más al contrario, se denota su utilización en amplitud, no como lujo, sino necesidad por parte de los ciudadanos debido a la información y desinformación, además de verse intensificada en la época de pandemia .

Esto se debe a que la misma se encuentra al alcance y necesidad de informarse e interactuar ya sea entorno social, laboral, familiar, etc. Entre las redes más utilizadas en el país tenemos a las siguientes: Twitter, Instagram, WhatsApp, Facebook, Tik- Tok y otros. Dentro del marco de relevancia y/o utilización sobresalen las redes sociales Facebook y Tik- Tok, ya que las mismas son de fácil utilización y cualquier persona podría comprender rápidamente su manejo.

2.6.2.1.1. Facebook en Bolivia

La más antigua red social Facebook, apareció en 2004, cuando Mark Zuckerberg la inició para la comunicación interna de los estudiantes de Harvard, y dos años después, la plataforma había alcanzado ya prestigio mundial. La misión declarada por Facebook en la página oficial es la de ayudar a la gente a formar comunidades y a mantener siempre el contacto con la gente querida, compartiendo cada uno sus experiencias vitales.

“La red social Facebook se ha convertido en una forma de intermediación psicosocial en Bolivia. Si uno va por cualquier café internet en el país, se dará cuenta que lo primero que abren los usuarios es la página de Facebook, su uso supera incluso a google” (Durán, 2012). Facebook es una de las redes sociales más utilizadas en Bolivia.

Facebook se cataloga como una de las redes más influyentes y utilizadas tanto a nivel nacional como internacional: cuenta con 2 billones de usuarios activos aproximadamente en todo el mundo y cumplió 14 años de existencia. Actualmente, es una de las formas de conexión más usadas y también es utilizada para realizar búsquedas rápidas de información; además de funcionar como especie de centralizador de contactos.

En el contexto boliviano cuenta con un alrededor de 7.70 millones de usuarios en el país. De la mencionada cifra, el 47.4% son mujeres y 52.6% hombres. El 98.8% de este público utiliza Facebook desde su teléfono móvil, solo un 1.2% desde su laptop o computadora y un 17% accede a Facebook desde el celular y la computadora a la vez.

Mediante esta red social se puede contactar e interactuar sin importar la distancia con personas que se conoce, así mismo se puede participar en grupos o mediante publicaciones que imparten discusión sobre temas de interés social, también se puede compartir fotos, textos, videos, imágenes, mismas que pueden ser enviadas por mensajes privados o públicos en esta red social, en base a la interacción. Algo característico es la compartición de contenidos y de los famosos “me gusta” en las publicaciones de los usuarios y participar sin exclusión en los grupos según los intereses y necesidades de las personas.

2.6.2.1.2. Tik-Tok en Bolivia

Tik-Tok es una red social móvil de origen chino, lanzada al mercado internacional en 2017. Su mayor auge pudo observarse durante la pandemia de la Covid-19, cuando en tiempo de confinamiento se convirtió en una de las redes sociales emergentes con despunte por su facilidad de uso y entretenimiento (Vintimilla-León & Torres-Toukoumidis, 2021)

La red social Tik-Tok es la red social de mayor crecimiento en el mundo, Sánchez (2021), según su estudio para el consumidor boliviano señala lo siguiente: Tik-Tok, una red social que ha tomado mucha fuerza como red social utilizada en otros países más. “En Bolivia está subiendo el consumo de Tik-Tok, cómo se realiza a nivel mundial”.

En Bolivia, Tik-Tok es utilizada principalmente por los jóvenes, por lo que se puede inferir, que al menos 3 de 10 de jóvenes bolivianos (18–24 años) visualizan videos de dicha red social. Es decir que esta nueva red social en el último año ha crecido de gran manera en jóvenes, pero esta no es una aplicación solo de entretenimiento, también es caracterizada por ser una App de información ya sea en manera positiva tanto como negativa.

Estos dos últimos años se ha incrementado la utilización de dicha red social, ya que es usada para distintos propósitos, ya sea informativos, de ocio, marketing, publicidad, etc. Trayendo consigo oportunidades, visualizaciones y un alcance a nivel internacional, rompiendo

las barreras de comunicación. Es por eso que se ve conveniente la utilización de esta red para el presente estudio.

2.7. Definición de la palabra “pareja”

La palabra “relación” es un término que proviene del latín, “relatio” y tiene varios significados, como, por ejemplo; la presentación de un acontecimiento, un diálogo entre dos personas e incluso una comparación entre dos objetos. Sin embargo, nos vamos a centrar en otro significado, el vínculo que hay entre dos personas, concretamente el enlace afectivo y/o sexual que se mantiene entre dos mujeres, dos hombres o personas de diferente sexo.

Según el artículo de Campo y Linares, (2002) la definición de la palabra *pareja* es cuando "Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social".

De acuerdo al concepto anterior explica claramente que la pareja intercambia nutrientes, no en términos físicos sino en el plano relacional, con el propósito de construir una vida juntos, lo que se considera una forma práctica de entender el amor entre dos personas unidas en matrimonio. Esto difiere significativamente del amor parental, donde el intercambio siempre es desigual y está basado en una relación de dar y recibir. Aunque el hijo puede dar una sensación de satisfacción a los padres, esto no es un intercambio equiparable al de los cónyuges que comparten su vida y crean un futuro juntos.

Campo y Linares (2002), afirman que la pareja es, en definitiva, una de las relaciones más intensas que se pueden establecer, constituyendo la única comunidad de máxima significación fuera de la familia de origen. Además, mientras que en ésta el vínculo viene otorgado por las circunstancias, ya sean biológicas o de crianza, en la pareja se tiene que construir, en un proceso de co-creación que culmina en la laboriosa acomodación de dos identidades individuales. Es por ello que la pareja, a pesar de ser la más pequeña colectividad posible, resulta de una gran complejidad.

Por una parte, se entiende que estos dos individuos que componen la relación son ya seres complejos que aportan enormes potenciales de ideologías, pensamientos, emociones,

valores y acciones, y que no sólo interactúan entre sí en el presente, sino que lo hacen cada uno con sus respectivos pasados, guardando recuerdos, experiencias y expectativas. Por otra parte, la pareja no se construye en el vacío, sino en interacción constante con otras figuras significativas como los padres, los hermanos, los hijos, los colegas y los amigos, en un contexto social presidido por costumbres, modas, leyes y acontecimientos que la condicionan.

Cada pareja es, desde el punto de vista de Campo y Linares (2002) una epopeya donde sus protagonistas pueden escribir los más bellos episodios y sufrir las más terribles calamidades, actores de una historia que ellos mismos narran, aunque con palabras y recursos literarios que los trascienden ampliamente. La construcción de una relación de pareja constituye algo así como su esqueleto estructural que evoluciona a lo largo del tiempo, lo más parecido a la identidad a nivel dual.

Cuando se compone una pareja, se establece y construye un nuevo sistema, el cual tendrá características propias que lo van a relacionar y a la vez diferenciar de los sistemas iniciales que son las respectivas familias de origen. Cada integrante de la pareja traerá mitos, creencias y expectativas que habrán ido estableciendo a lo largo de su vida, muchas de ellas desarrolladas en la convivencia con su familia de origen.

2.7.1. Concepto de relación de pareja

Según Glaserfeld, (2005) *la relación de pareja* debe ser comprendida como un todo, debido a que es un sistema que se identifica como una red de relaciones con unos patrones que al igual que repetitivos y particulares, caracterizan y diferencian la relación de otras. Las parejas viables se definen, según Cuervo, (2009) citado por Cuervo, (2013); como un sistema abierto que se caracteriza por procesos morfostáticos encaminados a preservar la estabilidad (dinámica entre normas y hechos) y morfogenéticos flexibilidad para adaptarse a los cambios externos e internos particulares, que le dan a la pareja la posibilidad de continuar, esto se da por medio de la comunicación/interacción y otros mecanismos de control construidos por la misma pareja.

Desde otras perspectivas la relación de pareja se entiende como una estructura vincular, donde se encuentran tres modelos, individuales, diádicos y socioculturales, los cuales hacen parte de una red que están en constante interacción, Puget & Berenstein citados por Alarcón de Soler (2006). Por otro lado, Según Parra (2007), la relación de pareja se define por unos

intercambios conductuales que atraviesan un proceso adaptativo como lo son los procesos cognitivos, conductuales y afectivos dotado de un crecimiento que proviene del apoyo mutuo

Entonces se comprende que las relaciones de pareja se convierten en una construcción cooperativa por así decirlo, estas se fortalecen con el paso del tiempo y se adapta a los cambios y situaciones que puedan presentarse en la vida de cada uno de sus miembros. Este crecimiento y evolución constante que experimenta la relación de pareja se ve influenciado por diversos factores, como son la comunicación, la empatía, la confianza y la expresión de afecto. En definitiva, la relación de pareja es una estructura compleja que va más allá de la simple unión de dos personas y que requiere de un trabajo continuo para mantenerse saludable y equilibrada.

De acuerdo con Melero (2008) y Hernández-Córdoba (1998) el papel de las necesidades afectivas es básicas y determinantes para la vida de la especie, los recursos construidos para resolver los retos de la cotidianidad, el tipo de vínculo, el papel del aprendizaje y la motivación en el establecimiento de las relaciones, entre otros muchos aspectos (De la Puerta & Fossa, 2013).

Bradbury (1995) citado por Parra (2007), señala que los procesos de adaptación por los que debe pasar la pareja conllevan problemas en distintos niveles dentro de la relación, a causa de las expectativas y de los intereses personales que se generan en cada uno. En este análisis es fundamental no dejar de lado a la relación como un escenario clave a la hora de abordar estas problemáticas, profundizando en las características tanto de las parejas en conflicto como de las parejas que persisten en el tiempo y viven una relación satisfactoria.

De acuerdo con esta idea que otorga importancia a la dimensión temporal de los sistemas en general y de la pareja como sistema en particular, se puede afirmar que, aunque la vida en pareja es una necesidad fundamental y constante en la vida que conlleva importantes consecuencias a nivel psicológico, social y físico. (Melero, 2008), las exigencias y las condiciones sociales asociadas a cada etapa de la vida implican cambios en el auto concepto, la identidad y los nuevos roles asumidos que requieren nuevas adaptaciones tanto a nivel subjetivo como en la pareja (García e Ilabaca-Martínez, 2013; Neugarten, 1976; citada por Hernández-Córdoba, 1998).

2.7.2. Tipos de relaciones de pareja

Este proyecto se enfocará en las relaciones tóxicas, las cuales forman parte de los cinco tipos de pareja más sobresalientes que existen: relaciones de violencia de género, relaciones tóxicas, relaciones sanas, relaciones abiertas y relaciones a larga distancia. Nos enfocaremos en las relaciones tóxicas ya que estas pueden ser un paso previo hacia la violencia de género en algunos casos, mientras que en otros se percibe como una relación normal con problemas.

Cabe recalcar que en la elección de una pareja muchas veces se puede basar en la similitud de deseos y conflictos, aunque con manejo diferente de los mismos, lo cual genera una complicidad implícita entre ambos miembros. Si alguien anhela ser cuidado y protegido, buscará a alguien dispuesto a hacerlo, poniendo fin a su insatisfacción. El protector puede renunciar a sus propios deseos de protección, ya que obtiene satisfacción personal al satisfacer las necesidades del otro. Ambos se aferran a sus respectivos roles, ya que el protegido tiene sus necesidades satisfechas y el protector siente una valorización y reafirmación personal en su función.

Hernández (2021) señala que las relaciones de pareja, debido a los cambios culturales, han ido cambiando. Existen diferentes tipos de relaciones de pareja. Según las personas que las integran, sus experiencias previas, sus características, sus ideologías, sus valores, conexiones, entre otros. Pero para este proyecto los más resaltantes e importantes son los siguientes a mencionar.

2.7.2.1. Relaciones sanas de pareja

Las relaciones sanas son aquellas en las que se construye una comunicación abierta y honesta, se respeta la autonomía y la individualidad de cada persona, se comparten valores, intereses y metas y se fomenta la empatía y la comprensión mutua. Según algunos autores, las relaciones saludables también se caracterizan por la ausencia de violencia y abuso emocional, la confianza y el compromiso mutuo, la cooperación y el apoyo emocional, y la capacidad de abordar y solucionar conflictos de manera constructiva y respetuosa.

Este tipo de relaciones, aunque pueden tener problemas no implican mayores sentimientos de malestar que de bienestar, y permiten el desarrollo y evolución de las personas que la conforman, la relación puede cambiar y transformarse en una relación tóxica cuando se

da lugar comportamientos disfuncionales de manera continuada. En una relación saludable ambos miembros de la pareja se sienten valorados y respetados, y se respetan sus límites.

Una de las recomendaciones en las relaciones sanas es la comunicación. Flores, (2004, como se citó en García, et al., 2016) menciona que el problema de por sí no es negativo, debido a que tienen la posibilidad de brindar oportunidades para el cambio, la negociación, entender y ajustarse a las diferencias y de la misma forma a crecer como pareja. Por lo que las parejas funcionales de las disfuncionales no se distinguen por la proporción de conflictos, sino por la manera en que resuelven estas discrepancias.

Por su parte, Schaeffer (1992), señala que las personas que tienen relaciones sanas se caracterizan por los siguientes aspectos:

a). Individualidad: permite a los miembros de la relación cambiar y crecer de manera separada sin que ninguno de los dos se sienta amenazado. Dicha libertad es posible debido al respeto y confianza de la pareja madura en su relación;

b). Hacen surgir las mejores cualidades del compañero o compañera como el respeto, la paciencia, la autodisciplina, el compromiso, la cooperación, la generosidad y la humildad. Resulta importante este aspecto, debido a que propicia una mejoría en la calidad de vida y en última instancia hace que los miembros de la pareja se sientan bien;

c). Aceptan los finales de una relación. Las personas maduras superan el dolor y la pena que deja el final de una relación insalvable, debido a que, tienen el suficiente respeto por sí mismas y su pareja como para arreglárselas cuando el amor acaba. De igual manera, cuentan con la capacidad de perdonar y amar de nuevo;

d). Experimentan apertura al cambio y la exploración, es importante mencionar que la apertura al cambio puede ser riesgosa, incluso puede conducir a rupturas en casos como cuando uno de los miembros de la pareja continúa en una espiral de crecimiento mientras, que el otro se aferra a lo que le es familiar y seguro;

e). Estimulan el crecimiento de la pareja, los miembros de la relación reconocen que el cambio es necesario y saben que el amor verdadero requiere y fomenta el crecimiento del otro, por lo tanto, incluye el desarrollo de otras relaciones importantes sin sentir celos;

f). No intentan cambiar o controlar al otro, esto implica, el aceptarse a sí mismo y a la pareja tal y como son. Cabe resaltar, que esto no supone que a los miembros de la pareja les guste todo acerca de sí mismos o del otro, pero, como pareja son capaces de aceptar lo que no les gusta; y por último

g). Las relaciones sanas se sienten libres de pedir en forma honesta lo que necesitan, como la libertad de pedir y recibir, y la buena voluntad para aceptar un “no” por respuesta. Resulta esencial en una relación la habilidad de ser honesto de decir no cuando se quiere decir no.

Resaltar que este tipo de relación sería el prototipo de relación estrella y a la que la mayoría de las personas deberían aspirar, ya que sería la más adecuada en sus características mencionadas.

2.7.2.2. Relaciones tóxicas de pareja

Las relaciones tóxicas son relaciones con comportamientos disfuncionales, entendidos como aquellos que no permiten, o cohibe el crecimiento individual, inhiben la expresión psicoafectiva, afectando así a las emociones, conductas y cogniciones de las personas que forman parte de la relación (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013), estos comportamientos conllevan cierta toxicidad puesto que los seres humanos somos animales sociales y necesitamos establecer vínculos con las personas que nos rodean.

Este tipo de relaciones tóxicas de pareja son aquellas en las que uno o ambos miembros tienen un comportamiento abusivo, manipulador y/o controlador hacia el otro, lo que causa un daño emocional y psicológico en la relación. Estas relaciones pueden ser caracterizadas por la falta de respeto mutuo, la desconfianza, la violencia, la dependencia emocional y la falta de comunicación efectiva. Es importante reconocer estas señales y buscar ayuda si se encuentra en una relación tóxica, ya que puede tener consecuencias graves para la salud mental y física a largo plazo.

Las parejas pueden presentar elementos que alteran la dinámica de la relación como: “la presencia de conflictos relacionados con los hábitos de cada miembro de la relación, dificultades para solucionar los conflictos, falta de comunicación asertiva, celos, infidelidad, falta de respeto

por la opinión y discusiones a la necesidad del vínculo en la pareja” según (Andrade Salazar, Castro, Giraldo, & Martínez, 2013, p. 2).

Normalmente en estas relaciones las personas que la conforman, los individuos suelen sentir un malestar constante y aunque pueden ser conscientes de ello, no pueden abandonar la dinámica. Además, suelen presentarse dificultades para transformar la relación en una más saludable, incluso si reconocen que no funciona adecuadamente. Esto se debe a la presencia de dependencia emocional, es decir que llegan a sentir temor por quedarse solos y no ser suficientes para nadie.

Las relaciones afectivas tóxicas, implican condiciones afectivas que van desde lo biológico hasta lo psicosocial e incluyen la negación del amor como “dominio de acciones en el que nuestras interacciones recurrentes con otro hacen al otro un legítimo otro en la convivencia” (Maturana, 1990, p. 21). En estas parejas el dominio de acciones afectivas no es claro y no se constituye como un fin en sí mismo pues, cuando las personas se ven afectadas por conflictos recurrentes se perturba también la participación democrática y la expresión realista del amor, la cual se constituye en la pareja a través de los criterios de seguridad, estabilidad y exclusividad, como consecuencia la pareja pierde su estilo de seducción original y enfrenta el fantasma de la monotonía, los mitos de cambios y los acuerdos implícitos.

Tanto uno como otro miembro de la relación tienen una serie de necesidades emocionales que intentan satisfacer a través del otro, lo que puede generar una dependencia emocional y un vínculo que resulta difícil de romper.

Por otro lado, ciertas relaciones pueden volverse peligrosas y llegar al extremo de poner en peligro la vida de uno de los miembros. Este es el caso de parejas en las que se producen dinámicas de abuso físico, psicológico, verbal o una combinación de dos o más de estos tipos de abuso. En tales circunstancias, es necesario buscar ayuda legal, policial y psicológica.

2.7.2.3. Relaciones con violencia de género

Las relaciones con violencia de género son aquellas en las que una persona ejerce violencia sobre otro debido a distintos factores. Esta violencia puede tomar muchas formas, como física, sexual, emocional, financiera o psicológica, y puede incluir el uso de amenazas,

coerción, intimidación o manipulación para controlar a la otra persona. En ocasiones, se asume que las relaciones con violencia de género también pueden ser consideradas como un tipo de relación tóxica.

Es importante destacar que la violencia de género es una violación de los derechos humanos y puede tener graves consecuencias para la salud física y mental de las personas que la sufren. Por ello, es necesario tomar medidas para prevenirla y erradicarla, promoviendo relaciones saludables y equitativas entre personas de todos los géneros.

La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas sufren violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o las normas de género.

Pero ya centrándonos en este proyecto, es conveniente subrayar que la violencia en el noviazgo tiene un desarrollo gradual y progresivo y en muchas situaciones se manifiesta mediante la violencia psicológica, aquella manifestación de agresión intangible pero altamente dañina. Dichas formas de daño se dan mediante humillaciones, tratos hostiles e incluso el aislamiento, lo que puede culminar o llevar al desarrollo de lo que se conoce como violencia física, aquella que se expresa directamente y que tiene implicaciones corporales (Rubio-Garay, Carrasco, Amor & López-González, 2015).

Existe la posibilidad de que la violencia y las agresiones, como formas de resolución de conflictos, se presenten por los antecedentes de violencia sufrida o cometida con parejas anteriores (Deal & Wampler, 1986; Gorman-Smith et al., 2001; O'Leary & Slep, 2003; Sebastián et al., 2010; Smith et al, 2003 citados en Rubio-Garay, Carrasco, Amor & López-González, 2015). Es necesario reconocer que el posible desarrollo de una relación con conductas tóxicas en jóvenes no se relaciona directamente con la aparición de conflictos, sino con la resolución agresiva de los mismos.

Teniendo en cuenta que la violencia en sus diferentes formas es un ingrediente básico en las relaciones con comportamientos tóxicos, es importante reconocer y entender que la violencia hace parte de la configuración de las relaciones tóxicas, pero esto lleva a preguntarse por las posibles consecuencias y repercusiones de vivir una relación con dichas conductas. Por lo tanto, debido a que experimentar un antecedente de interacción o interacción dañina tiene consecuencias como reproducir conductas violentas, y produce consecuencias como ansiedad, miedo, falta de estabilidad e incapacidad para llevar a cabo actitudes y conductas, es peligroso.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, se identifica que las personas inmersas en este tipo de relaciones han considerado “normal” e “inherente” a la relación, el uso de la violencia como práctica fundamental para la resolución de conflictos. Así, las agresiones físicas y psicológicas que se manifiestan mediante golpes, puñetazos, palabras ofensivas, descalificaciones, actos obscenos y degradantes hacia la pareja, son acciones que utilizan muchas personas para acabar o resolver un problema. En la medida en que las personas en una relación de pareja validan y naturalizan esta forma de solución de conflictos, se incrementa la probabilidad de ejecutar agresiones posteriores (Hird, 2000; Carlson, 1987, O’Leary & Slep, 2003; Wekerle & Wolfe, 1999; Avery-Leaf et al., 1997; Harned, 2001, Hird, 2000; Wekerle & Wolfe, 1999 citados en Rubio-Garay, Carrasco, Amorn & López-González, 2015).

2.7.2.4. Relaciones abiertas

Una relación abierta de pareja es una forma de relación en la cual ambos miembros de la pareja acuerdan tener la posibilidad de tener relaciones sexuales o emocionales con otras personas fuera de la pareja, con el consentimiento y la comunicación abierta y honesta de ambos. En este tipo de relación, no hay exclusividad sexual y es común que cada miembro tenga la libertad de tener relaciones sexuales o emocionales con otras personas, aunque esto puede variar según el acuerdo establecido entre la pareja. Es importante destacar que la relación abierta de pareja se fundamenta en el acuerdo y en la honestidad y respeto, y requiere una comunicación abierta y sincera para funcionar adecuadamente.

Este tipo de relación de pareja suele darse con frecuencia cuando uno, o los dos miembros de la pareja no están listos para involucrarse emocionalmente en la relación. Aunque la mayoría de las parejas siguen el modelo clásico, algunas son consideradas liberales debido a su forma de pensar.

2.7.2.5. Relación a distancia

Este tipo de relaciones surgen mediante diversas formas, generalmente puede darse mediante chat a través de redes sociales ambas personas viven en distintos lugares, charlan, interactúan y surge el amor, pero inician la relación sabiendo que no podrán verse por el tema de vivir en distintos países, ciudades. En la mayoría de los casos, terminan en un momento de desesperación porque los miembros de la pareja no pueden verse y comunicarse con regularidad.

Se puede dar el caso de que se dan de cuenta que esta no es manera de vivir y uno de los dos se muda a donde está el otro. Sin embargo, por distintos motivos esto no siempre es posible, y algunas parejas han de pasar una larga temporada en la distancia. La distancia no es buena para la relación, por eso este tipo de pareja no suele durar mucho.

2.8. Factores que intervienen en las relaciones de pareja

Tenemos varios factores que intervienen en las relaciones de pareja, según el artículo de la página *Otra forma de vivir tu vida*, Mérida (2014), hace referencia a que estos están divididos entre factores internos y externos, a continuación, especificaremos cada uno.

2.8.1. Factores internos

Los factores internos hacen alusión a lo que tenemos en el interior, es decir lo que acompaña a la persona durante su camino por la vida.

Historias personales no resueltas del pasado: que se proyectan en la relación de la pareja actual. Por ejemplo: historias con la familia de origen (papá y mamá), la educación, rupturas sentimentales, la sociedad y situaciones traumáticas o dolorosas en las diferentes etapas de la vida.

Emociones: constantes altibajos emocionales que tienen que ver en muchas ocasiones con historias personales no resueltas. La falta de autocontrol emocional afecta directamente la comunicación y la convivencia.

Actitud con relación a la convivencia: cuando uno de los dos o los dos, siente, piensa o se comporta de forma negativa, pesimista o desmotivada ante la relación de pareja y la familia.

Ego y rigidez mental: dos combinaciones peligrosas. Creerse y sentirse superior y mejor que la pareja. Tener una mentalidad rígida en la cual no cambia de parecer, creencias

fijas. Achacar los problemas a los demás. Por ejemplo: ver la paja en el ojo ajeno y no en el suyo propio, como dice el refrán.

Autoestima: causante de muchos de los problemas de comunicación. Influye cuando uno de los dos no se valora, siente inseguridad, desconfianza y comparaciones constantes. Tiene falta de iniciativa y no se cree capaz de ofrecer soluciones asertivas a los problemas.

Control: relacionada con la autoestima y el manejo de las emociones. Tiene que ver con inseguridad, celos y miedo a la pérdida de la pareja. Influye en que la comunicación no sea coherente y saludable. Con alta probabilidad de que la relación termine en ruptura.

Expresar afecto: los vínculos afectivos deben ser cuidados con mimo. La pobreza afectiva en la comunicación de la pareja, influye en que la relación se deteriore progresivamente. Es fundamental que ambos miembros de la pareja se expresen afectos y mantengan la chispa.

Dificultad en las habilidades sociales: no son pocas las parejas que tienen problemas de comunicación, porque no saben cómo expresar sus ideas y sentimientos a través del lenguaje del cuerpo y las palabras. Las habilidades sociales se pueden aprender y existen vías de comunicación más conscientes y positivas que ayudan a mejorar la relación de pareja.

2.8.2. Factores externos

En los factores externos se hace referencia a los entornos que rodean a la relación de pareja, como ser los siguientes:

Familia: la pareja no vive aislada de la sociedad. Los suegros, abuelos, hermanos entre otros, suelen estar presentes e influyen directa o indirectamente en nuestros espacios. Delimitar los espacios familiares facilita la convivencia. No es saludable que la familia extensa tenga exceso de influencia en la pareja.

Amistades: también forman parte del entorno de la pareja y su grado de influencia puede ser variable. Cada uno tiene sus amistades y/o comparten amistades en común. Los principales conflictos suelen ser: falta de confianza y problemas personales no resueltos.

Trabajo: influye el exceso de trabajo y los problemas laborales. Si no se gestionan bien se proyecta a la pareja y la familia. La pérdida del trabajo debido a la crisis genera dos posibles

situaciones: une a la pareja para salir adelante y vencer los obstáculos del camino, o todo lo contrario, la relación de pareja se vuelve más frágil y deteriorada.

Actividades en el tiempo libre: cuidado con el exceso de actividades por separado y el exceso de actividades con familiares y amigos. La pareja necesita espacio para salir de la rutina, compartir intimidad y comunicarse sin familiares y amigos.

2.8.3. Influencia de redes sociales en las parejas

El uso de las redes sociales y la influencia que está trae consigo es masiva y determinante muchas veces para decisiones de la rutina diaria. Actualmente es común la participación activa en las redes sociales como parte de nuestra vida diaria. Aunque pueden hacernos sentir más conectados con el resto del mundo, también nos mantienen separados de quienes nos rodean.

Las redes sociales pueden tener tanto un impacto positivo como negativo en las relaciones de pareja. A continuación, se describen algunos de los efectos más comunes que tienen las redes sociales en las parejas:

- a) **Aumento de la comunicación:** Las redes sociales pueden permitir a las parejas mantenerse en contacto de manera más frecuente y más fácil. Pueden enviar mensajes de texto, chatear, enviar fotos y videos, y compartir actualizaciones de sus vidas diarias, lo que les permite sentirse más conectados.
- b) **Sentimientos de celos:** Las redes sociales pueden hacer que las parejas se sientan inseguras o celosas. Por ejemplo, si uno de los miembros de la pareja está viendo constantemente las fotos de alguien que le gusta o sigue a un ex en las redes sociales, puede desencadenar sentimientos de celos y desconfianza en la pareja.
- c) **Comparación con otras parejas:** Las redes sociales pueden hacer que las parejas se comparen con otras parejas y sentir que su relación no es tan buena como la de otras personas. Esto puede llevar a la insatisfacción en la relación y la búsqueda de una relación idealizada que puede no ser realista.
- d) **Mayor exposición de la relación:** Las redes sociales permiten a las parejas compartir su relación con amigos, familiares y seguidores. Esto puede ser positivo, ya que muestra apoyo y compromiso en la relación, pero también puede ser negativo, ya que puede exponer la relación a la crítica y los comentarios negativos.

- e) Mayor influencia externa: Las redes sociales pueden exponer a las parejas a la influencia de otras personas en sus decisiones y acciones. Por ejemplo, si un miembro de la pareja está constantemente viendo publicaciones de amigos solteros que salen y se divierten, puede influir en sus decisiones y llevar a conflictos en la relación.
- f) Influencia de inspiración y motivación para mejorar como pareja: Las redes sociales pueden proporcionar inspiración y motivación para llevar un estilo de vida estable, mejorando nuestras actitudes como persona individual. Las publicaciones de otras personas, videos motivacionales, imágenes, etc., pueden inspirar a ser mejores tanto como persona, como pareja.

En general, las redes sociales pueden tener un impacto significativo en las relaciones de pareja. Es importante que las parejas sean conscientes de los efectos que las redes sociales tienen en su relación y que trabajen juntos para establecer límites saludables y comunicarse abiertamente acerca de cómo las redes sociales pueden estar afectando su relación.

Un punto a resaltar es también que el uso de las redes sociales ha contribuido a un número significativo de casos de divorcio a nivel mundial. Numerosas personas tienen acceso completo a nuestras vidas como resultado de su uso frecuente para informar sobre todas nuestras actividades diarias. Cualquier tipo de información puede ser encontrada en las redes por las parejas, que luego pueden interpretarse negativamente y generar discusiones. Entonces es importante discernir qué es lo bueno de cada red social y qué ventajas podemos sacar de esta.

2.8.3.1. Inseguridad en las relaciones de pareja por las redes sociales

Las redes sociales en muchos casos pueden llegar a amplificar la ansiedad, la desconfianza y los sentimientos de inseguridad. Un sentimiento muy fuerte como la inseguridad puede llevar a las crisis. Cuando no confiamos en nuestra pareja, nos sentimos inseguros, lo que genera mucha ansiedad y pérdida de control.

Las redes ofrecen una gran cantidad de información sobre las personas; mucho de lo que se ve allí tiene un contexto que desconocemos pero que puede interpretarse de diversas maneras. El principal factor que instiga la inseguridad y fomenta la desconfianza puede ser nuestra comprensión de lo que vemos.

Debido al daño y las discusiones que esto ha ocasionado en sus relaciones, algunas personas han tomado la decisión de eliminar sus perfiles de redes sociales. Las relaciones con nuevos amigos y las interacciones con personas o parejas anteriores pueden generar mucha ansiedad en una pareja.

La gente de hoy se esfuerza por mezclarse y sobrevivir a la corriente de la comunicación en línea, y existe la tradición de que las relaciones son parte del mundo virtual. Muchas parejas no publican nada en las redes sociales, pero hay otras que comparten toda su vida allí.

Pero todo tiene un límite. Puede volverse adictivo y suele resultar en la ruptura de la relación entre las personas cuando no se respetan los límites del mundo online en una relación afectiva.

2.9. La problematización de las relaciones tóxicas

Si bien, hoy en día, cada vez más, las parejas jóvenes experimentan conductas disfuncionales en su relación, por lo que se están viendo incrementadas las relaciones tóxicas y se van normalizando este tipo de relaciones, las actitudes, los comportamientos y las consecuencias que trae consigo. El cual está siendo un problema externo e interno; en el caso interno es porque afecta a las personas involucradas en todo aspecto y en el caso externo las relaciones tóxicas con tendencias de violencia traen consigo agresiones, incremento de feminicidios y homicidios siendo esto ya un peligro para la sociedad, ya que estas personas con conductas así repiten patrones en cada relación que comienzan.

Según Blasco (2017) una relación de pareja emocionalmente tóxica es aquella en la que predominan conductas de manipulación, culpa, desconsuelo, amargura, melancolía, y distintos tipos de violencia. En base a lo dicho anteriormente vemos que estar involucrados en este tipo de noviazgos es un problema y tanto riesgoso para el bienestar personal.

Hay diferentes razones por las cuales una pareja o un individuo se ve involucrado en una relación tóxica, estas causas pueden derivarse de diversos elementos propios de cada sujeto tales como la inmadurez emocional, el no tener conciencia de la identidad e individualidad propia y de su pareja, dificultad para comunicarse y comprender al otro, el no tener claras las reglas, límites, ritos y necesidades propias y de su pareja, la emergencia de miedos, angustias, celos, envidia, inseguridad, duelos no elaborados y deseos de

control o dominio de los demás (Iam, 2008, pp. 40-41), pues este tipo de relaciones se caracterizan por la mutua dependencia y circularidad, con alianzas inconscientes en las que el estado mental y emocional de las expectativas sobre la relación y la pareja “llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto” (Bosch. 2009, p.131).

En las relaciones tóxicas, ninguna de las partes puede controlar su tendencia a lastimar a la otra, generalmente debido a algún problema subyacente. Puede ser una relación romántica, pero también puede ser una amistad, una relación profesional o incluso una relación familiar. Puede ser un desafío para las víctimas dejar una relación tóxica antes de que sea demasiado tarde porque las señales de advertencia de estar en una suelen ser oblicuas y subjetivas. Sin embargo, se recomienda prestar atención cuando comience a sentir un malestar generalizado e indescriptible, cuando su comportamiento cambie, como pasar de ser extrovertido a retraído, o cuando se sienta desorientado, pero no sea capaz de reconocerlo. Entonces es crucial examinar lo que está sucediendo y cuestionarse a uno mismo. Lo cual es difícil considerando que nuestra cultura realmente no nos anima a prestar atención a nuestros sentimientos y las cosas que nos suceden.

En este tipo de relaciones, las dos personas involucradas, pueden adoptar principalmente dos tipos de personalidad: en primer lugar, encontraríamos a la Persona tóxica, quien viene de una estructura familiar permisiva, indulgente, sin límites. A su vez, estos individuos, se creen superiores ante los demás. Mientras que, la Persona tóxicada, suelen tener entornos familiares complicados y sobreprotectores. Tienen una necesidad excesiva de aprobación, muestran conductas dependientes y una baja autoestima. (Andrade Salazar, Paola Castro, Giraldo & Milena Martínez, 2013).

Si la relación en la que estás de una u otra forma te hace sentir mal, por ejemplo, te sientes juzgado, devaluado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado, o sientes un vacío difuso después de ver a la persona tóxica, si tienes alguno de estos sentimientos, es importante que te preguntes si estás en una relación tóxica y que encuentres una salida.

2.10. Personalidad tóxica

Dichas actitudes clasifican a la persona con una personalidad tóxica, donde también se divide en subtipos, es decir, todas las personas tóxicas actúan de la misma manera. Se han podido describir ciertos tipos de dicha personalidad: (Gaffoglio 2008)

1. Soberbias: Donde se caracteriza el alto ego que obtiene la persona provocando dificultades a la otra persona para encontrar su lugar en la relación.

2. Que comparan: Al diferenciarte con otra persona no te quiere tal y como eres y perjudicando tu amor propio.

3. Te responsabilizan: En todo momento podemos pedir apoyo a nuestra pareja, pero, ante todo, se debe evitar trasladar el problema, haciéndole responsable de la situación.

4. Envidiosas: Una personalidad donde prioriza los celos y la envidia hace que no puedas hablar de cualquier cosa por temor a que se enfade.

5. Te hacen elegir: Te pueden hacer chantaje emocional para que hagas lo que realmente quieren, dificultando tu capacidad de decisión.

6. Autoritarias: Personalidades con poca autocrítica, donde puede disculparse por alguna acción, pero lo vuelve a repetir y no ponen ningún esfuerzo en cambiar.

7. Manipuladoras: Personas que no hacen nada por nada, es decir, que todo gesto aparente nunca es desinteresado, haciendo que la relación no pueda avanzar correctamente ya que siempre se va a recordar lo que se hizo anteriormente.

Por lo que, concretamente unas de las posibles actitudes que debemos sospechar si estamos manteniendo una relación sentimental con alguien, que mantenga alguna de dichas personalidades tóxicas son: (Torres, 2020)

- a) Enfadarse por quedar con amigos, incluso chantajeando con otra cosa para evitar que vaya.
- b) Control constante de las redes sociales, incluso revisar el móvil de la pareja cuando tiene la oportunidad.

- c) No hace nada por nada, espera siempre una compensación a cambio, sino te lo echa en cara.
- d) Te intenta meter en la cabeza que lo más importante de tu vida es él/ella.
- e) Por lo común te chantajea emocionalmente.
- f) Es muy celoso/a.
- g) En muchas ocasiones se toma la libertad de actuar de forma paternal.
- h) Opina constantemente de forma negativa a la hora de vestir.
- i) No le da la importancia que necesitas que le dé ante tus problemas y tus hobbies.
- j) Cuando tiene un mal día, normalmente lo paga contigo.
- k) Cuando tiene la oportunidad siempre te va a recordar los fallos cometidos anteriormente sin importar lo que haya hecho él/ella.
- l) No acepta que cuentes los problemas de pareja a tu gente más cercana.
- m) Evitar comentar según que, para que no se enfade.
- n) Te trata con poco respeto.

2.10.1. Características para reconocer las relaciones tóxicas de pareja

Las relaciones en las que ninguna de las partes puede recibir el mismo trato generalmente se denominan tóxicas. Cuando sólo una de las partes parece ganar con una relación, cuando una de las partes "se aprovecha" de la otra, la relación se vuelve tóxica. Por ejemplo, alguien que actúa únicamente por su propio interés, alguien que manipula y trata de controlar, o alguien que solo quiere obtener ganancias. La necesidad de dominio y poder total en una relación es lo que impulsa a una persona a involucrarse en comportamientos tóxicos. No se comparte el poder en una relación tóxica. La persona tóxica, en cambio, es la que trata de darle a la otra persona la menor cantidad de poder. De hecho, implementar dinámicas que crean desigualdad entre ambos, en las que el poder se distribuye de manera que beneficia a uno y perjudica al otro, constituye toxicidad en sí misma. Aunque los desacuerdos sobre quién tiene la ventaja son comunes en todas las relaciones, las relaciones tóxicas se caracterizan por la absoluta insistencia de uno de los miembros en estar a cargo constantemente y sin falta.

Por lo general, se desarrolla una relación tóxica entre un individuo manipulador (pervertido narcisista) y un individuo vulnerable y sensible que experimenta dependencia afectiva y, por lo general, se dedica a los demás. Cuando dos personas con estos rasgos se juntan,

surge una red peligrosa que los atrapa y les dificulta escapar. Es crucial recordar que, incluso para la pareja víctima, los métodos de una persona tóxica para controlar a su pareja pueden no ser siempre obvios o aparentes.

A continuación, se describen conductas presentes en las relaciones tóxicas. En estas, si bien sobresalen las conductas de la persona tóxica, es igual de importante atender y comprender al individuo que recibe el comportamiento tóxico.

2.10.2. Conductas tóxicas presentes en las relaciones de pareja

Según un artículo de autoayuda de la página ryapsicologos existen conductas tóxicas presentes en los diferentes tipos de relaciones.

Menosprecio y denigración

Una persona que está en una relación tóxica puede tener una tendencia a menospreciar y denigrar constantemente a la persona con la que está, ya sea que esa persona sea una pareja, un amigo o incluso un miembro de la familia. El desprecio se puede expresar a través del humor o las bromas, juzgando los rasgos, habilidades o personalidad de la otra persona, o a través de la burla abierta, lo que implica que cualquier cosa que la otra persona diga, ya sean sus opiniones, sus creencias o sus deseos, es tonto. Además, podrías hacerlo criticando en voz alta, pero con vehemencia. Incluso cuando se confronta con éxito a la persona despectiva, ésta continúa siendo evasiva y enmascara su actitud bromeando. Al lado de una persona que denigra, la persona que creías que eras irá perdiendo poco a poco toda importancia. Pierdes toda tu originalidad e interés y te vuelves inferior.

Intimidación y control mediante "mal carácter"

Una persona en una relación tóxica puede enfurecerse por ofensas o desacuerdos menores y albergar esa ira durante días y días. Utiliza esto como una herramienta para el control y el chantaje emocional. Nunca se sabe qué podría provocarlo y enojarse irracionalmente. Las parejas de estas personas hablan con frecuencia de lo cuidadosas que deben ser en sus interacciones porque nunca saben cuándo estallará en ira la pareja irascible. Su salud sufre emocional y físicamente por esta vigilancia e incapacidad para predecir cuándo y por qué su pareja se enfadará. La pareja de "mal carácter", por otro lado, frecuentemente atribuye su rabia

a los demás, diciendo que es su culpa que él insulte y grite. Una señal de una relación tóxica es cuando la otra persona se niega a asumir la responsabilidad de su comportamiento disfuncional.

Inducción de culpa

En una relación tóxica, una persona puede hacer que la otra se sienta culpable en un esfuerzo por ejercer el control. Intentas que la otra persona se sienta culpable por la situación cada vez que haces algo que la hace sentir mal, por eso te hace sentir mal a ti. Esto puede suceder en las relaciones, pero también sucede con frecuencia en la relación entre los padres y sus hijos adultos. El comportamiento que induce a la culpa, como todos los comportamientos y dinámicas tóxicos, tiene como objetivo controlar el comportamiento controlador para que el padre, amigo o pareja haga lo que quiera.

Excesiva independencia, no tener en cuenta al otro

Compartir las actividades de su día o anunciar sus planes pone a esta persona en riesgo de perder su independencia y quedar bajo el control de la otra. La persona sentada a su lado inevitablemente se sentirá incómoda. No solo es su comportamiento errático, sino que nunca puedes estar seguro de que está emocionalmente comprometida contigo o que tu relación con ella es una prioridad. Incluso cuando se le pregunta directamente sobre su compromiso, si ama a su pareja, si la encuentra atractiva o si está comprometida con la relación, su respuesta tiende a ser evasiva o incluso defensiva, lo que sirve tanto para aumentar la inseguridad de la otra persona como para obligarla a hacerlo. Seguir haciendo cosas para "ganarse" su compromiso, por un lado. El estrés que todo esto provoca debilita emocionalmente a la víctima y puede repercutir en su bienestar tanto físico como emocional.

Actitud utilitaria

Puede existir una relación tóxica entre dos personas en la que uno busca constantemente la aprobación del otro, mientras que el otro utiliza al otro para promover su propia agenda. La unilateralidad, el beneficio de uno solo, y el hecho de que la otra persona nunca saciará la necesidad del otro de ser satisfecha son las que hacen que este tipo de relación sea tóxica. Las personas que se aprovechan de los demás tienden a drenar la energía de los demás, dejándolos sin nadie más que pueda brindarles más.

Actitud posesiva y controladora

Los problemas de confianza a menudo conducen a relaciones tóxicas en las que una pareja es posesiva y la otra experimenta celos y desconfianza de su pareja. Las personas posesivas se volverán más cautelosas y controladoras a medida que pase el tiempo si simplemente se les da la oportunidad. Un ejemplo sería revisar continuamente su teléfono celular para ver qué conversaciones ha tenido, qué aplicaciones ha estado usando e incluso dónde se encuentra. Estos individuos desean la posesión sobre la mera asociación en una relación. Será ineficaz que tu pareja te asegure su lealtad y compromiso. Perderás todo tu espacio personal si permaneces en una relación y aceptas que te traten como una persona poco confiable.

2.10.3. Consecuencias de una relación tóxica

Barceló (2020), afirma que haber estado en una relación tóxica puede crear un trauma para la persona. Las posibles violencias vividas en la relación pueden generar dudas sobre la propia capacidad en muchos ámbitos de su vida. Nos podemos encontrar con situaciones como:

Autoestima dañada

La autoestima es una poderosa necesidad humana. Esta es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, además de tener un valor para la supervivencia. No tener una autoestima positiva puede disminuir nuestra resistencia a hacer frente a las adversidades de la vida. En una relación tóxica es de las primeras cosas que se pueden ver dañadas.

Aun así, cabe destacar que la autoestima no es un rasgo estático ni estable en el tiempo, sino más bien un índice dinámico y sujeto a cambios.

Secuestro emocional

Sensación de que no eras tú quien controla las emociones ya que tenías a otra persona que las controlaba por ti. Esto puede derivar en una falta de confianza consigo mismo/a, aparición de convicciones de no valer como persona y altos niveles de ansiedad.

Indefensión aprendida

En ocasiones, la relación tóxica también ha podido hacer que la persona adopte una actitud de resignación y pasividad, ya que en el tiempo transcurrido en la relación hagas lo que hagas no se puede escapar de aquella situación dañina. Este fenómeno se denomina: indefensión aprendida.

Todo ello puede marcar las relaciones futuras, haciendo que la persona adopte una actitud de temor ante su futuro. Para muchas personas esa es una fuente de angustia, ya que se tiene la sensación de que no se puede salir del recuerdo de la relación.

Estrés postraumático después de una relación tóxica

Cuando las secuelas de la relación tóxica van más allá, perduran en el tiempo y se convierten en algo cotidiano y paralizante en la vida de la persona, lo más probable es que nos encontremos ante un trastorno de estrés postraumático (TEPT).

El trastorno de estrés postraumático es un trastorno ansioso causado por un suceso extremadamente estresante; como pueden ser el maltrato continuado, una violación, tortura, etc.

Entre los síntomas del TEPT podemos encontrar:

- a) Revivir el trauma a través de recuerdos dolorosos “flasbacks”.
- b) Evitar de forma persistente estímulos asociados al trauma.
- c) Debilitación de la reactividad general de la persona, más apatía.
- d) Falta de interés en actividades importantes.
- e) Sentimiento de desapego: como si la persona fuera un observador del propio cuerpo o proceso mental.

Además, suele estar asociado con altos niveles de ansiedad y depresión y dificultades de adaptación. Los síntomas de depresión como apatía, indefensión, desesperanza y sensación de culpabilidad contribuyen a dificultar más la decisión de buscar ayuda o de adoptar medidas adecuadas.

Síndrome de la mujer maltratada

El también llamado TEPT complejo. En este caso, el impacto del trauma va más allá de un listado de síntomas y abarca la totalidad del funcionamiento psicológico de la persona.

La exposición prolongada a la violencia en todas sus modalidades (física, psicológica, ambiental, sexual, verbal, económica, etc.) en contextos de malos tratos es capaz de provocar una afectación intensa en: la personalidad, la identidad, las relaciones y en todos los ámbitos del funcionamiento psicológico de la mujer víctima de violencia de género. (Barceló, (2020). Consecuencias de una relación tóxica)

Existen muchas consecuencias por tener una relación tóxica, estas dañan de manera irreparable a la persona causándole serios daños emocionales y en algunas ocasiones físicos, es por eso que a continuación se muestran importantes datos para prevenir una relación tóxica.

2.10.4. Cómo prevenir una relación tóxica

Las relaciones tóxicas son aquellas en las que una de las partes, o ambas, se ven afectadas por la conducta y/o actitudes del otro. A continuación, presentaremos algunas situaciones o acciones que pueden indicar si estás en una relación tóxica y de esta manera prevenir un final más trágico como lo es la muerte.

Es posible que se esté en una relación tóxica y no se sepa, ya que el proceso entre la pareja puede volverse tan cotidiana que se hace normal recibir malos tratos sin darse cuenta.

Es importante saber que según la página *terapify (2019)*, existen al menos tres dimensiones donde se manifiesta una relación tóxica, estos son:

- a) Actitudes de control y celosía
- b) Actitudes de falta de respeto y conflictos permanentes
- c) Actitudes tóxicas en el ámbito sexual

En cuanto a las actitudes de control y celosía, estos son los signos que se debe tener en cuenta:

- a) A tu pareja le molesta que pases tiempo con tus familiares y amigos, aun cuando no te preste suficiente atención.
- b) Control excesivo sobre tus gastos personales.
- c) Investiga constantemente tus redes sociales y dispositivos móviles, invadiendo sin permiso tu privacidad.

- d) Planifica tu vida sin consultarte.
- e) Te menosprecia e insinúa que es indispensable para tu supervivencia.
- f) Si el miedo a tu pareja te hace evitar dar tu opinión, es una señal grave de cómo se encuentra la relación.
- g) Presencia de chantaje emocional.

En relación a las actitudes de falta de respeto que llevan a conflictos intensos, se pueden observar en situaciones como estas:

- a) Cuando tu pareja minimiza tus problemas.
- b) Influye de mala manera para que cambies tu estilo de vestir.
- c) Le resta importancia a tus logros.
- d) Te fuerza a ceder constantemente en cualquier discusión.
- e) Te quita el habla si le contradices.
- f) Te hace culpable de sus problemas, incluso cuando no tienen que ver con la relación.
- g) Con frecuencia te habla con tono agresivo.

A nivel sexual puedes identificar que estás en una relación tóxica si mantienes las relaciones con él o ella a pesar de no tener deseos, solo para evitar que se enfade. Si hay chantaje o exigencia para ceder o actitudes agresivas se necesita buscar ayuda para terminar la relación.

El primer paso para prevenir una relación tóxica es saber reconocer las actitudes que vuelven tu relación tóxica, si la persona ve estas actitudes de celos excesivos, control, manipulación emocional, dependencia y en algunos casos acoso sexual, es importante salir de ahí, ese tipo de relaciones nunca traerán nada bueno, si comenzó con esas actitudes difícilmente va a cambiar, esto debido a que la persona que es tóxica suele llevar el mando de la relación como se le dé la gana. A continuación, mostramos porque las personas suelen permanecer en este tipo de relaciones pese a que los dañan de manera permanente como se demostró en la parte de arriba.

2.10.5. Causas de mantener una relación tóxica

Aunque pueda parecer extraño que alguien quiera estar en una relación tóxica, sucede y es bastante común. Esto es provocado por una serie de factores, que incluyen baja autoestima, dependencia, trauma, inseguridad y miedo, entre otros.

Por ejemplo, una persona puede sentir que merece ser tratada de esta manera porque ha experimentado un trauma. Entonces, ya sea que esté al tanto de lo que está sucediendo o no, mantenga la relación. Además, hay momentos en que el miedo dificulta terminar una relación en la que se ha sufrido maltrato físico, psicológico o emocional. Sin embargo, puedes salir de una relación que ya no es saludable para ti con la ayuda de un apoyo profesional y social.

Muchas personas se sienten cómodas con las relaciones tóxicas porque no conocen otra forma de vivir o ser amadas, y esto les impide alcanzar su máximo potencial. Por lo tanto, es crucial hacer una pausa y considerar si sufrimos más en nuestra relación que lo que nos beneficia o hace bien.

Entonces, son una combinación de factores las que nos hacen quedarnos en una relación tóxica. Sin embargo, se debe saber que siempre se tiene la posibilidad de salir de esta y no conformarse con menos de lo que mereces, si se siente que no puede hacerlo solo o sola buscar apoyo y ayuda en personas que conozcas o tu familia.

Generalmente la principal razón de mantener una relación tóxica es la dependencia emocional según Castelló (2005), esta se define como “(...) la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p.17). esto se refiere a aquellas personas que necesitan afecto y creen que no lo encontrarán en nadie más que su pareja y es por eso que continúan con su pareja, aunque esta no sea saludable.



CAPÍTULO III
MARCO REFERENCIAL

3.1. Universidad Mayor de San Andrés

La Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), “fue creada por Decreto Supremo de 25 de octubre de 1830. Se encuentra en la ciudad de La Paz, Bolivia.” (UMSA, 2015).

Esta superior casa de estudios es una institución autónoma, responsable de la generación y difusión de conocimiento científico, de la formación de profesionales idóneos de reconocida calidad y la revalorización de conocimientos ancestrales para la construcción de una sociedad justa, desarrollada, productiva, inclusiva y competitiva a nivel local, regional y nacional.

Entre las facultades que alberga la UMSA se tiene: Derecho y Ciencias Políticas, Medicina, Arquitectura, Artes, Diseño y Urbanismo, Ciencias Sociales, Ciencias Económicas y Financieras, Humanidades y Ciencias de la Educación, Ciencias Farmacéuticas y Bioquímicas, Ingeniería, Técnica, Ciencias Puras y Naturales (incluyendo el Planetario Max Schreier y el Observatorio Astronómico de Patacamaya), Odontología, Ciencias geológicas y la facultad de Agronomía.

De estas trece facultades, para el desarrollo del proyecto, se destaca la Facultad de Ciencias Sociales, la misma que está dirigida a orientar, a nivel nacional, la formación y el mejoramiento de conocimientos científico técnicos en el área de las ciencias sociales.

Esta facultad cuenta con cuatro carreras:

- a. Antropología y Arqueología.
- b. Ciencias de la Comunicación Social.
- c. Sociología.
- d. Trabajo Social.

3.2. Carrera de ciencias de la comunicación social

De las cinco carreras aglutinadas en la Facultad de Ciencias Sociales, para el desarrollo del proyecto, a continuación, se detallan las características de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social.

3.2.1. Objetivo

“Formar comunicadores en diversas ramas de la comunicación boliviana, principalmente comunicólogos, periodistas y especialistas en comunicación y educación, con un sentido altamente crítico y ligado a los intereses de las grandes mayorías nacionales”. (UMSA, 2015).

3.2.2. Misión

Formar profesionales de la comunicación social que contribuyan al desarrollo económico social y cultural de nuestro pueblo, promoviendo diferentes condiciones comunicacionales entre los habitantes.

3.2.3. Visión

La Carrera de Comunicación Social de la Universidad Mayor de San Andrés es la unidad académica de referencia nacional y la más grande de Bolivia, dedicada a la formación de profesionales e investigadores de la comunicación social, constituyéndose en el laboratorio del conocimiento renovador.

3.2.4. Antecedentes históricos

La historia de la carrera de Ciencias de Comunicación Social “tiene varias aristas, episodios amargos como satisfactorios, momentos de alegría e injusticia, impotencia y rebelión, es por esta razón que se mencionan a continuación aquellos sucesos más importantes”. (UMSA, 2015).

La Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Mayor de San Andrés forma recursos humanos en el campo de la comunicación social boliviana. Su primer director fue el Licenciado Gualberto Lizárraga, quien organizó, en colaboración con otros docentes, el primer plan de estudios basado en el pensum de la Universidad Católica Boliviana, para que en el año 1987 sea reorganizada en las primeras Jornadas Académicas. Posteriormente, el Programa Académico de la Carrera en cuestión, fue aprobado en el Primer Congreso Académico el año 1997, el cual se halla vigente actualmente. En el mismo se manifiesta una breve reseña histórica sobre el surgimiento de dicha carrera.

A continuación, se transcribe textualmente un fragmento del mismo, para tener una visión profunda de los alcances y limitaciones con las que contaba en sus inicios. Así, se destaca que “a comienzos de 1984 no existían carreras de comunicación social en universidades públicas. La dramática situación de pobreza y la dependencia de Bolivia hacían imperiosa la necesidad de formar profesionales en el campo de la comunicación con hondo sentido crítico, conscientes de la realidad que vive el país y el mundo, en la época de vertiginoso avance de la tecnología en la comunicación.

Después de varios meses de estudio la Facultad de Ciencias Sociales de la casa superior de estudios decidió, en el mes de julio de 1984, efectivizar la creación de las carreras de Comunicación Social, Antropología y Arqueología. Por consiguiente, en el mes de agosto del mismo año, por resolución 1/1617/145/84 del H.C.U., se creó la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA. Desde entonces la carrera tuvo una vida azarosa, en gran medida causada por su creación prematura, por la falta de equipamiento necesario para su funcionamiento y por la enorme popularidad de los estudios en comunicación que desde el comienzo pobló la carrera con gran número de estudiantes. La inestabilidad de la carrera provocó a su vez la necesidad de cambios de su estructura académica durante los años 1985, 1986 y 1987, que no modificaron sustancialmente las características académicas, investigativas, curriculares, infraestructurales de la misma. En suma, la persistencia de graves problemas; la insatisfactoria formación profesional; la enorme cantidad de egresados que no pueden obtener su título, etc., motivó a la nueva gestión de esta carrera buscar una transformación estructural para la misma”.

En los anteriores párrafos se destaca la falta de equipamiento necesario para su óptimo funcionamiento y la enorme popularidad de los estudios en comunicación que desde el comienzo pobló la carrera con gran número de estudiantes. En esta afirmación se muestra con exactitud los problemas con los se enfrentaba la carrera al momento de fundarse y que lamentablemente persisten en la actualidad. Por otra parte, también se menciona que se trató de subsanar los inconvenientes a partir del I Congreso Académico de Comunicación Social en la que se modificó el plan de estudios y se debatió sobre la filosofía de la praxis de la educación superior con la participación de personalidades como los profesores Juan Gargurevich de Perú o Marques de Melho de Brasil.

En la actualidad se trabaja para instaurar el II Congreso, el cual se espera considere el problema de la sobre-población estudiantil de la carrera y el poco equipamiento tecnológico con el que los estudiantes deben practicar y capacitarse. Todo ello teniendo en cuenta que ya en el I Congreso se plantearon estas dificultades.

Desde este enfoque también se debe señalar que la educación audiovisual de este material contribuiría a la mejor comprensión de la teoría planteada por los docentes, ya que en el programa académico aprobado en el I Congreso Académico de 1997, se observa que la materia en cuestión es una de las asignaturas que cuenta con mayor cantidad de contenidos básicos y que al estar relacionado intrínsecamente con el lenguaje visual necesita insoslayable estar apoyado por este tipo de material.

3.2.5. Perfil profesional

Se entiende como perfil profesional a las características, destrezas y conocimientos que una persona adquiere enmarcada en una educación sistematizada. En este sentido Mirabal, al referirse a los perfiles, sostiene que son “descripción de las características que se requiere del profesional quien aborda y resuelve necesidades sociales luego de haber pasado por un sistema de instrucción” (Mirabal, 2004, p. 4).

En el Programa Académico de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social UMSA del año 1997, se tiene que la carrera en cuestión plantea la formación de un comunicador social en los cinco años de estudios que debe responder al siguiente perfil profesional:

- a. Formación adecuada a la realidad nacional.
- b. Dominio de los instrumentos técnicos propios de la comunicación moderna.
- c. Saber evaluar procesos económicos-sociales y políticos.
- d. Promover actividades comunicacionales, proyectos e investigaciones científicas. Capacitado para impartir clases a nivel enseñanza superior y media relacionado con la comunicación y las ciencias sociales.

Es así, que el proyecto hace hincapié en el dominio de los instrumentos técnicos propios de la comunicación moderna, sin descuidar el aspecto teórico-práctico que el comunicador debe

poseer según el perfil profesional, pues, según Arce (2011), “este perfil profesional es coherente y engloba los requisitos exigidos por el mercado laboral, pero no se relaciona eficientemente en un aspecto práctico, por deficiencias que atraviesa la Carrera” (p. 107) y que en el caso particular de la materia de Diseño y Diagramación han sido esquematizados en aspectos relacionados a cuestiones físicas, cognoscitivas, temporales, espaciales y entre otros y que afectan de manera clara al eficaz desempeño laboral.

3.2.6. Nuevo plan de estudios

En 1997 la Carrera de Comunicación Social ingresa a una nueva época de su vida institucional. Se pone en aplicación el nuevo Plan de Estudios aprobado por el Honorable Consejo Universitario, el mismo que sigue vigente.

La nueva currícula de la Carrera de Comunicación, con su estructura central de los Talleres Síntesis y Verticales, garantizan la unidad de teoría y práctica para la formación del futuro comunicador social. El nuevo plan de estudios cuenta con cuatro modalidades de graduación, éstas son: Tesis de Grado, Examen de Grado, Trabajo dirigido y Proyecto de Grado.

3.2.7. Mapa curricular

En el programa académico de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social se presenta el mapa curricular, dónde se señalan los cinco años de estudios con las correspondientes materias a cursar.

Cuadro 2

Mapa Curricular

MAPA CURRICULAR

Año	FORMACIÓN DEL CIENTISTA SOCIAL	TEORÍAS DE LA COMUNICACIÓN	LENGUAJE Y PERIODISMO	INVESTIGACIÓN Y MÉTODOS	TÉCNICAS BÁSICAS	TALLER VERTICAL SÍNTESIS	MENCIONES	SEMINARIOS OPTATIVOS (4 de cumplimiento obligatorio)
5				Elaboración y desarrollo de proyectos (según modalidad de graduación)		Tv	Prensa Radio Abierto	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación Oral - Comunicación Organizacional - Opinión Pública - Fotografía - Cine - Nuevas Tecnologías en Comunicación - Idioma Operativo
BACHILLER EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL								
4	PROCESOS Y TENDENCIAS POLÍTICAS CONTEMPORÁNEAS	TEORÍA Y ANÁLISIS DE LOS LENGUAJES	REDACCIÓN III GÉNEROS INTERPRETATIVOS	INVESTIGACIÓN EN LA COMUNICACIÓN		Tv	Prensa Radio Abierto	<ul style="list-style-type: none"> - Prácticas de producción de programas de radio y televisión - Compañías de producción audiovisual y popular - Producción audiovisual - Periodismo
3	LEGISLACIÓN Y ÉTICA SOCIAL EN COMUNICACIÓN	INVESTIGACIÓN DE LA REALIDAD COMUNICACIONAL BOLIVIANA	REDACCIÓN II GÉNEROS OPINATIVOS	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	PUBLICIDAD Y PROPAGANDA	Tv	Prensa Radio Abierto	<ul style="list-style-type: none"> - Narrativa Literaria - Antropología Boliviana - Matemáticas - Estadística - Teoría de la Ideología
2	TEORÍAS SOCIOLOGICAS	TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA COMUNICACIÓN II	REDACCIÓN I GÉNEROS INFORMATIVOS	EPSTEMIOLOGÍA Y LÓGICA	LENGUAJE DE LA IMAGEN	Tv	Prensa Radio Abierto	
1	ECONOMÍA POLÍTICA	TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA COMUNICACIÓN I	LENGUAJE	INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN	DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN			

Fuente: El libro azul (1997)

3.3. Materias curriculares

3.3.1. Materia de economía política primer año

Según el libro azul (1998) esta materia tiene el objetivo de dotar al estudiante de las herramientas teóricas básicas para la comprensión de los procesos infraestructurales de las sociedades. Fundamentalmente se trata de que el estudiante conozca los conceptos básicos de la economía política y de la macroeconomía. (P. 25)

Contenidos mínimos de la materia: Economía política y teoría económica: objeto y método. Conceptos fundamentales: relaciones de producción y fuerzas productivas. Modos de producción: primitivo, esclavista, asiático, feudal, capitalista, imperialista y socialista. Teoría circulación del capital, Teoría de la ganancia. Transformación del valor en precio. Esquemas de producción de capital: simple y ampliada. Doctrinas económicas, economía y política. Economía y comunicación. Economía de los medios de difusión. Introducción al análisis económico. El equilibrio estático, Cuentas nacionales. Equilibrio Keynesiano. (p. 73)

3.3.2 Materia de teoría y prácticas de la comunicación II

El objetivo fundamental en este nivel es la consolidación de una visión crítica de la formación histórica de la ideología y sus soportes materiales y a partir de aquello plantearnos el desarrollo de una práctica comunicacional basada en el contenido y manejo tecnológico cualitativos. (p. 29)

Contenidos mínimos de la materia: Precedentes. Análisis norteamericano sobre cultura y comunicación de masas. Aporte europeo: Marx y Freud, los precursores. Teoría de la unidimensionalidad. Los continuadores de la Escuela de Frankfurt. El estructuralismo y la teoría de la comunicación. Levi Straus, Barthe, Lacan, Foucault, Boudrillard, Althusser. Semiología y semántica. Signo y significado. Lingüística. Semántica. Semiología. Semiótica. Categorías de signos. Códigos y sistemas. Campos semánticos. Ideología y semántica.

Aporte teórico latinoamericano. Antecedentes. Informe Mac Bride. Políticas y comunicación. Comunicación alternativa y comunicación popular. Aporte boliviano a la teoría de la comunicación. Situación actual. Balance y perspectivas.

Información y comunicación, sobre la existencia de una ciencia de la información. Información y comunicación. Informática, cibernética, robótica, telemática, desarrollo de las comunicaciones. Nuevas tecnologías para prensa, radio, televisión, video, tecnología, nuevos medios de comunicación y educación. Nuevas tendencias. (p. 76)



CAPÍTULO IV
MARCO METODOLÓGICO

4.1. La estrategia metodológica

En lo referente a la estrategia metodológica se puede manifestar que es un plan de acción que se utiliza para alcanzar un objetivo planteado en un proceso de enseñanza, aprendizaje o investigación. Es un conjunto de procedimientos, técnicas y herramientas que se utilizan de manera organizada y sistemática para lograr un resultado determinado. En base a lo señalado se tiene en cuenta a los siguientes autores que hablan acerca de la estrategia metodológica:

Según Pineda et al (1994), señalan que en una investigación el emplear una estrategia metodológica es realizar una rigurosa descripción de ¿cómo se va a realizar la investigación? Según estos autores la respuesta a esta interrogante se halla determinada por los siguientes aspectos metodológicos: el enfoque teórico, el tipo de estudio, la población y muestra, los métodos, las técnicas, los instrumentos de recolección de datos y el modelo o plan de análisis. (p. 48)

Por otra parte, Oporto (2015), señala lo siguiente; “En general, en investigación existen dos acepciones marcadas de metodología: “Por un lado, se refiere a un enfoque global que asume la y el investigador para realizar su trabajo y consiste en el conjunto de reflexiones filosóficas, epistemológicas y teóricas que posibilitan elegir los caminos para hacer la investigación” (p. 137).

Por otro lado, se encuentra, “La otra acepción, mucho más procedimental, es el estudio de los métodos disponibles para elegir uno de ellos y emprender la investigación. Sin embargo, esta elección implica necesariamente un conocimiento previo de las bases teóricas de dicho método, pero, sin embargo, tiene un carácter más instrumental” (p.138).

Entonces para la estrategia metodológica empleada en el presente proyecto de investigación se tendrá los siguientes enfoques investigativos (Cuantitativo, Cualitativo y Mixto), esto para una adecuada obtención de recolección de resultados, además de señalar las técnicas que utilizará en base a los enfoques, consiguiendo resultados favorecedores y de gran utilidad para la investigación planteada.

4.1.1. Enfoque cuantitativo

El enfoque cuantitativo parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 4)

Como bien lo señala, Oporto (2015) “Uno de los rasgos más importantes de la investigación cuantitativa es que opera fundamentalmente con cantidades y que su propósito final es establecer semejanzas y diferencias en términos de proporciones. La investigación cuantitativa demanda y/o está obligada a la construcción de una base de datos que generalmente requiere mucho cuidado y disciplina al momento de identificar, levantar, registrar la información” (p. 104, 105, 106).

Partiendo de los dos conceptos anteriores, la particularidad del enfoque cuantitativo es su trabajo con cantidades, para así llegar a su propósito de medir determinados saberes o comportamientos establecidos por el tema de la investigación. La investigación realizada tuvo un enfoque cuantitativo, partiendo de una idea a investigar, formulando preguntas, elaborando encuestas y evaluando estadísticamente para llegar a conclusiones sobre el propósito del tema.

4.1.2. Enfoque cualitativo

“La investigación cualitativa se interesa mayormente por los procesos inmersos en los fenómenos sociales, se interesa por las interacciones sociales y por el fenómeno de la cultura. En este tipo de investigación la investigadora y el investigador aborda su objeto de estudio desde adentro es decir mayormente desde una perspectiva, el sujeto forma parte de las redes de interacción social conoce las representaciones y las corrientes sociales desde adentro integrándose en las colectividades sociales. Esto implica no necesariamente una “militancia” con los objetivos de los grupos sociales investigar sino más bien un “estar con ellos y un estar adentro” para conocer”. (Oporto, 2015, p. 107)

Entonces el enfoque cualitativo se interesa más en las interacciones sociales, y la interpretación como resultado de la aplicación de esta metodología. La acción indagatoria se

mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 5)

Barragán (2007) menciona una característica principal de este enfoque: “El Interés por el significado: cómo la gente piensa, vive, cómo se imagina el mundo y cómo lo interpreta” (p. 98). Siguiendo las definiciones mencionadas, se aplicará la técnica de la entrevista dentro del enfoque cualitativo, enfocándose en la experiencia y opinión del sector investigado.

4.1.3. Relación entre investigación cuantitativa y cualitativa

En la presente investigación, se utilizó un enfoque mixto, que viene a ser la combinación de un enfoque cualitativo con un enfoque cuantitativo de investigación, para llegar a mejores resultados. Al combinar el método cuantitativo con el cualitativo se llega a un estudio más completo, el cual se denomina enfoque mixto abordando la definición del siguiente autor:

La investigación de métodos mixtos es un enfoque de indagación que implica la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos, la integración de las dos formas de datos y el uso de diseños distintos que pueden implicar suposiciones filosóficas y marcos teóricos. La suposición central de esta forma de investigación es que la combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos proporciona una comprensión más completa de un problema de investigación que cualquiera de los enfoques por sí solo. (Creswell, 2014, p. 32)

El enfoque mixto busca mejores resultados, abordando lo objetivo y lo subjetivo del tema a investigar, dando como conclusión mejores y más claros resultados. En el proceso investigativo para la recolección de datos, ambos enfoques para responder al problema con una campaña comunicacional más acertada y enfocada al problema de investigación.

Oporto, (2015) menciona lo siguiente “En términos metodológicos estos dos tipos de investigación también se complementan por el uso de diversas estrategias de aproximación al fenómeno de estudio, Si la investigación es cualitativa, el uso de soportes y argumentos provenientes de las estadísticas oficiales permitirá sustentar más las proposiciones; en cambio, Si la investigación es cuantitativa, la utilización de interpretaciones de la acción social y la exposición de distintos argumentos sobre los sentidos de los sujetos y sobre la cultura, permitirá enriquecer más aún los datos estadísticos y los hallazgos cuantitativos” (p.108).

Aunque ambos tipos de investigación poseen características distintivas y contrarias, no existe una separación tajante entre ambas, ya que en el proceso de investigación se combinan por cuanto los fenómenos y procesos de la realidad social tienen manifestaciones tanto cuantitativas como cualitativas.

4.2. Tipo de investigación

Existen varios tipos de investigación que se utilizan para abordar diferentes objetivos y preguntas de investigación. Pero para el caso de la investigación planteada se optó por una investigación “no experimental” en vista de que no se intenta deliberadamente manipular las variables investigadas, estas se observan y describen tal cual se presentan en su contexto natural. Es de “tipo descriptivo/interpretativo”; descriptiva porque se enfoca en describir un fenómeno o situación tal como es, sin intentar explicarlo o modificarlo; es exploratoria porque según Blaxter (2000) es considerada como uno de los primeros acercamientos científicos a un problema.

En relación a lo mencionado anteriormente Oporto, (2015) señala que la investigación descriptiva hace referencia a “hacer un inventario de las características de los fenómenos sociales, definiendo cada uno de sus componentes de una manera general tratando siempre de buscar una aproximación cabal” (p.110).

4.2.1. Método inductivo

El enfoque de la investigación es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionada a los métodos de investigación que son dos: método inductivo generalmente asociado con la investigación cualitativa que consiste en ir de los casos particulares a la generalización; mientras que el método deductivo, está vinculado con la investigación cuantitativa cuya característica es ir de lo general a lo particular.

Como bien lo señala Oporto, (2015) “el método de la inducción es un método de investigación que va de lo particular a lo general” (p.155). Es por esa razón precisamente que la presente investigación opta por el método de investigación mixta o integrada que combina a los métodos cuantitativo y cualitativo, es por eso que el enfoque que se eligió es el deductivo/inductivo ya que tiene mayor relación con investigaciones sociales.

4.5. Técnicas de la investigación

4.5.1. Técnica: Encuesta

La encuesta se ha convertido en algo más que un solo instrumento técnico de recogida de datos para convertirse en todo un procedimiento o un método de investigación social cuya aplicación significa el seguimiento de un proceso de investigación en toda su extensión, destinado a la recogida de los datos de la investigación, pero en el que se involucran un conjunto diverso de técnicas que combinadas, en una sintaxis propia y coherente, que se orientan y tienen como objetivo la construcción de un objeto científico de investigación. (López y Fachelli, 2015, p. 8,9).

El objetivo de la encuesta ha sido la recolección de datos del conjunto de personas investigado, a través de una manera oral, escrita o virtual. Bajo estas definiciones se aplicó este método siendo el adecuado para los propósitos de la investigación, recolectar datos y medirlos.

4.5.2. Técnica: Entrevista

La entrevista es definida por Alonso (1994) citado en Canales (2006) afirma que: “la entrevista es un proceso comunicativo por el cual un investigador extrae una información de una persona” que se halla contenida en la biografía de ese interlocutor. Entendemos aquí biografía como el conjunto de las representaciones asociadas a los acontecimientos vividos por el entrevistado.

“La entrevista es una situación de encuentro entre dos personas: el entrevistado y el entrevistador; una forma de comunicación verbal o conversación intencionada orientada a obtener una determinada información” (Tintaya, 2008, p.225).

En la presente investigación, la entrevista realizada se focalizó en un tema en concreto, que son las *relaciones tóxicas* basado en las experiencias y testimonios de las personas que hayan pasado por esta situación, este tipo de entrevista se llama entrevista estructurada lo cual es definida por Calisaya (2006) que afirma que: “Entrevista estructurada llamada también dirigida, controlada y estandarizada, consiste en que el entrevistador prepare una guía de preguntas antes del interrogatorio, para luego aplicarlo. Se caracteriza porque las preguntas son iguales para todos los entrevistados y formuladas en el mismo orden” (p. 72)

4.5.3. Aplicación de la encuesta

Para la aplicación de la encuesta se tomó como punto de partida responder al objetivo específico de identificar el porcentaje de cuántas personas se encontrasen en una relación tóxica en la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, pero como este es un público extenso de gran dimensión poblacional se vio conveniente realizar un muestreo poblacional y delimitar las personas a las cuales se realizará la encuesta, y de las cuales se va a obtener la información que necesitamos para la presente investigación. Por tanto, en el siguiente párrafo se precisa que es el muestreo y que tipo de muestreo se seleccionará para la delimitación poblacional adecuada al estudio.

4.5.3.1. Muestreo

Para Hernández (2006) “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 13). Es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación. Las muestras pueden ser probabilísticas o no probabilísticas. Una muestra probabilística se elige mediante reglas matemáticas, por lo que la probabilidad de selección de cada unidad es conocida de antemano. Por el contrario, una muestra no probabilística no se rige por las reglas matemáticas de la probabilidad.

El muestreo no probabilístico

Ortega (2023) señala que el muestreo probabilístico es una técnica de muestreo en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar. A diferencia en el muestreo probabilístico, donde cada miembro de la población tiene una posibilidad conocida de ser seleccionado, en el muestreo no probabilístico, no todos los miembros de la población tienen la oportunidad de participar en el estudio

El muestreo no probabilístico (o muestreo no aleatorio) es la técnica de muestreo donde los elementos son elegidos a juicio del investigador. No se conoce la probabilidad con la que se puede seleccionar a cada individuo.

Las muestras seleccionadas por métodos de muestreo no aleatorios intentan ser representativas bajo los criterios del investigador, pero en ningún caso garantizan la

representatividad (Ortega, 2023). El muestreo no probabilístico es más útil para estudios exploratorios como la encuesta piloto (una encuesta que se implementa en una muestra más pequeña, en comparación con el tamaño de muestra predeterminado).

Tipos de muestreo no probabilístico

Muestreo por conveniencia

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador. Estas muestras se seleccionan solo porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población (Ortega, 2023).

Idealmente, en la investigación, es bueno analizar muestras que representen a la población. Pero, en algunas investigaciones, la población es demasiado grande para evaluar y considerar a toda la población.

En base a lo señalado anteriormente, se opta por la opción de muestreo no probabilístico (por conveniencia) debido a la factibilidad, disponibilidad de la técnica, es entonces que se realizó en base a este muestreo la selección de la delimitación estudiantil en la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, específicamente a los estudiantes de primer y segundo año del paralelo “A” de la materia de Economía política, y Teoría y prácticas de la comunicación II esto porque eran los cursos afluentes, y factibles. En la modalidad de curso intensivo de verano.

Tabla 1

Materias del muestreo

Nro.	Sigla	Materia	Paralelo	Inscritos
1	FCS101	Economía política	A	92
2	TYC201	Teoría y prácticas de la comunicación II	A	102

Fuente: Dirección de la Carrera Ciencias de la Comunicación Social (2021).

Teniendo en cuenta los datos mencionados se elaboró una encuesta online con quince preguntas abarcando el tema de las relaciones tóxicas, para determinar qué actitudes tóxicas son las que pasaron en sus relaciones de pareja, con respuestas cerradas de sí y no, para obtener la porcentualidad y medir cuántos estudiantes vivieron algunas de estas actitudes. Las preguntas de la encuesta fueron quince preguntas planteadas en total, con sus respectivas preguntas cerradas.

4.5.4. Aplicación de la entrevista

Después de realizar la encuesta se consultó a las personas que sacaron un alto puntaje en esta para saber si podían compartir su historia para la investigación, la entrevista se realizó a 10 estudiantes de la carrera Ciencias de la Comunicación Social, que pasaron por una relación tóxica y salieron de ella de manera satisfactoria, estas entrevistas se realizaron de manera presencial individualmente con cada una de las personas, se hizo esta entrevista a seis personas del sexo femenino y cuatro personas del sexo masculino de las cuales una quiso mantener el anonimato por cuestiones personales.

La entrevista constó de dieciséis preguntas abiertas para que los participantes se expresaran de manera abierta y diferenciada de la situación que todos tuvieron en común, tener una relación tóxica, estas entrevistas tuvieron una duración aproximada entre doce y treinta y cinco minutos de acuerdo a la vivencia y cuanto quisieron expresar cada uno de los participantes.

Todas estas preguntas se vieron necesarias y útiles para la investigación y sirvieron para identificar las actitudes que tienen las parejas tóxicas, también cómo influyeron en su vida personal y los consejos que dan para evitar este tipo de relaciones que son muy dañinas para la salud física y mental.

4.5.5. Marco lógico

Según Ortegón et al. (2005), “el marco lógico es una metodología que facilita los procesos de conceptualización, diseño y evaluación de proyectos; está centrada en la orientación por objetivos y orientada hacia grupos beneficiarios, para facilitar la participación y comunicación entre las partes interesadas” (p.22).

Cuadro 3

Marco Lógico

Marco Lógico				
Objetivo general	Actividades principales	Resultados Esperados	Indicadores objetivamente verificables	Fuentes verificables
Presentar una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.	Llevar a cabo una investigación cuantitativa y cualitativa; elaborar una campaña comunicacional creación y difusión de contenido en redes sociales sobre relaciones tóxicas.	Adquirir el mayor conocimiento de esta problemática para la publicación de contenido.	Incrementar la concientización de relaciones tóxicas en estudiantes primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social a través de publicaciones en redes sociales, 2023.	Recolección de datos a través de fuentes primarias y secundarias. Alcance de las páginas creadas.
Objetivos específicos -Determinar qué actitudes tóxicas son las que pasaron en sus relaciones de pareja los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ciencias de la Comunicación Social mediante una encuesta virtual.	Preparar encuestas a estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Umsa.	Encuestar a estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social	Realizar encuestas a 194 estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de las materias más afluyentes, 2022	Encuesta virtual en Google Forms.

- Describir a través de entrevistas de los estudiantes que atravesaron relaciones tóxicas.	Elaborar entrevistas a estudiantes de primer y segundo año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA.	Entrevistar a 10 estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ciencias de la Comunicación Social.	Llevar a cabo 10 entrevistas a los estudiantes con mayor puntuación en la encuesta sobre relaciones tóxicas, 2022.	Entrevistas.
- Preparar y elaborar los contenidos gráficos y audiovisuales de la campaña comunicacional para la difusión en las respectivas redes sociales.	Diseñar y difundir imágenes y videos con contenido de relaciones tóxicas a través de Facebook y Tik - Tok.	Tener imágenes y videos visualmente atractivos para retener la atención del público.	Diseñar contenido gráfico y audiovisual en redes sociales: (seis imágenes, cuatro videos informativos acerca de la temática), 2022.	Redes sociales, guiones y diseño en la elaboración de la propuesta.
- Difundir a través de publicaciones en redes sociales contenido gráfico e información para reconocer una relación tóxica y así evitar que los estudiantes entren en este tipo de relación.	Crear una página en Facebook y un perfil en Tik- Tok. Postear las imágenes y videos en las correspondientes redes sociales elegidas. Analizar los resultados.	Obtener un promedio de alcance en Facebook de 1000 personas, en Tik -Tok de 700 vistas en los videos.	Difusión de las imágenes y videos con contenido en relación a las relaciones tóxicas.	Estadísticas extraídas de las redes sociales.

FUENTE: Elaboración propia en base a datos del proyecto, esquematizado en un marco lógico (2021).



CAPÍTULO V
RESULTADOS

5.1. Resultados

5.1.1. Resultados de la encuesta

Tabla 2

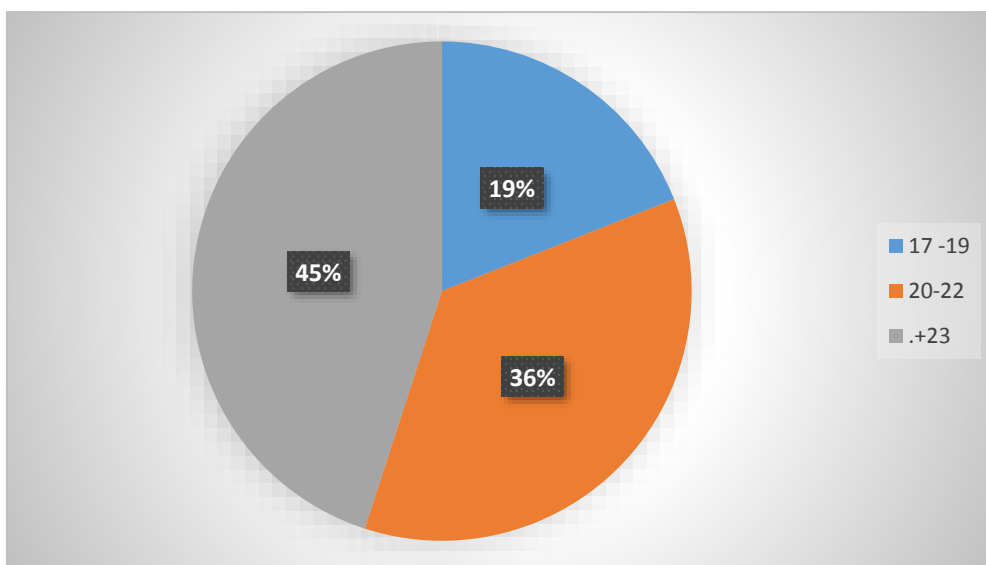
Estadística de edades de estudiantes de 1er. y 2do. año de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social

Edad	N. de estudiantes	Total
17-19	39	
20-22	72	
+23	91	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 6

Estadística de edades de estudiantes de 1er y 2do año de la carrera Comunicación Social



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 1, se puede observar la edad de los encuestados, los resultados obtenidos expresan que el 19% de estudiantes tienen de 17 a 19 años, el 36% de los estudiantes tienen de 20 a 22 años y el 45% tiene más de 23 años.

Estos datos estadísticos reflejan que los estudiantes se encuentran en plena juventud, ya con experiencias en relaciones de parejas.

Tabla 3

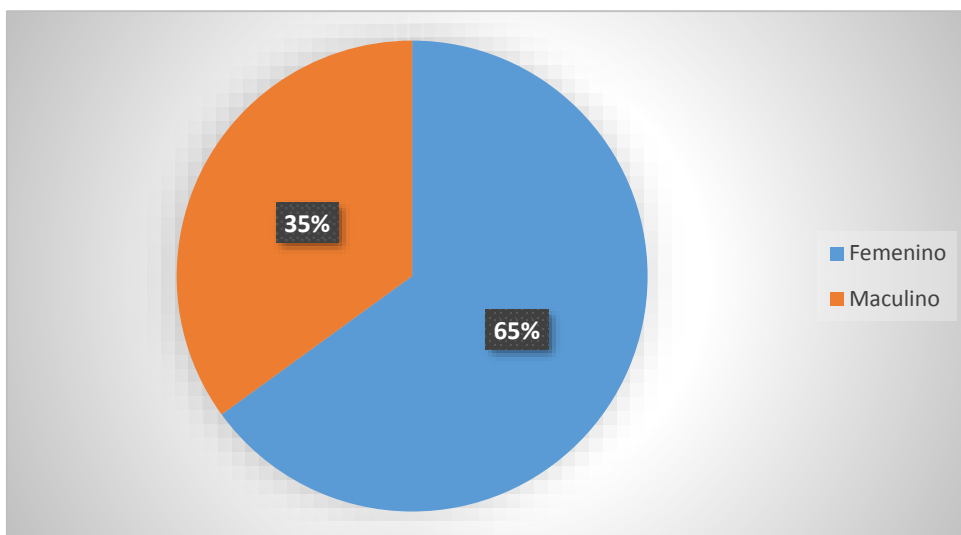
Sexo de los estudiantes de primer y segundo año

Sexo	Cantidad	Total
Femenino	39	
Masculino	72	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 7

Sexo de estudiantes



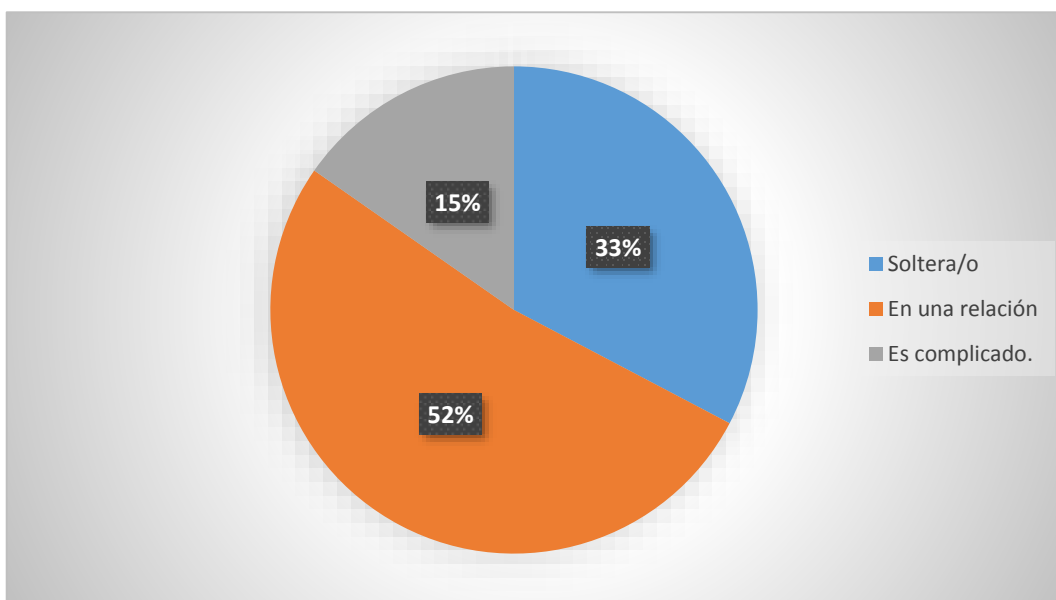
FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la figura 7, se muestra que el 65% son del género femenino y el 35% son masculinos, quienes representan una población demográfica para la investigación.

Tabla 4*Situación sentimental*

	N. de respuestas	Total
Soltero/a	66	
En una relación	105	
Es complicado	31	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 8*Situación sentimental*

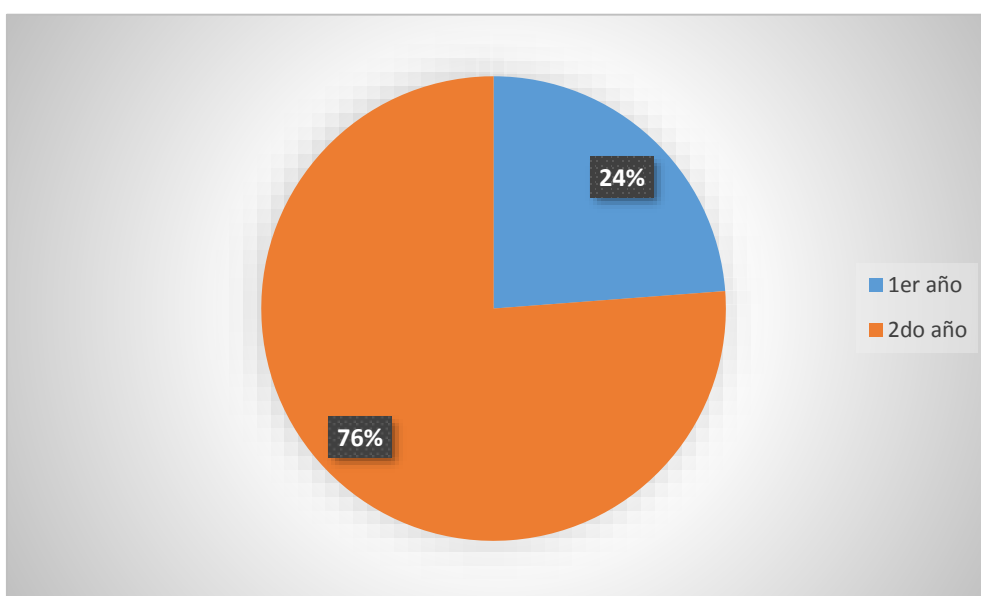
FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 7, se puede observar que el 33% se encuentra soltero/a, el 52% se encuentra en una relación de pareja y el 15,3 considera la opción de es complicado para definir su situación sentimental. Dicha información señala que más de la mitad del porcentaje de las personas encuestadas están en una relación.

Tabla 5*Estadística del grado universitario*

Respuestas	N. de respuestas	Total
1er año	48	
2do año	154	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 9*Grado universitario*

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

La tabla 8, señala que el 24% son estudiantes del primer año y el 76% son estudiantes de segundo año de la carrera de Comunicación social de la Universidad Mayor de San Andrés.

Tabla 6*¿Crees que tu relación de pareja es negativa para tu vida?*

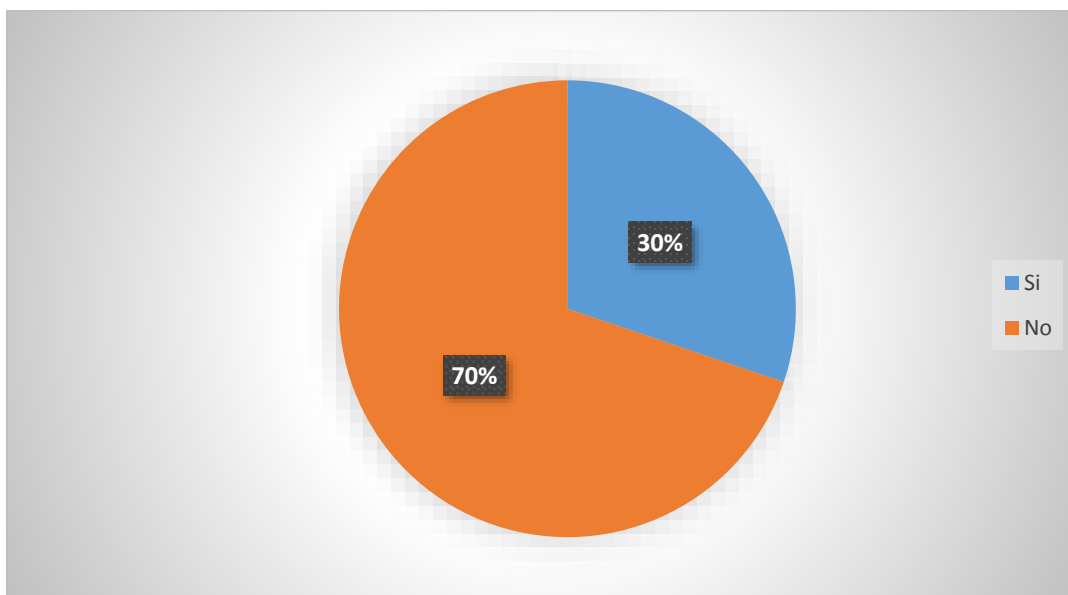
Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	61	

No	141
<hr/>	
202	

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 10

¿Crees que tu relación de pareja es negativa para tu vida?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 9, se contempla que un 30% si considera que su relación sería negativa para su vida y un 70% responde que no considera que su relación sea negativa.

Tabla 7

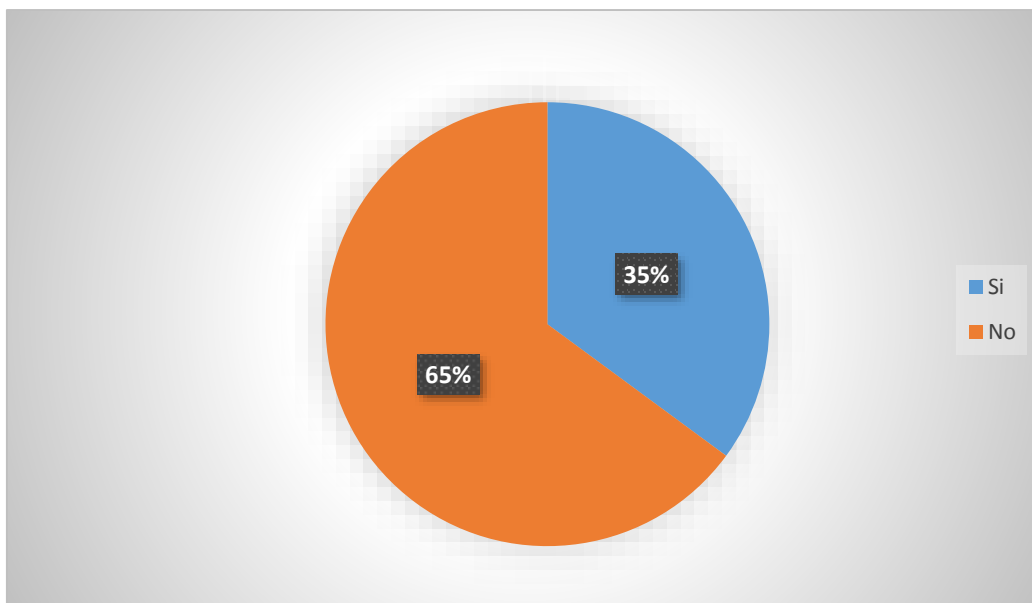
¿Te gusta quedar con tus amigos/as, pero parece que le molesta que vayas sin él/ella?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	71	
No	131	
<hr/>		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 11

¿Te gusta quedar con tus amigos/as, pero parece que le molesta que vayas sin él/ella?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

La tabla 10, un 35% respondió si a esta pregunta y un 65% respondiendo con un no.

Tabla 8

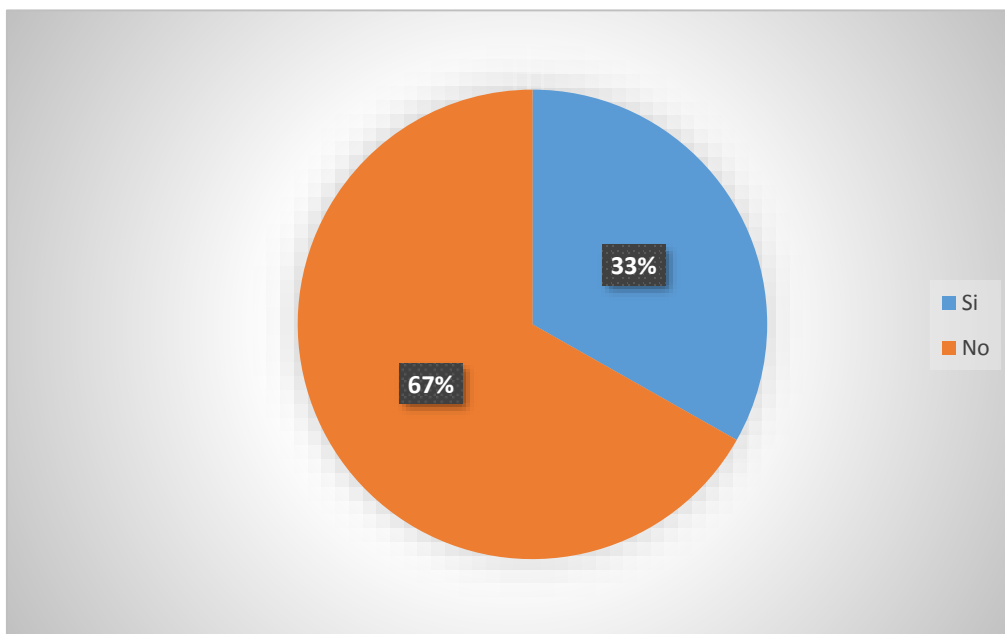
¿Cuándo tienen discusiones, tienden a gritarse o insultarse fácilmente?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	67	
No	135	
		202

FUENTE: 2022, Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual

Figura 12

¿Cuándo tienen discusiones, tienden a gritarse o insultarse fácilmente?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 11, indica que un 33% respondió que sí llegó a gritarse o insultarse cuando tienen discusiones de pareja y un 67% con No.

Tabla 9

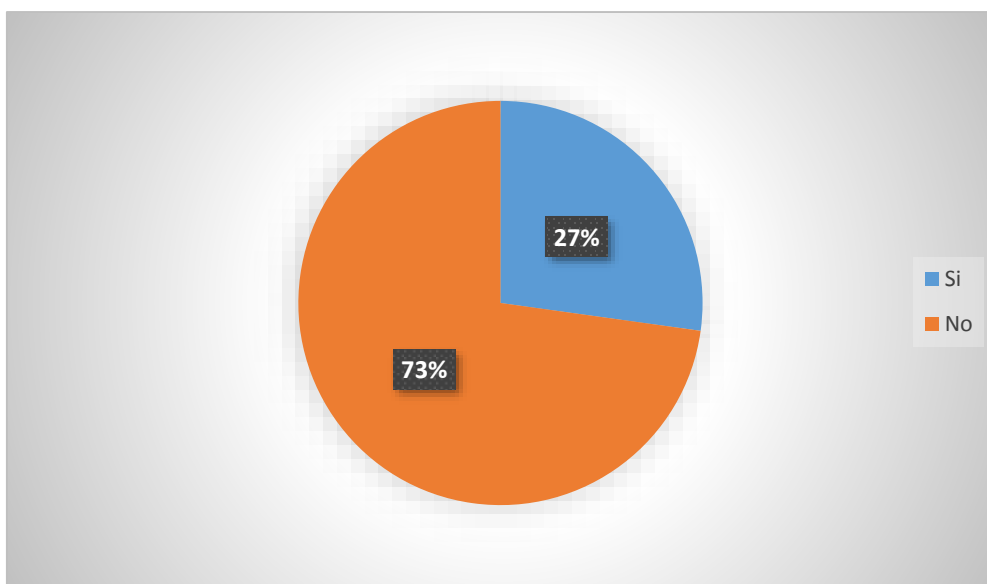
¿Te compara con otras parejas de su pasado?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	67	
No	135	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 13

¿Te compara con otras parejas de su pasado?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 12, un 27% respondió que sí efectivamente su pareja la compara con relaciones pasadas y un 73% respondió que no llegó a pasar por esta situación.

Tabla 10

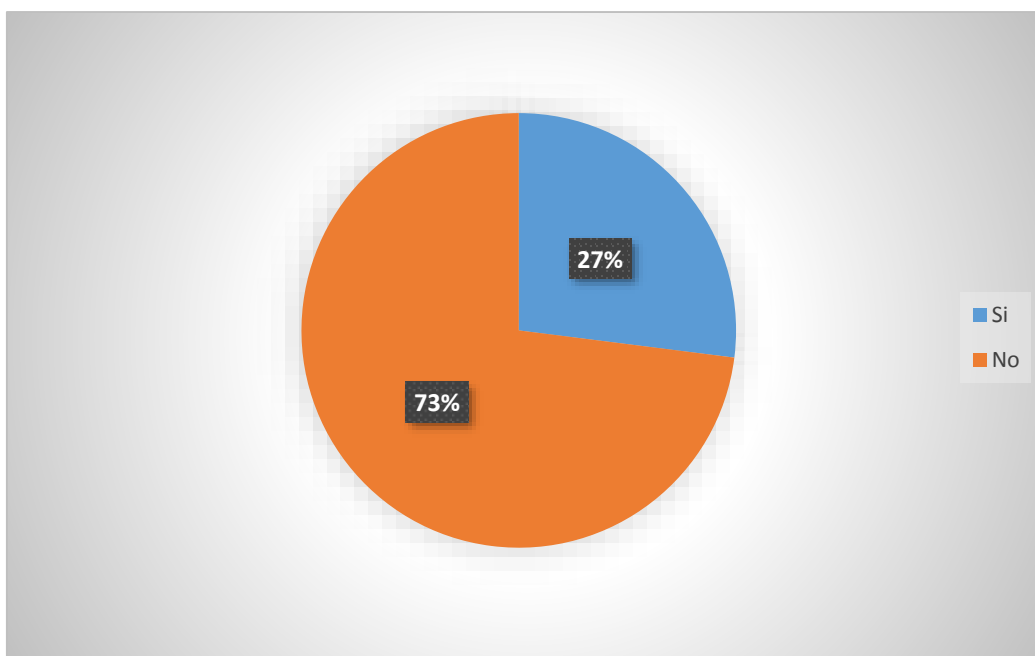
¿Sientes que tu pareja no te respeta y no te anima a seguir adelante con tus proyectos?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	55	
No	147	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 14:

¿Sientes que tu pareja no te respeta y no te anima a seguir adelante con tus proyectos?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la figura 14, un 27% de las personas encuestadas responden con un sí, por otro lado, el 73% responde que no, dando así a entender que su pareja si llega a apoyarlos e incentivarlos en los proyectos que tengan cada uno.

Tabla 11

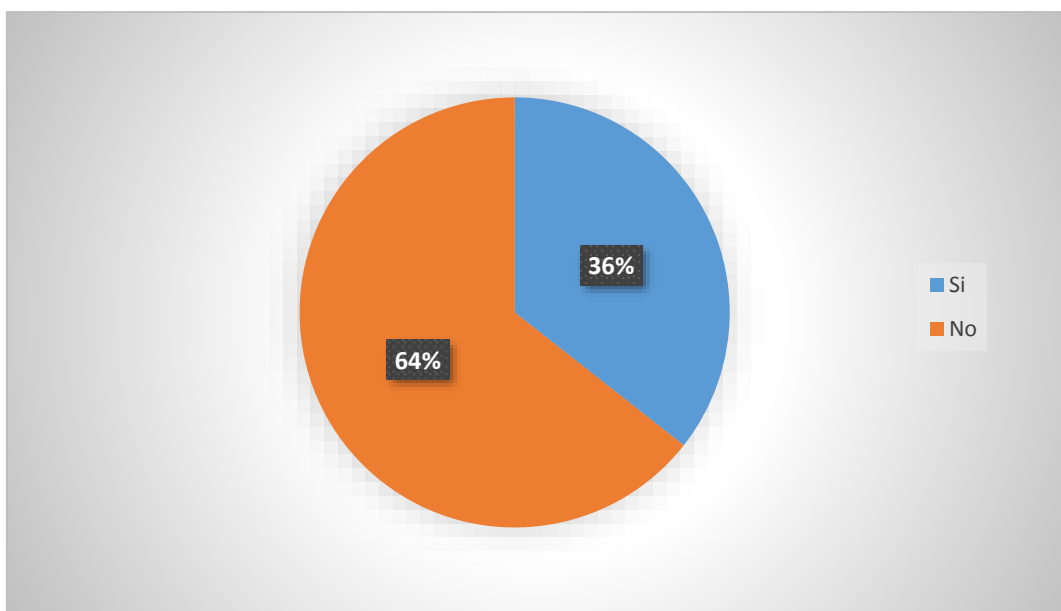
¿Te suele preguntar por lo que escribes o subes a las redes sociales?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	72	
No	130	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 15

¿Te suele preguntar por lo que escribes o subes a las redes sociales?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 14, un 36% respondió con un sí y contrariamente un 64% llegó a afirmar que no explica a su pareja sobre sus publicaciones en sus respectivas redes sociales.

Tabla 12

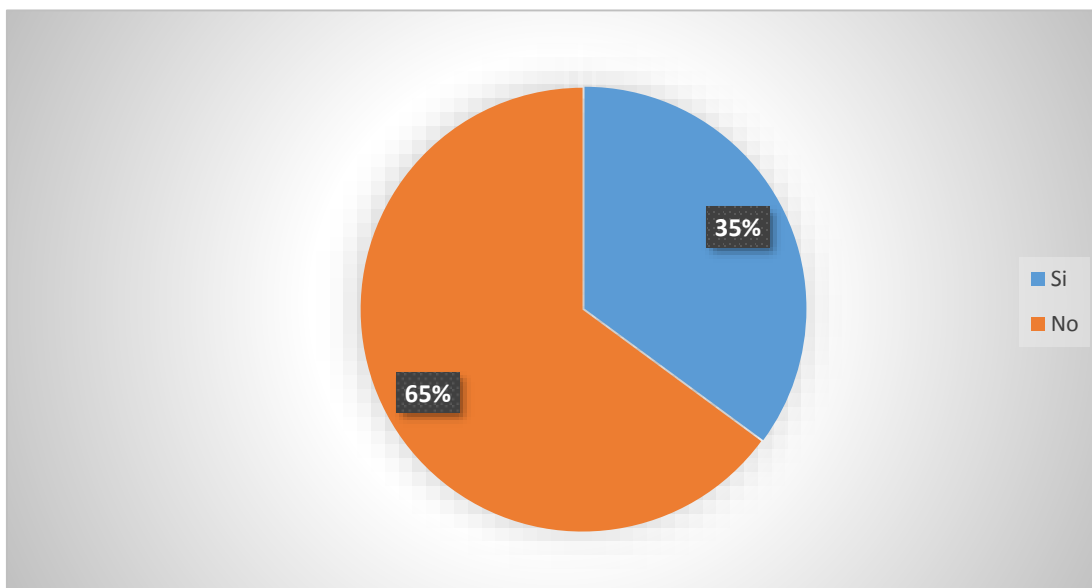
¿Cuándo hay una discusión, siempre tienes que ceder tú, porque, de lo contrario, puede pasar días enteros sin dirigirte la palabra?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	71	
No	131	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 16

¿Cuándo hay una discusión, siempre tienes que ceder tú, porque, de lo contrario, puede pasar días enteros sin dirigirte la palabra?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 15, se puede apreciar que el 35% contestó que sí a la pregunta formulada y un 65% señalando que no llegar a tener esta experiencia en su relación.

Tabla 13

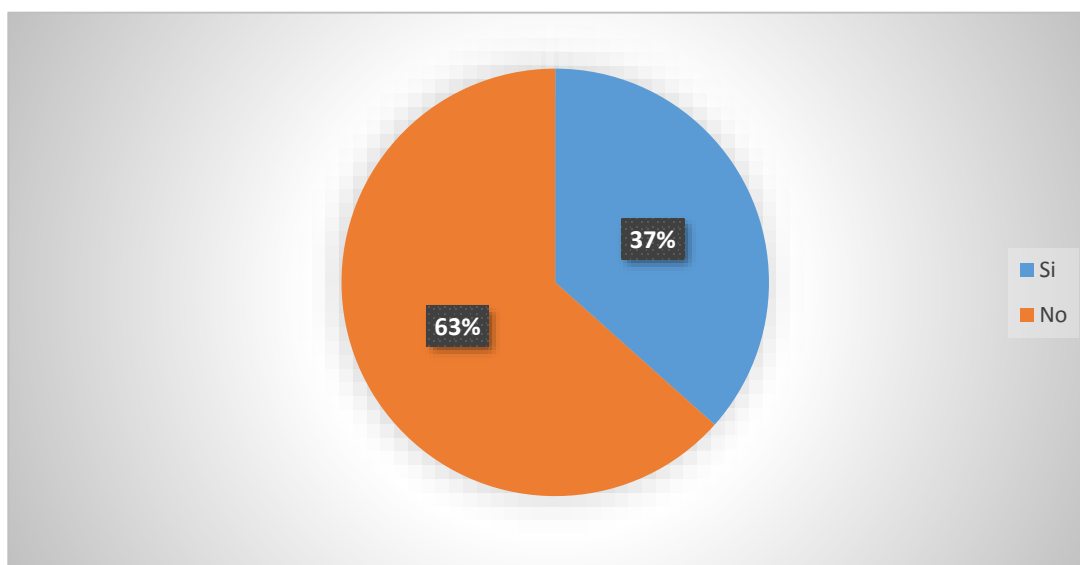
¿Habitualmente utiliza el chantaje emocional contigo: si no haces lo que él/ella quiere, se enfada?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	74	
No	128	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 17

¿Habitualmente utiliza el chantaje emocional contigo: si no haces lo que él/ella quiere, se enfada?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 16, con respecto a la pregunta planteada el 367% señala con un sí y un 63% afirma que su pareja no arremete con estas acciones y por tanto no llegaron a experimentarlo ni sentir esto.

Tabla 14

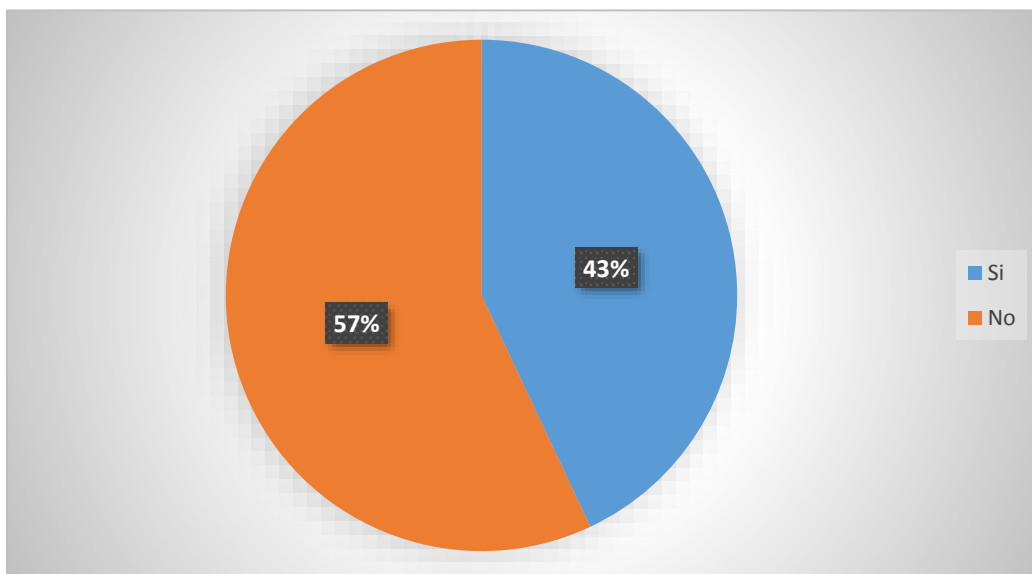
¿Has descubierto a tu pareja mintiéndote en más de una ocasión?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	87	
No	115	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 18

¿Has descubierto a tu pareja mintiéndote en más de una ocasión?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 17, un 43% ha descubierto a su pareja mintiéndoles en más de una ocasión para ser exactos 87 estudiantes de 202 y un 57% que no.

Tabla 15

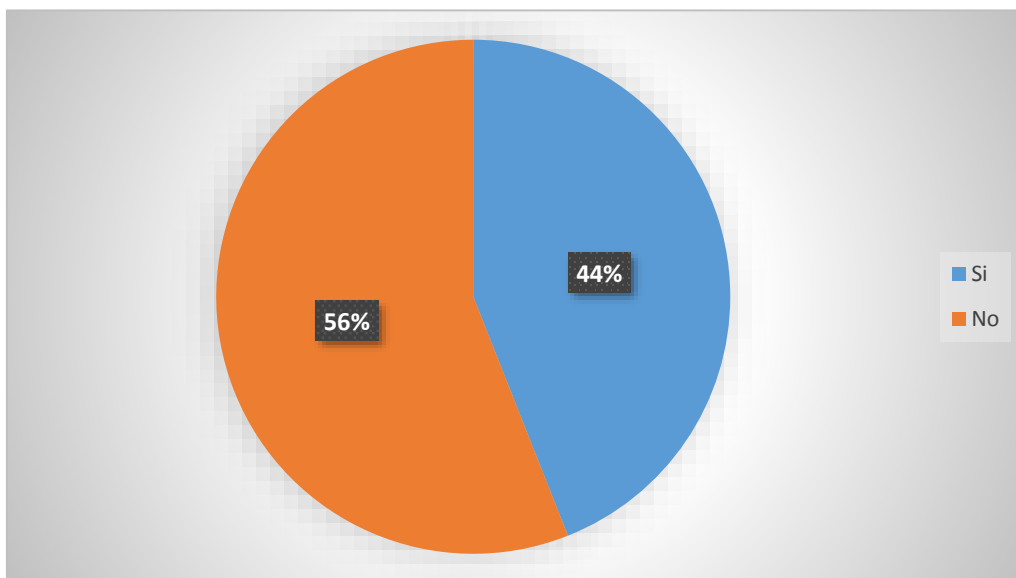
¿Sientes que no puedes confiar en tu pareja, te cuesta mucho decirle la verdad y piensas que tu pareja también te oculta cosas?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	89	
No	113	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 19

¿Sientes que no puedes confiar en tu pareja, te cuesta mucho decirle la verdad y piensas que tu pareja también te oculta cosas?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 18, existe un 44% de estudiantes que no pueden confiar en su pareja, aunque son una minoría es un porcentaje muy grande con 89 jóvenes que les cuesta decirles la verdad y ocultan información a su pareja y de la misma manera sienten que su pareja también les oculta cosas.

Tabla 16

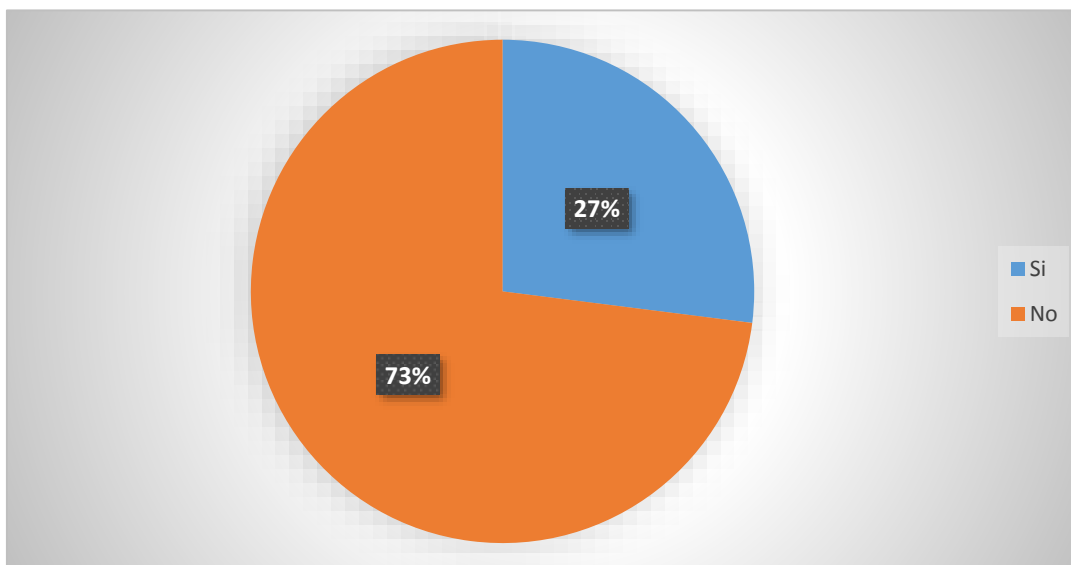
¿Mientras discutías con tu pareja llegaste a sentir miedo a ser agredido/a físicamente?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	55	
No	147	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 20

¿Mientras discutías con tu pareja llegaste a sentir miedo a ser agredido/a físicamente?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 19, el 73% de estudiantes no tuvo miedo a ser agredido físicamente por su pareja y el 27% de estudiantes que sí tuvo miedo a ser agredido, esto involucra a 55 personas que quizá en su momento no supieron qué hacer.

Tabla 17

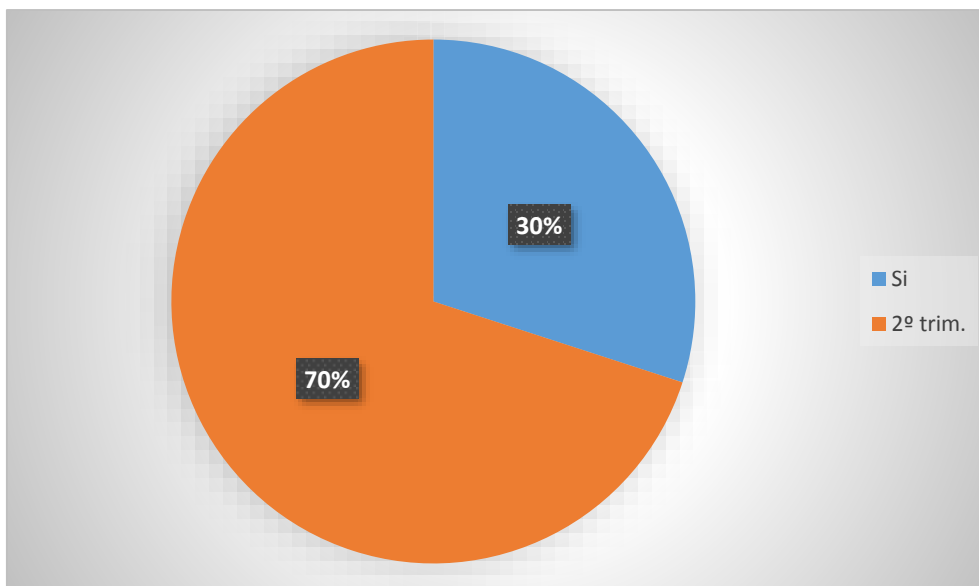
¿Sientes que tu pareja no respeta tus gustos y aficiones y a menudo se burla de ello?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	60	
No	142	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 21

¿Sientes que tu pareja no respeta tus gustos y aficiones y a menudo se burla de ello?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 20, podemos observar que un 30% de estudiantes sienten que su pareja no respeta sus gustos y puede que se burlean de ello, esto puede ser de alguna manera una forma de violencia psicológica, por suerte 70% no pasaron por esto.

Tabla 18

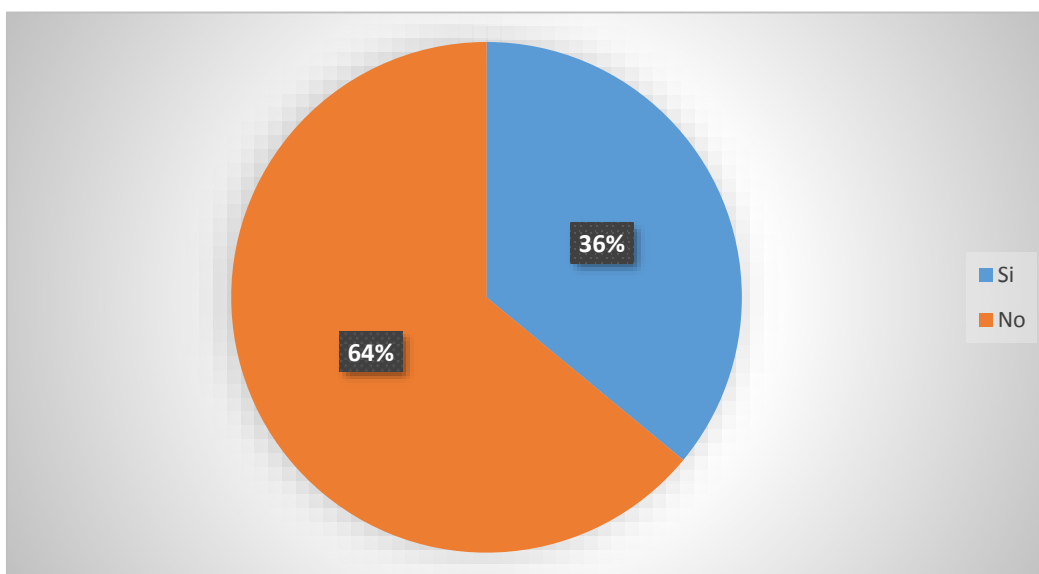
¿Tu pareja revisa tu celular y tus redes sociales para ver con quiénes hablas y que haces en esas plataformas regularmente?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	73	
No	129	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 22

¿Has dejado de sentir libertad por expresar tus sentimientos y opiniones?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

La siguiente tabla refleja que en los sujetos de estudio un 36% de estudiantes han dejado de sentir libertad por expresar sus sentimientos y opiniones, y un 64% pudo expresar sus sentimientos y opiniones sin ser juzgado.

Tabla 19

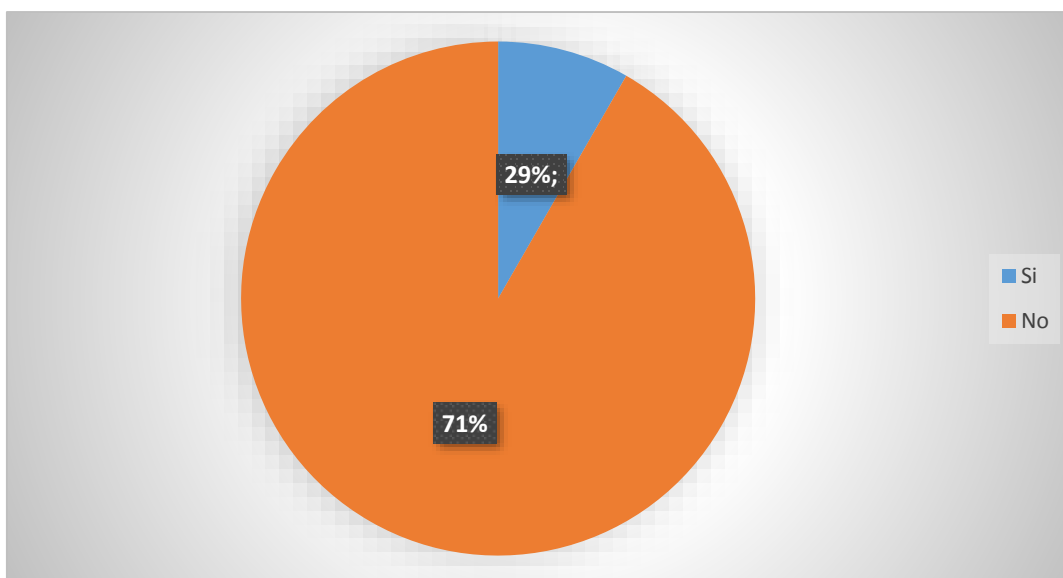
¿Tu pareja comenta y se mete con tu forma de vestir o peinar?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	58	
No	144	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 23

¿Tu pareja comenta y se mete con tu forma de vestir o peinar?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 22, en el 71% de estudiantes su pareja no se mete ni comenta con su forma de vestir o peinar, de alguna manera esto sorprende a la investigación ya que se conoce que muchos hombres y mujeres mandan como debe y no debe vestirse su pareja, normalmente esto debido a los celos. Al 29% de estudiantes si les comentan acerca de este tema.

Tabla 20

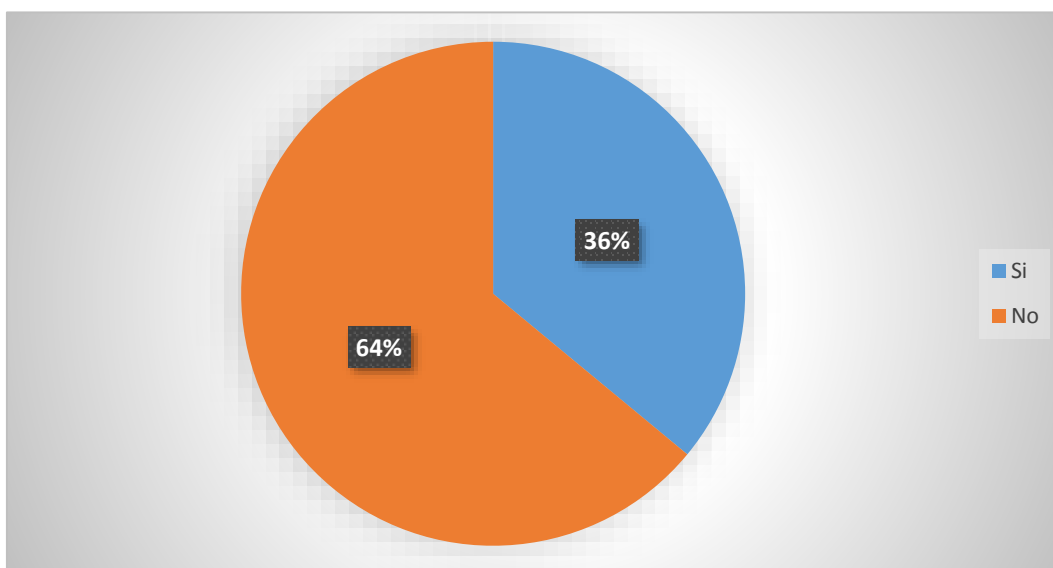
¿Tu pareja revisa tu celular y tus redes sociales para ver con quiénes hablas y que haces en esas plataformas regularmente?

Respuesta	N. de respuestas	Total
Si	72	
No	130	
		202

FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

Figura 24

¿Tu pareja revisa tu celular y tus redes sociales para ver con quiénes hablas y que haces en esas plataformas regularmente?



FUENTE: Elaboración propia en base a datos de una encuesta virtual (2022).

En la tabla 23, el sujeto de estudio reconoce que su pareja revisa su celular y redes sociales de una manera regular en un 36%, y un 64% de estudiantes a los que no les revisan el celular.

5.1.2. Resultados de la entrevista

Se realizaron entrevistas a personas que pasaron por una relación tóxica, es de vital importancia para la investigación saber las percepciones y las situaciones por las que pasaron estas personas sobre todo para analizar el cómo se dieron cuenta que estaban en una relación tóxica, como fue el proceso para salir de esta y también que consejos dan ellos por su propia experiencia para tratar de ayudar a más jóvenes.

Cuadro 4

Pregunta 1.- ¿Al comienzo de tu relación imaginabas que esta se convertiría en una relación tóxica? ¿Por qué?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
----------	-------------------	----------------	----------

<p>1.- ¿Al comienzo de tu relación imaginabas que esta se convertiría en una relación tóxica? ¿Por qué?</p>	<p>“Al principio no pensé que se volvería así, porque cuando lo conocí lo vi como un buen chico, se veía que era sociable, amable y yo pensé que iba a ser algo bonito, pero fue muy diferente a lo que esperaba.” (Entrevista: Anónima 1). “No, de verdad no, nunca pensé que se iba a volver algo así tan tóxico y porque supongo que me lo planteó de otra manera.” (Entrevista: Anónima 3). “No me imaginaba que se convertiría en una relación tóxica por las actitudes que él tenía al principio, porque aparentaba ser una persona que no era.” (Entrevista: Anónima 5). “No, porque al inicio se mostró una mujer buena, mostró tener muchas cualidades buenas entonces por eso creí que sería una relación buena y duradera.” (Entrevista: Anónima 7). “No, porque era una persona atenta, caballeroso, me trataba bonito al principio, pero siempre engañan con sus actitudes, es como una máscara o actúan bien, deberían darles premio pero así es al principio.” (Entrevista: Anónima 8). “No lo imaginaba porque estaba enamorada y no quise ver las señales, que con el tiempo se manifiestan con claridad y esas actitudes fueron las de destruían la relación, en varias oportunidades le di la oportunidad de cambiar y no lo hacía. Siempre fue así solo que yo pensé que cambiaría, pero no lo hacía.” (Entrevista: Anónima 10).</p>	<p>-Incredulidad. -Amabilidad fingida. -Celos. -Actitudes negativas. - Enamoramiento o temprano.</p>	<p>Todos los entrevistados coincidieron en que no pensaron que sus relaciones se volverían tóxicas, todos pueden asegurar que las actitudes fueron cambiando con el tiempo, afirman no haberlos conocido realmente y con el tiempo cayeron en actitudes tóxicas.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 5

Pregunta 2.- ¿Cuánto tiempo duró tu relación tóxica?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
2.- ¿Cuánto tiempo duró tu relación tóxica?	<p>“7 meses en una relación fija y 3 meses en los que fingimos ser pareja” (Entrevista: Anónima 1). “2 años y 10 meses más o menos.” (Entrevista: Anónima 2). “1 año y 8 meses.” (Entrevista: Anónima 3). “3 años.” (Entrevista: Anónima 4). “1 año y 3 meses.” (Entrevista: Anónima 5). “2 años con 6 meses.” (Entrevista: Anónima 6). “1 año” (Entrevista: Anónima 7). “5 años” (Entrevista: Anónima 8). “1 año y 3 meses” (Entrevista: Anónima 9). “3 años de convivencia y 2 años de matrimonio” (Entrevista: Anónima 10).</p>	<p>-Duración -Estabilidad - Perdurabilidad -Costumbre -Constancia</p>	<p>Se puede apreciar que todas las relaciones de pareja fueron largas ya que en promedio duraron mínimamente un año, a excepción de la primera entrevistada que fueron 7 meses</p>

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 6

Pregunta 3.- ¿Qué actitudes tuvo tu pareja para que te dieras cuenta de que estabas atravesando una relación tóxica?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
----------	-------------------	----------------	----------

<p>3.- ¿Qué actitudes tuvo tu pareja para que te dieras cuenta de que estabas atravesando una relación tóxica?</p>	<p>“Pasó que él no quería que hable con mis compañeros, dos me pedía que yo no tuviera bloqueado mi teléfono o que venía de sorpresa a mi casa para ver si yo me encontraba en mi casa.” (Entrevista: Anónima 1).</p> <p>“peleábamos de cualquier cosa y veía que no le daba importancia a lo que yo sentía, solo yo tenía que cambiar.” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“Se volvió extremadamente celosa” (Entrevista: Anónima 4).</p> <p>“No me dejaba ser como yo era, siempre trataba de controlarme tanto con mis amistades y mi vestimenta, trataba de controlar mi vida en algo que le favoreciera solo a él.” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Era extremadamente celoso, me hacía creer que hasta solo ver a un hombre era ser infiel o como coquetearle, celoso de todos los hombres, ya no podía tener amigos porque si lo tenía era como faltarle el respeto y yo no me daba mi lugar. Cuando discutíamos me decía cosas feas, y que yo no era suficiente para él, yo quería terminarlo por eso, pero después me pedía perdón y eso se fue haciendo costumbre.” (Entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Me empezó a controlar todo, a desconfiar de mí, andaba de mal humor, ocultaba sus cosas, no me contaba mucho de lo que hacía, siempre decía que tenía reuniones o mucho trabajo, en algunas oportunidades me golpeaba, cuando estaba en estado de ebriedad, me amenazaba con terminar la relación. Lo peor de todo fue que me hizo infiel.” (Entrevista: Anónima 8).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Control excesivo. -Celos extremos. -Peleas constantes. -Manipulación. -Afectación emocional. 	<p>Entre las actitudes que más resaltan son las de celos extremos, control excesivo, peleas constantes, manipulación, afectación emocional.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 7

Pregunta 4.- *¿Qué aspectos viste que cambiaron en todo el transcurso de tu relación?*

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>4.- ¿Qué aspectos viste que cambiaron en todo el transcurso de tu relación?</p>	<p>“Su forma de tratarme, al principio se comportaba como una persona comprensiva y amorosa, pero con el transcurso del tiempo sus actitudes se volvieron más agresivas, ya no me dejaba convivir con mis amigos y se molestaba cuando tenía que hacer algo con mi familia, se molestaba cuando no le prestaba atención a él.” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Cambio todo, era tan irrespetuoso cosa que al principio no me lo mostró así, yo lo hubiera dejado desde un principio si hubiera sabido que era así, no me hubiera enamorado de alguien falso, para mí que cambiara tanto lo hizo tan hipócrita, me culpaba de todo, me manipulaba a su antojo, cosa que yo no me dejaba, pero me lo metió en mi cabeza sin darme cuenta.” (Entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Cambio la comunicación, porque ya no teníamos muchas charlas, porque a ella le gustaba que todo sea a su criterio, no dejaba que la relación se desarrollara, ósea no era una relación sana, ya había desconfianza y no le daba las ganas de cambiar. Ya no había detalles de parte de los dos, se estaba enfriando la Relación y yo poco a poco ya empezaba a cansarme y bueno me volví frío.” (Entrevista: Anónima 7).</p> <p>“Se volvió menos detallista, ya no teníamos saludos de pareja porque andaba ocupado, ya no me trataba bien como antes, casi siempre andaba de mal humor, ya no quería hablar de nada.” (Entrevista: Anónima 8).</p> <p>“Bueno él no aportaba</p>	<p>-Agresividad- -Manipulación. -Control. -Restricción. -Desconfianza.</p>	<p>En la mayoría de las relaciones de los entrevistados se notaron cambios a través del tiempo, estos en su mayoría fueron negativos ya que de alguna manera eran sometidos por su pareja, controlados y eran restringidos de hacer muchas cosas, eran manipulados emocionalmente, desconfianza, con el tiempo pasaron los detalles y todo se volvió tóxico.</p>

	<p>económicamente y cuando le pedía que lo haga se molestaba.</p> <p>Al inicio como toda relación fue un chico atento, pero todo eso cambió con el paso del tiempo y llevó a destruir la relación.” (Entrevista: Anónima 10).</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 8

Pregunta 5.- ¿Cómo influyeron las actitudes tóxicas de tu pareja en tu vida personal psicológica, estabilidad emocional y familiar?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>5.- ¿Cómo influyeron las actitudes tóxicas de tu pareja en tu vida personal psicológica, estabilidad emocional y familiar?</p>	<p>“Si influyo mucho la verdad era como que yo me volví muy dependiente de él, era mi primera relación entonces me volví dependiente de él, nos veíamos muy seguido, entonces tanto a nivel familiar como con mis amigos me cerré mucho, no hablaba con nadie que no fuera de mi círculo, solamente con él y con sus amigos.” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“Fue muy duro porque llegue a deprimirme bastante, llegue a ser una persona que no quería ser porque la amaba, pensé que eso la iba a cambiar, pero no fue así, mis padres no la querían, en especial mi madre sin conocerla la juzgaba y después de conocerla la juzgaba demasiado” (Entrevista: Anónima 4).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dependencia. -Aislamiento. -Depresión. -Vulnerabilidad. -Afectación emocional. -Autoimagen negativa. -Miedo. 	<p>A todos los entrevistados les afectó de manera profunda esta relación tóxica, unos se volvieron dependientes, otros perdieron el amor propio, se volvieron inseguros de ellos mismos y esto afectó emocionalmente de manera permanente en estas personas.</p>

	<p>“Mi estabilidad emocional se volvió muy mala porque solo dependía de él y todo lo que hacía o decía me afectaba, porque siempre quería tener su aprobación, ya no podía hacer las cosas tranquilamente por miedo a cómo él podía reaccionar. Me sentía muy vulnerable con sus comentarios y en el aspecto familiar hizo que me alejara de los que más quería para darle toda mi atención a él.” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Me afectó en lo psicológico, en mis estudios y trabajo, no dejaba que me desarrollara, yo hacía todo lo posible para apoyarla, pero de parte ella no se veía ese apoyo. Ella no se notaba que le afectará nada, yo si era el afectado.” (Entrevista: Anónima 7).</p> <p>“Cambió mucho, porque vivía afligida, con miedo a que me golpeará o viniera borracho o que me hiciera infiel.” (Entrevista: Anónima 8).</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 9

Pregunta 6.- ¿Qué tan difícil fue dejar esa relación tóxica? ¿Por qué?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
----------	-------------------	----------------	----------

<p>6.- ¿Qué tan difícil fue dejar esa relación tóxica? ¿Por qué?</p>	<p>“Supongo que era más que todo por el miedo de estar sola nuevamente recuerdo que cuando discutíamos o teníamos algún problema él siempre decía que era mejor terminar y yo por incrédula no quería dejarlo o sea sentí como que era un apego emocional” (Entrevista: Anónima 1).</p> <p>“Fue súper difícil, el final fue muy complicado, pero lamentablemente tuve que darme cuenta raíz de otra persona por la cual me hizo ver que no estaba bien y a pesar de que al final yo lo terminé volvimos otra vez y otra vez, así o sea era un va y viene de la relación que casi duró unos dos meses, entre ir y venir” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“Fue muy difícil porque era mi primera relación y en mi mente decía que quiero tener una bonita relación, quiero saber lo que se siente querer a alguien y que sea recíproco, y darse cuenta que no es tan fácil, llegó a un punto en el que o ella no quería terminar yo sí, viceversa y terminábamos en un ciclo tóxico” (Entrevista: Anónima 4).</p> <p>“Fue muy difícil porque con el tiempo me volví una persona dependiente de él, que sentía que no tenía a nadie más que me apoyara de esa forma, pero todo era parte de su manipulación” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Extremadamente difícil, uno cree que el cambio llegará algún día, pero eso no pasa, no crean que alguien cambiará por amor, solo te autoengañas” (Entrevista: Anónima 7).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dependencia emocional -Manipulación -Autoengaño -Ciclo tóxico -Sentimientos -Superación -Ruptura -Miedo 	<p>Existen varias razones por las cuales puede ser difícil dejar una relación tóxica. Algunas de las razones más comunes incluyen:</p> <p>Dependencia emocional: Cuando una persona se encuentra en una relación tóxica, cuando sienten que no pueden vivir sin la otra persona, incluso si la relación es dañina para ellos.</p> <p>Creencia en el cambio: Muchas personas con relaciones tóxicas creen que su pareja puede cambiar y mejorar su comportamiento.</p> <p>Miedo a la soledad: Es posible que una persona en una relación tóxica tema estar sola y no tener a nadie con quien compartir su vida.</p> <p>Miedo a la reacción de la pareja: La persona puede temer que, si termina la relación, su pareja pueda reaccionar con violencia o con</p>
-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>comportamientos abusivos.</p> <p>Falta de apoyo: Si no se tiene un sistema de apoyo sólido y una red de amigos y familiares de confianza, puede ser más difícil terminar una relación tóxica.</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 10

Pregunta 7.- ¿Cuál es la razón por la cual decidiste terminar tu relación tóxica?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>7.- ¿Cuál es la razón por la cual decidiste terminar tu relación tóxica?</p>	<p>“Él me terminó porque quería experimentar con otras mujeres y también me fue infiel” (Entrevista: Anónima 1).</p> <p>“Porque me hicieron dar cuenta que merecía muchas cosas mejores, que no valía la pena las situaciones que pasamos” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“Por una infidelidad, pero antes ya quería terminarlo porque me prohibía más cosas, ni siquiera me dejaba salir literal, a veces me decía dónde estoy yendo, porque estoy yendo y uno por evitarse problemas decía ya bueno no voy” (Entrevista: Anónima 4).</p> <p>“Porque era una persona que me lastimaba mucho, que con sus actos y palabras hacía que me sienta mal conmigo misma, pero siempre excusándose de que todo lo que me decía era porque me amaba. Al final ya me hartaba la forma en la que me controlaba y no me dejaba ser yo</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Infidelidad -Amor propio -Amor dañino -Problemas -Situaciones incómodas -Control excesivo 	<p>El finalizar una relación tóxica puede ser un proceso difícil y desafiante. Es importante recordar que nadie merece vivir en una relación que es dañina o de destrucción en cualquier forma.</p>

	misma, pero no pude sola, necesité apoyo para eso” (Entrevista: Anónima 7).		
--	-----------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 11

Pregunta 8.- ¿Cuáles fueron las discusiones más fuertes que existieron durante tu relación?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
8.- ¿Cuáles fueron las discusiones más fuertes que existieron durante tu relación?	<p>“Fue lo de la ruptura y una que descubrí en una conversación, como te dije anteriormente él tenía un bebé de parte de su ex pareja, entonces yo estaba de acuerdo de que le podía escribir a la chica digamos, porque él quería saber cómo estaba el bebé” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“Una de las últimas, en la cual salimos yo ya lo había terminado, me dijo ya entonces seguimos como amigos por ese tiempo y salimos de fiesta, y ya cuando estuvimos en la fiesta y me pidió matrimonio y era la presión social que me habían puesto” (Entrevista: Anónima 3).</p> <p>“Las más fuertes una fue porque hablaba con mis amigas tengo un grupo de amigas que éramos súper amigas, y ella me decía que yo le era infiel y se podría decir que ahí ya hubo una rotura de que yo me</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Intimidación -Discusión -Grupo social -Ruptura -Amenazas -Infidelidad 	<p>Las discusiones dentro de una relación tóxica suelen ser un signo de problemas más profundos en la relación. Si las discusiones son constantes e improductivas, es posible que se deba a patrones de comportamiento tóxicos que hacen que la comunicación sea difícil. Es importante tener en cuenta que las discusiones son normales en una relación saludable, pero es necesario</p>

	<p>harté y le dije yo no estoy para estas cosas” (Entrevista: Anónima 4). “Una fue cuando me grito e insultó por mi forma de vestir, estaba con un vestido que tampoco era muy revelador ni comprometedor, pero me dijo que con eso parecía una ofrecida y lo único que quería era provocar a los demás” (Entrevista: Anónima 5). “Me amenazaba, me manipulaba, que llamaría a mis familiares, que nadie me querría, que yo era la culpable, que le era infiel, que era una fácil, que no lo quería como él me quería a mí” (Entrevista: Anónima 6).</p>		<p>abordarlas de una manera positiva y constructiva para que la relación pueda crecer y prosperar.</p> <p>Si las discusiones en una relación son constantes, es importante buscar ayuda y asesoramiento para abordar las razones subyacentes detrás de las discusiones.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 12

Pregunta 9.- ¿Alguna vez utilizó chantaje emocional contigo?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>9.- ¿Alguna vez utilizó chantaje emocional contigo?</p>	<p>“Cuando ya terminé la relación, cuando fue así definitivamente que ya no quería nada, él fue y dijo que todo estaba bien, que entendía la situación y todo y ya cuando ya me estaba yendo del lugar me dijo que, si no volvía con él, era capaz de tirarse del puente de las Américas” (Entrevista: Anónima 3). “Sí, cuando se puso mal porque fui a una fiesta, por molestar supongo no estoy seguro me dijo me voy a matar si sigues haciendo esas cosas” (Entrevista: Anónima 4). “Muchas veces cuando yo trataba de alejarme, él me decía que si le pasaban cosas eran por mi culpa, que si él llegaba a hacerse daño la única responsable sería yo”</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amenazas -Calumnias -Negatividad -Dependencia -Chantaje emocional -Intimidación 	<p>El chantaje es uno de los signos de una relación tóxica y se puede presentar en diferentes formas, como el chantaje emocional o el chantaje financiero. En una relación tóxica, una persona puede utilizar el chantaje para controlar o manipular a la otra persona y obtener lo que quiere. El chantaje emocional puede involucrar la</p>

	<p>(Entrevista: Anónima 5). “Casi siempre lo usaba, y yo no me daba cuenta. Siempre lo quería solucionar con regalos, o cuando yo decía alejarme me hablaba como si no hubiera pasado nada, sus lágrimas y perdones me hacían creer que era sincero, pero no” (Entrevista: Anónima 6).</p>		<p>manipulación de los sentimientos de culpa o vergüenza de la otra persona, mientras que el chantaje financiero puede utilizarse para controlar el acceso de la persona a recursos financieros.</p> <p>Es importante reconocer los signos y buscar una ayuda alternativa.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 13

Pregunta 10.- ¿Cuál fue el mayor miedo que sentiste durante tu relación tóxica?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>10.- ¿Cuál fue el mayor miedo que sentiste durante tu relación tóxica?</p>	<p>“Pero siempre hubo ese pequeño sentimiento de que tal vez en una de esas que yo le diera él me respondiera más fuerte porque él era más grande que yo” (Entrevista: Anónima 1). “El miedo de que entre a mi casa y que haga ciertas cosas como que se descontrola por el hecho de que estaba tomado realmente fue lo más difícil de superar” (Entrevista: Anónima 2). “Que de verdad se haga algo y me eche la culpa a mí, pues me amenazaba con eso todo el tiempo” (Entrevista: Anónima 4). “Que me pegara, o que él se vaya a quejar con mis familiares y hacerme ver mal. Siempre hacía eso, también metía a personas para manipularme” (Entrevista: Anónima 5).</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Sentimientos -Ruptura -Fuerza -Miedo -Manipulación -Temor -Violencia 	<p>El miedo es muy común en una relación tóxica, ya que la persona que ejerce el comportamiento abusivo utiliza el miedo para controlar y mantener su poder sobre la otra persona en la relación. La persona que está siendo abusada puede temer las consecuencias de hablar con alguien sobre la situación, temer la reacción del abusador si</p>

	<p>“Que nuevamente vuelva hacerme infiel, que no cumpla su palabra de que cambiaría, que dejaría de tomar y golpear” (Entrevista: Anónima 6).</p>		<p>intentan dejar la relación, o temer las consecuencias de incumplir las demandas del abusador. Además, el abusador puede utilizar amenazas para mantener el miedo en la otra persona.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 14

Pregunta 11.- ¿Existieron amenazas de algún tipo a lo largo de tu relación?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
<p>11.- ¿Existieron amenazas de algún tipo a lo largo de tu relación?</p>	<p>“En mi relación no, pero después cuando pasaron los problemas o sea que lo exhibimos en Facebook y todo recibí amenazas de él” (Entrevista: Anónima 3).</p> <p>“Cuando yo ya había decidido que ya no quería nada, tenía una actitud medio cambiante era como que decía que seas feliz y que consigas a alguien que no sé qué y luego era como que me decía que me odiaba te vaya mal y esos cambios bruscos de humor” (Entrevista: Anónima 4).</p> <p>“Si muchas amenazas, ella pensaba que yo era tranquilo, y me amenazaba con su papá, con su mamá, con su hermana que era pandillera, y no pensaba que yo era peligroso” (Entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Desde que nuestra relación se fue a la quiebra siempre existió amenaza de todo. Era experto en manipular las cosas, yo lo dejé pasar”</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Actitudes -Amenazas -Gritos -Cambios de humor -Relación de pareja -Negatividad -Manipulación 	<p>Las amenazas dentro de una relación tóxica son una señal clara de que existe un comportamiento abusivo y dañino hacia la otra persona en la relación. Las amenazas pueden adoptar muchas formas diferentes, incluyendo amenazas de violencia, emocional, financiera y otros tipos de amenazas. Las personas que utilizan las amenazas en una relación tóxica lo</p>

	(Entrevista: Anónima 7). De que se iba a quitar la vida si en caso le termine la relación, eso me obligaba a quedarme con ella” (Entrevista: Anónima 8).		hacen para controlar a la otra persona y mantener su poder sobre ella.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 15

Pregunta 12.- ¿Llegaron hasta el punto de levantarse la mano o agredirse físicamente?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
12.- ¿Llegaron hasta el punto de levantarse la mano o agredirse físicamente?	<p>“Yo a él sí, él a mí no, pero siempre existió el miedo de que me respondiera el manazo que yo le daba” (Entrevista: Anónima 2).</p> <p>“No tal cual o sea de que él me haya golpeado, solo en esa ocasión de la que bueno o sea por el manoseo que teníamos me empujo e igual una vez en una fiesta porque yo estaba detrás de él porque se había enojado” (Entrevista: Anónima 3).</p> <p>“Si, ella me agredió muchas veces, yo vengo de una familia donde existieron esos asuntos y yo no nunca quise repetirlo, yo controlo todo lo que siento, era pasivo” (Entrevista: Anónima 4).</p> <p>“Sí, porque él quería que haga cosas que yo no quería y cuando no las hacia me levantaba la mano, una vez me jalo muy fuerte del cabello porque no quería tener relaciones sexuales con él” (Entrevista:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Agresión física -Golpes -Agresión verbal -Temor -Violencia -Advertencia 	<p>Las agresiones y golpes en relaciones tóxicas son un signo claro de una situación de violencia doméstica. La violencia en las relaciones puede adoptar muchas formas, incluyendo el abuso físico, sexual y emocional. Es importante que cualquier persona que se encuentre en una situación de violencia doméstica busque ayuda y apoyo para salir de la situación.</p>

	<p>Anónima 5).</p> <p>“Yo si lo pegue, porque no me daba a mi espacio pese a que le decía que deje sola, me decía cosas horribles” (Entrevista: Anónima 7).</p> <p>“Sí, porque era una persona violenta, eso me lo advirtieron sus amigos y yo no hice caso a lo que me decían” (Entrevista: Anónima 9).</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 16

Pregunta 13.- ¿Crees que es normal que las personas estén o hayan atravesado por este tipo de relaciones?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
13.- ¿Crees que es normal que las personas estén o hayan atravesado por este tipo de relaciones?	<p>“No, porque es algo que no debería pasar ya que te prohíbe muchas cosas y si no vas a tener confianza en tu pareja” (Entrevista: Anónima 3).</p> <p>“Yo no creo que sea normal, pero tengo varios amigos que tienen una excelente relación” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Por supuesto que no lo veo normal, porque lamentablemente existimos muchos jóvenes que somos inexpertos en este tipo de temas y no sabemos poner límites por el amor que sentimos” (Entrevista: Anónima 6).</p> <p>“De ninguna manera, lamentablemente la persona que te hace infiel se hace a las víctimas y suele ocultar cosas y relacionar a la defensiva” (Entrevista: Anónima 7).</p> <p>“No, porque en una relación deben construir positivamente y no</p>	<p>-Desconfianza</p> <p>-Inexperiencia</p> <p>-Víctima</p> <p>-Construcción positiva</p> <p>-Juventud</p>	<p>La normalización de las relaciones tóxicas es un problema común en nuestra sociedad, donde algunas personas pueden llegar a considerar comportamientos controladores, celosos, manipuladores u otros similares como "normales" en una relación. Lo cierto es que las relaciones tóxicas no son saludables y pueden tener efectos dañinos en la salud mental y</p>

	destruirse” (entrevista: Anónima 10).		emocional de las personas involucradas. Es importante estar consciente de estos comportamientos y establecer límites saludables en una relación para evitar caer en patrones tóxicos.
--	---------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 17

Pregunta 14.- ¿Cuál es la lección aprendiste después de terminar tu relación tóxica?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
14.- ¿Cuál es la lección aprendiste después de terminar tu relación tóxica?	<p>“Este tipo de problemas siempre están por más que digamos que no, incluso llegué a ver eso igual en la relación de mis papás, pero bueno ellos lo lograron ellos mejoraron” (entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Amor propio, fue lo que más aprendí, porque dependía mucho de esa persona entonces no me amaba lo suficiente como para pararla cuando tenía que ser necesario” (entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Mi lección fue que no me tengo que basar solamente por lo que te cuentan, sino ya con acciones” (entrevista: Anónima 7).</p> <p>“Aprendí a ser honesto conmigo mismo y con los demás también, quiero hacer lo mejor que pueda en mi carrera, en mi vida, aceptarme como soy” (entrevista: Anónima 8).</p> <p>“Todos merecemos respeto y amor y este debe ser recíproco” (entrevista:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Problemas -Relaciones -Dependencia -Bienestar -Respeto -Límites 	<p>Las relaciones tóxicas pueden tener efectos negativos en la salud mental y emocional de las personas involucradas. Sin embargo, al haber pasado por una relación tóxica, se puede adquirir una mayor comprensión y perspectiva sobre lo que se necesita en una relación saludable en el futuro. También puede ayudar a las personas a desarrollar mayor autoestima y autoconocimiento,</p>

	Anónima 9). “Aprendan a poner límites, váyanse a la primera” (entrevista: Anónima 10).		y a aprender a establecer límites saludables en las relaciones.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 18

Pregunta 15.- ¿Qué harías para prevenir que más personas ingresen en estas relaciones tóxicas?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
15.- ¿Qué harías para prevenir que más personas ingresen en estas relaciones tóxicas?	<p>“Aconsejaría muy bien que puedan primero hablar o sea antes de que tal vez esa persona le diga me gustas quiero salir contigo, que hablen y que puedan sincerarse hablando entre ellos y ver si esa persona es la indicada” (entrevista: Anónima 4).</p> <p>“Yo creo que la información y la experiencia que uno tiene compartirla es lo mejor que se puede hacer” (entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Yo veo muy necesario tener una relación de amistad porque así conoces a las personas porque siendo amigos conoces bien como es la persona” (entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Saber hasta dónde algo es sano y cuando deja de ser sano, porque muchas veces no sabemos diferenciar lo que es bueno y lo que nos hace daño” (entrevista: Anónima 7).</p> <p>“Escuchen las advertencias, mis</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Comunicación -Información -Experiencia -Consejos -Peleas 	De acuerdo con las respuestas planteadas es necesario conocer y marcar los límites antes de iniciar una relación. El informarse sobre esta temática puede evitar caer en estas situaciones.

	<p>padres y amigos me lo advirtieron y yo no hice caso” (entrevista: Anónima 8).</p> <p>“No se equivoquen con personas malas, que tampoco dejen pasar amenazas, insultos y peleas” (entrevista: Anónima 9).</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

Cuadro 19

Pregunta 16.- ¿Qué consejo le darías a los jóvenes que se encuentran en este tipo de relaciones tóxicas?

Pregunta	Respuesta Textual	Categorización	Síntesis
16.- ¿Qué consejo le darías a los jóvenes que se encuentran en este tipo de relaciones tóxicas?	<p>“Estar alertas, muy aparte de la relación tóxica, aquí también se mezclan muchos temas que es el abuso, el acoso en una relación tóxica porque, por más que digamos tienen una relación no sabemos el fondo de esa relación” (Entrevista: Anónima 1).</p> <p>“Aunque suene súper egoísta lo más importante eres tú no tu pareja y si tú no te sientes conforme si tú no te sientes bien si te haces sentir mal, ahí no es y por más que te duela” (entrevista: Anónima 4).</p> <p>“En primer lugar que lo dejen, no es sano de ambas partes” (Entrevista: Anónima 5).</p> <p>“Que sean decididos, tendrán que aprender a vivir con su decisión” (Entrevista: Anónima 6).</p> <p>“Aprendan a conocer bien a las personas antes de empezar una relación” (Entrevista: Anónima 7).</p>	<p>Abuso</p> <p>Acoso</p> <p>Amor propio</p> <p>Relación tóxica</p> <p>Relación sana</p> <p>Decisión</p> <p>Amor</p>	<p>Tomando en cuenta las respuestas de las personas entrevistadas se identifica en gran magnitud que al momento de iniciar una relación es mejor conocer en todos los ámbitos a la pareja y si llegase a pasar esta situación tóxica es más conveniente alejarse del ciclo tóxico.</p>

	<p>“No merecen menos de lo que uno da. Y si estás enamorada, recuerda que el amor no lastima y no te daña” (Entrevista: Anónima 8).</p> <p>“No se apresuren, las personas aparentan y te engañan. Es mejor estar solo que mal acompañado” (Entrevista: Anónima 10).</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevistas realizadas a personas que atravesaron por una relación tóxica (2022).

5.2. Análisis de los resultados de la entrevista

Análisis de entrevista N° 1

Al principio no pensaba que esa relación se volvería tóxica, las actitudes que más destacan son los celos excesivos, en el transcurso de su relación Natalie lloraba todo el tiempo, estaba decaída, su novio no le dejaba hacer muchas cosas. Antes de terminar fue muy difícil porque ingresaron en un ciclo de terminar y volver hasta que él terminó la relación sin previo aviso, “ya que todo estaba bien”, porque quería experimentar nuevas cosas con otras mujeres. Algo que destaca mucho en este caso es que la joven sufrió un abuso sexual anteriormente, y esta persona le insinuaba cosas como “ni que te fuera a violar” para obligarla a tener intimidad, aunque esta no quisiera, después de terminar la relación surgieron una serie de problemas ya que el la seguía amenazando junto con su hermana.

En esta relación si se llegaron a levantar la mano por parte de Natalie. La lección que aprendió fue no confiar mucho en la gente y conocer mejor a las personas antes de salir. El consejo que dio a los jóvenes es que no se queden callados, que confíen en sus padres para contarles sus problemas.

Análisis de entrevista N° 2

En esta relación nos dijo que sí vio indicios de que su pareja se volvería tóxica, nos menciona que la relación fue cambiando con el tiempo hasta que esta ya no volvió a ser lo mismo, ella se volvió muy dependiente de él, se cerraba a la idea de salir con amigos, conocer más gente, pero él era libre de hacer lo que quisiera cuando quiera, como la primera entrevistada ellos también ingresaron en un círculo vicioso de terminar y volver. En discusiones él sí llegó a

empujarla y darle sopapos en forma de “juego” y golpear cosas en la calle que a ella le hacían sentir mucho miedo.

La lección aprendida en esta ocasión fue amor propio. Para prevenir que más personas ingresen en este tipo de relación recomienda la información y compartir la experiencia. El consejo que da es que cada uno vea por el bien propio.

Análisis de entrevista N° 3

En este caso tampoco se esperó que sería una relación tóxica, esta persona le prohibía a Erick muchas cosas, desde hablar con sus amigos hasta salir sin ella, lo controlaba mucho y al final le fue infiel, emocionalmente le chantajeaba mucho y también amenazó con matarse, pero él sabía que eran impulsos.

La lección que aprendió fue que es mejor conocer a las personas con más profundidad y no basarse en las opiniones de los demás. El consejo que da a los jóvenes que se encuentran en este tipo de relación es que lo dejen porque no es sano, que no se cierren en esa persona.

Análisis de entrevista N° 4

En su primera relación formal Efren tuvo demasiados problemas, fue extremadamente tóxica, era muy celosa, su cariño era muy violento, cuando se embriagaba lo agredía físicamente y también lo obligaba a tener relaciones incluso cuando él no quería, llegó a estar en depresión, tuvo problemas con su mamá porque ella no la aceptaba. Utilizaba chantaje emocional siempre con él y también con su familia. La lección que aprendió fue a ser honesto consigo mismo, aceptarse y amor propio.

Análisis de entrevista N° 5

En esta entrevista, Alexandra cuenta que al principio se comportaba de una manera diferente, era comprensivo y amoroso, después sus actitudes se volvieron más agresivas, extremadamente celoso y controlador. como en anteriores casos también se volvió dependiente, con miedo constante a sus reacciones y vulnerable, la chantajeaba psicológicamente todo el tiempo, llegó al punto de levantarle la mano y jalarle el cabello, la obligaba a mantener relaciones. La lección que aprendió fue a no entregar el 100% de ella y el consejo que da es que

aprendan a conocer bien a las personas antes de empezar una relación, hay que tener amor propio.

Análisis de entrevista N°6

Se deduce bajo las respuestas de la mujer entrevista realizada, en síntesis, que atravesó una relación tóxica con una duración de 2 años aproximadamente con consecuencias notables en su integridad psicológica rutinaria y emocionalmente, a causa de esto produjo un temor en la persona afectada. Además de transformar sus pensamientos por amor a su pareja, el control y celos se fue dando poco en su relación, lo más rescatable es que la susodicha en cuestión se da cuenta de que lo que atravesó está mal y que siente que debe estar sola y tratar los miedos que le produjo su relación tóxica. Dando como consejo a los demás lo siguiente:

“Quienes pasen por esto, escuchen las advertencias, mis padres y amigos me lo advirtieron y yo no hice caso”.

Teniendo como conclusión la información que se registró en esta entrevista es resaltar que se tiene que poner límites y tener comunicación y si ya no existe voluntad ni entendimiento es necesario frenar este tipo de relaciones porque las consecuencias son muy difíciles de reparar.

Análisis de entrevista N°7

En este caso fue un hombre el entrevistado y señala que su relación duró alrededor de un año, como resultado y conclusión en esta entrevista se tiene lo siguiente: menciona que sufrió infidelidad y que primero es más acertado conocer a la persona en la amistad, conocer sus actitudes y comportamientos y poner los límites en la relación, que si existe agresión por parte de la pareja se tiene frenar y no llegar a ese punto porque se puede volver costumbre. La persona involucrada tuvo que irse del departamento para que no la buscara ni sigan en la relación ya que la infidelidad causó una ruptura irreparable, como conclusión señala que:

“Que conozcan bien a las personas antes de entrar en una relación, no se apresuren, las personas aparentan y te engañan”.

Análisis de entrevista N°8

La entrevistada en cuestión se llama Rebeca, señala que su relación no era tóxica en un

principio, pero se fue convirtiendo con el tiempo en un noviazgo así, un factor importante fue la infidelidad repercutida, es necesario mencionar que en su relación llegó al punto de agresiones físicas como verbales, sobre todo en cuando consumía bebidas alcohólicas, dichos actitudes tienen que ver o hacen parte de comportamientos tóxicos como las diferentes formas de violencia que se le imparte a la involucrada, existiendo diversidad de amenazas y esto generando miedo o temor a su pareja, además que después de amedrentarla le inducía acciones de arrepentimiento y esto generaba un ciclo tóxico, como lo relata la entrevistada específicamente que superar su relación fue complicado, porque como ella menciona que:

“Fue muy difícil, porque ya había un compromiso de por medio, había planes de casarnos”.

Entonces estos compromisos que se realizan dentro de la relación hacen que se tolere actitudes y se pase de largo la toxicidad.

Análisis de entrevista N°9

En la presente entrevista se caracteriza por el testimonio de hombre, donde relata que ex relación fue muy complicada y problemática involucrando a sus familiares y llegando a términos legales, esta relación se vio que decayó desde un inicio, por otro lado, es muy común encontrar respuestas de infidelidad y agresión física en las entrevistas realizadas, tornándose como un factor común en estas personas. En este caso existió infidelidad, desconfianza, celos, mentiras, amenazas, agresiones, malos tratos, difamación, etc. y como consecuencia finalizó en malos términos generando traumas en ambas personas involucradas, desligarse de este tipo de relaciones puede ser muy complicado ya que las actitudes de las personas son diferentes y no todas las personas saben cómo diferenciarlas y arremeten al amor, y a los buenos momentos compartidos. Es importante reconocerlas desde un inicio o acudir a alguien para identificar si lo que está atravesando es normal o no. Es común atravesar este tipo de relaciones a personas que no han tenido una buena formación psicológica y sean inmaduros emocionalmente, por tanto, es de vital importancia educarse e informarse respecto a todo lo que hace rutinariamente.

Análisis de entrevista N°10

En este caso la entrevistada es una mujer que se casó con su pareja convivieron tres años

y estuvieron dos años casados, en este caso fue una relación con más compromiso donde se pudo observar que desde un inicio existió comportamientos tóxicos, que afectaban a la persona entrevistada en cuestión. Si bien no llegaron a una violencia física, los comportamientos tóxicos prevalecieron cada vez más conduciendo a un final certero de la relación de matrimonio. El chantaje emocional fue muy utilizado por parte de esta relación, más adelante, se menciona la falta de respeto que existía dentro de la relación y la debilidad de voluntad que limitaba a la entrevistada a dejar esa relación, pero con mucha insistencia se dio cuenta que esa relación iba a dañarla permanentemente entonces decidió separarse definitivamente de su pareja. Dando como mensaje lo siguiente: “Estar alerta a las señales por muy enamorada que estés debes tener la capacidad de ver las señales”

Es importante reconocer una relación, estar conscientes de que es bueno para nuestra integridad y bienestar social, psicológico y mental, que estas relaciones siempre conducen a finales traumáticos.



CAPÍTULO VI
PROPUESTA Y DESARROLLO DE LA
CAMPAÑA COMUNICACIONAL

6.1. Fase 1: Propuesta Comunicacional

6.1.1. Descripción del Proyecto

Una campaña comunicacional sobre relaciones tóxicas es muy importante y necesaria en la actualidad, ya que puede ayudar a concientizar a la sociedad sobre la importancia de reconocer y evitar relaciones dañinas y perjudiciales. En la campaña se incluirá mensajes que promuevan la importancia de establecer relaciones basadas en el respeto mutuo, la empatía y la comunicación efectiva. También se enfatizará en la necesidad de identificar y abordar las conductas abusivas y controladoras en las relaciones, así como mencionar las consecuencias de violencia psicológica, física y verbal.

Sería importante y más provechosa que la campaña y difusión de la misma llegue a todo tipo de público, con mensajes claros y concretos que lleguen a la mayor cantidad de personas posible con una información sea fácil de comprender y compartir.

Pero en este caso la presente campaña comunicacional buscará principalmente concientizar a las/os estudiantes de primer y segundo año de la carrera de comunicación social de la UMSA (destinatarios de los mensajes) reconozcan las relaciones tóxicas de pareja, que se manifiesta en sus distintas formas, sensibilizando el trasfondo de la misma, a su vez puedan ser capaces de difundirlos en la universidad y socializarlo con sus amigos para así poder concientizar y tratar de llegar a personas que suelen estar en este tipo de relaciones tóxicas.

La etapa del enamoramiento puede ser una de las etapas más maravillosas de la vida, pues al vivir este tipo de relación aprendes a conocerte y a conocer al otro, mientras mejoran mutuamente y aprenden como preparación al matrimonio; pero esto solo se consigue construyendo una relación sana. Es muy habitual ver con el pasar del tiempo se ven normalizadas conductas que no son correctas dentro de la relación, es por eso que muchas relaciones fracasan y se ven tan lastimadas hasta el punto de llegar a peleas, amenazas y/o violencia.

La campaña comunicacional se basa en un proceso que transmite mensaje de un emisor a un receptor, bajo un principio de equidad e imparcialidad, haciendo que la necesidad final dependa de la calidad y solidez de la campaña.

Se tiene en cuenta que esta campaña comunicacional coadyuvará no solamente a los estudiantes pertenecientes a la casa universitaria UMSA sino que a la vez trascienda la información y pueda ayudar a todas las personas que lo necesiten, A partir del problema planteado, se presenta el objetivo principal de: Presentar una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.

Esto se lo realizará en base a contenido gráfico (imágenes de elaboración propia, imágenes reposteadas y videos reposteados) difundido en las redes sociales Facebook y Tik-Tok donde señalaran las características, conductas, actitudes y consecuencias que traen consigo una relación de este tipo. En base a lo recolectado anteriormente por las técnicas e instrumentos realizados al público objetivo se procedió en realizar esta campaña, que tiene como primer paso: la creación de páginas propias en las respectivas redes, con información referida al problema planteado. Como segunda etapa se hará circular el link de dichas páginas para que el público objetivo pueda seguir a la página y ver las distintas publicaciones de contenido de “antitoxicidad” de pareja; previo a esta etapa se podrá observar el alcance de interacción mediante las visualizaciones, compartidas de las publicaciones, likes de las publicaciones, interacciones mediante comentarios. Esperando así que todo lo difundido en las páginas puedan llegar a generar una concientización cumpliendo con los objetivos planteados en un inicio.

En conclusión, esta campaña comunicacional sobre relaciones tóxicas puede ser muy efectiva para crear conciencia sobre este importante tema y promover relaciones saludables y respetuosas. Es necesario que se implementen más iniciativas de este tipo para lograr cambios positivos en la sociedad.

Objetivo general

Presentar una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.

Objetivos específicos:

Para el logro del objetivo de la campaña comunicacional se establece los siguientes pasos:

- a. Determinar qué actitudes tóxicas son las que pasaron en sus relaciones de pareja los estudiantes de primer y segundo año de la carrera Ciencias de la Comunicación Social mediante una encuesta virtual.
- b. Describir a través de entrevistas los testimonios de los estudiantes que atravesaron relaciones tóxicas.
- c. Preparar y elaborar los contenidos gráficos y audiovisuales de la propuesta de campaña comunicacional para la difusión en las respectivas redes sociales.
- d. Difundir a través de publicaciones en redes sociales contenido gráfico e información para reconocer una relación tóxica.

6.1.2. A quienes se quiere comunicar

La campaña comunicacional busca concientizar contra las relaciones tóxicas, está dirigida a estudiantes mujeres y varones de primer y segundo año de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Mayor de San Andrés, a fin de ver que los estudiantes tomen acciones respecto a ingresar en relaciones tóxicas y le hagan frente a este fenómeno que se está volviendo de alguna manera natural en esta generación de jóvenes y también conseguir un cambio de actitud en ellos mismos para valorarse y saber definir que es una relación tóxica y que es una relación sana, dentro de este espacio se reconoce los siguientes beneficiarios:

a. Beneficiarios directos

Los estudiantes de la carrera de Comunicación Social de primer y segundo año paralelo “A” que vean los contenidos de primera mano.

b. Beneficiarios indirectos

Serán todas aquellas personas que reciban la difusión del material y contenido gráfico mediante terceras personas o la difusión del algoritmo de la red social.

6.1.3 Porque medios comunicar la campaña

La campaña comunicacional se realizará en las páginas de redes sociales más populares del momento como lo son: Facebook y Tik-Tok con videos, imágenes y afiches elaborados por las autoras del proyecto y también otros existentes que sean útiles para el objetivo y así llegue la información clara y determinada al público meta.

6.1.4. Producción de material gráfico y audiovisual

La campaña comunicacional cuenta con material gráfico producido por elaboración propia, teniendo como contenido la información de: conductas tóxicas, conceptos de una relación sana y otra de una relación tóxica, consecuencias, actitudes tóxicas y personalidades tóxicas, también algunos videos reposteados que sirvan de reflexión para nuestro público, estos también tienen que ver con el tema de investigación.

6.2. Fase 2: Desarrollo de la propuesta

6.2.1. Redes sociales

Para la propuesta de campaña comunicacional se tomó en cuenta la relevancia que tienen las redes sociales hoy en día, las redes sociales son una fuente de información infinita en las que se puede llegar a tener una mayor accesibilidad, con tres clics. Además, estas son instrumentos de comunicación muy importantes para la actual sociedad que está inmersa de aprendizaje y conocimiento, la forma de comunicarse ha cambiado notablemente en beneficio de las personas. Las más notables redes sociales que crecen como espuma son Facebook y Tik-Tok al ser fáciles de manejar y el alcance que estas pueden generar para cualquier persona.

Se vio conveniente la creación de las páginas en las respectivas redes sociales mencionadas para la difusión de concientización del proyecto ya que no será un obstáculo difícil para el receptor, será atractiva y diferente a lo que nos tienen acostumbrados los medios tradicionales, herramientas en las que cualquier persona pueda acceder, posteando publicaciones atractivas que distingan al proyecto y no sea información común además de ser las plataformas elegidas por los estudiantes del diagnóstico.

6.2.1.1. Página de Facebook

Se realizó la creación de una página de Facebook con el nombre de “*Es De Tóxicos*” esto para enseñar las típicas actitudes y personalidades que tienen las personas tóxicas, también las consecuencias de tener una relación tóxica esto con imágenes y afiches con elaboración propia y también con algunos videos reposteados que sirvan para el objetivo que es informar y concientizar mediante estas redes sociales, se utilizaran hashtags cómo #sinrelacionestóxicas y pequeños títulos de información acerca de lo que trata la publicación.

6.2.1.2. Perfil de Tik Tok

Para la presente etapa se realizó la creación de un perfil de Tik-Tok caracterizado y de nombre “*Es De Tóxicos*” denominado con este nombre para atraer la atención del público objetivo y para que se dé fácil identificación en referencia la toxicidad de pareja, dicho perfil se utilizó para difundir material audiovisual que tendrá contenido de concientización sobre relaciones tóxicas, con su identificación, características, causas y consecuencias sobre el tema en cuestión. Teniendo en cuenta que Tik -Tok es una aplicación que permite crear y compartir

videos de diferentes duraciones (de cinco segundos hasta tres minutos), es entonces que en la presente propuesta se elaborará videos de no más de 40 segundos (cada uno con diferentes tiempos de duración) con la temática ya señalada anteriormente.

6.2.2. Contenido de las páginas

El contenido de las páginas tiene el fin de concientizar acerca de las relaciones tóxicas de pareja, presentando información más detallada acerca de las consecuencias, conductas tóxicas, actitudes tóxicas, personalidades tóxicas, etc. Con ello expuesto se difundirá imágenes y videos relacionados al tema que impacten y atraigan, acoplándose a las nuevas tendencias que existen en la actualidad y estas atraen a públicos de todas las edades. Estas tendencias y transformación de contenido se viralizan y son de mayor impacto porque los consumidores más jóvenes desconfían de la información más tradicional, los contenidos generados por las propias marcas, se distinguen por producir contenido nuevo con ideas diferentes, estas son las que logran un gran alcance, aprovechando y explotando al máximo a la red social en cuanto a alcance y a una recepción del mensaje.

Desde la creación del nombre de la página hasta las publicaciones del material difundido será la razón para atraer y mantener al público que se pretendió llegar en un inicio, se utilizó los respectivos hashtags que distinguen a la página, las imágenes y videos posteados elaborados para causar un interés en las personas que lleguen a recibir el mensaje e información.

6.2.3. Imágenes

Las imágenes cada vez más van ocupando un lugar privilegiado en la atención de las personas, además de que hay diversos tipos de imágenes, son también un medio de ocupar el tiempo de ocio, un medio de entretenimiento, un medio informativo, etc. Es por eso que para la propuesta de campaña las imágenes de creación propia serán elaboradas y producidas rigurosamente para llamar la atención ya que este no es un tema que sea conocido, o popular, entonces estas necesitan tener algo distintivo, para la difusión del material se las posteará con su respectiva descripción informativa, además de caracterizarlo con los hashtags que los hacen ver más llamativa a la publicación.

6.2.3.1. Diseño de imágenes

En el diseño de imágenes hace referencia a la creación y manipulación de imágenes con

fines estéticos y comunicativos. Esto puede incluir la creación de gráficos, ilustraciones, fotografías, infografías, entre otros tipos de imágenes, utilizando herramientas de diseño gráfico y software de edición de imágenes, es por eso que se creó imágenes con contenidos comunicativos de concientización en torno a las relaciones tóxicas.

6.2.3.1.1. Imágenes de definición de relación tóxica y relación sana



Se vió importante para la investigación mostrar a los seguidores de la página y a las personas a las que les llegue el contenido, las diferencias entre los conceptos de que es una relación sana y lo que es una relación tóxica, para esto se utilizó dos imágenes llamativas que sean fáciles de entender, donde se utiliza letras en mayúsculas que permiten dar un sentido más relevante de la información, predomina un color naranja que es un color llamativo sobre todo a los jóvenes que son el público objetivo de la campaña comunicacional y con esta tonalidad en específico queremos denotar fuerza que sería su significado en la psicología del color.

6.2.3.1.2. Imágenes de conductas tóxicas



Para mostrar las conductas tóxicas que prevalecen en estas personas se realizó 6 imágenes para que el contenido sea más entendible y no sea una imagen muy cargada visualmente, se utilizaron colores pastel para crear calma y bienestar con colores llamativos que dan gusto de leer toda la información que contienen las imágenes.

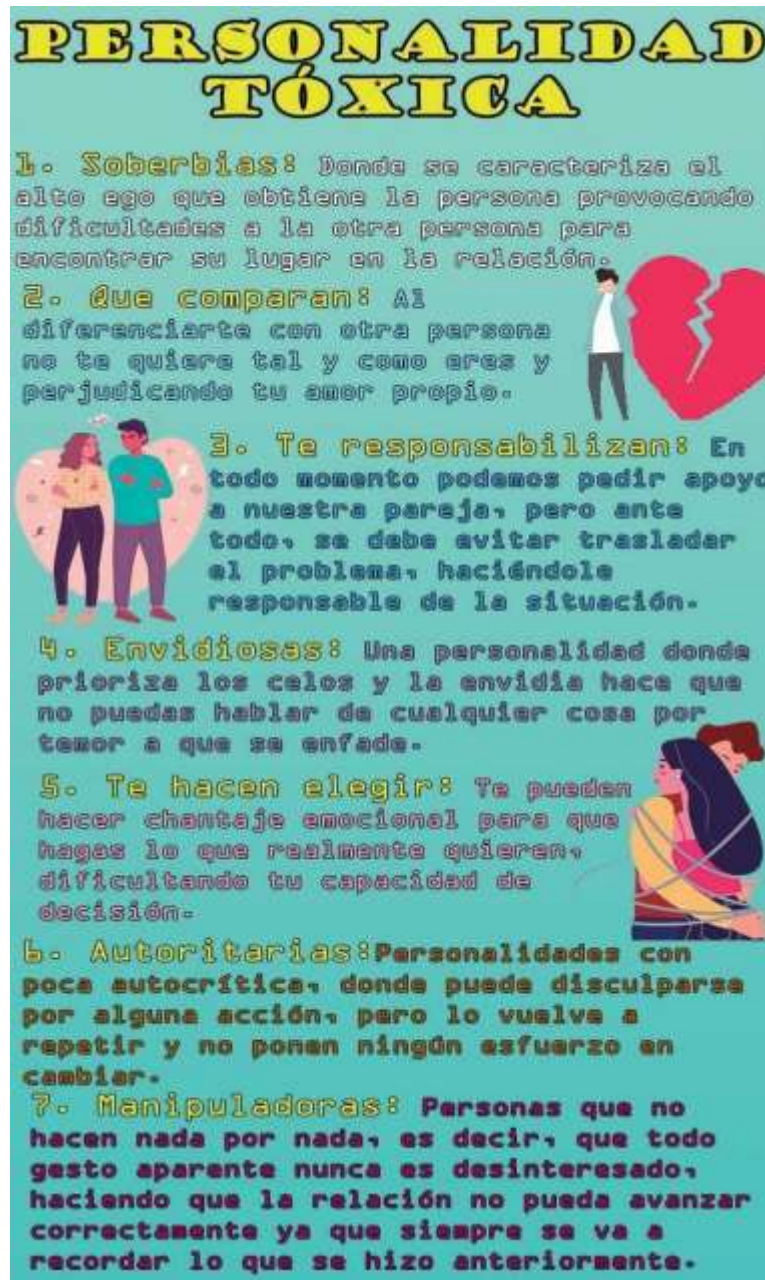
6.2.3.1.3. Imágenes de actitudes tóxicas



Para las imágenes de actitudes tóxicas se realizó cuatro imágenes donde en dos vienen los nombres del contenido de la imagen y una pequeña representación con retratos dibujados para hacer la imagen más llamativa a los ojos del espectador, el color que predomina en las imágenes es el rosa que simboliza sensibilidad e inspira calidez además de proyectar sentimientos de que todo estará bien, tiene en color negro las letras, estas denotan poder y fuerza para que el mensaje sea bien entendido, también tiene una líneas que hacen que la imagen sea

visualmente llamativo y agradable a la vista.

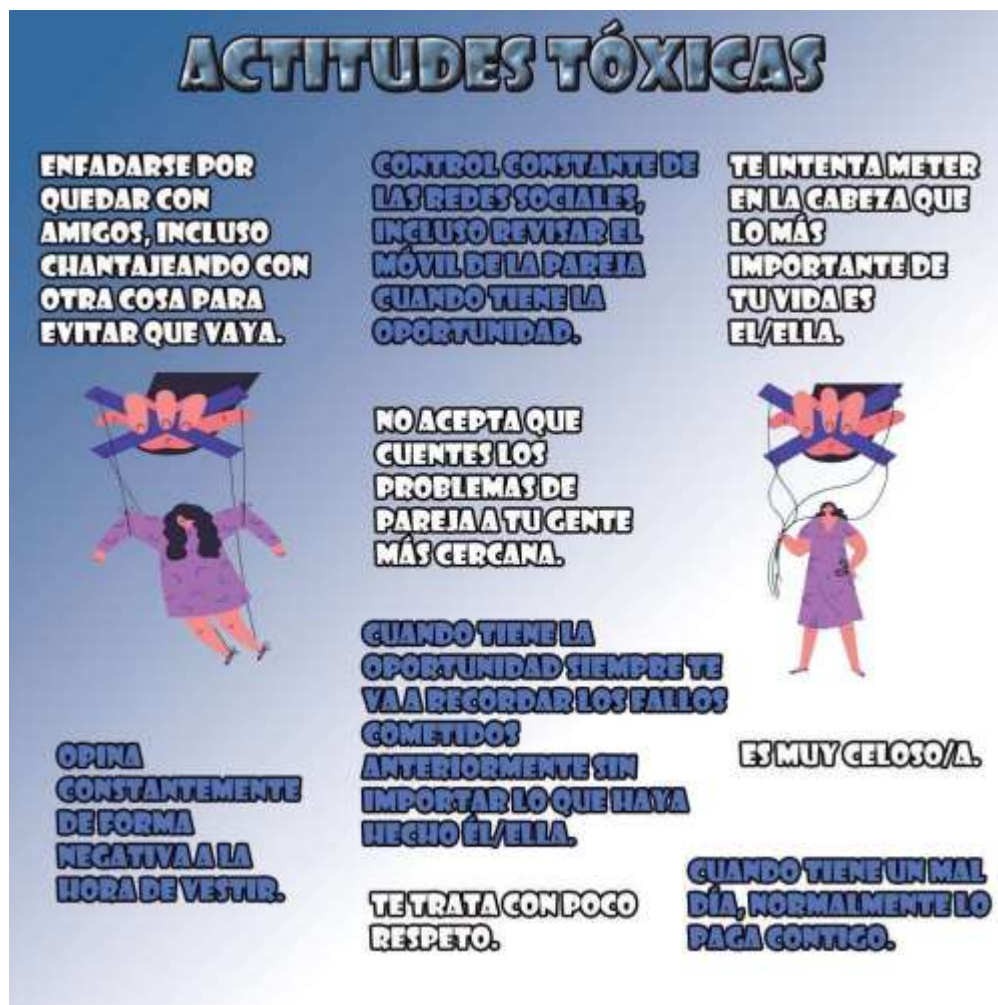
6.2.3.1.4. Imagen de personalidad tóxica



En esta imagen de cómo son las personalidades tóxicas podemos ver los diferentes caracteres que pueden tener estas personas tóxicas, en la imagen predomina el color celeste que denota confianza que es lo que queremos generar en todas las personas que ven el contenido, que tengan por seguro que la información recibida es correcta, los títulos son amarillos este

simboliza fuerza y acción, también se añadieron algunos dibujos para volver la imagen más llamativa y no tan aburrida por lo mismo se hizo los conceptos con colores diferentes para ser una imagen más atractiva visualmente.

6.2.3.1.5. Imágenes de actitud tóxica



En esta imagen se dan pequeños conceptos de cómo pueden ser algunas actitudes tóxicas, predomina el color azul que representa libertad y verdad porque al recibir estas actitudes de otra persona se puede perder la libertad de expresarse, vestirse como se quiera y ser controladas/os por nuestra pareja, es por eso que también hay dos dibujos de una mujer que es controlada y la otra que ella corta estos hilos que la controlan, también está presente el color blanco que transmite reflexión y es lo que se busca con todas las publicaciones que se postean en las páginas, la reflexión y concientización de esta problemática.

6.2.3.1.6. Imagen de consecuencias de una relación tóxica



En esta imagen se muestra un dibujo de una mujer en medio, triste y con el corazón roto de esta salen unas nubes explicando las consecuencias de tener una relación toxica, resalta en el titulo el color amarillo que como se mencionó antes denota fuerza y poder asiento que este resalte en la imagen y con esto de más curiosidad e invite a los seguidores a querer informarse más al respecto y leer la publicación completa ya que en esta se ve explicado de manera más detallada cada concepto.

6.2.4. Videos

Para la elaboración de los videos difundidos en el Perfil de Tik -Tok se distingue que la app permite grabar, editar y compartir videos cortos en loop, con la posibilidad de añadir fondos musicales, efectos de sonido y filtros o efectos visuales ya para este proyecto se realizó y elaboró los videos en base a dos ejes principales que se encuentran en el campo de la comunicación como son los guiones literarios y guiones técnicos.

6.2.4.1. Diseño de Videos

El diseño de videos abarcara los marcos tradicionales de la creación de vídeos mediante la red social Tik -Tok, esta es una de las plataformas más completas por las herramientas que vienen dentro de ella ya que no requiere otra aplicación extra para editar los videos que uno requiere publicar, esta app permite realizarlas ahí mismo ya que tiene las siguientes herramientas: añadir música, cambiar cámara, cambiar la velocidad, añadir efectos, añadir textos, filtros, grabador de voz en Tik -Tok.

Con estas herramientas facilitadas se procederá a hacer los respectivos guiones literarios y técnicos con las indicaciones y planificación detallada que requieren para producir un video.

6.2.4.1.1. Video 1: Guión literario relaciones tóxicas

Tema: Relaciones tóxicas

Diálogo 1: ¿Sabes qué son las Relaciones Tóxicas?

Diálogo 2: Se pueden dar cuando sientes un comportamiento abusivo, manipulador y/o controlador por parte de tu pareja, lo que causa un daño emocional y psicológico en la relación

Diálogo 3: ¿Qué características tiene?

Diálogo 4:

- Control y celos
- Miedo a enojar al otro
- Búsqueda constante de la aceptación
- Intransigencia por parte de la otra persona
- Celos obsesivos
- Tendencia al chantaje emocional

Diálogo 5: Recuerda nunca será normal una relación así

Cuadro 21

Guión técnico: ¿Qué son las relaciones tóxicas?

Secuencia	Plano	Descripción	Ángulo	Sonido	Duración de plano	Duración total
1	Plano General	¿Sabes qué es una relación tóxica?	Normal	Get you the Moon - Kinabeats	6 Seg.	6 Seg.
2	Plano General	Se pueden dar cuando sientes un comportamiento abusivo, manipulador y/o controlador por parte de tu pareja, lo que causa un daño emocional y psicológico en la relación	Normal	Get you the Moon - Kinabeats	5 Seg.	11 Seg.
3	Plano General	¿Qué características tiene?	Normal	Get you the Moon - Kinabeats	5 Seg.	16 Seg.
4	Plano General	<ul style="list-style-type: none"> ● Control obsesivo ● Miedo a enojar al otro ● Búsqueda constante de la aceptación ● Intransigencia por parte de la 	Normal	Get you the Moon - Kinabeats	3 Seg.	19 Seg.

		otra persona <ul style="list-style-type: none"> ● Celos obsesivos ● Tendencia al chantaje emocional 				
5	Plano central	Recuerda nunca será normal una relación así	Normal	Get you the Moon - Kinabeats	2 Seg	21 Seg.

FUENTE: Elaboración propia en base a la propuesta comunicacional (2022).

6.2.4.1.2. Video N°2: Guión literario: Tendencias toxicas de pareja

Tema: Tendencias toxicas de pareja

Diálogo 1: Yo normalizando una relación tóxica

Diálogo 2: Celos obsesivos Vs. Confía en mi (persona eligiendo la opción de celos obsesivos en dirección a la izquierda)

Diálogo 3: No tiene la necesidad de compararme con nadie Vs Me compara con sus relaciones pasadas (persona eligiendo la opción de Me compara con sus relaciones pasadas en dirección a la derecha)

Diálogo 4: No me deja tener amigos Vs Me da mi espacio social (persona eligiendo la opción de No me deja tener amigos en dirección a la izquierda)

Diálogo 5: Me miente en todo Vs Es honesto (persona eligiendo la opción de Me miente en todo en dirección a la izquierda)

Diálogo 6: Acepta sus errores Vs Se hace a la víctima (persona eligiendo la opción de Se hace a la víctima en dirección a la derecha)

Cuadro 22***Guión técnico: Tendencias tóxicas de pareja***

Secuencia	Plano	Descripción	Ángulo	Sonido	Duración de plano	Duración total
1	Plano Medio	Yo normalizando una relación tóxica	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	4 Seg.	4 Seg.
2	Plano Medio	Celos obsesivos Vs Confía en mi (persona eligiendo la opción de celos obsesivos en dirección a la izquierda)	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	5 Seg.	9 Seg.
3	Plano Medio	No tiene la necesidad de compararme con nadie Vs Me compara con sus relaciones pasadas (persona eligiendo la opción de Me compara con sus relaciones pasadas en dirección a la derecha)	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	5 Seg.	13 Seg.

4	Plano Medio	No me deja tener amigos Vs Me da mi espacio social (persona eligiendo la opción de No me deja tener amigos en dirección a la izquierda)	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	8 Seg.	21 Seg.
5	Plano Medio	Me miente en todo Vs Es honesto (persona eligiendo la opción de Me miente en todo en dirección a la izquierda)	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	6 Seg.	27 Seg.
6	Plano Medio	Acepta sus errores Vs Se hace a la víctima (persona eligiendo la opción de Se hace a la víctima en dirección a la derecha)	Normal	Shakira feat Rauw alejandro - Te felicito	4 Seg.	31 Seg.

FUENTE: Elaboración propia en base a la propuesta comunicacional (2022).

6.2.4.1.3. Video N°3: Guión literario: Consecuencias de las relaciones tóxicas

Tema: Consecuencias de las relaciones tóxicas

Diálogo 1: Consecuencias de las relaciones tóxicas (se muestra diagrama de una persona sentada llorando de fondo)

Diálogo 2: Te crea un trauma (se muestra diagrama de una persona agarrándose la cabeza de forma preocupada de fondo)

Diálogo 3: Autoestima dañado (se muestra diagrama de una persona criticándose frente a un espejo de fondo)

Diálogo 4: Estrés (se muestra diagrama de una persona con la intención de estar pensando con preocupación de fondo)

Diálogo 5: Dependencia emocional (se muestra diagrama dos personas alejándose con un corazón roto de fondo)

Cuadro 23

Guión técnico: Consecuencias de las relaciones tóxicas

Secuencia	Plano	Descripción	Ángulo	Sonido	Duración de plano	Duración total
1	Plano General	Consecuencias de las relaciones tóxicas (se muestra diagrama de una persona sentada llorando de fondo)	Normal	Paloma Faith - Only love can hurt like this	5 Seg.	5 Seg.
2	Plano General	Te crea un trauma (se muestra diagrama de una persona agarrándose la cabeza de forma preocupada de fondo)	Normal	Paloma Faith - Only love can hurt like this	4 Seg.	9 Seg.
3	Plano General	Autoestima dañada (se muestra diagrama de una persona criticándose frente a un espejo de fondo)	Normal	Paloma Faith - Only love can hurt like this	4 Seg.	13 Seg.
4	Plano General	Estrés (se muestra diagrama de una persona con la intención de estar pensando con preocupación de fondo)	Normal	Paloma Faith - Only love can hurt like this	4 Seg.	17 Seg.

5	Plano General	Dependencia emocional (se muestra diagrama dos personas alejándose con un corazón roto de fondo)	Normal	Paloma Faith - Only love can hurt like this	4 Seg.	21 Seg.
---	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	---------------------------------------------	--------	---------

FUENTE: Elaboración propia en base a la propuesta comunicacional (2022).

6.2.4.1.4. Video N°4: Guión literario: ¿Cómo prevenir y elegir una relación tóxica?

Tema: ¿Cómo prevenir y elegir una pareja?

Secuencia 1: Se muestra una persona de espaldas colgando un letrero

Secuencia 2: Se muestra una persona de espaldas pegando un letrero

Secuencia 3: Se muestra una dejando el letrero pegado y marchándose en dirección a la izquierda

Secuencia 3: Se muestra un letrero pegado con la siguiente frase “El amor no es egoísta, no es celoso, no duele, no te pone a prueba, no es una batalla, ES PAZ...”

Cuadro 24

Guión técnico: ¿Cómo prevenir y elegir una relación tóxica?

Secuencia	Plano	Descripción	Ángulo	Sonido	Duración de plano	Duración total
1	Plano Americano	Se muestra una persona de espaldas colgando un letrero	Normal	Tom Odell - Another love	3 Seg.	3 Seg.

2	Plano Americano	Se muestra una persona de espaldas pegando un letrero	Normal	Tom Odell - Another love	2 Seg.	5 Seg.
3	Plano Americano	Se muestra una dejando el letrero pegado y marchándose en dirección a la izquierda	Normal	Tom Odell - Another love	1 Seg.	6 Seg.
4	Plano Americano	Se muestra un letrero pegado con la siguiente frase “El amor no es egoísta, no es celoso, no duele, no te pone a prueba, no es una batalla, ES PAZ...” Se hace zoom	Normal	Tom Odell - Another love	5 Seg.	11 Seg.

FUENTE: Elaboración propia en base a la propuesta comunicacional (2022).

6.2.5. Contenido y mensaje del video

En base a lo señalado anteriormente, lógicamente el contenido de los videos estará ligado a su concientización y abarcará al tema de cómo identificarlo, si se siente identificado, si paso por alguna conducta así, si se encuentra en negación, si se está siendo consumida por este tipo de relación, si considera que no puede salir de una relación así, a cómo prevenirlo. Este contenido es un contenido audiovisual, permitiendo al público recibir la información de forma clara, precisa, estructurada, de fácil acceso, además de no solo llegar al público en cuestión observado, su fácil acceso hace que trascienda la información y llegue a públicos externo tanto nivel nacional como internacional, según como se caracteriza el algoritmo de Tik-Tok. Además de permitirle con mucha facilidad al receptor del mensaje poder sentirse identificado, interactuando con visualizaciones, likes, comentarios y compartiendo el mensaje difundido.



CAPÍTULO VII
PRUEBA PILOTO

7.1. Prueba piloto

Se tiene la siguiente definición sobre la prueba piloto y su eficacia al momento de aplicar las diversas propuestas empleadas en los temas de investigación.

Para Hernández (2004), “La prueba piloto consiste en administrar el instrumento a personas con características semejantes a las de la muestra objetivo de la investigación. Se somete a prueba, no solo en instrumento de medición, sino también las condiciones de aplicación y los procedimientos involucrados. Se analiza sí los instrumentos se comprenden y si los ítems funcionarían de manera adecuada, se evalúa el lenguaje y la redacción. Los resultados para calcular la confiabilidad inicial de ser posible la validez del instrumento y su medición, la prueba piloto se realiza con una pequeña muestra” (p. 189 - 190).

Por lo tanto, en base a lo mencionado anteriormente se llega a optar por la realización de una prueba piloto eficaz y confiable, adecuada en relación a la propuesta planteada en un inicio, con una estimación aproximada de datos que se pretende llegar y esas estimaciones son las siguientes:

Difundir información con imágenes y videos de contenido contra las relaciones tóxicas en las redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para una concientización de la misma, logrando así que receptores retengan una información relevante que sucede en la actualidad. Teniendo como estimaciones de alcance:

En la página de Facebook se espera llegar a unas 500 personas que vean el contenido, ya que no todos siguen y reaccionan en las publicaciones esperamos llegar a un estimado de 55 seguidores que sean estudiantes de la carrera Ciencias de la Comunicación Social, en reacciones se espera llegar en su totalidad a un promedio de unas 250 interacciones entre compartidas, comentarios y reacciones.

En el perfil de Tik Tok se espera llegar a 700 visualizaciones en general a los videos que se difundan dando un alcance promedio, con un estimado de 30 seguidores y llegando a 200 likes reunidos en todos los videos posteados, con unas 50 publicaciones compartidas por los receptores.

7.2. Recolección de resultados

Acerca de la pertinencia del presente proyecto se tiene como resultados en la difusión de la propuesta de campaña comunicación las siguientes características:

Como primer punto en la página de Facebook “Es de Tóxicos”, se subieron un total de ocho publicaciones desde el 3 de abril y los resultados se recogieron un 8 de abril, teniendo así un total de cinco días para la prueba piloto. Se determinó un tiempo corto para esta prueba ya que se quiere ver si la interacción con esta problemática será relevante y tendrá una buena aceptación por parte del público en las redes sociales.

Como segundo punto de partida está el perfil de Tik -Tok “@es de tóxicos” en el cual se realizó la difusión y transmisión de vídeos en torno a la problematización de las relaciones tóxicas, a su identificación, características y consecuencias que tiene este tipo de relaciones. El inicio de su difusión recabe dentro del mes de abril con cuatro videos elaborados por las investigadoras del presente proyecto y tres videos reposteados siguiendo el margen del problema llegando a obtener un gran alcance en la mayoría de los videos publicados. Teniendo, así como resultado una aceptación por parte de los receptores y validando así los objetivos planteados en un principio, llegando a concienciar y captar la atención de las personas que vieron el video a través de los likes a las publicaciones, los seguidores del perfil, las compartidas, y ponerlos en videos guardados que hacen referencia a que es un video que les interesa y desean mostrarse a alguien.

7.3. Difusión de mensajes comunicacionales.

Con la difusión de mensajes comunicacionales sobre relaciones tóxicas realizamos la importante tarea de concientización a la sociedad sobre los peligros de este tipo de relaciones. Es fundamental que estos mensajes comuniquen de manera clara y directa los comportamientos y actitudes que caracterizan una relación tóxica, así como las consecuencias emocionales y psicológicas que puede tener para las personas involucradas.

Además, es importante que estos mensajes incluyan información sobre cómo reconocer y salir de una relación tóxica, y que promuevan la búsqueda de ayuda y apoyo de profesionales capacitados en el tema. La difusión de mensajes sobre relaciones tóxicas puede tener un impacto positivo en la prevención y la reducción de la incidencia de este tipo de relaciones en la

sociedad. Por lo tanto, es importante que se realice de manera responsable y efectiva, utilizando los medios y canales adecuados para llegar a la mayor cantidad de personas posible. En este caso los medios por el cual se realizará dicha difusión son las redes sociales con un gran auge preferencial.

7.4. Difusión de material (Redes sociales)

7.4.1. Facebook

Tabla 21

Alcance de la Página de Facebook

Alcance de la página	
Alcance de personas	5.236
Interacciones (reacciones, comentarios y veces que se compartieron las publicaciones)	615
Seguidores	81
Me gusta	43

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

El alcance de la página en su totalidad fue muy favorable ya que se llegó a un total de 5.236 personas que vieron el contenido y se espera de alguna manera que se hayan concientizado de alguna manera al leer e informarse acerca de la problemática establecida, se tuvo un total de 615 interacciones entre reacciones, comentarios y veces que se compartieron las publicaciones, hay un total de 81 seguidores netos hasta la fecha y 43 me gustas en la página.

A continuación, se presentan las publicaciones en orden del más popular al menos popular con sus respectivos alcances e interacciones.

Tabla 22*Publicación N.1 Consecuencias de una relación tóxica*

Publicación: Consecuencias de una relación tóxica	
Alcance de personas	2.623
Impresiones	2.839
Reacciones	41
Comentarios	10
Veces Compartido	36
Total de Clics	81

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación que consta de una imagen y la explicación detallada en la descripción de la imagen, esta tuvo un excelente alcance mucho más de lo esperado, y son buenas noticias para el proyecto ya que mostrar las consecuencias de tener una relación tóxica al público es algo que puede servir para concientizar y sensibilizar a las personas que ven el contenido. El alcance de personas fue de 2.623, las impresiones fueron de 2.839, las reacciones fueron 41, tuvo 10 comentarios, se compartió 36 veces lo que hace que muchas otras personas lo hayan visto y obtuvo un total de 81 clics.

Tabla 23*Publicación N.2 actitudes tóxicas*

Publicación: Actitudes Tóxicas	
Alcance de personas	1.772
Impresiones	1.857

Reacciones	27
Comentarios	1
Veces Compartido	11
Total de Clics	81

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta fue la segunda publicación más vista con 1.772 personas alcanzadas y 1.857 impresiones, tuvo 27 reacciones, 1 comentario, se compartió 11 veces y tuvo un total de 81 clics.

Tabla 24

Publicación N.3 actitud tóxica

Publicación: Actitud Tóxica	
Alcance de personas	953
Impresiones	994
Reacciones	22
Comentarios	2
Veces Compartido	5
Total de Clics	29

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 953 personas, 994 impresiones, 22 reacciones, 2 comentarios, y 29 clics en total.

Tabla 25*Publicación N.4 personalidad tóxica*

Publicación: Personalidad Tóxica	
Alcance de personas	347
Impresiones	394
Reacciones	28
Comentarios	0
Veces Compartido	4
Total de Clics	43

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 347 personas, 394 impresiones, 28 reacciones, se compartió 4 veces y tuvo un total de 43 clics.

Tabla 26*Publicación N.5 conductas tóxicas*

Publicación: Conductas Tóxicas	
Alcance de personas	468
Impresiones	484
Reacciones	22
Comentarios	0
Veces Compartido	8
Total de Clics	27

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 468 personas, 484 impresiones, 22 reacciones, se compartió 8 veces y tuvo un total de 27 clics.

Tabla 27

Publicación N. 6 definición de relación tóxica y relación sana

Publicación: Definición de relación tóxica y relación sana	
Alcance de personas	155
Impresiones	180
Reacciones	27
Comentarios	0
Veces Compartido	3
Total de Clics	23

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 155 personas, 180 impresiones, 27 reacciones, se compartió 3 veces y tuvo un total de 23 clics.

Tabla 28

Publicación N.7 video: no te aferres a las relaciones tóxicas

Publicación Video: No te aferres a las relaciones tóxicas	
Alcance de personas	102
Impresiones	127
Reacciones	22

Comentarios	0
Veces Compartido	1
Total de Clics	20

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 82 personas, 91 impresiones, 22 reacciones, se compartió 1 veces y tuvo un total de 17 clics.

Tabla 29

Publicación N.8 video: no es ahí

Publicación Video: No es ahí	
Alcance de personas	58
Impresiones	72
Reacciones	21
Comentarios	0
Veces Compartido	0
Total de Clics	9

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas de la página de Facebook (2023).

Esta publicación tuvo un alcance de 58 personas, 72 impresiones, 21 reacciones y tuvo un total de 9 clics.

El alcance de la página superó por mucho las expectativas de la prueba piloto, haciendo notar que este es un tema importante en la sociedad y que muchas personas quieren informarse más al respecto.

7.4.2. Alcance del perfil de Tik- Tok

En el caso de la red social Tik-Tok durante el mes de abril se comenzó con la discusión con los videos elaborados y vídeos reposteados, aproximadamente desde el 3 abril en el cual se publicó alrededor de tres videos por dicho día, dos días después se publicó dos videos más señalando las características tóxicas de una relación, y al día siguiente también se publicó dos videos más haciendo referencia a las consecuencias y a cómo evitarlas, dando así siete videos en total con un alcance en general bastante alto, gracias a la facilidad del algoritmo de la aplicación de Tik- Tok, con una interacción aceptable en base a la aceptación del público. A continuación, se mostrará a través de tablas las estadísticas que obtuvieron de los siete videos publicados en el perfil de Tik- Tok “es de tóxicos”.

Tabla 30

Estadística - Video N°1

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
815	92	12	3

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 31

Estadística - Video N°2

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
902	39	4	4

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 32

Estadística - Video N°3

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
230	18	3	2

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 33*Estadística - Video N°4*

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
265	27	7	1

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 34*Estadística - Video N°5*

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
192	10	6	1

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 35*Estadística - Video N°6*

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
243	15	6	3

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Tabla 36*Estadística - Video N°7*

Visualizaciones	Likes	Guardados	Compartidas
200	25	5	3

FUENTE: Elaboración propia en base a estadísticas del perfil de Tik- Tok (2023).

Lo mencionado anteriormente se puede ver visibilizado para todo público a libre disposición el alcance obtenido, los likes, comentarios, guardados y los seguidores. La aplicación de Tik -Tok se caracteriza por su algoritmo ya que precisamente esta app tiene muy buen alcance orgánico, lo que permite que el contenido se viralice en minutos. Asimismo, el algoritmo segmenta al público de forma muy precisa según el contenido que tenga el video que se quiera publicar.

Cabe mencionar que dentro de esta red social la característica principal es el alcance de visualizaciones, es una app que tiene una interfaz agradable, es sencilla de usar, el contenido se comparte de forma inmediata y el feedback se recibe de la misma forma. El público objetivo en cuestión recibirá la información fácilmente de acceder y poder interactuar en base a las siguientes características.

7.4.2.1. Indicadores

7.4.2.1.1. Visualizaciones

En el caso de las visualizaciones es lo que caracteriza a la red social ya que las visualizaciones trascienden y llegando a públicos *de todo el mundo* como así lo señala la app, claro que no llegará a todos los dispositivos de todas las personas del mundo, pero lo que hace esta plataforma es ayudar de alguna manera en un alcance aceptable según el contenido del video que se proponga públicas.

7.4.2.1.2. Likes (Me gusta)

En el caso de los likes a los videos difundidos por las investigadoras del proyecto llegan a ser un factor e indicador importante ya que aquí se refiere netamente al agrado de cada persona individual, al interés por el tema planteado en el video, en este identificando y a través de eso apoyando con el like o me gusta al video.

En relación a la totalidad de likes de todos los 7 videos en conjunto sería de aproximadamente 187 likes en conjunto.

7.4.2.1.3. Seguidores

En el caso de los seguidores fue aumentando gradualmente desde el primer video difundido en cuestión, hasta la fecha se tiene 30 seguidores en el perfil de Tik -Tok "es de tóxicos" si bien la aplicación no se caracteriza por el alcance de seguidores sino el alcance en la visualización de vistas, se obtuvo un número de seguidores aceptable, además que al seguir el perfil de Tik Tok es porque ese público quiere saber más acerca del tema y de alguna manera indicar a los creadores, seguir publicando más información del tema planteado.

7.4.2.1.4. Guardados

En el caso de los videos con la opción de *guardado* es también un indicador importante para saber a cuántas personas se llegó a retener con la información difundida, si el video logró captar la atención, ser entendida, ser aceptada, ser difundida por el propio receptor a terceras personas.

7.4.2.1.5. Compartidas

En el caso de las compartidas por parte de los receptores del material difundido, es significativo para la prueba piloto y su recolección de datos, nos aproxima a un público más grande además que se considera que el receptor está satisfecho con el material y que está con una correcta información por ende lo compartirá con su entorno social a más personas que sepan o no del tema. Llegando hasta dialogar y debatir acerca de este tema importante en la cotidianidad social.



CAPÍTULO VIII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1. Conclusiones

Como conclusión podemos llegar a que esta temática muy poco abordada en investigaciones sobre todo en la ciudad de La Paz, ha alcanzado la relevancia suficiente para ser investigada a una mayor profundidad, el diagnóstico ha demostrado que de este tema no se les dió información ni vieron datos o indagaron al respecto ya que un 90% le interesa saber más acerca de este problema.

La prueba piloto determinó que en muy poco tiempo este tema si capta la atención de las personas y llega a ser un problema que quizá muchos están pasando por esto y no se dan cuenta, ya que no tienen la suficiente información, es por eso que este proyecto busca concientizar informando y dando a conocer las conductas tóxicas, actitudes tóxicas, a diferenciar una relación tóxica de una sana, las consecuencias que llega a tener la persona que ingresa en este tipo de relación y conocer qué personalidades tóxicas existen.

En base a los objetivos planteados en un inicio del proyecto se mencionarán los mismos y se analizará si se cumplió o no cada uno de ellos.

El objetivo principal planteado en el primer capítulo: Presentar una campaña comunicacional contra las relaciones tóxicas con publicaciones en redes sociales (Facebook y Tik-Tok) para la concientización de universitarios de primer y segundo año del paralelo “A” de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la UMSA, 2022.

Fue uno de los pilares fundamentales y guía del proyecto en cuestión, porque fue el problema inicial con el cual comenzó esta investigación, la idea de elaborar una propuesta de campaña comunicacional para una concientización de la problemática que repercute más y más sobre las relaciones tóxicas; si se cumplió con la elaboración de la propuesta llegando a obtener resultados significativos, teniendo en consecuencia que este tipo de proyectos pueden influenciar de manera positiva a más jóvenes.

Este proyecto es de elaboración significativa para las investigadoras ya que no solo se quiere relucir este conflicto, sino que posteriores investigadores y estudiantes identifiquen la gravedad del problema y los mismos se informen y transmitan la información para que de alguna manera el mensaje esté presente, sea de objeto de discusión, debate y se concientice a las futuras generaciones. Que una relación tóxica deteriora a las personas involucradas y que puede llegar

a tener un final catastrófico, además de que en última instancia puede convertirse en un feminicidio u homicidio.

Este tipo de relaciones jamás benefician a alguien, y si alguien está atravesando por esta situación es ahora el tiempo de informarse, de no quedarse con dudas o normalizando el contraer relaciones así de dañinas.

El objetivo específico N.1, respondiendo al objetivo planteado se tiene lo siguiente: Determinar qué actitudes tóxicas pasaron los estudiantes de primer y segundo año en las materias de Economía política y Teoría y práctica de la comunicación II de la carrera Ciencias Comunicación Social mediante una encuesta virtual, se logró identificar evidentemente que sí existen actitudes tóxicas, se determinó las diversas actitudes pueden contener este tipo de noviazgos, a la misma vez validando la problematización que genera las relaciones tóxicas.

Obteniendo los resultados de las encuestas se dio inicio a la propuesta de campaña comunicacional para su respectiva concientización, entre las actitudes tóxicas las que más vivieron los universitarios son que “Sienten que no pueden confiar en su pareja, le cuesta mucho decirle la verdad y piensan que su pareja también oculta cosas”, también que “su pareja revisa su celular y sus redes sociales para ver con quiénes habla y que hacen en esas plataformas regularmente” y que “Habitualmente utiliza el chantaje emocional con ellos: si no hacen lo que él/ella quiere, se enfada” estas siendo actitudes que vivieron por parte de sus parejas y son tóxicas para la relación.

El objetivo específico N.2 se cumplió en su totalidad, ya que se entrevistó a 10 estudiantes que compartieron sus historias para la investigación, algunas de esas historias fueron duras de escuchar y también de comprender ya que eran realmente impactantes y al escucharlas afirmando que lo que busca esta investigación es concientizar para que los estudiantes no lleguen a esos extremos al cual los entrevistados si llegaron, y poder frenar esta problema que se va incrementando más cada día y entrando a la cotidianidad de las personas sin darse cuenta hasta que se llega a un punto de inflexión en el cual salir se vuelve más difícil. Los entrevistados hicieron denotar la importancia de la información y también el apoyo que se necesita en este tipo de situaciones ya que ninguno pudo salir de la relación tóxica sin un apoyo, ya sea de un profesional, amigo/a, familiar o informarse para darse cuenta de la situación en la que se

encontraban pues en la mayoría de los rompimientos existieron amenazas o acosos volviendo más difícil la ruptura y la salida de esta situación tan difícil.

El objetivo específico N.3 se realizó en su totalidad, creando un total de quince imágenes informativas y cuatro videos que se hicieron abordando la temática de relaciones tóxicas, viendo así que las imágenes y videos sean llamativos e informativos para todas las personas que vieron las publicaciones obteniendo visualizaciones significativas para el proyecto con más de cinco mil visualizaciones en Facebook y tres mil ochocientas visualizaciones en Tik-Tok.

El objetivo específico N.4 se llevó a cabo satisfactoriamente a través de la prueba piloto que se hizo en las plataformas más vistas del momento y que también se pidió en el diagnóstico, siendo estas Facebook y Tik-Tok las ganadoras de la encuesta con un gran porcentaje, en esta prueba piloto se fueron subiendo los videos e imágenes que tuvieron un gran alcance de personas haciendo que las personas beneficiadas no solo sean estudiantes de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social, ya que les llegó a muchas más personas de diferentes edades que pudieron reflexionar acerca del contenido que se subió a dichas plataformas digitales.

8.2. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos a lo largo de toda la investigación y la elaboración de la propuesta de campaña comunicacional se tiene las siguientes recomendaciones en torno al problema de las relaciones tóxicas:

En primer lugar, el mantener este tipo de relaciones producen un desequilibrio emocional, psicológico y social de gran magnitud, esto puede llevar a consecuencias negativas para las personas involucradas. Como cuentan con la presencia de comportamientos abusivos, manipulativos, controladores o violentos, y pueden tener un impacto significativo en la autoestima, la salud mental y emocional, y en la calidad de vida de las personas afectadas, en general en todos los aspectos de la persona.

Es importante reconocer los signos de una relación tóxica y tomar medidas para salir de ella lo antes posible. Esto puede requerir la ayuda de profesionales especializados, amigos y familiares, y una fuerte determinación por parte de la persona afectada. Es fundamental comprender que merecemos relaciones saludables y respetuosas, es importante tener claro que no debemos tolerar el abuso o la manipulación en nuestras vidas. La capacidad de establecer

límites claros, comunicar nuestras necesidades de manera efectiva es esencial para mantener relaciones satisfactorias y evitar caer en patrones tóxicos.

Gracias a las declaraciones de los entrevistados se pudo denotar que el amor propio es un importante factor en nuestras vidas, ya que cuando una persona tiene amor propio jamás permitiría que otra persona la humille, manipule ni de malos tratos.

Es fundamental recibir información y concientizarnos acerca de esta temática que se ha vuelto muy común en las parejas, no está bien normalizar los celos excesivos, tampoco normalizar los malos tratos, en ocasiones es difícil darse cuenta, pero debemos escuchar a las personas allegadas, si es que mencionan algo raro de nuestra relación debemos estar atentos a las señales y no cerrarnos a la idea de que todo está bien o todo pasará pronto, en muchas ocasiones las cosas no cambian solo empeoran, es aún más difícil en esta situación ya que el tener una relación tóxica se considera un primer paso para la violencia de género.

En última instancia, la clave para evitar relaciones tóxicas es cultivar una buena relación con nosotros mismos, construir nuestra autoestima y confianza, aprender a identificar y evitar comportamientos y relaciones que no nos sirven. Además, el informarse es un punto clave también para evitar este tipo de relaciones. Algunas formas de abordar una relación tóxica incluyen:

- a. Establecer límites claros y respetarlos
- b. Buscar apoyo emocional y profesional
- c. Tomar medidas para protegerse a sí mismo, incluyendo la separación si es necesario

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association (2013). American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Blaxter, L. (2000). *Cómo se hace una investigación*. Barcelona: Gedisa.

Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (2008). *Manual de psicopatología*. Madrid: McGrawHill

Beltrán, Luis. R. (2012). *Comunicación: Participación y Diálogo*. La Paz: La Paz

Bosch, MJ. (2009). *La danza de las emociones*. Ed. EDAF. SL. Madrid

Echeburúa, E. y Corral, P. (1995). Trastorno de estrés postraumático, en A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.) *Manual de Psicopatología*, vol. II.

Castells, M. (2009). *Comunicación y poder*. Madrid, España: Alianza.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.

Iam, M (2008). *Te amo... ¿Para siempre? cómo lograr mantener o rescatar el amor*. Editorial Atria Books

Oporto, V. (2015). *El Proceso de la Investigación en Ciencias Sociales*, editorial Pasanaku. La Paz, Bolivia.

Torrice, Erick. (1993). *La Tesis en comunicación. Elementos para elaborarla*. La Paz: Artes Gráficas Latinas.

Torrice, Erick. (2004). *Abordajes y periodos de la teoría de la comunicación*. Colombia: Grupo NORMA.

Torrice, Erick. (2010). *Comunicación. De las matrices a los enfoques*. Quito, Ecuador: CIESPAL.

Webgrafía

Aguado Terrón, Miguel (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información . Www.Um.Es. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)

Ángel, M., & Robles, S. (n.d.). Resumen sobre Internet. Udg.Mx. Retrieved March 16, 2023, recuperado de: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/3088/1/Resumen%20del%20Contenido%20de%20la%20Unidad.pdf>

Andrade Salazar, J. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. Psicología.com.

Alarcón de Soler, M. (2006). La perspectiva vincular en Psicoanálisis. Aportes de la escuela de Isodoro Berenstein y Janine Puget en el abordaje de los vínculos. Revista Sociedad Colombiana de Psicoanálisis. 31(1). Recuperado de: <http://studylib.es/doc/145120/laperspectiva-vincular-en-psicoanalisis>

Barceló, C. A. (2020, junio 17). Consecuencias de una relación tóxica - 18 secuelas. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/consecuencias-de-una-relacion-toxica-5100.ht>

Barrio Fernández, Ángela y Ruiz Fernández, Isabel. (2014)“Los adolescentes y el uso de las redes sociales”. International Journal of Developmental and Educational Psychology 1

Blasco, R. (2017). Relaciones tóxicas de pareja. Obtenido de <http://psicologo-especialista-barcelona.com/blog/relaciones-toxicas-pareja/>

Candale, V. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram . recuperado de :<http://Dialnet-LasCaracteristicasDeLasRedesSocialesYLasPosibilidades6319192.pdf>

Campos, Katherine (2021). Modelo de las multimediaciones . Issuu. https://issuu.com/katoadc/docs/modelo_de_multimediaciones

Campo, C. y Linares, JL (2002). Qué significa ser una pareja . Etfspau.com. Ed. Planeta, S.A.<https://etfsantpau.com/wp-content/uploads/2019/11/Campo-Linares-QU%C3%A9-significa-tener-una-pareja.pdf>

Castelló, B. J. (2000). Análisis del concepto dependencia emocional. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm

Cuervo, J, J. (2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 9(2), 257-270. Recuperado de: <http://revistas.usta.edu.co/index.php/diversitas/article/viewFile/1209/1424>

Cuervo, J, J. (2014). Comunicación y perdurabilidad en parejas viables. Estudio observacional de caso múltiple. (Tesis doctoral, Doctorado de psicología de la comunicación: Interacción social y desarrollo humano. Universidad Autónoma de Barcelona). Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283429/jjcr1de1.pdf;jsessionid=19B5D13548338A624CCADB8140E277C6.tdx1?sequence=1>

De la esquemática, L. M. de C. R. U. de las E. M. C. (n.d.). Modelos de comunicación. Wordpress.com. Retrieved March 15, 2023, from <https://octavioislas.files.wordpress.com/2013/08/modelos-de-comunicacion3b3n.pdf>

De la Puerta, S. & Fossa, P. (2013). Narrativas del amor de pareja en una muestra multicultural: Un estudio exploratorio. Revista de Psicología GEPU, 4(2), 74-98. Recuperado de: <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Narrativas-del-Amor-de-Pareja-en-una-Muestra-Multicultural-d--Un-Estudio-Exploratorio.htm>

El libro azul (1997). <https://comunicacion.umsa.bo/documents/1711855/0/Reglamento+Vigente+de+la+Carrera>

Equipo editorial, Etecé. (2018). Comunicación: elementos, tipos, funciones y características. <https://humanidades.com/comunicacion/>

Espínola, Isabel Stange, Cambranis, Aída Ortega, Salazar, Alicia Moreno, & Esteves, Citlalli Gamboa. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina, (29), 7-22. Recuperado el 16 de marzo de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es.

Forero, T. (2019, August 17). Conoce la historia del Internet desde su nacimiento hasta lo que es hoy. Rock Content - ES; Rock Content. <https://rockcontent.com/es/blog/historia-del-internet/>

Gaffoglio, L. (2008). Cómo reconocer a las personas tóxicas. La Nación.

Gálvez, M. y Calderón, C. (2012). Jóvenes chilenos y redes sociales virtuales. ¿Oportunidades para la participación y la creación” en Cultura Digital en América Latina, Bogotá: RIIAL, CELAM, CEDAL.

García, F. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. Ajayu, 11(2). 157-172, ISSN 2077-2161. Recuperado de: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>

García, M. (2010). Aplicación de las TIC en la educación superior en Cursos en Línea con Certificación Universitaria, disponible en www.CampusExplorer.com/EnLinea

Glaserfeld, V. (2005). Aspectos del constructivismo radical. En M. Pakman. Construcción de la experiencia humana. 1. España: Gedisa. <http://www.univie.ac.at/constructivism/EvG/papers/191.pdf>

Godoy Pineda, C., Alexander, J., Parra, S., & Henao Escobar, J. (2019). Características y comportamientos tóxicos de las relaciones de pareja en adolescentes bogotanos. Edu.Co. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49404/Camila%2520Godoy%252c%2520Jossiee%2520Sierra%252c%25202019..pdf?sequence=1>

Hernández, A. (2021, June 30). 12 tipos de relaciones de pareja. El diván de Alejandra; Hernández Psicólogos. <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/tipos-de-relaciones-de-pareja/>

Ileana Zeler (2017), Facebook como instrumento de comunicación en las empresas de América Latina.

Línea, T. P. en. (2019, marzo 15). ¿Estás en una relación tóxica? ¿Cómo identificarla y qué hacer? Terapify. <https://www.terapify.com/blog/estas-en-una-relacion-toxica-sintomas-causas-y-tratamiento/>

EC. (2016, mayo 4). La necesidad humana de comunicar. Medium. <https://medium.com/@eduardocortazar/la-necesidad-humana-de-comunicar-1e64932b32cd>

López García, Guillermo (ed.) (2005). El ecosistema digital: Modelos de comunicación, nuevos medios y público en Internet. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València. Disponible en <http://www.uv.es/demopode/libro1/EcosistemaDigital.pdf>

Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política 2º ed. Ed. Pedagógicas chilenas S. A. Chile.

Medina, Flor (2022). Historia de la comunicación humana. <https://www.crehana.com>. Consultado el 12 de marzo de 2023, Recuperado de <https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/historia-de-comunicacion-humana/>

Mendieta, PI (12 de marzo de 2019). 30 tipos de comunicacion y sus principales características . Pedro Irusta Mendieta: Comunicación y Transparencia en las administraciones públicas; Pedro Irusta Mendieta. <https://pedroirustamendieta.com/es/tipos-comunicacion-caracteristicas/>

Melero C., R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. (Tesis doctoral. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia). Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=1>

Mérida, E. (2014, marzo 7). Convivencia en pareja: factores que influyen en la relación. Talleres y Cursos online I Web de Euri Mérida. Psicóloga y Formadora. https://www.otraformadevivirtuvida.com/convivencia-en-pareja-factores-que-influyen-en-la-relacion/?doing_wp_cron=1679166738.7342228889465332031250

Mora, C., & Alberto, C. (2015). Perspectiva sistémica de la comunicación humana y sus desórdenes. Revista Ciencias De La Salud. <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/download/4365/3154>.

Organización Empresarial. (15 de noviembre de 2010). Comunicación. Obtenido de http://frq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/1889/mod_resource/content/0/04._La_comunicacion.pdf

Ortegón, E., Pacheco, JF, & Prieto, A. (2005). Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas . Cepal.org. Recuperado

el 17 de abril de 2023, de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

Parra, C. I. (2007). Evaluación del conflicto de pareja desde la perspectiva cognoscitiva conductual. *Revista Suma Digital De Psicología*, 2(5) 88 -122. Recuperado de: http://www.konradlorenz.edu.co/images/publicaciones/suma_digital_psicologia/5_evaluacion_del_conflicto_de_pareja_claudia_parra.pdf

Peiró, R. (2020, 1 de diciembre). Tipos de comunicación. Econopedia. <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-comunicacion.html>

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [consultado el 11 de marzo de 2023].

Relaciones tóxicas - cómo diferenciarlas y distintos tipos. (2017, diciembre 10). R&A Psicólogos. <https://www.ryapsicologos.net/relaciones-toxicas/>

Romero, V. (2020). La crisis por coronavirus ha aparecido en el consumo de noticias en todo el mundo . Dplnews.com. <https://dplnews.com/la-crisis-por-coronavirus-ha-aumentado-el-consumo-de-noticias-en-todo-el-mundo/>

Rojas, M (2010). Manual de Investigación y Redacción científica. Lima: Book Xx press.consultado:www.funtha.gov.ve/fundacite2005b/download/Manual%20Invest%20Redacion.pdf

Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25, 47-56. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1133074015000082>

Tamayo, U.; Rincón, V. (2017) Comunicación social para el desarrollo humano social (Communication for human development) *Revista de comunicación de la SEECI*, 43, 14-25 doi: <http://dx.doi.org/10.15198/seeci.2017.42.14-25> Recuperado de <http://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/450>

Téllez, N. (2016). Historia de Internet en Bolivia . Internetbolivia.org. <https://internetbolivia.org/wp-content/uploads/2017/05/Historia.Internet.pdf>

Televisión, E. (2021). Redes sociales más utilizadas para la compra digital en Bolivia . Eju.Tv. <https://eju.tv/2021/05/redes-sociales-mas-utilizadas-para-la-compra-digital-en-bolivia/>

Tipos de comunicación. (2020). Com.Ar. Recuperado el 01 de marzo de 2023, de http://www.koiwerrhh.com.ar/comunicaciones_tipos.html

Torres, N. (2020). Relaciones tóxicas: ¿Qué son? ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo evitarlas?. Psicoactiva. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/relaciones-toxicas-cuales-caracteristicasevitarlas/>

Vintimilla-León, D. E., & Torres-Toukoumidis, A. (2021). Covid-19 y TikTok. Análisis de la Folksonomía social. Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, (E40), 15-26. <https://bit.ly/3En2fpq>

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



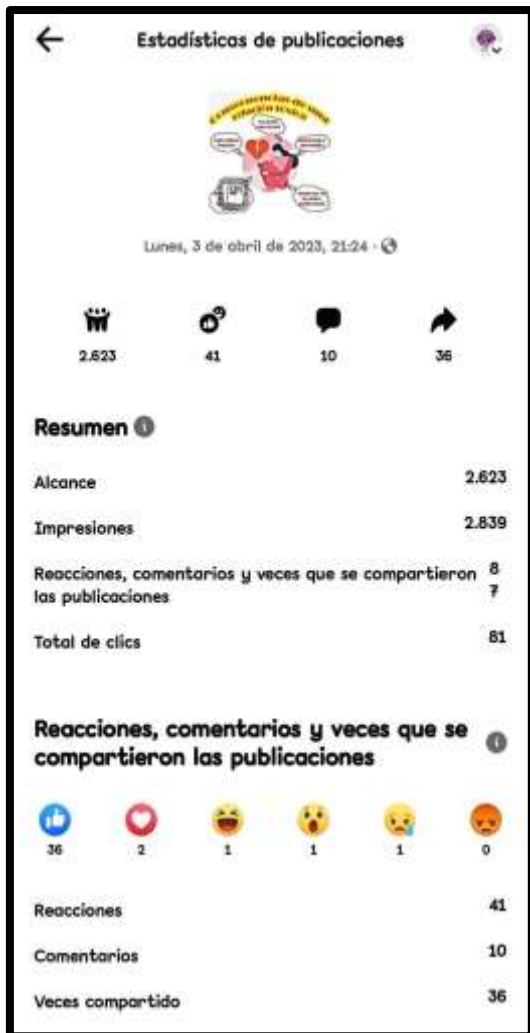
Anexo 6



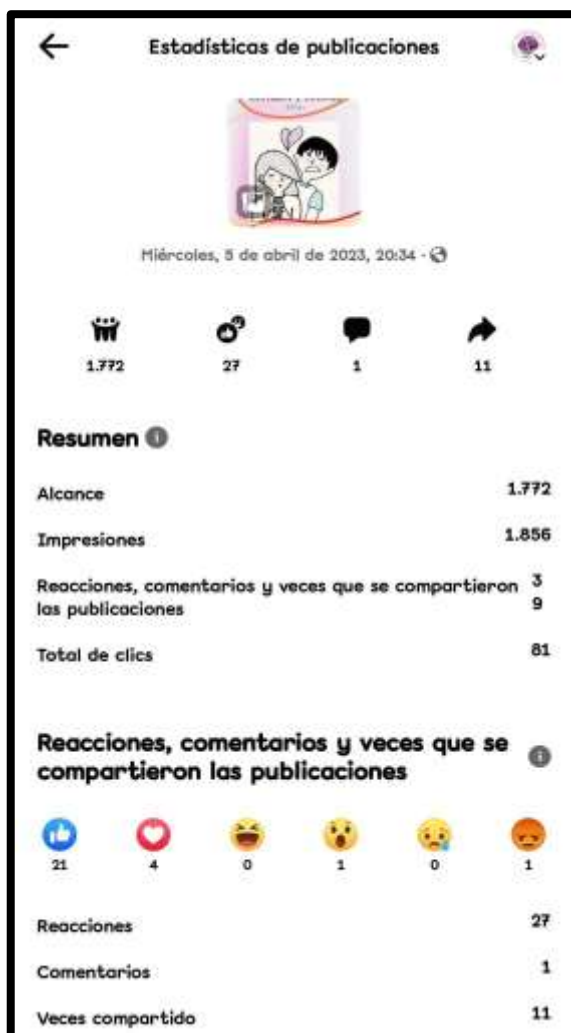
Anexo 7



Anexo 8



Anexo 9



Anexo 10



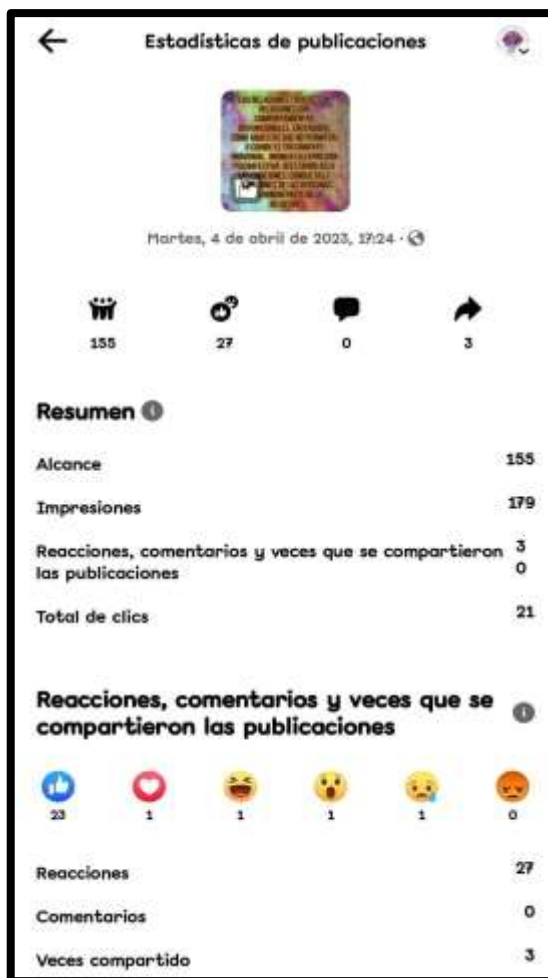
Anexo 11



Anexo 12



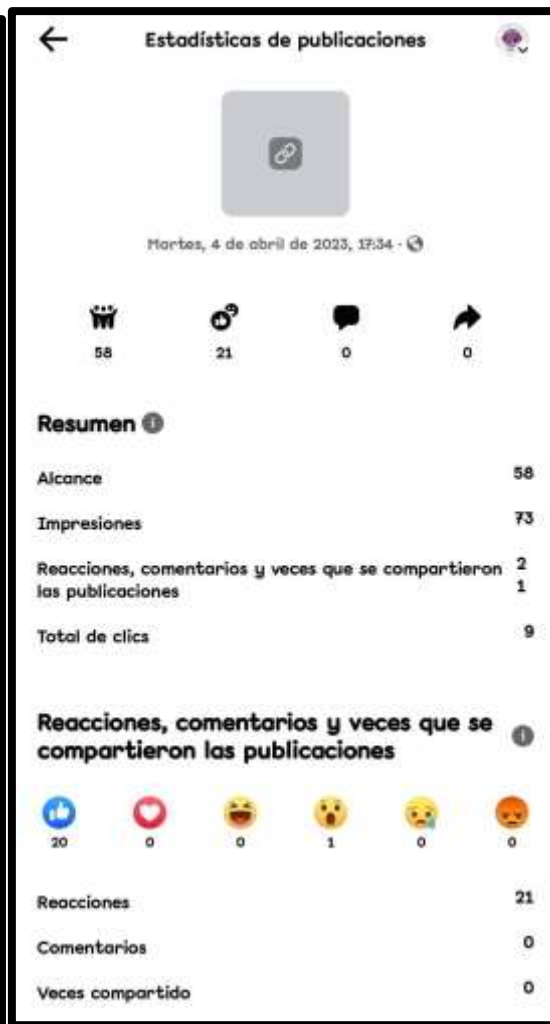
Anexo 13



Anexo 14



Anexo 15



Anexo 16

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE COMUNICACION SOCIAL

DATOS ESTADÍSTICOS CURSO DE VERANO 2022

Nº	Código	Materia	FA	ES	AP	RE	APR
1	FCS101	ECONOMIA POLITICA	A	92	28	64	3
2	FCS102	PROCESOS HISTORICOS	A	90	27	51	12
3	TYC101	TEORIA Y PRACTICA DE LA COMUNICACION I	A	71	18	24	29
4	LYP104	LENGUAJE	A	59	14	28	19
5	IME101	INTRODUCCION A LA INVESTIGACION	A	46	4	27	15
6	TEB101	DISEÑO Y DIAGRAMACION	A	72	38	13	21
7	FCS201	TEORIAS SOCIOLOGICAS	A	100	49	29	22
8	TYC201	TEORIA Y PRACTICAS DE LA COMUNICACION II	A	102	67	28	7
9	LYP204	REDACCION I	A	98	31	37	30
10	IME201	EPISTEMOLOGIA Y LOGICA	A	100	48	14	38
11	TEB201	LENGUAJE DE LA IMAGEN	A	100	44	28	28
12	FCS301	LEGISLACION Y ETICA EN LA COMUNICACION	A	74	80	13	1
13	FCS302	FORMACION SOCIAL BOLIVIANA	A	86	78	8	3
14	TYC301	INVESTIGACION DE LA REALIDAD COMUNICACIONAL BOLIVIANA	A	73	61	3	8
15	LYP304	REDACCION II	A	100	45	41	14
16	IME301	METODOS DE INVESTIGACION	A	100	81	13	8
17	TEB301	PUBLICIDAD Y PROPAGANDA	A	80	60	9	21
18	FCS401	PROCESOS Y TENDENCIAS POLITICAS ACTUALES	A	98	51	35	12
19	TYC401	TEORIAS Y ANALISIS DE LOS LENGUAJES	A	91	75	7	9
20	LYP404	REDACCION III	A	100	70	14	16
21	IME401	INVESTIGACION EN LA COMUNICACION	A	101	81	11	9

Abril 4 de 2023


Nelson Sevilla Suarez
ENCARGADO DE KARDEX
Comunicación Social - U.M.B.A.



Anexo 17: Guía de preguntas (entrevista)

Entrevista sobre las relaciones tóxicas de pareja

- 1.- ¿Al comienzo de tu relación imaginabas que esta se convertiría en una relación tóxica?
¿Por qué?**
- 2.- ¿Cuánto tiempo duró tu relación tóxica?**
- 3.- ¿Qué actitudes tuvo tu pareja para que te dieras cuenta de que estabas atravesando una relación tóxica?**
- 4.- ¿Qué aspectos viste que cambiaron en todo el transcurso de tu relación?**
- 5.- ¿Cómo influyeron las actitudes tóxicas de tu pareja en tu vida personal psicológica, estabilidad emocional y familiar?**
- 6.- ¿Qué tan difícil fue dejar esa relación tóxica? ¿Por qué?**
- 7.- ¿Cuál es la razón por la cual decidiste terminar tu relación tóxica?**
- 8.- ¿Cuáles fueron las discusiones más fuertes que existieron durante tu relación?**
- 9.- ¿Alguna vez utilizó chantaje emocional contigo?**
- 10.- ¿Cuál fue el mayor miedo que sentiste durante tu relación tóxica?**
- 11.- ¿Existieron amenazas de algún tipo a lo largo de tu relación?**
- 12.- ¿Llegaron hasta el punto de levantarse la mano o agredirse físicamente?**
- 13.- ¿Crees que es normal que las personas estén o hayan atravesado por este tipo de relaciones?**
- 14.- ¿Cuál es la lección aprendiste después de terminar tu relación tóxica?**
- 15.- ¿Qué harías para prevenir que más personas ingresen en estas relaciones tóxicas?**
- 16.- ¿Qué consejo le darías a los jóvenes que se encuentran en este tipo de relaciones tóxicas?**