

Contextualización de la transformación de las relaciones íntimas en el ámbito de las redes sociales y las aplicaciones de citas en línea

Máster de Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Estudios

Convocatoria de Febrero

2021-2022



**UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA**

Autora: María Pilar Martínez Escobar

Tutor: Antonio Molina Moreno

Índice

Resumen	3
Introducción.....	4
Trasformación de la Intimidad.....	5
<i>Teorías sociológicas</i>	<i>7</i>
<i>Teorías Psicológicas.....</i>	<i>8</i>
Contexto Actual de COVID-19.....	10
Redes Sociales y Aplicaciones de Citas Online	12
<i>Efectos Positivos y Negativos de las Redes Sociales y Aplicaciones de Citas Online.....</i>	<i>18</i>
Presentación de Casos Clínicos.....	24
Caso Clínico 1.....	24
<i>Evaluación de los Resultados.....</i>	<i>26</i>
<i>Conceptualización Funcional del Caso.....</i>	<i>27</i>
<i>Planteamiento teórico de la intervención.....</i>	<i>29</i>
Caso Clínico 2.....	30
<i>Evaluación de los Resultados.....</i>	<i>31</i>
<i>Conceptualización Funcional del Caso.....</i>	<i>32</i>
<i>Planteamiento teórico de la intervención.....</i>	<i>33</i>
Discusión.....	34
Conclusión	38
Bibliografía.....	39
Anexos.....	47
Anexo 1.....	47
Anexo 2.....	48

Resumen

El aumento de divorcios, la liberación sexual de la mujer, el aumento de la cohabitación en los más jóvenes, así como la limitación del contacto físico debido a la pandemia de COVID-19, ha sentado las bases en la transformación de la intimidad en las relaciones actuales. El uso de las redes y aplicaciones como Tinder han producido una gran liberación en la elección y ruptura de los vínculos. Sin embargo, la frustración, miedo al compromiso y las estrategias ineficaces de gestión de los conflictos han provocado consecuencias psicológicas y sociales en los individuos. Por ello, el objetivo del presente estudio es analizar la evolución de las relaciones de intimidad a través de teorías sociológicas y psicológicas y la evaluación de dos casos recogidos en la práctica clínica presentando el testimonio de dos casos clínicos. La limitación de este trabajo a vínculos monógamos y heteronormativos ha restringido el entendimiento de otras realidades relacionales. Futuras investigaciones deberán aportar más datos sobre la intervención clínica en el contexto actual del cambio en las relaciones íntimas.

Palabras Clave

Transformación de las relaciones, COVID-19, Tinder, Cosificación, Infidelidad y Trastorno de Personalidad Narcisista.

Abstract

The increase in divorces, the sexual liberation of women, the increase in cohabitation in the youngest, as well as the limitation of physical contact in the Covid-19 pandemic environment, have laid foundations for the transformation of intimacy in current relationships. The use of networks and applications such as Tinder have produced a great liberation in the choice and breaking of links. However, frustration, fear of commitment and ineffective conflict management strategies have caused psychological and social consequences in individuals. Therefore, the objective of this study is to analyse the evolution of intimate relationships through sociological and psychological theories and with the assessment of two cases collected in clinical practice, presenting the testimony of two clinical cases. The limitation of this work to monogamous and heteronormative bonds has restricted the understanding of other relational realities. Future research should provide more data on clinical intervention in the current context of change in intimate relationships.

Keywords

Relationship changes, COVID-19, Tinder, Objectification, Infidelity and Personality Narcissistic Disorder

Introducción

La forma de iniciar, mantener y finalizar las relaciones de pareja ha ido transformándose con el paso de los años debido a una serie de cambios socioculturales—disminución en el número de matrimonios, aumento de divorcios, descenso de la natalidad y el aumento de la cohabitación—basados en el individualismo, en la búsqueda de autonomía (Ferrario Constanza, 2018) y superación del modelo hegemónico de la pareja romántica (Illouz, 2007, como se citó en Ferrario Constanza, 2018). Estos sucesos han dado lugar a un nuevo modelo relacional influido por el desarrollo de las redes sociales y aplicaciones de citas en línea que marcan el final de las nociones tradicionales y estables del amor derivando en relaciones basadas en la mercantilización y consumo de las personas como productos (Kruger y Splide, 2020).

Asimismo, la reciente pandemia del virus SARS-2 de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha provocado una gran limitación en la creación y desarrollo de nuestras relaciones sociales en gran parte por el aislamiento físico y la distancia social. Las relaciones sociales y sexuales se han visto afectadas especialmente en las poblaciones más jóvenes, donde los síntomas depresivos y la sensación de soledad han alcanzado las puntuaciones más altas (Rosenberg et al., 2021; Beam y Kim, 2020). Parece que, aunque los adolescentes y jóvenes adultos se vean menos expuestos a los efectos del virus, son una de las poblaciones que más están sufriendo las consecuencias psicológicas de la pandemia (Stavridou et al., 2021).

En cuanto al desarrollo tecnológico, Internet es un gran intermediario social que ha permitido el aumento en la cantidad y variedad de personas con las que poder comunicarnos sin tener vínculos sociales previos (Hobbs et al., 2017). El 90% de jóvenes españoles (18-29 años) participan en redes sociales y en aplicaciones basadas en nuevas formas de comunicación (Vázquez Salgado y Pastor, 2019). Siendo esta población más proclive para buscar una pareja romántica a través de las aplicaciones de citas que los adultos (Sawyer et al., 2020). Además, algunos usuarios que ya tienen una relación de pareja comprometida sienten más cercanía e intimidad cuando se comunican con sus respectivas parejas por las redes sociales (Escobar-Mota et al., 2021).

La pandemia de COVID-19 y el uso de las redes y aplicaciones para conocer a otras personas ha favorecido la vinculación con múltiples individuos. Sin embargo, parece que la falta de interés y el miedo al compromiso se asocia con la insatisfacción y frustración que presentan los jóvenes (especialmente las mujeres) que requieren ayuda psicológica por problemas en sus relaciones amorosas (Rosenberg et al., 2021).

En el presente trabajo se analizará el marco contextual de la transformación de las relaciones amorosas, la influencia del distanciamiento social causado por la pandemia de COVID-19 y las consecuencias psicológicas del uso de las redes sociales y aplicaciones de citas. Finalmente, se expondrán dos casos analizados en la práctica clínica

para ejemplificar la influencia del contexto actual y la dificultad de mantener un vínculo íntimo con la pareja.

Transformación de las Relaciones de Pareja

La sociedad cambia de manera continua, así como el modo de relacionarse y vincularse con los otros. Con la entrada de la economía capitalista en la era moderna, el matrimonio ya no se percibía como base del compromiso entre los miembros de una pareja (Vicente Olmo, 2015). En este momento, la libertad de elección y de ruptura en la pareja era cosa del individuo. Los temas que conciernen a la pareja ahora recaen en los miembros de esta y no en la sociedad, es decir, la intimidad surgía como un bloque de separación entre la vida pública y la vida privada (Ferry, 2008, como se citó en Vicente Olmo, 2015).

Paralelamente, las relaciones de pareja heterosexuales tradicionales se regían por un sistema de reparto de tareas según el género, donde el hombre se encargaba del sustento económico del hogar y la mujer de los cuidados materiales y afectivos de la familia (Godoy y Mauro, 2001). En 1960, el continuo acceso de las mujeres a la educación superior y, más tarde, al ámbito laboral, aumentó sus expectativas de logro. Este hecho sirvió como precedente para el inicio de la ruptura de los roles de género tradicionales, propiciando un incremento en la tasa de divorcios (Vicente Olmo, 2015). En adición, la mejora de métodos anticonceptivos, la liberación sexual fuera del matrimonio y el crecimiento del feminismo e ideologías igualitarias entre hombres y mujeres, han permitido un empoderamiento socioeconómico y sexual de la mujer para la superación de su dependencia en el hombre (Schoen et al., 2002, como se citó en Riffenburgh-Kirby, 2021).

Tal como describe Vicente Olmo (2015) en su tesis *‘Representaciones y prácticas del amor en la juventud española’*, la transformación de la intimidad y, por ende, de las relaciones amorosas viene enmarcada en un contexto de disociación entre la vida sexual y reproductiva de las mujeres y la disociación del matrimonio y la pareja de los individuos.

Actualmente, las relaciones matrimoniales o románticas enfatizan la idea de que la intimidad se basa en la empatía mutua y el trabajo conjunto para lograr el bienestar de los miembros de la pareja (García Mendiola, 2019; Vicente Olmo, 2015). Las relaciones de pareja se transforman en proyectos de vida con el objetivo de alcanzar la felicidad y la satisfacción emocional. Por ejemplo, en una encuesta realizada a jóvenes españoles, estos elegían el cariño, entendimiento, la tolerancia, la fidelidad y la atracción sexual como características relevantes para poder lograr la felicidad en pareja (Vicente Olmo, 2015).

Sin embargo, parece que la duración y bienestar de los vínculos se ven afectados en un periodo evolutivo concreto denominado adultos emergentes. Los adultos emergentes o jóvenes adultos constituyen la etapa de desarrollo entre la adolescencia y la

adulthood (18-29 años) en donde todavía están aprendiendo a comprometerse con los roles establecidos en el periodo adulto. Esta etapa no es universal, sino que ha sido creada debido a ciertos sucesos culturales como la formación educativa prolongada (educación superior), el descenso del matrimonio y la natalidad, así como, las crisis económicas del siglo XXI que han creado un clima de inestabilidad laboral y, por ende, económica (Arnett, 2015, como se citó en Litsey, 2021).

Como vemos, la toma de decisiones de los adultos emergentes varía de acuerdo a las circunstancias socioeconómicas actuales, la historia de aprendizaje de cada individuo, a las redes de apoyo social con las que cuentan y las herramientas o recursos que dispongan para afrontar sus problemas. Durante esta etapa de desarrollo, los adultos emergentes tienen como objetivo establecer relaciones comprometidas y satisfactorias con sus parejas, pero de poca duración. Hace 50 años, el 40% de los jóvenes estaban casados y vivían con su cónyuge, mientras que, en 2018, solo un 9% de los jóvenes se encontraban en dicha situación (Riffenburgh-Kirby, 2021). Según estos datos, la mayoría de los jóvenes no han tenido una relación comprometida ni han formado una familia; siendo estos componentes tradicionales en el camino hacia la edad adulta.

Además, la convivencia o cohabitación de las parejas sin estar casadas se ha convertido en una práctica muy común entre los individuos de una pareja. La cohabitación en las relaciones actuales no suele ser fruto de la toma de decisiones consciente o la negociación entre los miembros de la pareja. Al contrario, tal y como muestra el estudio de Manning y Smock (2005, como se citó en Riffenburgh-Kirby, 2021), la elección de vivir con la pareja romántica viene dada a través de la conducta de “dejarse llevar” y compartir gastos, es decir, evoluciona desde quedar con la persona deseada, pasar la noche juntos hasta vivir con esa persona. Por ello, la cohabitación suele dar lugar a una situación donde los objetivos a largo plazo y el futuro de la pareja no se plantea (Riffenburgh-Kirby, 2021).

Como respuesta a las transformaciones socioculturales, los adultos emergentes centran sus esfuerzos en experimentar y buscar su propia identidad, especialmente en las relaciones románticas y en el entorno laboral. Sin embargo, la inestabilidad y el cambio de relaciones comprometidas a largo plazo a relaciones donde prime el disfrute y el placer sexual exclusivo puede impedir que estas personas aprendan a construir y mantener una relación valiosa y satisfactoria con los demás (James-Kangal et al., 2018; Litsey, 2021).

Históricamente, las parejas permanecían comprometidas durante el periodo de cortejo en el cual salían durante un tiempo prolongado antes del compromiso formal del matrimonio y de la práctica sexual. El propósito emocional de tal cortejo era desarrollar expectativas, metas y valores compartidos para seguir un camino cultural establecido (Glenn & Marquardt, 2001, como se citó en Riffenburgh-Kirby, 2021). En contraste, la mayoría de ‘adultos emergentes’, aproximadamente 65-80%, afirman mantener o haber mantenido relaciones no comprometidas de sexo casual o esporádico (James-Kangal et al., 2018; James-Kangal y Whitton, 2019; Rodrigue et al., 2015) en la actualidad.

De acuerdo con Holman y Sillars (2011), dentro de las no-relaciones, relaciones sin etiquetas o relaciones casuales, el 61% de jóvenes mantienen relaciones sexuales siendo esto especialmente relevante en hombres, con un 68%. Además, estos autores han demostrado que el sexo en las relaciones no tiene por qué estar vinculado con una gran intimidad entre dos personas. Ello depende del compromiso negociado y la percepción de los miembros sobre el futuro de la relación: Si los miembros establecen una relación con bajo compromiso basado en intercambios sexuales, el sexo con la otra persona no parece establecer un vínculo de intimidad para los miembros. En cambio, si la relación implica un nivel de compromiso y no se establece ninguna etiqueta acerca de la relación, el sexo puede conllevar una sensación de cercanía y de intimidad mayor.

Lo que sí parece es que las personas independientemente de la exclusividad o durabilidad de la relación parecen mostrar mayor preferencia en establecer un vínculo emocional con personas conocidas previamente. Los resultados que se obtuvieron en el estudio de Eastwick et al., (2018) lo demuestran; En las relaciones abiertas y de sexo casual es muy probable que ocurran con amigos (59%), conocidos (18%) y exparejas (18%) que con extraños (4%).

Aunque la transformación de las relaciones interpersonales amorosas ha sido un fenómeno que ha inundado gran parte de la población joven y adulta, existen diferencias de género en cuanto al compromiso y satisfacción en la elección y mantenimiento de la pareja. En el estudio de Escobar-Mota et al. (2021), las mujeres preferían un compromiso dependiente y los hombres mayor libertad de acción. En este sentido, Litsey (2021) afirma que aun cuando la exclusividad esta poco valorada por los jóvenes, los hombres percibían la exclusividad en las relaciones como un sacrificio más que una elección. En cambio, las mujeres daban más importancia a valores como la fidelidad o compromiso de su pareja. Esta discrepancia de género puede interferir en los objetivos relacionales de las mujeres (Litsey, 2021).

En síntesis, el desapego en la vinculación y la obtención de experiencias novedosas y placenteras ha confluído en la transformación de la intimidad y cambios en la percepción del amor en los individuos. Desde la sociología y la psicología diversos autores han analizado el papel y la repercusión que tienen estos cambios en los vínculos íntimos.

Teorías Sociológicas

La falta de compromiso, el descenso en la durabilidad de las relaciones de pareja y la inseguridad por establecer vínculos significativos con los demás ha llevado a muchos sociólogos investigar a) cómo funcionan las relaciones actuales, b) qué contradicciones presentan con la idea de relación romántica tradicional y c) qué consecuencias tiene en el individuo.

Teoría de la Individualización de los Vínculos Íntimos. En su teoría, Beck y Beck-Gersheim (1998) establecen que las relaciones de pareja actuales comienzan, se disuelven y vuelven a empezar en una búsqueda interminable del ‘amor verdadero’ y la plenitud. Todo este ciclo relacional conlleva a una gran inseguridad, frustración e insatisfacción en los individuos ya que se les culpa de su propio fracaso en el mantenimiento de los vínculos, pero se ignora el papel que tiene las redes sociales en facilitar múltiples relaciones efímeras (Hobbs et al., 2017) o el mercado laboral actual que impide la conciliación entre los individuos. Es decir, se culpa al individuo, pero no al sistema (Vicente Olmo, 2015). La contradicción principal de esta teoría se basa, por un lado, en la búsqueda de libertad individual y, por otro, en la necesidad de pertenencia y apego para conseguir seguridad en un entorno socioeconómico inestable.

Teoría de la Fragilización de los Vínculos Íntimos. Bauman (2005) establece las denominadas relaciones frágiles o “de bolsillo” como la creación de vínculos de duración limitada donde los miembros no llegan a comprometerse con la otra persona para protegerse de posibles daños como el rechazo o abandono (Gil Calvo, 2001, como se citó en Vicente Olmo, 2015). Los individuos se dedican a consumir cuerpos y experiencias produciendo una situación de inestabilidad emocional que genera desconfianza e inseguridad en los miembros del vínculo. La contradicción principal de esta teoría se basa en el miedo al compromiso y la eternidad de los lazos o vínculos de amor romántico como objetivo de vida (Camarero, 2003, como se citó en Vicente Olmo, 2015).

Teoría del Amor Confluyente o Amor Líquido. El establecimiento y la disolución de las relaciones se lleva a cabo de forma activa por los miembros del vínculo mediante la negociación de los límites y expectativas (Vicente Olmo, 2015). Giddens (1992, 1995) denominaban estos vínculos como relaciones puras. A través de la revelación mutua, la comunicación y la confianza, los miembros de la pareja comentan sus necesidades y/o deseos insatisfechos con el fin de revisar de manera reflexiva la calidad de los vínculos. Son los miembros de la pareja los que deciden libremente los términos de su relación (McKenzie, 2020). Esta nueva concepción de relación se basa en la igualdad en el intercambio emocional y sexual de los miembros del vínculo, reflejando el proceso de democratización incluso en la vida íntima (McKenzie, 2020; Vicente Olmo, 2015). La principal contradicción de su teoría se basa en el equilibrio entre la revelación y apertura emocional al otro y la autonomía de uno mismo (Vicente Olmo, 2015). La persona se entrega a la relación, pero al mismo tiempo puede terminarla de forma unilateral.

Teorías Psicológicas: Teoría Triangular del Amor (Sternberg, 1986)

En las relaciones románticas, se crea una historia compartida. Cada miembro de la pareja o vínculo comparte su propia historia, sus necesidades, deseos, opiniones y emociones sobre la relación. Gracias a la *teoría triangular del amor* de Sternberg,

podemos establecer las características que operan en el proceso de formación de las relaciones románticas—intimidad, pasión y compromiso. La **intimidad** es el establecimiento del vínculo a través de la revelación mutua de la pareja. Implica confianza, proximidad y conexión que acompañada de la **pasión** (atractivo físico, sexual y experiencias que provoquen cierta activación psicofisiológicas) aparecen en la etapa de enamoramiento. En cambio, el **compromiso** es la última característica que surge y define el concepto de amor o establecimiento de lazos estrechos con los demás. Confiere estabilidad y durabilidad a la relación a medida que los miembros se adaptan a los altibajos o circunstancias característicos de la vida cotidiana (Escobar-Mota et al., 2021; García Mendiola, 2019; Vicente Olmo, 2015). Por ello, la ausencia del compromiso en las relaciones humanas especialmente con fines románticos lleva a la fragilización de los vínculos con los demás (Bauman, 2005; Beck y Beck-Gersheim, 1998; Giddens, 1995).

Establecer una relación de interdependencia con los demás es un proceso de desarrollo que le confiere al adulto emergente la madurez psicológica suficiente para afrontar las dificultades que se presenten en la vida propia y de la pareja. Además, la madurez psicológica es un componente indispensable en la etapa adulta (García Mendiola, 2019; Eastwick et al., 2018).

Sin embargo, la ausencia de compromiso, etiquetas o normas sociales que puedan guiar el comportamiento según el tipo de vínculos, complica como los miembros los resuelven (James-kangal y Whitton, 2019). Mantener relaciones poco comprometidas o a corto plazo—*amigos con derechos, conocidos para chatear y sexo esporádico*—se ha convertido en la norma para los adultos emergentes (James-kangal y Whitton, 2019). Sin un leve compromiso o responsabilidad no se da una correcta comunicación para poder expresar las emociones, las necesidades o deseos sobre el funcionamiento y el futuro de la relación: Si no lo hablamos es difícil que pueda solventarse. Por ello, si en esta etapa no se aprenden unas adecuadas estrategias de solución de conflictos en la pareja es probable que las personas no consigan mantener a largo plazo una relación afectiva valiosa y satisfactoria (Litsey, 2021). En el estudio de Takano et al. (2011, como se citó en James-Kangal y Whitton, 2019) la rumiación de un problema en la relación que no ha sido comunicado se asocia con una mayor reactividad emocional negativa que puede conllevar al desarrollo de comportamientos hostiles como cortar cualquier medio de comunicación con el vínculo (ghosting), controlar, chantajear y criticar a la otra persona (Thomas y Dubar, 2021).

El estado natural de estas relaciones es de carácter temporal (Eastwick et al., 2018; James-Kangal y Whitton, 2019), es decir, suelen terminar por disolverse o evolucionar en otro tipo de relaciones con un nivel medio de compromiso. Por ello, el objetivo final es encontrar una solución en común que resulte satisfactoria para ambos miembros de la pareja. Parece que ponerle una etiqueta a la relación confiere al individuo una base segura para poder guiar su comportamiento (James-Kangal y Whitton, 2019; Rodrigue et al., 2015)

En cuanto a la duración de los vínculos, Eastwick et al., (2018), encontraron que las relaciones de pareja a corto y largo plazo evolucionan y se solapan temporalmente. Hay determinados componentes que empiezan a operar cuando se establece una relación como la competición o la autoprotección. Conforme se desarrolla la relación y la duración aumenta, el cuidado, apego y la revelación mutua toman partido en las relaciones comprometidas. No obstante, los resultados de este mismo estudio indican que la variabilidad entre las relaciones a corto y largo plazo depende de la historia de aprendizaje de los individuos, las estrategias de gestión de los conflictos (Eastwick et al., 2018) y las expectativas de ambos miembros sobre la relación (Eastwick et al., 2018; Houran y Lange, 2004; Kardas et al., 2021). Respecto a esto último, en las relaciones de pareja se produce un fenómeno descubierto por el Psicólogo Robert Rosenthal en 1968 llamado “*efecto Pigmalión o profecía autocumplida*”. Este fenómeno aplicado a las relaciones interpersonales expone que el resultado de una relación viene determinado por las expectativas que teníamos previamente sobre ese vínculo. En otras palabras, la creencia o el deseo de mantener relaciones comprometidas pueden llevarnos a desplegar conductas cercanas y satisfactorias con los demás que en última instancia, nos permita construir relaciones significativas y duraderas con nuestro vínculo.

En resumen, aunque el establecimiento de una relación requiere la asunción de una serie de riesgos como la dependencia o el rechazo, las parejas que consiguen formar y mantener una relación interdependiente cubren su sentido de pertenencia básico, obtienen experiencias más satisfactorias e incluso, descienden los sentimientos de culpabilidad después del sexo, especialmente en las mujeres (Eastwick et al., 2018).

Contexto actual de COVID-19

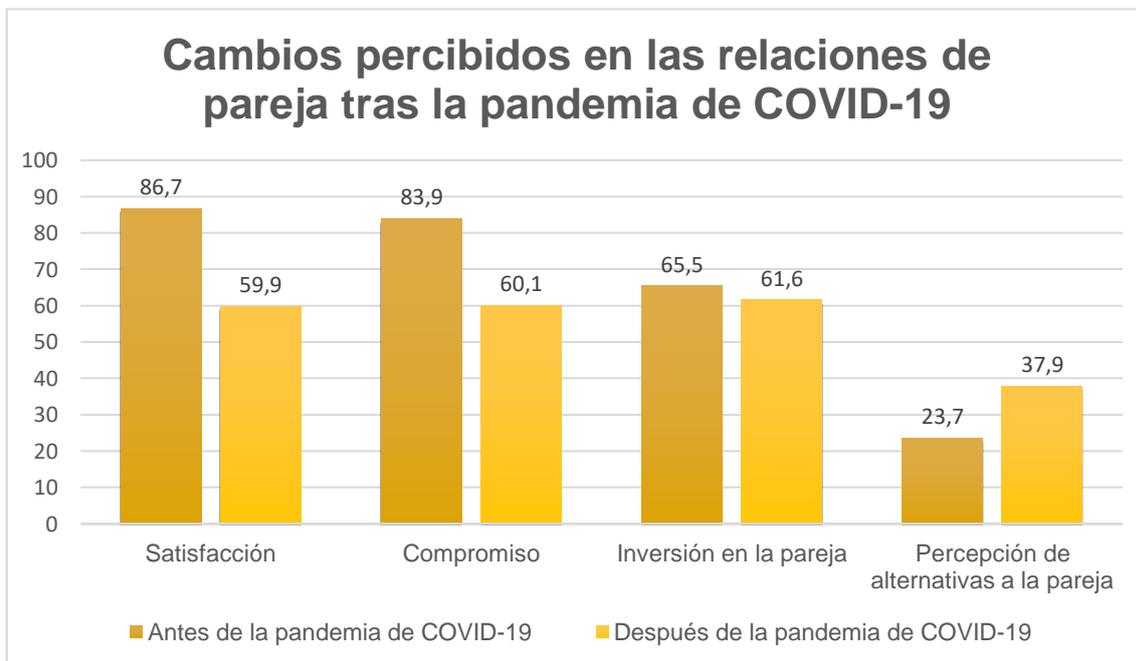
La distancia social y el aislamiento físico provocado por la enfermedad de COVID-19 ha ocasionado limitaciones en el contacto con los demás afectando en las relaciones sociales y sexuales— disminución del deseo y frecuencia sexual, número de parejas sexuales y satisfacción en las relaciones humanas—lo que puede conllevar consecuencias dramáticas en el bienestar psicológico de las personas (Rosenberg et al., 2021; Stavridou et al., 2021).

Aunque los adolescentes y jóvenes adultos se vean menos expuestos a los efectos del virus, parece que son una de las poblaciones que más están sufriendo las consecuencias psicológicas de la pandemia (Stavridou et al., 2021). El incremento de síntomas depresivos y la sensación de soledad se ha visto afectado especialmente en los adultos emergentes (Beam y Kim, 2020; Rosenberg et al., 2021). Además, el 60% de las personas mayores han negado haberse sentido solos durante la pandemia, mientras que un 48% de los jóvenes han afirmado sentir soledad y vacío la gran parte del tiempo (Víctor et al., 2012, como se citó en Beam y Kim, 2020). Parece que los sentimientos de soledad tienden a disminuir o estabilizarse con la edad. En cambio, en las poblaciones más jóvenes muestra una actividad más dinámica (Beam y Kim, 2020). Respecto a otras características

demográficas, ser una mujer adulta, tener un nivel socioeconómico bajo y no estar casado/a, se han asociado a niveles más elevados de soledad (Rosenberg et al., 2021).

En 2021, una encuesta realizada a parejas universitarias por Escobar-Mota et al., mostró que antes de la pandemia el 81,07% percibían un futuro a largo plazo en su relación frente a un 65 % de jóvenes tras la pandemia. Hubo un descenso de un 25% de personas que se percibían unidas y apegadas a sus parejas después de la pandemia. Como vemos en la Figura 1, el 86,7 % de los jóvenes encuestados mostraron mayores niveles de satisfacción en su relación antes de la pandemia, mientras que tras la pandemia de COVID-19 solo el 59.9% estaba satisfecho en su relación. En cuanto al nivel de compromiso, este descendió casi un 23 % tras la pandemia, y en menor medida, los esfuerzos para invertir en el mantenimiento del vínculo (4%). Lo que parece haber incrementado durante el periodo pandémico fue la percepción de otras alternativas fuera de la relación de pareja (15%).

Figura 1. Cambios percibidos en las relaciones de pareja tras la pandemia de COVID-19.



Fuente: Elaboración propia

Otra de las secuelas psicológicas de la pandemia fue el incremento en los niveles de ansiedad en las relaciones de pareja comprometidas (Asher, 2020, como se citó en McKenzie, 2020). El deseo por estar en contacto con la pareja y la pérdida de sentido y diversión de la compañía de uno mismo se asoció con niveles de ansiedad y depresión mayores (McKenzie, 2020).

Tras la pandemia la mayoría de la muestra de estudiantes universitarios informaron de una disminución en su vida sexual y la incorporación de nuevas conductas como el intercambio de contenido sexual o *sexting* (Lehmiller et al., 2020, como se citó en Escobar-Mota et al., 2021). Al disponer de una gran cantidad de tiempo sin un propósito definido durante el confinamiento, las personas pasaban más tiempo de lo normal conectadas a las redes sociales (Campagna, 2021). De hecho, el uso de redes sociales como Instagram y Facebook con el objetivo de ligar aumentó de un 16% a un 40,9 % (Pérez Suárez et al., 2020). Por ello, las personas consiguieron mantenerse conectadas y sentir la compañía de los demás a través del desarrollo de nuevas interacciones sociales a distancia.

En conclusión, las redes sociales son fundamentales en la actualidad ya que ofrecen múltiples opciones para que las personas puedan interactuar y sentirse cercanas, aunque se encuentren confinadas o físicamente alejadas (Stavridou et al., 2021). Sin embargo, parece que aquellas personas que mantienen una socialización física en persona tienen una mejor salud psicológica relacionado con niveles más bajos de depresión mayor y soledad (Beam y Kim, 2020). Estas conclusiones evidencian el efecto amortiguador que tienen los encuentros y las relaciones sociales cara a cara en la soledad, la depresión y la desesperanza en los individuos, a diferencia de las interacciones vía online.

Redes Sociales y Aplicaciones de Citas Online

El uso de Internet es una práctica muy popular en la población de jóvenes españoles de 16 a 24 años. El 90% participan en redes sociales y en aplicaciones basadas en nuevas formas de comunicación (Vázquez Salgado y Pastor, 2019). Las redes sociales y las aplicaciones de los móviles inteligentes son actualmente los grandes intermediarios sociales que permiten la comunicación entre una gran cantidad y variedad de personas sin tener vínculos sociales previos (Hobbs et al., 2017). Por ejemplo, el 20 % de adultos emergentes han conocido a sus parejas comprometidas a través de las redes sociales (Anderson et al., 2020, como se citó en Campagna, 2021). En el estudio de James-Kangal et al. (2018), el 71 % de los jóvenes mantienen la expectativa de que en 5 años se casaran, es decir, su objetivo o meta a largo plazo, es casarse y en algunos casos, formar una familia.

Al contrario de lo que se pueda pensar, el uso de las tecnologías para ligar o establecer otro tipo de relación no es un evento novedoso del siglo XXI. En 1965, un comercial de Reino Unido publicó un anuncio en el periódico buscando un socio rico con el que comenzar un negocio. En el caso de las relaciones afectivas, había mujeres y hombres de la época que anunciaban la búsqueda de una pareja con la que poder casarse y formar una familia. Además, durante la época de los 70, los hombres homosexuales utilizaban anuncios en medios más ocultos y desde el anonimato —debido a la homofobia

del momento— para conseguir establecer una relación íntima con otros hombres (Riffenburgh-Kirby, 2021).

La diferencia principal de este periodo actual por el que atravesamos es el cambio de las citas en la vida real a las citas online. No solo se ha transformado la forma de comunicarnos con los demás sino también la manera de experimentar y vivir las relaciones íntimas: relaciones de pareja, “rollos”, “amigos con derecho” y relaciones casuales o sexo esporádico (Collins y Horn, 2018; Lozic, 2021; Rodrigue et al., 2015; Sevi, 2019). Por ejemplo, se ha visto que el mensaje que inicial en las conversaciones online es fundamental para establecer una relación exitosa con la otra persona durante el cortejo (Ansari, 2015, como se citó en Stoicescu, 2019). De hecho, el intercambio de mensajes de texto está asociado al mantenimiento y satisfacción de la pareja (Alvídrez y Rojas-Solís, 2017, como se citó en Escobar-Mota et al., 2021).

En esta misma línea, González-Rivera et al. (2020) establecían siete características diferenciadoras entre las interacciones a través de las redes sociales y del contacto cara a cara: 1) los comportamientos clasificados como problemáticos en la vida real —ignorar, bloquear, insultar y cortar el contacto con la otra persona— suelen ser aceptables en el mundo de las redes, 2) las aplicaciones y redes sociales proporcionan una gran accesibilidad y facilidad para conocer a otras personas independientemente de la localización geográfica, 3) son herramientas económicamente asequibles frente a las actividades sociales que se realizan durante las citas en el entorno físico, 4) permiten el anonimato, 5) facilitan el contacto continuo en relaciones ya establecidas, 6) los comportamientos problemáticos anteriormente señalados se vuelven ambiguos y por tanto, difíciles de gestionar por los miembros del vínculo, y 7) permiten mostrar a los demás la imagen deseable de uno mismo enmascarando aspectos del ‘yo’ poco valorados por la sociedad. Como citaba Kreager et al. (2014), los valores que priman son el atractivo físico, la popularidad y los recursos materiales.

Sin embargo, la ausencia de claves contextuales en la interacción física —lo que serían los gestos, la expresión de emociones y el contacto visual—durante la conversación en línea provoca ambigüedad e incertidumbre en las personas (Hess, 2014; Litsey, 2021). Aunque la relación se establezca o disuelva en las redes sociales y las aplicaciones de citas en línea, el mantenimiento de esta ocurre en los encuentros cara a cara (Hess, 2014; Houran y Lange, 2004). Además, al utilizar exclusivamente estas plataformas para conocer a gente, pueden verse afectadas las habilidades comunicativas responsables en establecer contactos cara a cara.

Al final, se valora la comunicación cara a cara. Por ello, aplicaciones de citas como Tinder sirven como medio para aclarar la atracción o el interés físico antes de conocer a una persona en el contexto físico, especialmente en los jóvenes. De hecho, según datos de un estudio realizado por Smartme Analytics (2020), el uso de aplicaciones de citas como Tinder, Badoo y Grindr tras la pandemia del COVID-19 incrementó entre los usuarios menores de 35 años alcanzando un 94,4%, 54,6% y 24% de uso,

respectivamente. Cuando los usuarios excedían más de 35 años estas puntuaciones disminuían drásticamente.

Tinder es la aplicación de citas en línea con mayor popularidad (Lozic, 2021) siguiéndole Bumble, Match.com y eHarmony. Disponible en 190 países y traducido a 40 idiomas, Tinder actualmente cuenta con 74 millones de usuarios activos al mes. Casi el 36% de uso se lleva a cabo por población joven de 18-24 años, siendo inferior su uso en personas mayores de 55 años (10%). De media un usuario activo entra en la aplicación 4 veces al día (Business of aplicaciones, 30 de octubre de 2020). El objetivo de Tinder es la eliminación de situaciones estresantes como el rechazo o el amor no correspondido, invirtiendo menos tiempo y menos esfuerzo emocional para establecer un vínculo con el otro.

Respecto a los datos internacionales (Statista, 6 de noviembre de 2020), el 78,1% de usuarios en Tinder son hombres frente al 32% de mujeres. En España, aunque la falta de estudios sobre la población española ha hecho difícil encontrar datos fiables sobre el uso de Tinder y las aplicaciones de citas en España, una encuesta llevada a cabo por el periódico *El País* (Llaneras, 19 de febrero de 2020) ha encontrado que el 9% de hombres tiene la aplicación instalada frente a un 5 % de mujeres. Los usuarios de edades comprendidas 20 a 24 años serían los más activos frente a un 11 % en la adolescencia, 12% de 25 a 34 años y un 2% a partir de 55 años. Además, España es uno de los países donde más han incrementado las conversaciones en Tinder desde principios de marzo de 2020 (Gascón, 30 de Julio de 2020). Tras el confinamiento, el intercambio de mensajes, la duración de las conversaciones (Vázquez, 2020 como se citó en Escobar-Mota et al., 2021) y el número de descargas en la aplicación de citas Tinder ascendió hasta un 30% (Sierra, 2020 como se citó en Escobar-Mota et al., 2021).

En relación a la personalidad de los usuarios, en el estudio de Timmermans y De Caluwé (2017), investigaron si se podía explicar desde el Modelo de los Cinco Grandes de Costa y McCrae (1980) el uso y motivación de la aplicación de citas en línea Tinder. En él encontraron que los usuarios de Tinder—en comparación con los no usuarios—suelen ser personas con altos niveles de Extraversión, Abiertos en adquirir nuevas experiencias y con bajos niveles de Responsabilidad y Reflexibilidad. Los usuarios con niveles significativos de Introversión utilizaban la aplicación como medio seguro para conocer a otras personas mientras que los usuarios con altos niveles de Extroversión la utilizaban para ‘pasar el rato’ o combatir el aburrimiento. Los usuarios con niveles bajos de Estabilidad Emocional utilizaban la aplicación para superar a sus exparejas. Por último, se encontró que los usuarios con puntuaciones altas en Amabilidad tenían menos probabilidad de realizar conductas sexuales de riesgo. Si bien estos resultados no se pueden tomar a la ligera ya que el contexto actual limitante dado por la pandemia de COVID-19, además de la implantación de una nueva manera de comunicarnos, ha acrecentado el uso de Tinder independientemente de la predisposición o el repertorio conductual de los usuarios.

¿Pero cómo funciona realmente la aplicación? Tinder está diseñado para aumentar la probabilidad de establecer conexiones o vínculos significativos a través de un modelo basado en la geolocalización a tiempo real de los perfiles de los usuarios (Lozic, 2021). De esta forma, se incentiva el encuentro próximo entre los usuarios. La creación del perfil —localización, el rango de edad y el género de personas que quieras conocer— se basa en subir una o más fotografías de uno mismo y una descripción de hasta 500 palabras sobre gustos, aficiones y motivación al usar la aplicación (Hess, 2014; Hobbs et al., 2017; Kolhoff, 2021; Kreager et al., 2014; Krüger y Spilde, 2020; Litsey, 2021; Lozic, 2021; Nizami, 2021; Wilhite y Fromme, 2019). En una encuesta realizada durante la pandemia de COVID-19 por Pérez Suárez et al. (2020), se obtuvo que las motivaciones más populares de los usuarios fueron desde conocer a gente (57,9 %) o “pasar el rato” (56,2%) hasta mantener relaciones sexuales (29,2%) y establecer una relación seria (22,8%). Sin embargo, los resultados han mostrado que durante la cuarentena el 39,2% de los usuarios tuvieron sexo cibernético, el 24,6% mantuvo relaciones sexuales y solo el 5,3 % mantuvo una relación seria a través de la aplicación.

Tras la creación del perfil, puedes acceder a las fotos y descripciones de otros perfiles mediante un sistema llamado “*Swipe*” similar a la acción de pasar la página de un libro. Si nos gusta el usuario que la aplicación nos muestra, “swipeamos” a la derecha y si no es lo que buscamos “swipeamos” a la izquierda haciendo desaparecer ese usuario como opción. Si la persona que nos ha gustado hace “swipe” a la derecha con nuestro perfil se producirá una coincidencia o “*match*”, iniciando así la conversación online. El algoritmo de esta aplicación nos enseña qué perfil nos puede interesar y cuáles de nuestras fotos pueden conseguir más coincidencias para que nuestro perfil sea más popular y cause interés en una gran cantidad de usuarios. De acuerdo con esto, en la versión de pago de la aplicación, se permite que sea el usuario quien controle el algoritmo. La aplicación también permite asociar los perfiles a otras redes sociales como Instagram y Facebook para asegurar la autenticidad de los usuarios (Hess, 2014; Hobbs et al., 2017; Kolhoff, 2021; Kreager et al., 2014; Krüger y Spilde, 2020; Litsey, 2021; Lozic, 2021; Nizami, 2021; Wilhite y Fromme, 2019).

La mayor parte de las coincidencias que tienen los usuarios no son decisiones conscientes y reflexivas, al contrario, suelen ser rápidas e intuitivas (Kreager et al., 2014) basándose en características superficiales como las fotografías de una persona y una breve descripción sobre ella. Esta toma de decisiones puede ocasionar más errores ya que se puede perder la oportunidad de conocer a una persona con un estilo de vida o aficiones en común por fijarnos en su apariencia física (Krüger y Spilde, 2020).

Además de lo comentado, el aumento de candidatos puede provocar más situaciones de rechazo que las que se produce en contextos cara a cara. Según la hipótesis del emparejamiento (Kreager et al., 2014), las personas eligen a sus conquistas basándose en el atractivo físico o lo deseables que puedan llegar a ser independientemente del atractivo propio. Por tanto, esto puede generar rechazo —bajo número de coincidencias— ya que los usuarios no seguirían expectativas realistas sobre la elección de sus opciones.

Asimismo, la duración de la pareja se asocia con niveles de deseabilidad y atractivo similares entre ambos. Por lo que, si los usuarios perciben que hay una gran diferencia entre el atractivo de sus vínculos y el suyo propio, aquellos que se sientan más deseables sentirán la necesidad de aspirar a otra pareja que se ajuste a su nivel de deseabilidad. Aumentando así las traiciones e infidelidades en las relaciones (Kreager et al., 2014)

Uno de los cofundadores de la aplicación de Tinder, Jonathan Badeen quien participó en el desarrollo del concepto ‘*swipe*’, afirmó que el diseño de la aplicación estaba basado en la técnica de refuerzo intermitente creada por el Psicólogo B.F. Skinner dentro de sus teorías sobre condicionamiento operante de la conducta. Esta técnica enfatiza que el aumento de las respuestas o conductas se produce cuando las consecuencias positivas de dichas conductas aparecen de manera aleatoria (Stoicescu, 2019). En el caso del funcionamiento de Tinder, las consecuencias positivas serían las coincidencias o “*matches*” que reciben los usuarios. Por ello, cuando accedemos a la aplicación a veces obtendremos más “*matches*” que, en otras ocasiones, haciendo que la conducta de *swipear*, y en última instancia, el uso de la aplicación aumente. El reforzamiento intermitente es uno de los procesos principales que están detrás de las conductas adictivas.

En esta misma línea, Litsey (2021), define la aplicación Tinder como un ‘enganche online’ que conceptualiza en su denominado *Ciclo de las aplicaciones de citas*. Este fenómeno consiste en una serie de procesos que se dan en las aplicaciones de citas online desde la creación de un perfil hasta la desinstalación de la aplicación, y vuelta a empezar. Los usuarios se refieren a ello como una adicción a estar conectados en este tipo de plataformas, aunque no obtengan los resultados esperables (no establezcan vínculos significativos con otros usuarios). Establece ocho procesos que se muestran a continuación:

1) Descargar la App de citas: En este proceso se lleva a cabo la toma de decisión de utilizar la aplicación. La principal motivación de los usuarios suele ser establecer una relación comprometida y/o conocer a personas nuevas (Hobbs et al., 2017; Litsey, 2021; Wilhite y Fromme, 2019).

2) Creación de un perfil: Aquí comienza el análisis e introspección de nuestra propia identidad (Litsey, 2021), es decir, definir nuestras aficiones, gustos, creencias y el tipo de vínculos que queremos crear.

3) Evaluación a los otros usuarios para obtener coincidencias o “*hacer match*”: Elegir a aquellos usuarios con los que nos interesa establecer un vínculo en base de una serie de criterios, a priori, relevantes para nosotros (atractivo físico, estilo de vida, ideologías políticas, creencias religiosas y aficiones).

4) Chatear en las Apps: Tiempo y esfuerzo para conectar a través de conversaciones a distancia. Según la teoría de etapas de desarrollo relacional de Knapp y la teoría de la Penetración Social de Altman y Taylor (Hess, 2014), el inicio de una

vinculación íntima requiere de una serie de etapas donde la relación va progresando hasta llegar a un nivel más profundo. En ese nivel, los miembros del vínculo perciben más o menos beneficios en seguir manteniendo la relación. Mediante la autorrevelación de los miembros, las interacciones se tornan más íntimas. Sin embargo, cuando esta teoría se aplica a las redes sociales o a las aplicaciones de citas, parece que los usuarios no consiguen profundizar en las relaciones que establecen con otros usuarios. Por ejemplo, en el mismo estudio de Hess (2014) de los 10 usuarios que participaron ninguno consiguió llegar a la etapa de intensificación en sus relaciones.

5) Conocerse en persona: Comienza el establecimiento y manejo de expectativas creadas durante el proceso anterior. La ausencia de interacción cara a cara nos hace crear una idea de la otra persona de acuerdo con lo que esta nos ha indicado verbalmente. Esto puede llevar a un sesgo de idealización del “yo” de la otra persona que provoque grandes diferencias entre la persona que creíamos conocer y la que realmente conocemos (Kruger y Spilde, 2020; Nizami, 2021). Por eso, en esta etapa se suele producir un aumento de sentimientos de frustración y desconfianza cuando conocemos a la otra persona y no es como parecía. Además, conocer a alguien durante la pandemia implica una gran exposición y conlleva un especial cuidado ya que debemos saber si los usuarios respetan las normas higiénicas, el uso de mascarilla y la evitación de entornos multitudinarios (Litsey, 2021)

6) Disolución de vínculos que se han creado en las Apps: Se realiza una toma de decisión en la que está en juego la finalización de los vínculos que los usuarios han creado (Litsey, 2021). Sea por el incumplimiento de las expectativas anteriormente mencionado o por incompatibilidad en las motivaciones para usar la aplicación, los usuarios tienen que negociar como comunicar su deseo de no continuar conociendo a la persona.

7) Descansar de las Apps: Muchos usuarios afirmaron sentirse frustrados por no construir un vínculo significativo con otros usuarios. Asimismo, se sintieron saturados de conversaciones con múltiples usuarios y utilizaron este descanso para priorizar otros ámbitos de su vida como el trabajo, los estudios y otras relaciones ya establecidas (Litsey, 2021). Parece que esta etapa sirve a los usuarios como un periodo de reflexión dirigido al autocuidado y el análisis de las necesidades en las relaciones afectivas.

8) Volver a las Apps: Una vez que los usuarios pasan por un periodo sin la continua estimulación de “matches” (Litsey, 2021), vuelven a utilizar las aplicaciones de citas para retomar el objetivo de establecer vínculos independientemente del tipo que sean. Algunos usuarios afirmaban que tras la pandemia de COVID-19, este tipo de aplicaciones era el único recurso del que disponían para conocer a otras personas (Kolhoff, 2021; Krüger y Spilde, 2020; Litsey, 2021; Lozic, 2021; Nizami, 2021).

La inversión y el apego a los usuarios de esta aplicación conlleva un alto riesgo de decepción y frustración (Kolhoff, 2021; Litsey, 2021; Lozic, 2021; Nizami, 2021). Por ello, predefinir las experiencias en Tinder con el fin de entretenerse o conocer gente en general, puede ayudar a los usuarios a protegerse de la creación de expectativas que la

lógica de la aplicación no pueda cumplir (Litsey, 2021). Por ejemplo, la mayoría de los usuarios de Tinder que gracias a la aplicación han conseguido establecer relaciones comprometidas a largo plazo, afirman sentirse sorprendidos ya que inicialmente no tenían ninguna expectativa de establecer una relación de pareja a través de las aplicaciones de citas en línea (Kreager et al., 2014).

Como hemos visto, parece que las aplicaciones de citas en línea presentan una serie de ventajas y desventajas para los usuarios. En el siguiente apartado se expondrán las consecuencias psicológicas y sociales del uso de estas plataformas en los vínculos íntimos que establecen los usuarios.

Efectos Positivos y Negativos de las Redes Sociales y Aplicaciones de Citas Online

Es un hecho que, de forma negativa o positiva, Internet ha tenido un efecto considerable en la vida de las parejas, especialmente las redes sociales y las aplicaciones de citas. Esto puede ejemplificarse en el estudio de Escobar-Mota et al. (2021) donde el 30 % de las parejas admitieron sentir más cercanía e intimidad cuando chateaban online con sus respectivas parejas mientras que, el 33% de los entrevistados en este estudio afirmaron sentirse ignorados por sus parejas, aunque estos dedicasen mucho tiempo a estar conectados.

En primer lugar, el uso intuitivo de las aplicaciones de citas y la consiguiente geolocalización brinda cercanía entre los individuos (Giménez-García et al., 2020), esto es, ayudan a los usuarios a comunicarse con multitud de personas que puedan tener intereses o estilos de vida comparables (Dobson-Lohman, 2020) y no hubieran conocido nunca en el entorno físico (Nizami, 2021).

En segundo lugar, el uso de las aplicaciones de citas fomenta la inclusión de grupos minoritarios LGBTIQ+ y otros tipos de relaciones no monógamas (Ferrario, 2018) —poliamor, polifidelidad, relaciones abiertas— que encuentran difícil conocer a otras personas debido a la presunción de heterosexualidad o relaciones heteronormativas que se producen en los entornos sociales físicos (Riggle et al., 2021). Un 10.5% de los usuarios de aplicaciones de citas coinciden con una orientación heterosexual, mientras que el 29,8% corresponde al colectivo LGBTIQ+ (Giménez-García et al., 2020).

Las redes sociales y las aplicaciones intervienen en el establecimiento de relaciones equitativas y libres basadas en la negociación y autonomía de los miembros que decía Giddens (Vicente Olmo, 2015). No solo confieren autonomía para definir qué tipo de relaciones queremos establecer sino también la autonomía para conocer aspectos de nosotros mismos y así, actuar según nuestras necesidades (Nizami, 2021). Además, el 42,3% de los jóvenes creía que las aplicaciones de mensajería instantánea influían favorablemente en su relación de pareja, mientras que un 20,1% las evaluaba como negativas (Vázquez y Salgado, 2019).

En adicción, las aplicaciones de citas permiten y normalizan la búsqueda de sensaciones placenteras inmediatas sin mucho esfuerzo como las relaciones de sexo casual (Giménez-García et al., 2020). Sin el estigma que conlleva especialmente en las mujeres (Timmermans y De Caluwé, 2017).

En resumen, las interacciones a través de las redes y aplicaciones de citas en línea pueden parecernos una experiencia, divertida, excitante y gratificante ya que nos hace sentir deseables y admirados por una gran variedad de personas. De hecho, en el estudio de Pérez et al. (2020), un 39,7% de los encuestados utilizaría Tinder frente a un 18,4 % y un 41,8% que tal vez lo haría.

No obstante, diferentes estudios han encontrado que el uso continuado de estas aplicaciones de citas en línea podría conllevar un mayor riesgo en las relaciones en cuanto a un declive en la salud mental y sexual (relaciones sin condón y aumento de ITS y ETS), un contexto que facilita el anonimato y por tanto, conductas disruptivas como infidelidades, actitudes discriminatorias hacía los demás y ostracismo o “ghosting” y por último, la normalización discursiva de los roles de género—lo que implica comportarse de manera femenina y masculina— y la propia expresión del género (Alexopoulos et al., 2020; Cadge et al., 2019; Dobson-Lohman, 2020; Escobar-Mota et al., 2021; Giménez-García et al., 2020; Hess, 2014; Litsey, 2021; Nizami, 2021; Pérez Suárez et al., 2020; Sawyer et al., 2020; Thomas y Dubar, 2021; Timmermans y De Caluwé, 2017; Wilhite y Fromme, 2019; Wilson et al., 2020).

Cosificación y Mercantilización en las Relaciones. El contenido visual de las redes sociales y las aplicaciones de citas online presenta nuevas oportunidades para conocer a multitud de personas, pero también genera nuevos problemas respecto al riesgo, la autoimagen y la conceptualización de las relaciones íntimas (Hobbs et al., 2017). En este sentido, las aplicaciones de citas brindan más oportunidades en forma de coincidencias a aquellos usuarios que cumplen con el estándar de belleza o atractivo común social (Hobbs et al., 2017).

Esto parece influir de manera diferencial a hombres y mujeres. Por ejemplo, en el estudio de Giménez-García et al. sobre población heterosexual (2020), se obtuvo que las mujeres durante el proceso de evaluación de candidatos en las aplicaciones de citas solían fijarse en rasgos faciales y en las descripciones de los usuarios. Al contrario, los hombres, valoraban más el cuerpo y las imágenes de sus conquistas.

Nizami (2021) en su disertación sobre el análisis fenomenológico del movimiento feminista en las aplicaciones de citas online, propuso la idea de la *teoría feminista interseccional*. En ella, se percibe a la mujer sujeta en grupos identitarios del “yo” y del “otro”. Es decir, la mujer está sujeta no solo a su sexo o género sino también a su raza, nacionalidad y estatus socioeconómico. Por ello, cuando se tratan temas como la imagen corporal, la autoestima y la autopresentación de la mujer vemos una gran influencia de

los estándares de belleza occidentales (Pasque y Nicholson, 2011, como se citó en Nizami, 2021) los cuales asocian el valor de las mujeres a tres características básicas: que sean blancas, delgadas y perfectas (Nizami, 2021). De esta forma, se fomenta el racismo y se rechazan los cuerpos normativos.

A este fenómeno se le conoce como cosificación u objetivación de la mujer y es una forma de violencia simbólica que ejerce el sistema patriarcal convirtiendo a las mujeres en un mero objeto o producto para conseguir el placer masculino (Campagna, 2021; Kruger y Spilde, 2020; Nizami, 2021). Las mujeres están atrapadas en un sistema que las presiona para alcanzar una “perfección” a través de la comparación con estándares sociales irreales creando una imagen corporal negativa y distorsionada sobre ellas mismas (Strubel et al., 2018). Además, para facilitar que esta violencia se lleve a cabo, el propio sistema “fabrica” o crea un contexto donde las mujeres se auto cosifiquen y así, poder sentirse aceptadas, válidas y realizadas como personas (Campagna, 2021).

Como ya sabemos, la autopresentación es un componente fundamental en las redes sociales y las aplicaciones de citas online. Presentar una imagen favorable de uno mismo para conseguir la aceptación de los demás conlleva no solo a exponernos como objetos sino realizar conductas de control y vigilancia corporal (Hess, 2014; Kruger y Spilde, 2020), y finalmente, la mercantilización de las relaciones entendiéndolas como el consumo de cuerpos y experiencias. Los vínculos se acaban devaluando en relaciones frágiles basadas en elección, racionalidad y competición que frivoliza el establecimiento de los vínculos (McKenzie, 2020). Tal y como algunos autores establecen parece que el proceso de obtención de una relación íntima o una pareja es análogo al proceso de compra de un champú (Erjavec y Fiser, 2016; Stoicescu, 2019).

En resumen, las redes sociales y especialmente las aplicaciones de citas marcan el final de las nociones tradicionales y estables del amor y romance derivando en relaciones enmarcadas en un clima de consumo y mercantilización de las personas como productos (Kruger y Spilde, 2020).

Infidelidad Cibernética. Las relaciones monógamas se están viendo eclipsadas en un contexto donde las redes sociales aumentan las posibilidades y alternativas románticas (Hobbs et al., 2017). Las aplicaciones de citas online crean una cultura de competición donde los individuos se fuerzan a venderse como productos deseables para el consumo de los demás (Nizami, 2021). Por lo que el éxito percibido de los usuarios está ampliamente relacionado con la deliberación para cometer infidelidad (Alexopoulos et al., 2020; González Rivera, 2019; Sawyer et al., 2020). En 2020, Alexopoulos et al. concluían que las personas que conocen a su pareja a través de una aplicación de citas en línea tienden a persistir en su búsqueda de un lio romántico, sin tener en cuenta que ya tienen una relación estable. Se ha demostrado que esta infidelidad cibernética puede llegar a doler tanto como la infidelidad sexual y/o emocional que se establece en el entorno físico (Cravens et al., 2013, como se citó en González Rivera, 2019).

Este autor define la infidelidad cibernética como “el acto de tener un encuentro de tipo afectivo/emocional o físico con otra persona que no es su pareja romántica primaria a través de un medio tecnológico”. Diversas investigaciones han demostrado que las conductas relacionadas con este tipo de infidelidad se asocian significativamente con la insatisfacción relacional, baja calidad en las relaciones y aumento de conflictos (Alexopoulos et al., 2020; Escobar-Mota et al., 2021; Hess, 2014; González Rivera, 2019; Sawyer et al., 2020; Stoicescu, 2019; Wilson et al., 2020). Estas conductas son:

Conductas Explícitas. Son comportamientos asociados tradicionalmente a la infidelidad física o sexual. Por ejemplo, este tipo de conductas pueden ser el denominado “sexting” o intercambio de contenido sexual entre usuarios.

Conductas Ambiguas. Se asocian a comportamientos que pueden percibirse como una traición de la pareja, pero no suele haber una conducta directa de infidelidad como tal. Entre ellos destacan, tener mayor intimidad emocional con otras personas que con tu pareja y/o preferir que tu pareja no tenga redes sociales. Estas conductas suelen preceder a las conductas explícitas.

Conductas Engañosas. Se caracterizan por mentir u ocultar información a la pareja con conductas como ocultar conversaciones o información que se comparte y envía a otros usuarios. Junto con las conductas ambiguas, son las más comunes y aceptables que las explícitas.

Una de las teorías explicativas más relevante sobre la infidelidad en el contexto de las redes sociales y las aplicaciones de citas en línea es la Teoría del Modelo de Inversión de Rusbult, Martz y Agnew (1998). En ella se expone que las variables encargadas en el funcionamiento y mantenimiento de una relación o vínculo significativo son el *compromiso* (necesidad de que la relación sea duradera), *satisfacción* (cumplimiento de las necesidades de los miembros en la relación), *inversión* (proporcionar recursos materiales, emocionales y psicológicos en la relación) y *percepción de alternativas* (número de opciones que tienen los miembros de la pareja fuera de ella) (Alexopoulos et al., 2020; Escobar-Mota et al., 2021; Sawyer et al., 2020).

Las aplicaciones de citas online crean la expectativa de una cantidad ilimitada de personas disponibles, en lugar de priorizar estrategias donde la inversión de tiempo y esfuerzo sean lo más importante para conocer a una persona (Hess, 2014). Por ello, cuando se prioriza la cantidad de las alternativas y la calidad de ellas suele ocurrir una devaluación de la actual pareja al percibirla como poco valiosa o reemplazable (Stoicescu, 2019). Si estas opciones superan el valor subjetivo de la relación, los vínculos tienden a disolverse (Torres-González y Ojeda-García, 2009, como se citó en Escobar-Mota et al., 2021)

El miedo a equivocarnos y la ansiedad por el arrepentimiento de la elección de pareja están muy presentes cuando el número de ligues o posibles parejas es más alto (Erjavec y Fiser, 2016).

Problemas Psicológicos Derivados del Uso de las Tecnologías. Las redes sociales y aplicaciones como Tinder han ido ganando millones de usuarios con el fin de que puedan encontrar un amor duradero y romántico. En su lugar, han generado un clima de duda, inseguridad y desconfianza en las relaciones íntimas (Kolhoff, 2021; Krüger y Spilde, 2020). Según la encuesta de Pew Research Center de 2020, un 62% de los usuarios se han llegado a sentir frustrados frente a un 38% que tenían esperanza de encontrar a alguien (Sawyer et al., 2020).

En el caso de los adultos emergentes cuyo uso en estas aplicaciones es mayor, parece que el esfuerzo de dar una impresión como individuos deseables para los demás y, a la vez auténticos, provoca niveles significativos de ansiedad, miedo al rechazo, tristeza al no conseguir tantas coincidencias como ellos querrían y una autoestima ligada a la cantidad de “likes” y la autopercepción física.

En adición, el ciclo de las aplicaciones en línea, anteriormente mencionado, se vive como una experiencia predominantemente frustrante ya que, a pesar de haber conocido a muchos individuos y haber tenido multitud de citas, los usuarios no consiguen establecer una sola relación valiosa con esas personas (Litsey, 2021). Es necesario añadir que en un clima pandémico que hace indispensable el uso de las Apps de citas para conectar íntimamente con otra persona, los usuarios experimentan un gran desgaste psicológico con sentimientos como la decepción, desconfianza, frustración, tristeza, sensaciones de soledad y baja autoestima (Kolhoff, 2021; Litsey, 2021).

Como resultado, los jóvenes usuarios de estas plataformas se sienten menos preparados para poder gestionar de manera efectiva los conflictos hacia las personas vinculadas en las relaciones esporádicas o no establecidas (James-Kangal y Whitton, 2019). Las estrategias en la solución de conflictos suelen estar dirigidos en disolver dichas relaciones en lugar de mantenerlas. De este modo, se produce un clima de rechazo si las personas no cubren nuestras necesidades o si percibimos que no somos capaces de resolver los problemas de otro modo. “Ghosting” o finalizar el contacto con la otra persona de manera abrupta (Nizami, 2021; Thomas y Dubar, 2021), bloquear desde la aplicación o red social el acceso al perfil del usuario y comunicar de forma hostil e insultante que vas a finalizar la conversación con la otra persona (Wilson et al., 2020), son las conductas de rechazo que más se dan en el contexto online. Parece que las interacciones que se producen en los entornos físicamente distantes facilitan comportamientos donde se inflija o ignore el dolor de los demás (Milgram, 1974 como se citó en Campagna, 2021).

Se han encontrado diferencias de género en la forma de reaccionar a las conductas de rechazo. Los hombres suelen responder al rechazo de otros usuarios a través de conductas hostiles como amenaza, insultos e incluso acoso (Dobson-Lohman, 2020). Incluso sin que hubiera rechazo, el 48,3% de mujeres han experimentado conductas de acoso verbal y sexual—amenazas sexuales, compartir contenido sexual sin consentimiento, presión para tener relaciones sexuales—, además de presiones externas

para mantener relaciones sexuales por parte de sus conquistas masculinas. En cambio, en las experiencias masculinas de los hombres no se encuentra esta asociación (Bradshaw, 2010). Parece que los hombres, a través de la liberación sexual de las mujeres pueden intentar configurar las relaciones de poder de género establecidas mediante el uso del acoso sexual (Dobson-Lohman, 2020).

Por último, diversos autores han asociado la fragilidad de las relaciones íntimas actuales (Bauman, 2005, como se citó en Vicente Olmo, 2015) con el Trastorno de Personalidad Narcisista (Kjaervik y Bushman, 2021; Romero Fernández, 2015; Wurst et al., 2017). Según los criterios diagnósticos de la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), las personas con Trastorno de Personalidad Narcisista (TPN) se caracterizan por mostrar un sentido grandioso de la propia importancia, necesidad de admiración de los demás y gran preocupación por el éxito, poder, belleza y amor ilimitados mediante la explotación interpersonal. Carecen de empatía y presentan conductas arrogantes y soberbias con los demás. Como responsabilizan a los demás de sus propios actos es difícil que requieran ayuda psicológica (Millón, 2011).

En primer lugar, el Trastorno de la personalidad Narcisista se entiende desde la dimensionalidad y función de sus conductas y no como una categoría (Kjaervik y Bushman, 2021) o etiqueta diagnóstica. Dicho con otras palabras, la mayoría de las personas podemos responder a determinadas situaciones—tal y como lo haría una persona con el diagnóstico de TPN— con conductas como tratar injustamente a alguien para conseguir el reconocimiento de los demás o utilizar las relaciones interpersonales como medio para sentirnos exitosos, entre otras. La probabilidad de llevar a cabo estas conductas depende de nuestra historia de aprendizaje y el contexto de la persona que puede estar reforzando estos comportamientos. El problema surge cuando estas conductas se mantienen en el tiempo conformándose en el repertorio conductual de los individuos, y estableciendo unas creencias muy rígidas sobre cómo se perciben a sí mismos, a los demás y al mundo (Millón, 2011).

Respecto a las redes sociales y las aplicaciones de citas online, la auto representación del “yo ideal” para conseguir más “matches” o “likes” es un concepto análogo a la imagen distorsionada que presenta la persona con TPN para recibir la admiración de los demás lo que equivale al éxito subjetivo en las relaciones amorosas (Romero Fernández, 2015). En este sentido, las personas con TPN suelen mantener relaciones casuales, a corto plazo y con muy bajo compromiso (Wurst et al., 2017). Si establecen una relación a largo plazo, experimentan una ansiedad muy intensa que evitan rompiendo el vínculo a través de conductas de distanciamiento o rechazo hacia la otra persona para finalmente buscar otra relación (Romero Fernández, 2015).

El fracaso en mantener relaciones a largo plazo radica en que estas personas se encuentran atrapadas entre el deseo de encontrar a su pareja ideal mientras que desean la búsqueda de experiencias novedosas y conquistas ilimitadas que reflejen su éxito (Wurst

et al., 2017). En el momento que exista una disonancia entre la percepción de los demás y la suya propia, la persona experimentará sentimientos muy intensos de ira, rabia (Caballo, 2004) que descargara hacia sus conquistas a través de conductas hostiles como distanciamiento, acoso y venganza (Kjaervik y Bushman, 2021). Es en estos momentos cuando perciben un fracaso en sus relaciones, acuden a terapia. Pero no con el sentimiento de culpa por responsabilizarse de los resultados en sus relaciones sino como una búsqueda de pruebas que confirmen que son los demás los culpables de su “fracaso”.

El propósito de este trabajo es analizar la evolución de las relaciones de intimidad y el contexto tecnológico actual presentando el testimonio y el planteamiento teórico la intervención de los casos clínicos de M.C. y F.R. sobre infidelidad y miedo al compromiso, respectivamente.

Presentación de los Casos

En este trabajo se van a exponer dos casos clínicos de una mujer (M.C.) y un hombre (F.R.) ambos jóvenes, con tendencia a vincularse en relaciones monógamas y heterosexuales. Acuden a consulta por diversos problemas de pareja. La evaluación se llevo a cabo mediante el uso y aplicación de la entrevista clínica y el Inventario Clínico Multiaxial de Millón IV (MCMI-IV). Este último constituye un instrumento auto informado y diseñado para evaluar la personalidad y la psicopatología de los adultos que reciben atención y tratamiento psicológico o psiquiátrico. A diferencia de otras versiones, el MCMI-IV es más breve en la aplicación, difiere de la fundamentación teórica y sigue una estructura similar con el DSM-5 (Millón y Grossman, 2018).

Tras la evaluación, se realizó la conceptualización funcional de ambos casos representados los respectivos análisis funcionales en los anexos 1 y 2. Finalmente, se realizó un planteamiento teórico de la intervención que se iba a realizar.

Caso 1

M.C. es una chica de 23 años que acude a consulta tras la ruptura de la relación con su pareja. Hace 3 meses, terminó la relación porque una amiga había sido testigo de cómo su pareja le estaba siendo infiel en repetidas ocasiones con diferentes chicas. A raíz de ese momento, muestra un estado de ánimo bajo, miedo intenso al rechazo y al abandono que le impide seguir conociendo a otras personas, tristeza y sensación de soledad por la pérdida de esperanza por establecer otro vínculo, y por último frustración por no poder superar a su expareja. Además, esto ha afectado a otros dominios de su vida ya que tiene una gran dificultad para concentrarse en los estudios y para disfrutar con su familia y amigos.

M.C. y su expareja se conocieron cuando tenían 15 y 18 años respectivamente. Para M.C. esta fue su primera relación de pareja estable. Los primeros años de relación M.C. los describe como muy positivos y los compara como una luna de miel. Afirmaba que su pareja era muy atento y cariñoso con ella. Planificaban viajes y hacían muchas actividades juntos. Durante el confinamiento, pasaban mucho tiempo hablando a través de redes sociales y videollamadas.

“Él era muy atento y cariñoso conmigo. Todo iba bien hasta que comenzó a ir al gimnasio”

Tras el desconfinamiento y la apertura de los establecimientos, su pareja empezó a acudir muy frecuentemente al gimnasio. Desde ese momento, M.C. no solo notó un cambio físico en su pareja sino también un cambio en su conducta hacia ella. Las conversaciones eran más frías y su pareja dejó de hablarle con la misma frecuencia que en el pasado. Le restringía el contenido que él subía y cuando ella podía verlo solo eran fotos sobre su aspecto físico, pero no de ellos dos como subía anteriormente. Además, cuando quedaban en persona él mantenía conversaciones sobre todo sexuales con otras chicas. En resumen, su pareja se mostraba más distante y fría con ella.

“No era la primera vez que me engañaba...conversaciones subidas de tono con otras chicas mientras que a mí me ignoraba, por ejemplo. Ya había aguantado durante mucho tiempo sus rechazos y su distanciamiento, no quería seguir mendigando ni su cariño ni su atención”

M.C. y su pareja comenzaron a romper la relación y volver a retomarla en una infidelidad tras otra. Su pareja le prometía que las conversaciones que tenía con las otras chicas eran como un juego inocente sin ninguna intención de llegar a conocerlas en persona. Como consecuencia, M.C. se empezó a sentir insegura dudando de su propio atractivo físico a través de la comparación con aquellas chicas con las que su pareja hablaba. En ocasiones, para recuperar la atención de su pareja le enviaba imágenes de contenido sexual a través de las redes y así, conseguía tener más contacto con su pareja.

“Aguanté esta situación porque muchas veces me sentía responsable de que él fuera distante conmigo. Desde que le pillé las conversaciones con otras chicas, le controlaba, le preguntaba constantemente dónde salía y con quién. No confiaba en él, pero quería que volviera a ser el chico que fue al principio de la relación”

A veces su expareja le culpaba de ser distante con ella debido a que cuando hablaban ella intentaba controlar dónde estaba y con quién salía. Ella siguió con su relación hasta que su expareja le fue infiel con dos chicas cuando salió de fiesta. Cuando le pidió explicaciones a su expareja y le dijo que quería finalizar la relación, él no le contestó y la bloqueó de todas las redes sociales.

“Básicamente me ghosteó. Dejo de hablarme sin darme una explicación y sin compartir conmigo lo que ocurría en la relación... simplemente pasó de mí. Todo lo que vivimos parece no haber valido para nada al igual que yo para él”

Tras la ruptura, M.C no volvió a tener contacto con su expareja. Sin embargo, se enteró que a las dos semanas tras la ruptura, empezó una relación estable con otra chica. M.C. no comprende cómo ha sido capaz de rehacer su vida tan rápido con otra persona

“Lo echaba de menos, en mi cabeza solo aparecían momentos buenos que habíamos vivido. Incluso empecé a ir al gimnasio por él. No podía pensar en otra persona que no fuera él y eso me hacía sentirme muy sola.”

“Cada vez que me metía en su cuenta de Instagram y veía sus fotos o las historias que subía con su pareja me entraba una presión en el pecho...de repente los pensamientos de que me había sustituido, de que valía menos que su pareja, era menos guapa, menos interesante aumentaban”

Actualmente, no puede parar de comprobar constantemente las redes sociales de su expareja, aunque verlo con su novia le genere rabia y ansiedad. Su vida social y académica se está viendo afectada pero también su vida amorosa ya que evita situaciones en las que puede conocer y crear vínculos íntimos con otros chicos.

Resultados de la Evaluación

Durante la Exploración Psicométrica de M.C. se le administró únicamente el Inventario Clínico Multiaxial de Millón (MCMI-IV). De acuerdo con los resultados obtenidos, M. C. ha respondido de manera válida a todos los ítems del MCMI-IV.

En cuanto a los trastornos psicopatológicos, M.C. presenta puntuaciones significativamente altas en la categoría de síndromes clínicos de ansiedad generalizada.

Muestra puntuaciones que corresponden a un estilo de conducta histriónica, especialmente en el área de expresión dramática.

Además, M.C. ha contestado a algunos ítems de esta prueba dando lugar a respuestas significativas como preocupación por su salud (*‘Últimamente sudo mucho y me siento muy tensa’*), alineación interpersonal (*‘Tengo mucho cuidado en mantener mi vida como algo privado, para que nadie pueda aprovecharse de mí’*), conducta potencial autodestructiva (*‘Hace unos años comencé a sentirme como un fracasado’*, *‘Simplemente, no he tenido la suerte que otras personas han tenido en la vida’*) y tendencias vengativas (*‘A menudo creo que me han tratado injustamente’*) acordes a circunstancias negativas vividas con su expareja en el pasado.

Conceptualización Funcional del Caso (Anexo 1)

Los antecedentes remotos que pueden haber influido en la conducta de M.C. representan una historia de situaciones estresantes negativas (conductas de distanciamiento emocional y físico, primeras infidelidades de su pareja y el consiguiente miedo a ser sustituida, rechazada o abandonada). En cuanto a los antecedentes más actuales destacan la infidelidad con dos chicas durante la fiesta, ausencia de contacto online y físico con su expareja, recuerdo de momentos satisfactorios en su relación, estímulos discriminativos asociados a su expareja (fotografías, aniversario de la relación cumpleaños de su expareja), comparación con la actual pareja de su ex, desconfianza sobre las intenciones cuando le habla otro chico y miedo a volver a sufrir en una relación (*‘no voy a ser capaz de tener una relación’*, *‘no confío en nadie’*, *‘me van a hacer daño’*).

Las conductas que verbaliza en sesión son controlar las conversaciones y actividades que hacía su expareja cuando no estaban juntos en persona, romper la relación o darse un tiempo, enviar imágenes de contenido sexual a su pareja, conductas de hipervigilancia corporal, acudir al gimnasio, ver el contenido de su expareja en las redes sociales tras la ruptura de la relación, dejar de estudiar, tardar más tiempo en contestar a otros chicos cuando habla con ellos en las redes sociales, ignorar a otros chicos y quedarse en casa.

Respecto a los consecuentes o contingencia de las conductas, la mayor parte de estas conductas tienen la misma función o contingencia de reforzamiento negativa, es decir, M.C. evita entrar en contacto con el malestar y el sufrimiento de la persona.

Además, presenta conductas reforzadas positivamente como la búsqueda de atención de su expareja.

La persona a corto plazo:

- Obtiene atención y reconocimiento de su pareja cuando envía imágenes provocativas sobre su apariencia física (Refuerzo positivo).
- Ver una foto de su expareja en las redes sociales (Refuerzo positivo).
- Alivio del miedo al abandono y rechazo respecto a las conductas de control hacía su expareja (Refuerzo negativo).
- Control corporal (Refuerzo positivo)
- Evitar la comparación con otras chicas y su malestar corporal con la conducta de hacer ejercicio (Refuerzo negativo).
- Alivio de pensamientos sobre incertidumbre tras la ruptura tras la ausencia de contacto durante la ruptura (“*Si cambio mi aspecto, mi ex volverá*”) a través de la conducta de hacer ejercicio (Refuerzo negativo).
- Evitar situaciones sociales en donde otros chicos puedan rechazarla o herirla (Refuerzo negativo).

Sin embargo, a largo plazo:

- Su autoestima queda ligada a su apariencia física. Ello le produce una sensación de ser sustituible por otras chicas, inseguridad respecto a su cuerpo, sentimientos de inferioridad y aumento de conductas de comparación con otras chicas (Castigo positivo).
- Incremento del sufrimiento: Aumento de ansiedad, sentimientos de culpabilidad, cansancio y frustración por no obtener resultados en su apariencia física e incapacidad para establecer vínculos significativos con otros chicos (Castigo positivo).
- Distanciamiento y disminución de contacto con su expareja (Castigo negativo)
- Reducción de la calidad de vínculos sociales ya establecidos (Castigo negativo)

- Baja sensación de control en su vida (Castigo negativo)
- Bajo rendimiento académico (Castigo negativo)

En general, es importante señalar que las conductas reforzadas por su pareja se hicieron de manera intermitente, es decir, las conductas de M.C. fueron reforzadas en algunas ocasiones, dificultando en M.C. la predicción de la conducta de su expareja.

Planteamiento Teórico de la Intervención

A partir del Análisis funcional de las conductas problema de M.C. se plantean una serie de objetivos terapéuticos que guiarán la intervención completa de la cliente. Tomando como referente la Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy o ACT; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999), los objetivos propuestos a continuación, tienen como objetivo común reducir los intentos de escapar del malestar psicológico provocado por su relación pasada.

- Validar y normalizar sus emociones respecto a su historia pasada (rechazo y tristeza por la pérdida)

- Realizar una toma de contacto con el momento presente sin su expareja, aceptar la ruptura y la soledad que conlleva.

- Clarificación de valores y otros dominios de su vida (comunicación en las relaciones, cuidado por otras relaciones como la amistad, la familia y sus compañeras de universidad).

- Comprometerse con actividades académicas y de autocuidado.

- Dejar de guiarse por reglas verbales basadas en la comparación con los demás.

- Mejorar las relaciones sociales con los iguales

- Tomar perspectiva y desliteralizar el contenido de los pensamientos acerca de su expareja y su novia.

- Dejar de racionalizar lo que le ocurrió en el pasado.

- Disminuir las conductas de comprobación de las redes sociales de su expareja mediante el control de estímulos.

- Aprender estrategias de establecimiento de límites para sus futuras vinculaciones.

-Tolerar la incertidumbre y la falta de control en las relaciones afectivas futuras.

Caso 2

F. R. es un chico de 28 años cuyo motivo de consulta es la gran desmotivación y fatiga que sufre en su trabajo. F.R. actualmente es policía y lo que motivó que ejerciera esa profesión era la búsqueda de experiencias novedosas e intensas, aunque los valores de autoridad y respeto de las normas no coincidieran con él.

“Siempre me ha gustado la aventura, por eso a veces empezaba las cosas y cuando me aburrían las acababa dejando... Si para conseguir aquello que quiero hay que romper algunas reglas, merece la pena”

Asimismo, presenta grandes dificultades en mantener vínculos significativos con otras personas ya que se termina aburriendo en sus relaciones íntimas. En un inicio, se muestra interesado y encantador con sus parejas o conquistas, pero el miedo a comprometerse y ser rechazado lo lleva a evitar implicarse en el cuidado de las relaciones mediante conductas de distanciamiento emocional como “Ghosting” o la interrupción de contacto con la otra persona sin dar ningún tipo de explicación. Conducta recurrente que suele utilizar dentro de su repertorio comportamental. Estas conductas le generan una gran culpa y soledad. Por ello, a veces, vuelve a mantener contacto con sus exparejas o ligues y así, seguir obteniendo validación y admiración. Desde que su última expareja le dejó dice que le cuesta establecer vínculos valiosos.

“Me considero una persona fría... a veces no se entender cómo se sienten los demás y tampoco me interesan si no me repercute a mí”

F.R. muestra una gran incapacidad por entender los sentimientos de los demás. Por lo que dice es percibido como una persona fría sobre todo por sus padres. Él cree que este distanciamiento emocional es causado por el rechazo que sufrió de pequeño por sus compañeros de colegio. Solía encerrarse en sí mismo y autoaislarse según F.R., los demás no le interesaban. Piensa que es innecesario atender a las necesidades o emociones de los demás ya que lo importante para él es priorizar sus propios deseos.

“Me creé una coraza para que nadie volviese nunca más a meterse conmigo... sufrí humillaciones constantes por mi peso. Me pasaba el día solo y aislado, pero me sentía cómodo en mi mundo interior. Cuando adelgacé, pensé: ¡Que se jodan, ahora me toca joderles a ellos!”

A raíz de la ruptura con su expareja durante la pandemia de COVID-19, F.R. se creó un perfil la aplicación de citas online, Tinder, Afirmó haberse descargado la aplicación para conocer a más personas. Se percibe muy exitoso en las relaciones ya que recibe muchos “matches” y habla con multitud de mujeres interesadas en conocerle.

“Echo de menos a mi ex, ella era la única que me comprendía. Creo que estaba enamorada de ella y cuando pasé por mi peor momento laboral me dejó. Decía que el mundo no estaba hecho para mí. Ahora lo pienso y me da igual, ella se lo pierde...desde que me hice Tinder no paro de ligar, puedo elegir a la tía que quiera y si alguna me da el coñazo paso a la siguiente”.

Destaca que las mujeres con las que ha mantenido un vínculo o relación en el pasado, suelen haber sido víctimas de maltrato físico o psicológico por parte de sus parejas.

“La mayoría de las mujeres con las que he estado han tenido relaciones de maltrato en su vida, suelen estar necesitadas de cariño, es fácil que te quieran”

Estas conductas y creencias acerca de las relaciones generan en F.R. una contradicción ya que tiene una gran sensación de soledad y culpa por establecer relaciones superficiales y limitantes debido a la pandemia, pero se aburre cuando mantiene una relación estable con alguien.

Resultados de la Evaluación

Durante la Exploración Psicométrica de M.C. se le administró únicamente el Inventario Clínico Multiaxial de Millón (MCMI-IV). De acuerdo con los resultados obtenidos, F.R. ha respondido de manera válida a todos los ítems del MCMI-IV.

En cuanto a los trastornos psicopatológicos, F.R. presenta puntuaciones significativamente altas en la categoría de síndromes clínicos de ansiedad generalizada. Muestra puntuaciones acordes a tres patrones clínicos de personalidad:

- Antisocial, con conductas comunes a una autoimagen muy autónoma y una tendencia a evitar responsabilizarse en las vinculaciones interpersonales.

- Narcisista, muestra conductas explotadoras y hostiles hacía los demás, pero también ideas y fantasías de grandeza.
- Histriónica, siendo expresivamente dramático e inestable emocionalmente.

Asimismo, F.R. ha contestado a algunos ítems de esta prueba dando lugar a respuestas significativas como preocupación por su salud (*‘Últimamente sudo mucho y me siento muy tensa’*), alineación interpersonal (*‘Realmente no entiendo los sentimientos humanos como los entienden los demás’*), falta de control emocional (*‘Muchas veces me siento muy alegre y animado sin ninguna razón’*), conducta potencial autodestructiva (*‘Simplemente, no he tenido la suerte que otras personas han tenido en la vida’*, *‘Pensar en el futuro al comienzo de cada día me hace sentir extremadamente deprimido’*), tendencias vengativas (*‘A menudo creo que me han tratado injustamente’*) y explosiones de ira (*‘De adolescente tuve muchos problemas por mi mal comportamiento en la escuela o instituto’*, *‘Me cuesta controlar mi ira’*, *‘Demasiadas normas impiden que haga lo que quiero’*).

Conceptualización Funcional del Caso (Anexo 2)

Los antecedentes remotos asociados a las conductas problema de F.R. han sido experiencias de rechazo, críticas y humillaciones por parte de sus compañeros en el colegio, y formación de creencias rígidas sobre los demás *‘carecen de interés’*, *‘no merece la pena preocuparse por ellos’*, *‘los demás son una pérdida de tiempo’*. Los antecedentes actuales son sentimientos de rechazo, fracaso e inseguridad sobre la propia valía, insatisfacción con su trabajo, la ruptura con su expareja, ansiedad y aburrimiento cuando establece relaciones de pareja comprometidas, percepción de un gran número de conquistas, miedo al abandono y miedo a no encontrar a su pareja ideal o a equivocarse de persona.

Las conductas problemáticas analizadas durante el proceso de evaluación están conformadas por una serie de conductas de aproximación y separación hacia los vínculos. Las conductas son autoaislarse de los demás, hablar con otras chicas por Tinder, humillar, engañar, rechazar y criticar a los demás y finalizar las relaciones o vínculos íntimos a través de conductas de rechazo basadas en el distanciamiento emocional (ghosting, bloqueo de las conversaciones de sus conquistas, dejar de tener contacto de manera progresiva).

A continuación, se presentan el mantenimiento de las conductas problemáticas de F.R. ya que han sido reforzadas de manera positiva y negativa a corto plazo.

- Alivio de rechazo, inseguridad, pensamientos de inutilidad y fracaso y ansiedad por establecer relaciones de compromiso (Refuerzo negativo).
- Obtener atención, validación y reconocimiento a través del número de relaciones y conquistas (Refuerzo positivo).
- Evitación de intimidad y compromiso para evitar pensamientos relacionados con el rechazo de los demás (Refuerzo negativo).

Sin embargo, a largo plazo, F.R. experimenta:

- Hipersensibilidad a las situaciones de rechazo, crítica hacia los demás (Castigo positivo).
- Aumento de sufrimiento. Sentimientos de culpa, sensación de soledad y frustración por obtener relaciones superficiales poco satisfactorias (Castigo positivo).
- Pobre gestión de conflictos en las relaciones interpersonales (Castigo negativo).
- Dificultad para establecer relaciones significativas (Castigo negativo).

Planteamiento Teórico de la Intervención

Tal y como se ha expuesto en el caso de M. C., se presentan una serie de objetivos terapéuticos basados principalmente en la Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy o ACT; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999). El objetivo general de la intervención es finalizar los intentos de escapar del malestar psicológico.

- Identificación emocional y toma de consciencia con del momento presente.
- Clarificación de valores en los diferentes dominios de su vida para que no se produzcan contradicciones. Por ejemplo, adaptar la búsqueda de sensaciones y experiencias nuevas a una relación estable deseada.
- Aprender estrategias de gestión de problemas interpersonales basados en la comunicación y en el desarrollo de la responsabilidad afectiva.
- Conceptualización del rechazo como aspecto inevitable de las relaciones y no como fracaso. Exposición interoceptiva.

- Tomar perspectiva y desliteralizar los contenidos verbales de los eventos privados

-Discriminar las reglas verbales rígidas (creencias e ideas de grandiosidad) y flexibilizarlas de acuerdo con las situaciones vividas.

-Tolerar la incertidumbre y la falta de control en la vinculación con los demás.

Discusión

El presente trabajo ha tenido como objetivo proporcionar un marco contextual sobre la etiología y el mantenimiento de la transformación que ha sufrido y está sufriendo la intimidad en las relaciones afectivas. A través del testimonio de dos casos clínicos hemos podido entender cómo viven las personas esta intimidad y las consecuencias sociales y psicológicas del uso de las redes y las aplicaciones de citas online. Además, es necesario prestar especial atención a la limitación y distancia social que presentan las relaciones interpersonales por el contexto pandémico actual.

En el primer caso, podemos ver que las conductas problemáticas de la relación de M.C. como ocultar información o finalizar abruptamente la comunicación son legitimadas y normalizadas por su expareja, especialmente cuando se producen en el contexto de las redes sociales. Tal como se expuso anteriormente, las conductas de infidelidad cibernética más comunes son las conductas engañosas y ambiguas, difíciles de identificar como una traición de la pareja. Aun así, como hemos visto generan el mismo sufrimiento que la infidelidad sexual y/o emocional que se establece en el entorno físico (Cravens et al., 2013, como se citó en González Rivera, 2019). La ruptura de la confianza tras una infidelidad es igual de importante para el individuo tanto si se da en el entorno físico o en línea. Por ello, las continuas experiencias de rechazo que M. R. ha recibido por su expareja, han desencadenado en ella un gran desgaste psicológico constituido por la desconfianza en establecer relaciones nuevas, frustración por no poder rehacer su vida amorosa, tristeza por la pérdida de la relación, sensación de soledad y baja autoestima (Kolhoff, 2021; Litsey, 2021). Asimismo, es necesario añadir que la relación pasada dependiente de M.C se prolongó ya que sus conductas estuvieron bajo el control del reforzamiento intermitente de su expareja, base de las conductas aditivas tal y como comentábamos en el marco teórico de este trabajo.

De acuerdo con Kreager et al., (2014) en su hipótesis del emparejamiento, cuando la apariencia física de su expareja se acerca a los criterios deseables que establece la sociedad occidental (hombre fuerte y vigoroso), este percibe una disonancia entre la deseabilidad propia y la deseabilidad de M.R. Por lo que, al recibir la admiración y atención de otras personas por su atractivo físico junto al aumento de la cantidad de conquistas que se dan en el entorno de las redes sociales, las conductas de inversión de su expareja hacia la relación disminuyeron notablemente (dejar de hablar con la pareja,

ocultarle información sobre otras personas o las actividades que realiza en su día a día, entre otras) afectando a la satisfacción de la vinculación. Por lo que se confirma lo que Rusbult, Martz y Agnew (1998) establecieron en su modelo de Inversión de la pareja. El aumento de la deseabilidad y la cantidad de alternativas a la pareja es inversamente proporcional a la inversión en la pareja y, por ende, a la satisfacción de la relación (Alexopoulos et al., 2020; Escobar-Mota et al., 2021; Sawyer et al., 2020).

Como hemos visto la infidelidad cibernética en el caso de M.R. estaba asociada a una insatisfacción relacional, baja calidad en las relaciones y aumento de conflictos (Alexopoulos et al., 2020; Escobar-Mota et al., 2021; Hess, 2014; González Rivera, 2019; Sawyer et al., 2020; Stoicescu, 2019; Wilson et al., 2020).

Otra de las secuelas psicológicas mostradas en M.R. ha sido la baja autoestima. A través de la interacción relacional con su pareja, M.R. ha construido su identidad en base a la apariencia física a través de la comparación con las conquistas de su expareja. Ello le ha provocado gran inseguridad, miedo a ser reemplazada y gran vulnerabilidad ya que la sensación permanente de que para llegar a ser perfecta y gustar a su pareja debe mejorar cada día más, puede provocar una imagen corporal negativa y distorsionada sobre ella misma (Strubel et al., 2018). La cosificación y percepción de las mujeres como meros cuerpos al servicio de la satisfacción masculina (Campagna, 2021; Kruger y Spilde, 2020; Nizami, 2021), lleva en este caso a M.R. a la realización de conductas de riesgo para mantener la relación como enviar contenido sexual de su cuerpo para obtener la atención y el cariño de su pareja.

En cuanto al segundo caso, hemos observado el papel de la autopresentación como establecimiento de una imagen deseable de uno mismo enmascarando aspectos del 'yo' poco valorados por la sociedad (Gonzalez-Rivera et al., 2020). La presentación de un yo ideal hacia los demás se asocia a un incremento en el logro y consecución de la pareja ideal (Houran y Lange, 2004). En este caso, parece que el uso de Tinder que lleva a cabo F.R. le ofrece una gran facilidad en el acceso a múltiples candidatos y conquistas que retroalimentan sus conductas frías y distantes cuando la otra persona comienza a comprometerse en la relación.

Este patrón relacional coincide con aquellas conductas que muestran las personas con Trastorno de la Personalidad Narcisista en cuanto a que necesitan el continuo reconocimiento y admiración de los demás mediante conductas de explotación interpersonal (Romero Fernández, 2015; Wurst et al., 2017). A través de la aplicación, F.R. muestra características dirigidas a la obtención de atención y a la evitación de pensamientos y emociones sobre el rechazo y la inseguridad. F.R. muestra una gran facilidad para establecer relaciones y vínculos, pero no para mantener y construir relaciones significativas con los demás.

Además, F.R. presenta una gran dificultad para comunicar a las otras personas su deseo de no continuar con la relación ya sea por miedo a que la otra persona lo critique, humille o bien que acabe siendo rechazado y perdiendo la situación de poder y control

sobre la relación (Kjaervik y Bushman, 2021; Wurst et al., 2017). En esta línea, la perpetración de conductas de rechazo hacía los demás en los individuos con TPN tiene como finalidad contrarrestar el miedo a rechazo de la otra persona en forma de conductas aparentemente evitativas de la intimidad y compromiso con el vínculo como ghosting, chantaje, acoso y bloqueo de las redes sociales y aplicaciones de citas en línea (Nizami, 2021; Thomas y Dubar, 2021; Wurst et al., 2017).

Asimismo, F.R. ha mostrado como a pesar de que el uso continuado de Tinder le genere, a largo plazo, sensación de soledad y frustración por no poder conectar con alguien de manera valiosa, su uso ha incrementado notablemente. Este “enganche” se asocia al ciclo del uso de Tinder que experimentan los usuarios en el que vuelven una y otra vez a la aplicación, aunque no se obtengan resultados exitosos en las relaciones afectivas (Litsey, 2021).

Como resultado, uno de los puntos centrales de este trabajo ha sido despatologizar al individuo y poner el foco de atención en el contexto económico-tecnológico que percibe a las personas como objetos intercambiables y proveedores de placer y satisfacción cuando y como se quiera (Hobbs et al., 2017; Kruger y Spilde, 2020). Por consiguiente, el contexto actual normaliza y acepta la consecución de conductas hostiles como ignorar, engañar y manipular a los demás para obtener reconocimiento externo. Los individuos responden a las condiciones del contexto de la manera más adaptativa que conocen y que su historia de aprendizaje les permite. Puede que el análisis de la problemática de estas conductas deba poner el foco en los componentes sociales del entorno de estos individuos que en el individuo en sí. De esta forma, se evitaría el sobre diagnóstico del Trastorno de Personalidad Narcisista.

En definitiva, los casos expuestos en este trabajo han mostrado como las tecnologías de la comunicación han influido en nuevas formas de percibir problemas en las relaciones interpersonales que ya se percibían en el pasado. El desarrollo de las tecnologías ha modificado la vida de las personas, especialmente a los más jóvenes ya que su uso y vivencia de las relaciones en esta población se produce vía online. Sin embargo, las consecuencias psicológicas sobre problemáticas como la infidelidad, la cosificación en las redes y la gestión ineficaz de los conflictos, ha generado un clima de duda, inseguridad y desconfianza en las relaciones íntimas (Kolhoff, 2021; Krüger y Spilde, 2020).

Asimismo, la elección del caso 1 y 2 para este trabajo ha sido relevante en cuanto a que ejemplifican el papel tradicional en las relaciones monógamas heterosexuales donde la mujer es víctima del abuso psicológico o la ineficacia de su pareja para cuidar la relación, mientras que el hombre se presenta como el victimario que mediante el control y la manipulación mantiene el poder de su relación de pareja. Parece que se confirma lo dicho por Litsey (2021) sobre la percepción de los hombres sobre la exclusividad como un sacrificio más que una elección. Estas situaciones reflejan como todavía la sociedad sigue normalizando los roles de género tradicionales en la pareja que, junto con los mitos

del amor romántico, dan lugar a situaciones de dependencia y control de la pareja (Riffenburgh-Kirby, 2021; Vicente Olmo, 2015).

Por ello, es de gran importancia visibilizar los problemas psicológicos que se crean a partir del uso de las redes sociales y las aplicaciones de citas, especialmente en la práctica clínica ya que es fundamental entender las redes no solo como un juego. Aunque el medio de comunicación varíe, ello no implica que sea menos inocuo para las personas, especialmente cuando experimentan situaciones donde están siendo engañadas, insultadas y utilizadas.

Para conseguir el establecimiento y mantenimiento de relaciones satisfactorias es fundamental el término de responsabilidad afectiva y el valor de la etiqueta en las relaciones como dice Ferrario Constanza (2018):

“No hay amor libre sin responsabilidad afectiva...lo importante entonces, es que los vínculos que se establezcan, más allá de su número o cantidad, sean vínculos basados en la honestidad, en la responsabilidad, en el compromiso y en el respeto tanto por uno mismo como por el otro. Esto se puede aplicar a cualquier relación humana (p. 6)”.

“Por otro lado, en esta forma de vincularse se plantea como central el consentimiento, esto implica que todos los involucrados deben estar de acuerdo con las condiciones pactadas para la relación y ese consentimiento debe ser lo más explícito posible. Es decir, si no existe un consenso sobre las características de la relación, si se emite u oculta información, entonces no se consideraría como una relación basada en el amor libre. Desterrar la idea del otro como propiedad evitando el surgimiento de conductas relacionadas con los celos, el control, abuso y el maltrato (pp. 3 y 4)”.

En este sentido, podemos ver una similitud con lo que Giddens llamaba relación pura (Vicente Olmo, 2015); ahora son los miembros los que definen libremente los términos de su relación mediante la negociación, comunicación, consentimiento y respeto. La duración de las relaciones ha dejado de primar y en su lugar se valora la calidad y adaptabilidad de la relación y de los miembros que la componen.

Es necesario señalar que la ausencia de estudios relativos a las personas pertenecientes al colectivo LGBTIQ+ y otras formas relacionales no monógamas pueden haber limitado y sesgado nuestras conclusiones ya que estas relaciones nos muestran un plano más igualitario que las relaciones monógamas heterosexuales. Sin embargo, uno de nuestros objetivos ha sido representar las desigualdades de la pareja en un contexto donde la liberación sexual e independencia de la mujer parece que se mantiene al margen como ocurría en el pasado.

En segundo lugar, hubiese sido interesante realizar un análisis más profundo y completo sobre cómo se desarrollan las relaciones en las redes sociales y las aplicaciones de citas online. Parece que el papel del amor romántico y los mitos que imposibilitan y generan disonancia cognitiva en los objetivos que desean conseguir cuando establecen

vínculos con los demás. De esta manera, podríamos deducir las variables intervinientes que median y modulan la satisfacción y el compromiso de las relaciones.

Por último, debido a la dificultad para acceder a la información completa de los casos y a que el proceso terapéutico no se había completado, los casos clínicos expuestos muestran solo aspectos sobre la evaluación. No se aportan datos sobre el diseño de la intervención ni la eficacia de la terapia de tercera generación de Aceptación y Compromiso. Por ello, sería recomendable que futuros estudios investigaran y aportaran información sobre la eficacia de las terapias psicológicas en relación a la temática planteada en este trabajo.

Conclusión

El motor de este trabajo ha sido la demanda en la práctica clínica de parejas que han establecido una relación a través de las redes sociales y las citas online. Las secuelas psicológicas como resultado del aislamiento y distanciamiento social debido a la pandemia de COVID-19 han afectado en la conexión y mantenimiento de las relaciones de pareja y han provocado el surgimiento de nuevas formas de experimentar las relaciones a corto plazo.

Tras los casos planteados y el análisis del contexto actual en las relaciones íntimas concluimos que:

- Parece que las relaciones que se establecen en las redes sociales o aplicaciones de citas en línea presentan una serie de dificultades a los usuarios para profundizar en los vínculos y conseguir una durabilidad y satisfacción media.
- La mercantilización de las relaciones acaba devaluando los vínculos que quedan reducidos a la elección, frivolidad y competitividad por establecer el mayor número de relaciones.
- El miedo a fallar o el arrepentimiento a establecer una relación exclusiva está muy presente cuando el número de alternativas a la relación es mayor, especialmente en los hombres.

Nuestra responsabilidad como terapeutas es desestigmatizar y legitimar esta modalidad de citas explorando las consecuencias psicológicas que el contexto tecnológico actual ha provocado. Como psicoterapeutas, debemos ofrecer espacio a todos los clientes para explorar y comprender las experiencias de citas (Nizami, 2021). Así como, formular intervenciones desde las terapias psicológicas para ayudar a los clientes a sentirse más conectados con sus vínculos.

Sería recomendable que futuras investigaciones aportaran más información sobre otras realidades como las relaciones abiertas (poliamor, polifidelidad y anarquías

relacionales) y vínculos LGBTIQ+ que pudieran ofrecer diferentes teorías explicativas sobre el compromiso, la satisfacción y la inversión en las relaciones.

Asimismo, es lógico pensar que si ha cambiado la manera en satisfacer nuestras necesidades más materiales por qué no iba a cambiar la manera en las que nuestras necesidades afectivas quedan cubiertas. Por ello, más estudios deberían poner el foco de atención hacia donde se dirige esta transformación en la vivencia de la intimidad a través de las redes sociales y las aplicaciones de citas en línea.

Bibliografía

Alexopoulos, C., Timmermans, E. y McNallie, J. (2020). Swiping more, committing less: Unraveling the links among dating app use, dating app success, and intention to commit infidelity. *Computers in Human Behavior*, 102, 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.009>

American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Bauman, Z. (2005). *Modernidad y ambivalencia* (Vol. 44). Anthropos Editorial.

Beam, C. y Kim, A. (2020). Psychological sequelae of social isolation and loneliness might be a larger problem in young adults than older adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S58-S60. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000774>

Beck-Gernsheim, E. (1998). On the way to a post-familial family: From a community of need to elective affinities. *Theory, culture & society*, 15(3-4), 53-70.

Bradshaw, C., Kahn, A. y Saville, B. (2010). To Hook Up or Date: Which Gender Benefits?. *Sex Roles*, 62(9-10), 661-669. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9765-7>

Business of Apps (30 de octubre de 2020). Tinder Revenue and Usage Statistics. <https://www.businessofapps.com/data/tinder-statistics/>

Caballo, V. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad: descripción, evaluación y tratamiento*. Síntesis. https://www.researchgate.net/publication/230739171_Manual_de_trastornos_de

[la personalidad descripción evaluación y tratamiento Handbook of personality disorders description assessment and treatment](#)

- Cadge, K., Lăzăroiu, G., Durana, P. y Kovalova, E. (2019). "Initiating Sexual Behaviors with Online Dating Partners: Stereotypical Gender Norms, Intimate Personal Data, and Romantic Compatibility," *Journal of Research in Gender Studies* 9(2): 71–77. <https://doi.org/10.22381/JRGS9220197>
- Campagna, G. (2021). *Online Dating and Empathy on Other-Objectification* Doctoral dissertation, Hofstra University.
- Collins, T. y Horn, T. (2018). "I'll call you..." Communication frequency as a regulator of satisfaction and commitment across committed and casual sexual relationship types. *Journal of Social and Personal Relationships*. 36 (4). <https://doi.org/10.1177/0265407518755554>
- Dobson-Lohman, E. (2020). "Courtship Practices, Romantic Relationship Initiation, and Mate Selection in the Online Dating Environment," *Journal of Research in Gender Studies* 10(1): 59–65. <https://doi.org/10.22381/JRGS10120205>
- Eastwick, P., Keneski, E., Morgan, T., Thomas Donald, M. y Huang, S. (2018). What do short-term and long-term relationships look like? Building the relationship coordination and strategic timing (ReCAST) model. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(5), 747–781. <https://doi.org/10.1037/xge0000428>
- Eastwick, P., Harden, K., Shukusky, J., Morgan, T. y Joel, S. (2017). Consistency and inconsistency among romantic partners over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(6), 838–859. <https://doi.org/10.1037/pspi0000087>
- Escobar-Mota, G., & García-Ortega, M., González-Güémez, A., Torre, J., Villasante, M., Rumbos-Quintana, C. y García-Rodríguez, G. (2021). Cambios en el compromiso de universitarios con pareja y uso de redes sociales durante el covid-19. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*. 7, 221-240. <https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.7.2.2021.361.221-240>
- Erjavec, K. y Fiser, S. (2016). Aging Adults about Online Dating: "I am back on the relationship market!". *Polish Sociological Review* 195(3), 361–372.

- Ferrario Constanza M. (2018). *Poliamor, parejas abiertas y anarquía relacional: Una etnografía sobre el amor libre*. X Jornadas de Sociología de la UNLP. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11498/ev.11498.pdf
- García Mendiola, M. (2019). *Las relaciones de amor en parejas de media y larga duración: componentes de la teoría triangular, variables individuales y cambios generacionales*. Universidad de Valencia.
- Gascón, M. (30 de julio de 2020). Superar la cuarentena en Tinder: los jóvenes españoles fueron los más habladores del mundo en la plataforma. *20 minutos*. <https://www.20minutos.es/noticia/4339896/0/superar-la-cuarentena-en-tinder-los-jovenes-espanoles-fueron-los-mas-habladores-del-mundo-en-la-plataforma>.
- Giddens, A. (1995). Conciencia, propio ser y encuentros sociales. *La constitución de la sociedad*. Amorrortu editores.
- Giménez-García, C., Martínez-Gómez, N., & Elipe-Miravet, M. (2020). ¿Chateamos? motivaciones del uso de las apps de citas en el colectivo LGB. *Información Psicológica*, 120, 50–64. <https://doi.org/10.14635/ipsic.2020.120.4>
- Godoy, L. y Mauro, A. (2001). Las relaciones de pareja y los cambios en el mercado de trabajo: el punto de vista de los hombres. *Revista de la Academia*, 6, 129-147. <https://doi.org/10.7764/psykhe.26.1.969>
- Goldstein, A. y Flicker, S. (2020). “Some Things Just Won't Go Back”, *Girlhood Studies*, 13(3), 64-78. Retrieved Jan 16, 2022, from <https://www.berghahnjournals.com/view/journals/girlhood-studies/13/3/ghs130306.xml>
- González, S. (2014). Influencia del uso de las TIC en las relaciones afectivas de los y las jóvenes de Asturias: una reflexión en el marco del programa “Ni ogros ni princesas”. In *Investigar para acompañar el cambio educativo y social: el papel de la Universidad: libro de actas* (pp. 299-308).
- González-Rivera, J., Aquino-Serrano, F. y Pérez-Torres, E. (2020). Relationship satisfaction and infidelity-related behaviors on social networks: A preliminary online study of Hispanic women. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 297-309. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010023>

- González-Rivera, J. (2019). Conductas relacionadas a la infidelidad en las Redes Sociales: validación y estudio psicométrico. *Informes Psicológicos*, 19(2), 43-51. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a03>
- Groener, M. (2019). Geolocation-based phone dating apps, digital intimacies, and social matching systems in the online sexual marketplace. *Journal of Research in Gender Studies*, 9(2), 85-91.
- Hess, R. (2014). *Love in the time of smartphones: A comparative analysis of the dating application "Tinder"*. University of South Alabama.
- Hobbs, M., Owen, S. y Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Holman, A. y Sillars, A (2011). Talk About “Hooking Up”: The Influence of College Student. Social Networks on Nonrelationship Sex. *Health communication*. 27 (2), 205-16. [10.1080/10410236.2011.575540](https://doi.org/10.1080/10410236.2011.575540)
- Houran, J. y Lange, R. (2004). Expectations of Finding a'Soul Mate'with Online Dating. *North American Journal of Psychology*, 6(2), 297-308.
- James-Kangal, N., y Whitton, S. (2019). Conflict management in emerging adults’ “nonrelationships”. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(2), 63–76. <https://doi.org/10.1037/cfp0000118>.
- James-Kangal, N., Weitbrecht, E., Francis, T. y Whitton, S. (2018). Hooking Up and Emerging Adults’ Relationship Attitudes and Expectations. *Sexuality & Culture*, 22(3), 706–723. <https://doi.org/10.1007/s12119-018-9495-5>.
- Kalish, R. (2013). Masculinities and hooking up: Sexual decision-making at college. *Culture, Society and Masculinities*, 5(2), 147-165. <https://doi.org/10.3149/CSM.0502.147>
- Kardas, M., Kumar, A. y Epley, N. (2021). Overly shallow?: Miscalibrated expectations create a barrier to deeper conversation. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspa0000281>

- Kjærviik, S. y Bushman, B. (2021). The link between narcissism and aggression: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 147(5), 477-503. <https://doi.org/10.1037/bul0000323>
- Kolhoff, S. (2021). *Romantic Miscalculations on Dating Applications: Definitions and Experiences of Mobile Dating Micro-Rejection* Doctoral dissertation, Wayne State University.
- Kreager, D., Cavanagh, S, Yen, J. y Yu, M. (2014). “Where Have All the Good Men Gone?” Gendered Interactions in Online Dating. *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 387–410. <https://doi.org/10.1111/jomf.12072>
- Krüger, S. y Charlotte Spilde, A.. (2020). Judging books by their covers – Tinder interface, usage and sociocultural implications. *Information, Communication & Society*, 23(10), 1395–1410.
- Limiñana, A., Suriá, R. y Villegas, E. (2014). Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Comunicación presentada a las XII Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria*. <http://hdl.handle.net/10045/42426>
- Litsey, C. (2021). *The Dating Application Cycle: Heterosexual Emerging Adult Women’s Experiences Using Dating Applications*. Doctoral dissertation, Fordham University.
- Lozic, J. (2021). Dating Platform Tinder at the time of the COVID 19 Pandemic. *Economic and Social Development: Book of Proceedings*, 127-136.
- McKenzie, L. (2020). Shutting Down Sex, *Anthropology in Action*, 27(3), 9-13. <https://www.berghahnjournals.com/view/journals/aia/27/3/aia270302.xml>
- Millon, T. (2011). *The disorders of personality. In Handbook of personality: Theory and research*. John Wiley & Sons, Inc. <https://ezproxy.lib.uwm.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1990-98135-013&site=ehost-live>
- Millón, T. y Grossman, S. (2018). *MCMII-IV: Inventario Clínico Multiaxial de Millón IV*. Pearson education.

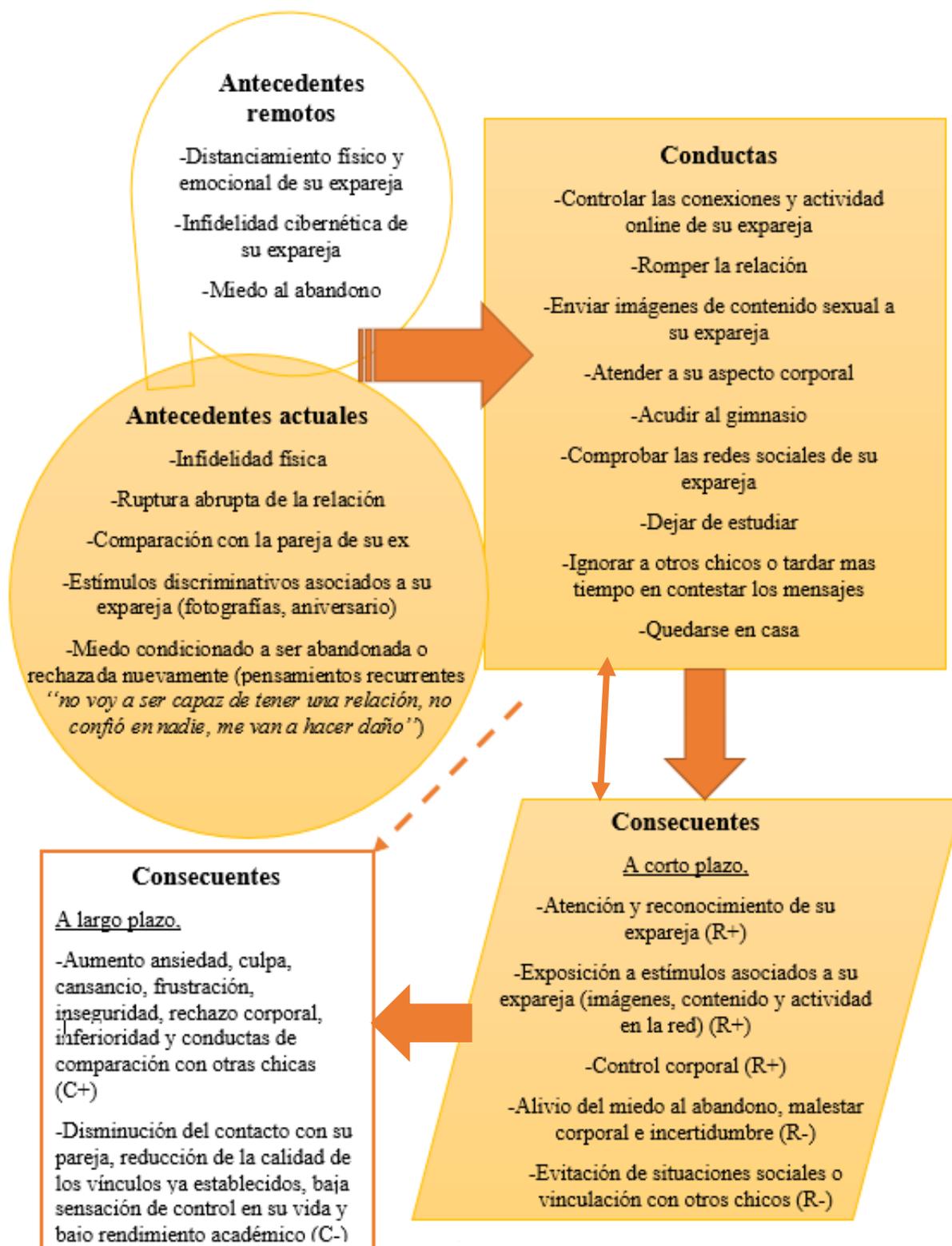
- Nizami, N. M. (2021). *A Feminist Phenomenological Exploration: Young Adult Female Experiences of Self-Esteem, Self-Presentation, and Autonomy Creating an Online Dating Identity on Dating Applications*. Doctoral dissertation, Alliant International University.
- Pérez Suárez, J., Cordero Verdugo, R., Silva Esquinas, A. y Briggs, D. (2020). Mercado mecánico de la carne: análisis integrado del Proyecto Enrolla2 sobre aplicaciones afectivo-sexuales. *Universidad Europea*, 227-275.
- Riffenburgh-Kirby, K. (2021). *The Influence of the Perception of Abundant Partner Choice through the Use of Dating Applications on Romantic Relationship Commitment in Emerging Adults*. Doctoral dissertation, Saybrook University.
- Riggle, E., Drabble, L., Bochicchio, L., Wootton, A., Veldhuis, C., Munroe, C. y Hughes, T. (2021). Experiences of the COVID-19 pandemic among African American, Latinx, and White sexual minority women: A descriptive phenomenological study. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 8(2), 145–158. <https://doi.org/10.1037/sgd0000510>
- Rodrigue, C., Blais, M., Lavoie, F., Adam, B., Magontier, C. y Goyer, M. (2015). The structure of casual sexual relationships and experiences among single adults aged 18–30 years old: A latent profile analysis. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(3), 215-227. <https://doi.org/10.3138/cjhs.243-A1>
- Romero Fernández, A. (2015). El valor de la autoestima en las relaciones afectivas. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 107-114.
- Rosenberg, M., Luetke, M. y Hensel, D. (2021) Depression and loneliness during April 2020 COVID-19 restrictions in the United States, and their associations with frequency of social and sexual connections. *Soc Psychiatry Psychiatric Epidemiology* 56, 1221–1232. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-02002-8>
- Smartme Analytics (2020). Valoración de uso en las apps para ligar.
- Statista. (6 de noviembre de 2020). Tinder user ratio in the U.S. 2020, by gender. <https://www.statista.com/statistics/975925/us-tinder-user-ratio-gender/>
- Sawyer, J., Kral, P., Durana, P. y Suler, P. (2020). “Algorithmic Compatibility: Love, Intimacy, and Pleasure on Geosocial Dating Apps,” *Journal of Research in Gender Studies* 10(1): 94–100. <https://doi.org/10.22381/JRGS101202010>

- Sevi, B. (2019). The dark side of tinder. *Journal of Individual Differences*, 40(4), 242-246. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000297>
- Stavridou, A., Samiakou, C., Kourti, A., Tsiorou, S., Panagouli, E., Thirios, A., Psaltopoulou, T., Sergentanis, T. N. y Tsitsika, A. (2021). Sexual Activity in Adolescents and Young Adults through COVID-19 Pandemic. *Children*, 8(7), 577. <https://doi.org/10.3390/children8070577>
- Stavropoulos, V., Motti-Stefanidi, F. y Griffiths, M. D. (2021). Risks and opportunities for youth in the digital era: A cyber-developmental approach to mental health. *European Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000451>
- Stoicescu, M. (2019). The globalized online dating culture: Reframing the dating process through online dating. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 10(01), 21-32.
- Strubel, J., Petrie, T. y Pookulangara, S. (2018). “Like” me: Shopping, self-display, body image, and social networking sites. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 328–344. <https://doi.org/10.1037/ppm0000133>
- Tateyama, J. (2020). *Mindful Dating Online: An examination of the effects of mindfulness on dating success*. Doctoral dissertation, Harvard University.
- Thomas, J. y Dubar, R. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291–302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>
- Timmermans, E. y De Caluwé, E. (2017). To Tinder or Not to Tinder, that’s the Question: An Individual Differences Perspective to Tinder use and Motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.026>
- Vázquez Salgado, N. y Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions/salud Y Drogas*, 19(1), 87–98. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.418>

- Vicente Olmo, A. (2015). *Representaciones y prácticas del amor entre la juventud española*. Tesis Doctoral de la Universidad Complutense de Madrid.
- Wilhite, E. y Fromme, K. (2019). Swiping right: Alcohol, online dating, and sexual hookups in postcollege women. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 33(6), 552–560. <https://doi.org/10.1037/adb0000493>
- Wilson, P., Janoskova, K., Majerova, J., y Musova, Z. (2020). “Online Dating Behavior, Casual Relationships, and Sexual Encounters on Geosocial Networking Mobile Apps,” *Journal of Research in Gender Studies* 10(1): 73–79. <https://doi.org/10.22381/JRGS10120207>
- Wurst, S., Gerlach, T., Dufner, M., Rauthmann, J., Grosz, M., Küfner, A., Denissen, J. y Jack, M. (2017). Narcissism and romantic relationships: The differential impact of narcissistic admiration and rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 280–306. <https://doi.org/10.1037/pspp0000113>

Anexos

Anexo 1: Análisis Funcional del comportamiento de M.C.



Anexo 2: Análisis Funcional del comportamiento de F.R.

