



**EDUCACIÓN PARA LAS RELACIONES:
ELEMENTOS PARA LA PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA
SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

PROYECTO DE GRADO

VALENTINA DAZA CHAVEZ
LIZA FERNANDA ANGULO NIEVA

ASESOR

WALTHER ZÚÑIGA LARGO

UNIVERSIDAD ICESI
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI
2021

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
MÉTODO	14
DISEÑO	14
PARTICIPANTES	15
MECANISMO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	15
PROCEDIMIENTO	16
CONSIDERACIONES ÉTICAS	18
TIPO DE ANÁLISIS	19
RESULTADOS	19
DISCUSIÓN.....	29
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS.....	36

INTRODUCCIÓN

La vida en pareja - construir un proyecto de vida a largo plazo con alguien más - es un proyecto desafiante y lleno de conflictos, exige una serie de ajustes de parte de ambos cónyuges: tienen que ceder, cambiar y hasta a veces, sacrificar algo” (Muñoz, 1978, p. 337). Hay situaciones de conflicto que pueden hacer que estas relaciones no sean llevadas de la mejor manera (Flores-Galaz, et.al, 2005):

Las parejas se encuentran a menudo en situaciones de conflicto cuyas razones son múltiples: el dinero, la actividades de la casa, las relaciones con los parientes, las diferencias de valores, las expectativas sobre la relación, las filosofías de vida, las diferencias religiosas, el uso del tiempo libre, la falta de atención, la sexualidad, la planificación del nacimiento de los hijos y la crianza, las relaciones con las amistades y la carencia de conocimientos o destrezas de comunicación constructiva-efectiva, de formas de solución de conflictos y de negociación. (Flores-Galaz, et.al, 2005, p. 338)

Establecer esta unión es una de las decisiones más importantes y trascendentales en la vida de las personas (Díaz, 2008), y puede traer beneficios en el ámbito del bienestar psíquico y físico, siempre que ambas partes ofrezcan voluntariamente ayudar y/o ser soporte para el otro. El apoyo mutuo es uno de los beneficios de las relaciones, ya que permite liberar tensiones producidas por el malestar físico y/o psicológico que tenga la persona; por ejemplo, en casos de enfermedad (Burman & Margolis, 1992, citado en Baider, 2003). Por otro lado, un artículo escrito por Domínguez, Rivera & Hidalgo (2013) afirma que “los hombres casados tienen una supervivencia mayor a los solteros” (p. 126); además, concluye que a

nivel social también existen beneficios; pues la unión¹ sirve como transmisor de conocimiento, cultura, costumbres, símbolos y significados.

Pero, cuando estas relaciones no se logran sobrellevar de la manera más adecuada pueden terminar en experiencias o consecuencias negativas para sus implicados y para la sociedad. (Díaz, 2008; Flores-Galaz, Diaz-Loving, Rivera-Aragón & Chi-Cervera, 2005).

- Una de las consecuencias de la mala gestión de la relación, es el divorcio. Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2017) en el año 2016 hubo 96,824 divorcios en España; según el Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE, 2019) en el mismo año hubo más de 31,000 divorcios en Cuba, en México según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEG, 2018) hubo en 2016 más de 58,000 divorcios y según la Superintendencia de Notariado y Registro, en el año 2016 hubo 23,262 divorcios en Colombia. Si bien, podría pensarse que el divorcio no es algo necesariamente negativo para las personas; el hecho de que se presente indica que algo en la relación no salió bien, pues terminó en ruptura, y como lo menciona Perez-Testor, Davins-Pujol, Valls-Vidal, & Aramburu-Alegret (2009) “el divorcio, en tanto que ruptura de equilibrio, conlleva sufrimiento para la pareja y para los hijos” (p.40). Cuando el proceso de ruptura no se efectúa de la mejor manera, puede intensificar aún más las consecuencias negativas (Perez-Testor et al, 2009).

¹ De ahora en adelante, cuando hablemos de unión, nos estamos refiriendo a la construcción que deciden hacer las personas de un proyecto de vida a largo plazo.

La ruptura de la unión impacta significativamente la vida de la pareja y los hijos, en diferentes formas. En cuanto a la pareja, físicamente, Gottman (2014) expone que la separación y el divorcio, puede generar alteraciones en las células inmunológicas debilitando la salud corporal de la persona, e incluso este escenario provoca un aumento en la tasa de muertes y accidentes automovilísticos. A nivel psicológico, pese a que la ruptura es una decisión que puede generar sentimientos de liberación por el hecho que se solucionó de alguna manera el problema que causaba daño o molestia, puede la pareja vivir sentimientos fuertes e intensos asociados a la “pérdida” debido a emociones y concepciones presentes como el haber fallado en la relación y la implicación de que el otro ya no está, causando en los individuos depresión, inseguridades y rechazos para formar nuevas relaciones (Perez-Testor et al, 2009), agregando que existe un mayor riesgo de desarrollar problemas psicopatológicos y una mayor incidencia en los suicidios, homicidios y violencia (Gottman, 2014).

En cuanto a los hijos², a nivel social pueden presentar “aislamiento en los grupos iguales o presentan déficits en las habilidades sociales” (Novo, Arce, & Rodríguez, 2003, p.198) . A nivel psicológico/emocional, los más pequeños, según la literatura tienden a presentar “conductas regresivas, comportamientos repetitivos, problemas de aprendizaje, dificultades escolares y de rendimiento o depresión” (Novo, Arce, & Rodríguez, 2003, p.198) y para los más grandes, como los adolescentes y adultos

² Cuando se hace referencia a hijos, no se limita únicamente a los concebidos en la unión de dos personas, también están incluidos, todos aquellos que son adoptados o que sus padres se volvieron a casar.

jóvenes, se han descrito conductas disruptivas de violencia y agresividad. Así mismo, en muchos casos los hijos, indistintamente de la edad, experimentan “ansiedad, abandono y autoinculpación” (Cantón, Cortés & Justicia, 2002, p.50)

- Cuando una pareja no sabe dialogar, solucionar problemas y manifestar de una forma correcta sus sentimientos y emociones, son más susceptibles a efectuar violencia emocional afectando todo el complejo psíquico de las personas involucradas (Valdevila et al. 2010). En Estados Unidos, según el Centers for Disease Control and Prevention (2020), 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 10 hombres ha experimentado algún tipo de violencia física por parte de su pareja; más de 43 millones de mujeres y más de 38 millones de hombres han sido víctimas de agresión psicológica; añadiendo que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal. En Colombia, según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en el año 2015 se presentaron 47,248 casos de violencia de pareja, siendo el 70% presentados en el hogar (INMLCF, 2015). Asimismo, como lo dice Espinoza-Gómez et al. (2010) “La violencia doméstica, ya sea física o verbal, podría ser también un condicionante de conductas autodestructivas, incluyendo la suicida” (p.214)

Por otro lado, las consecuencias negativas como la violencia intrafamiliar y el divorcio van más allá de la pareja, llegando a afectar a la sociedad en su conjunto (Davins, Bartolomé, Salameo & Pérez-Testor, 2010). En algunos países, problemáticas como el divorcio, supone un gran costo para el Estado “que debe proveer de diversas prestaciones

sociales para cubrir los problemas de subsistencia básica de muchas familias en donde el proveedor principal, generalmente el varón, deja de suministrar lo necesario” (Domínguez, Rivera & Hidalgo, 2013, p.126). La violencia intrafamiliar es considerada como un problema de salud pública (Ariza Sosa, 2011), debido a las muertes, lesiones físicas y problemas psicológicos que causa (Larizgoitia, 2006; Pellegrini Filho, 1999).

¿Cómo podemos hacer frente a esta situación?

En el contexto de la psicología de la salud se reconoce que existen programas de promoción, para mantener y mejorar las relaciones de pareja saludables, y la prevención para evitar, tratar y rehabilitar las consecuencias negativas a causa de la mala gestión de las relaciones (González, 2019); esta prevención puede ser a nivel terciario, secundario y primario. **Nivel terciario:** en donde se llevan a cabo las acciones para tratar las secuelas de los daños ocurridos. Debido a esto, el hecho de que las consecuencias y daños presentados a raíz de la mala gestión de las relaciones, afectan a la sociedad en general y a la salud pública, pone en evidencia la necesidad de prevenirlas (Santacreu, Márquez & Rubio, 1997). **Nivel secundario:** consiste en remediar el posible daño que se avecina y del que se tiene información. Por último, está el **Nivel primario:** tiene la intención de evitar los riesgos que se puedan presentar en cuanto a un evento en particular.

Para esto se han establecido diferentes estrategias. En cuanto al tratamiento (**nivel terciario**), se encuentra que hay diversas formas de afrontar las posibles secuelas de una mala relación, y una de ellas es la atención psicológica o psicoterapia; en la que es posible trabajar y tramitar el sufrimiento generado durante la relación; otro ejemplo, son los grupos de apoyo y coach de divorcios/separaciones, que permiten hacer frente a la situación dolorosa como la

ruptura y hacerla menos traumática (Rivera, et.al, 2015). Por otro lado, en cuanto al acompañamiento en momentos difíciles (**nivel secundario**), es importante realizar una intervención más oportuna, por ejemplo, algunas personas acuden a terapia de pareja, la cual cumple un papel de intervención, pues pueden evitar futuros daños irremediables, hacer prevalecer el fortalecimiento en las relaciones y permitir resolver los diferentes problemas que se estén presentando. Sin embargo, hay parejas que tienden a ir demasiado tarde a terapia cuando los conflictos ya son muy serios y han causado daños graves en la relación y en las personas (Rivera, et.al, 2015).

En nuestro contexto, las acciones tendientes a preparar (**nivel primario**) a las personas activamente para enfrentar estos retos han sido lideradas por la iglesia con cursos prematrimoniales, en los que se abordan temas “relacionados a la familia, la vida conyugal, relación y sentimientos de la pareja, los hijos en el hogar, la sexualidad y las responsabilidades de la pareja” (Cortés-León, 2019, p.10). Sin embargo, estos espacios ofrecidos por la iglesia terminan siendo sólo un requisito y basta con la asistencia a estos encuentros para poder continuar, lo que no significa y/o asegura que la pareja esté preparada para formar sus relaciones y que las consecuencias negativas sean de menor impacto; además, estos cursos sólo se ofrecen en ciertos grupos religiosos, porque en otras modalidades de unión como el matrimonio civil o unión libre, no se brindan estos cursos prematrimoniales como condición para poder establecer estas relaciones de pareja.

Desde hace unos años, algunos autores, reconocen la importancia de la creación de programas enfocados en favorecer el desarrollo de relaciones más saludables; en los que se

trabajen aspectos como comunicación efectiva, la resolución de problemas, lograr acuerdos y establecer límites; además se reconoce que estos programas deberían contar con un acompañamiento profesional, específicamente desde la psicología (Stanley, Carlson, Rhoades, Markman, Ritchie, & Hawkins, 2020), (Flores-Galaz, et.al, 2005), (Rivera, et.al, 2015).

En esa dirección, se han propuesto otras modalidades de intervención como “la educación para las relaciones” (Rivera et al., 2015) y (Stanley, Carlson, Rhoades, Markman, Ritchie, & Hawkins, 2020), que es una propuesta dirigida a parejas o personas solteras que desean mejorar y prepararse para sus próximas relaciones; además “proporcionan educación, desarrollo de habilidades y cuyos principios orientadores ayudan a las personas y a las parejas a aumentar la probabilidad de formar una relación estable y saludable” (Rivera et al., 2015). Estos programas de educación para las relaciones buscan promover y favorecer la construcción de herramientas para la resolución de conflictos, hacer frente a situaciones de estrés, establecer metas, comprender y apreciar las diferencias del otro. En algunos países, se han dirigido acciones y recursos a la creación de programas y definición de políticas públicas que favorezcan el establecimiento de relaciones íntimas más saludables. Estos programas incorporan diferentes perspectivas psicológicas, educativas y antropológicas, que integran los factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales, éticos y religiosos (Dominguez, Rivera & Hidalgo, 2013) y (Rivera, et.al, 2015). En estos espacios, se crean experiencias cercanas a la realidad de la vida marital, las dinámicas y posibles conflictos presentes, permitiendo acompañar a la pareja en la adecuada resolución de las situaciones, agregando que se trabajan las expectativas y deseos que tiene cada persona para su relación, y la promoción de la diversión, de la amistad, sensualidad, crear

seguridad y confianza (Rivera, et.al, 2015), posibilitando en las personas una sensación de satisfacción y confianza en su pareja, mejorando la calidad de vida, y reduciendo síntomas como los depresivos (Stanley, Carlson, Rhoades, Markman, Ritchie, & Hawkins, 2020)

Sin embargo, son pocos los programas de educación para las relaciones no religiosos en América Latina, que posibiliten la preparación para las relaciones y la vida en parejas (o para personas de manera individual) para que puedan gestionar sus relaciones de la mejor manera; reiterando la importancia de proponer espacios de prevención para la mala gestión de las relaciones (Rivera, et.al, 2015).

Debido a lo anterior, resulta importante y estratégico adelantar estudios que nutran el diseño de estrategias de intervención orientadas a la promoción de relaciones saludables y a la prevención de estos problemas que se presentan en las relaciones proyectadas a largo plazo, antes de que terminen en graves consecuencias tanto para la pareja como para las demás personas involucradas.

Los jóvenes como sujetos de la intervención.

Las relaciones afectivas ocupan un lugar importante en la vida de este grupo de personas; Cervantes (2005) concluye también en su estudio, que los jóvenes consideran el matrimonio como un aspecto importante en sus vidas y sitúan como motivos principales para formalizar las relaciones; el amor, la familia y la expectativa para tener hijos. En la investigación realizada por Paz, Enkerlin & Tijerina (2015) se encontró que la mayoría de los jóvenes manifiestan su deseo e intención de casarse en algún momento de sus vidas, al menos por lo civil. Por lo que resulta

pertinente y oportuno ofrecer programas de educación para las relaciones a los jóvenes al tratarse de una población con un deseo activo de formar vínculos afectivos con otros.

En el estudio de Koçyiğit (2017) la unión, para los jóvenes, representa una actividad cultural significativa y que tiene un gran valor vital. Entre estos que en su mayoría, el matrimonio y la vida familiar les evoca sentimientos y emociones positivas como “el amor, romance, respeto, confianza, compromiso, compasión, lealtad, indulgencia, sacrificio propio, paciencia y compartir”; Por otra parte, los jóvenes reconocen que debe haber una fase “pre marital o prematrimonial” la cual es un espacio que ofrece el autoconocimiento, la elección de una pareja de vida y la toma de las decisiones como es la de casarse enfatizando en la importancia de pensarse la relación en cuestión social, financiera, comunicativa, el juego de roles y lo que implica una familia. De igual manera, en este grupo de edad comienza a consolidarse la independencia y la autonomía - que en muchas ocasiones se asocia con la idea de la formación de un hogar propio. (Romo, 2008).

En este orden de ideas, es importante que los jóvenes a parte de identificar los retos presentes en las relaciones duraderas, reconozcan cuales son los recursos con los que cuentan a la hora de enfrentar las diferentes dificultades presentes en la dinámica de la relación y puedan evitar así las consecuencias negativas o parte de ellas por una mala gestión en la relación. Esta preparación sería crucial pues promovería la formación de recursos desde una edad temprana que posibiliten el establecimiento de relaciones sanas y duraderas. La *época universitaria*, y las universidades podrían ser un espacio apropiado para este tipo de propuestas de intervención para la formación de un proyecto de vida a futuro.

Por consiguiente, para poder implementar una propuesta de intervención, sería importante conocer la concepción que tienen los jóvenes universitarios sobre la construcción de las relaciones a largo plazo, al igual que lo menciona Romo (2008) “resulta pertinente plantearse el acercamiento a los sentimientos amorosos de los jóvenes poniendo el acento en la construcción que ellos mismos hacen de éstos” (p.803). También, esta propuesta de intervención en los jóvenes resulta importante debido a que en sus relaciones de pareja se está generando mucho sufrimiento. En un estudio realizado por Rivera, et.al (2015) se identificó que en Chile el 16% de los jóvenes entre 15 y 26 años ha sido víctima de violencia en su relación; en el estudio de Romo (2008), se evidencia que, pese a que existen al inicio de las relaciones tranquilidad y amor, la gran mayoría se convierten en relaciones desgastantes, llenas de celos y tempestuosas. Seguidamente, es crucial conocer el nivel de aceptación que estos tendrían espacios de preparación, para los jóvenes universitarios; y posteriormente evaluar la viabilidad de construcción del proyecto.

"Actualmente el estudio de las relaciones de pareja entre los jóvenes cobra especial importancia debido a que los roles de los participantes en la relación se han alterado y el establecimiento de “contratos” sentimentales pareciera que ya no es tan permanente; frases como “para toda la vida” o “hasta que la muerte nos separe” pareciera que para muchos han quedado en tela de juicio o pospuestos indefinidamente" (Dubar, 2002, citado en Romo, 2008)

Es por esto, que este trabajo busca conocer la concepción que tienen los jóvenes universitarios, estudiantes de la Universidad Icesi en la ciudad de Cali, sobre las relaciones de

pareja proyectadas a largo plazo y la posibilidad de un espacio de preparación antes de formar esta unión.

JUSTIFICACIÓN

La mala gestión de las relaciones de pareja tiene graves consecuencias a nivel personal, familiar y social; en Colombia esta situación puede estar en la base de las altas cifras de violencia intrafamiliar y divorcios. Sin embargo, hay muy pocos estudios sobre el tema de la gestión de las relaciones en nuestro contexto. A pesar de que la literatura revela la existencia - y efectividad - de estrategias de prevención y promoción de buenas relaciones, en el ámbito local su implementación es casi nula. Los jóvenes constituyen una población clave para una intervención oportuna y la universidad es un escenario ideal para llevarla a cabo; no obstante, para realizar una propuesta pertinente y viable, se hace necesario considerar lo que las personas (en este caso los estudiantes) piensan y la manera en que se sitúan respecto a la construcción de un proyecto de vida conjunto a largo plazo. Por esto, consideramos importante indagar sobre las concepciones que tienen los jóvenes con respecto a las relaciones de pareja - con proyección a largo plazo - y la posibilidad de que asistan a un espacio de preparación para el establecimiento de relaciones armoniosas y saludables.

OBJETIVO GENERAL

Describir algunos elementos necesarios para el diseño de una propuesta de intervención que favorezca la promoción de relaciones de pareja saludables en jóvenes universitarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer el lugar que un proyecto de vida conjunto a largo plazo tiene en los estudiantes universitarios.
2. Identificar los retos que los estudiantes consideran están presentes en una relación proyectada a largo plazo.
3. Determinar los elementos considerados necesarios por los estudiantes para que una relación de pareja funcione de la mejor manera.
4. Identificar las formas en que, según los jóvenes, las personas se pueden preparar para entablar relaciones más sanas y duraderas y su disposición a participar en espacios orientados a tal fin.

MÉTODO

DISEÑO

La presente investigación es de tipo cualitativo, pues se recoge datos no numéricos, para obtener información e identificar temáticas que permiten una comprensión profunda del fenómeno, que en este caso es la preparación para el establecimiento de relaciones de pareja saludables. Su alcance es descriptivo, pues mediante entrevistas semi-estructuradas, es posible observar a través de un conjunto de preguntas guía la concepción de los sujetos (Montero y León, 2005). Además, es exploratorio y transversal (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014), lo que significó poder explorar en un tiempo determinado, durante las entrevistas, aquellas

temáticas que permitan recolectar elementos para poder diseñar un proyecto de prevención para la adecuada gestión de las relaciones en jóvenes universitarios.

PARTICIPANTES

20 jóvenes voluntarios, estudiantes de la Universidad Icesi en la ciudad de Cali de diferentes programas. Las condiciones para participar fueron: ser mayor de 18 años, ser estudiante de la universidad mencionada y estar interesado en participar en el estudio. Se excluyeron a quienes ya habían formado un proyecto de vida en conjunto con alguien más y a estudiantes del programa de Psicología.

MECANISMO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizaron entrevistas semi-estructuradas a los participantes con el fin de saber la concepción que tienen sobre la construcción de un proyecto de vida conjunta a largo plazo. Dentro de las entrevistas se indagaron por temas relacionados con sus proyectos de vida a través de un grupo de preguntas guía que permitían el acercamiento a la concepción de los sujetos, haciendo evidentes planteamientos para el análisis y discusión de los resultados. Los temas fueron elaborados en torno a las categorías previamente trabajadas con el tutor de tesis.

Las categorías mencionadas son:

- Construir un proyecto de vida conjunta a largo plazo
- Retos o desafíos de las relaciones de pareja proyectadas a largo plazo
- Cómo hacer para que estas relaciones funcionen de la mejor manera

- ¿Cómo podría prepararse una persona para tener mejores relaciones? y la posibilidad de acceder a la preparación/acompañamiento, para los jóvenes universitarios

Algunas de las preguntas ³ guía fueron:

- ¿Dentro de sus planes está establecer relaciones a largo plazo?, ¿en qué momento lo tienen pensado?
- ¿Qué hacer o qué piensan para que una relación sea duradera?
- ¿Qué retos aparecen?
- ¿Qué estrategias tiene para que funcione una relación?
- ¿Qué debe de tener para entablar esas relaciones?, ¿qué te permite decir ya estás listo o “preparado” para tener una relación a largo plazo?
- ¿Crees que las personas deben prepararse para las relaciones?
- Situación hipotética, ¿asistirías a un espacio de preparación?

La recolección de información se dio durante el período de las restricciones a causa de la pandemia por Covid-19, lo cual limitó las oportunidades de encuentro con potenciales voluntarios y la implementación de otras estrategias como entrevistas por grupos focales.

PROCEDIMIENTO

Para realizar la recolección de datos se difundió por medio de las redes sociales de WhatsApp e Instagram, una imagen que invitaba a las personas de manera voluntaria a participar de una entrevista. Estas publicaciones se hicieron a través de los grupos y estados de las redes de

³ Cabe resaltar que estas preguntas cambiaban de acuerdo a lo que el sujeto expresaba en la entrevista, permitiendo profundizar o cambiar de tema.

las entrevistadoras; además, se pidió la colaboración a algunas personas para que publicaran la imagen en sus cuentas, y así lograr expandir aún más el alcance a nuevos contactos.

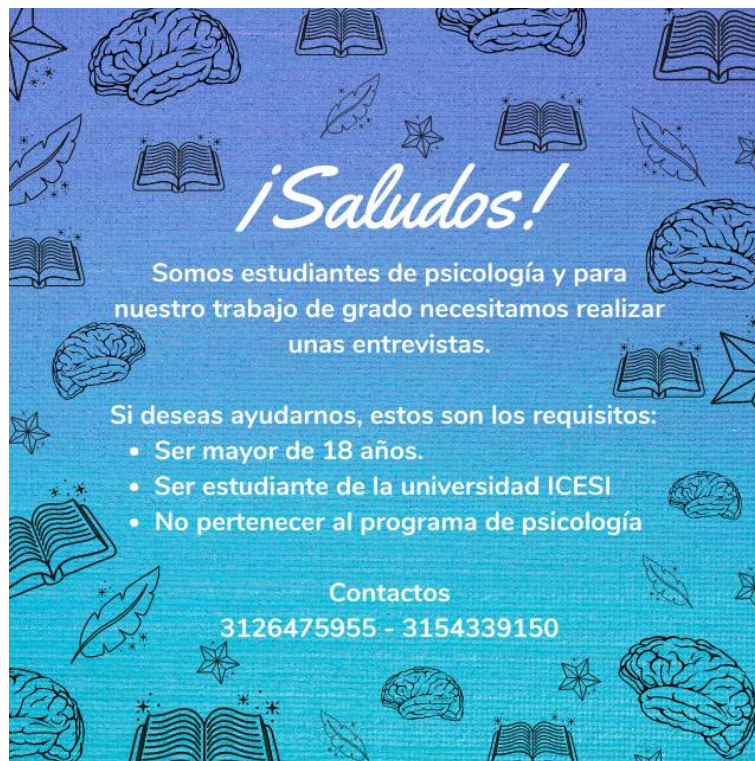


Ilustración de la imagen compartida

Luego de haberse hecho la difusión, se recibieron mensajes de personas deseando participar, por lo que se prosiguió a explicar a cada uno la dinámica que tenía la entrevista. Se mencionó la confidencialidad, el tiempo de duración y los horarios (que fueron acordados entre las entrevistadoras previamente para que los participantes pudieran escoger el que más les convenía). Posteriormente, cuando el participante expresaba su interés en participar, se programaba la reunión en la plataforma Zoom y se hacía entrega del respectivo link de acceso.

La entrevista se realizó en una sola sesión dividida en dos momentos. El primero, era la presentación de las entrevistadoras y el entrevistado, permitiendo establecer un adecuado rapport, en este proceso se conoció los nombres, las carreras a las que pertenecen y el semestre actual. Y en el segundo momento, era la explicación verbal del consentimiento informado, en el cual se nombró el anonimato, las implicaciones, la ausencia de riesgos, la finalidad académica, los objetivos, la posibilidad de retirarse en cualquier momento de la entrevista y la grabación de un audio como método de recolección, transcripción y retroalimentación de la información utilizada por las entrevistadoras. Si el participante expresaba estar de acuerdo, solo una de las entrevistadoras daba inicio con las preguntas guía y la otra entrevistadora ocupaba el papel de apoyo a la entrevista.

Después de que se abordaban todas las categorías, la entrevistadora de apoyo, intervenía con preguntas faltantes o de interés. Posteriormente, se finalizaba la conversación con el agradecimiento al entrevistado por la colaboración y se extendía la posibilidad de conocer el trabajo de grado ya finalizado si lo deseaba.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este estudio fue realizado con base en las normas que regulan el trabajo investigativo en Psicología en Colombia (ley 1090 de 2006). De acuerdo con lo expresado en el artículo 11 de la resolución 8340 de 1993, este estudio representa riesgo mínimo para sus participantes.

TIPO DE ANÁLISIS

Para efectuar la comprensión de los datos se decidió usar el análisis temático, el cual permite considerar y reflexionar la percepción de los sujetos; estos datos fueron recolectados a través de entrevistas grabadas, posibilitando la transcripción, recuperación, sistematización y retroalimentación ágil de la información, con el fin de respetar la subjetividad y la interpretación que tuvo cada sujeto. En el proceso inductivo se identificaron temáticas junto al tutor que permitieron organizar las entrevistas en las categorías (previamente mencionadas), recopilando datos relevantes y encontrando patrones que posibilitaron el desarrollo de las conclusiones (Barrera, M. D. M., Tonon, G., & Salgado, S. V. A, 2012).

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de las entrevistas, organizados en cuatro categorías. La primera orientada a la percepción que tienen los jóvenes en cuanto a sus relaciones proyectadas a largo plazo y si dentro de sus planes está establecer esta unión. La segunda vinculada a los retos o desafíos con los que se pueden encontrar las personas al momento de construir proyectos en conjunto. La tercera es con respecto a las estrategias usadas para que una relación funcione bien. La cuarta relacionada con las formas en que se puede preparar una persona antes de establecer relaciones duraderas y la posibilidad de que los jóvenes asistan a espacios de preparación.

¿Planean los universitarios establecer relaciones de pareja a largo plazo?

Con relación al objetivo que planteaba establecer el lugar que ocupa la vida en pareja para los jóvenes, se encontró en las entrevistas que una buena parte de los jóvenes reconoce que en este momento no planean establecer relaciones proyectadas a largo plazo, lo cual no significa que es algo que no quieren hacer o que estén descartando. Lo anterior se evidencia en frases como:

“no lo he planeado hasta el momento” - Q

“no me lo había pensado o planeado, pero pueda que con el tiempo pueda cambiar de opinión, pero no sabría decirte en qué tiempo” -JP

“sí deseo entablar una relación, pero no he pensado en qué momento, cuándo o cómo” -P

“ahora no me pienso un proyecto de vida a largo plazo, no sé qué pueda pasar en el futuro”

- Ñ

Y otros que sí expresan su deseo de formar un proyecto de vida en conjunto. Claramente no ahora, pero sí en algún momento de su vida, por ejemplo, nombran:

“sí, me pienso entablando una relación a largo plazo hasta el punto de casarme por la iglesia” - C

“sí me gustaría tener una relación muy estable a largo plazo” - H8

“dentro de mis planes está establecer una relación a largo plazo” - JJ

“sí me gustaría tener una relación seria con alguien a largo plazo”. - V

A ambos grupos de jóvenes, les conviene tener espacios en los que puedan desarrollar esa idea con respecto a sus relaciones de pareja; los que no lo han planeado, para poder decidirlo y los que sí lo quieren, para poder comprender las implicaciones de la decisión que han tomado.

Estas afirmaciones muestran la importancia de una intervención temprana y oportuna que permita llevar a las personas a pensar en el tema, debido a que no es necesario que tengan claro que quieren construir un proyecto a largo plazo para que sea posible pensar en tener una buena relación y todo lo que eso implica, desde los retos con los que se podrían encontrar, hasta las estrategias para superarlos. Además, a la hora de proponer estos espacios de intervención, no deberían estar dirigidos a la población que esté próxima a casarse, ya que no es algo que todos estén pensando.

Llama la atención que, dentro de estas personas interesadas en construir un proyecto de vida, existen algunas que descartan la formalidad legal o religiosa, por ejemplo:

“no deseo tener un matrimonio o firmar un papel” - Vn

“desde siempre lo he pensado, tal vez no casarse, pero sí pienso en algo estable y poder compartir momentos y partes de mi vida” - A

“me gustaría coincidir con alguien, pero no matrimonio, sin la ceremonia” - D

“tengo dudas de si me casaría por la iglesia o por lo legal, tengo preocupación en cuanto a lo legal, el compromiso que eso conlleva”. - P

Esto permite pensar que hay una inclinación hacia la unión libre y que hay cierta negativa hacia el compromiso que conlleva construir y mantener relaciones afectivas; es decir, como si hubiera una preocupación por hacerse cargo de lo que implica construir relaciones duraderas, como llegar acuerdos o ceder en ciertas cosas. Permite suponer también que el que no haya una vinculación legal brinda la posibilidad de disolver la unión de una manera más sencilla en el momento en que alguna dificultad se pueda presentar.

!!!Formar la relación es el reto!!!

En cuanto al objetivo relacionado con los retos que se pueden encontrar en una relación a largo plazo, cuando se les pidió a los jóvenes que identificaran situaciones retadoras con las que se pueden encontrar en las relaciones proyectadas a largo plazo, manifiestan frases como:

“estar con una persona es una decisión, ese es el reto decidirlo todos los días” - C

“la renuncia a las otras personas al decidir estar con alguien específico” - S

“abandono de sueños individuales, por ejemplo, no viajar a un intercambio porque de pronto mi pareja no quiere”- JD

“monotonía, realizar las mismas actividades en pareja, o que cada uno esté enfocado en sus propias cosas” - P

“uno nunca termina de conocer a una persona y lo complejo es descubrir las cosas de la otra persona y lograr aceptarlas y acoplarse. Cosas que uno no se esperaba y puede que no le gusten” - JP

“cuando se termina una relación lo que el otro pueda hacer con la información que conoce de mi puede ser un conflicto personal porque me puede herir”. - F

“que no se encuentre trabajo estable y vengan dificultades económicas” - PO

Los retos identificados por los jóvenes universitarios giran en torno al establecimiento mismo de la relación y no a desafíos que se pueden presentar en el transcurso de la relación como convivir o solucionar conflictos; lo que parece atraer la atención de los jóvenes es la decisión de proyectarse en conjunto con alguien porque implica renunciar a otras personas y elegirlo todos los días, el paso de tener una vida individual, a después compartirla y vivirla en conjunto con

alguien más. Además, se plantean que estas relaciones implican cierto grado de incertidumbre al aventurarse a convivir con alguien que no se termina de conocer bien lo que indica la dificultad de confiar y abrirse al otro en una relación. Conformar la relación y lo que implica mantenerlas es lo que más atrae la atención de los jóvenes antes de pensar en las situaciones que pueden vivir en el futuro o en el desarrollo mismo de la relación.

¿Cómo hacer para que una relación funcione bien?

Con respecto al objetivo sobre los elementos necesarios para que una relación funcione bien, los entrevistados consideran que para hacer frente a los retos de la vida en pareja hay una serie de estrategias relacionadas con la comunicación, llegar a acuerdos y tener en cuenta la importancia del respeto.

“comunicación, es decir, comunicar los sentires de cada uno” - M

“la comunicación es muy importante para construir confianza” - PO

“comunicación, o sea saber decir las cosas y en qué momento” - C

“comunicación, sentarse y hablar, escuchar y no imponer” - Vn

“escuchar a la otra persona, hablar para arreglar las situaciones” - Vr

“llegar a acuerdos cuando hay situaciones difíciles, esos momentos difíciles se puede prevenir con los acuerdos” - JJ

“ser más cariñoso, dedicarle tiempo al otro, apoyar, llegar a acuerdos y cumplirlos” - JD

“hay que tener respeto por los compromisos que se establezcan en pareja” - P

“hay que tener validación de los sentimientos y emociones del otro” - S

“reconocer cuando se está faltando al respeto” - D

“lo más importante es tener estabilidad económica y personal, madurez individual, comprender los problemas individuales y comunicarlo al otro”. - PO

Al nombrar lo que se necesita en una relación, lo que se puede observar en lo mencionado por los jóvenes, es que plantean estrategias relacionadas con el reconocimiento del otro y la importancia de tener en cuenta lo sentimientos y pensamientos de la pareja; igualmente sitúan, por medio de sus afirmaciones, que la clave para poder tener relaciones sanas es llegar a consensos mutuos y brindar, tanto a la pareja como a ellos mismos, ese espacio de diálogo que permita solucionar los conflictos presentes en la relación. Sin embargo, es interesante plantear interrogantes en cuanto a ¿qué tanto, ese reconocimiento del otro, demuestra la importancia de escuchar a la pareja y no solo ser escuchado?; es decir, ¿el discurso de la importancia del otro, solo aplica para ellos y no para el otro?

Pese a que existe una conciencia de estas estrategias, hay algunas afirmaciones por las que se logra evidenciar que, una cosa es identificarlas y otra muy distinta es ponerlas en práctica:

“mis relaciones previas han sido desastrosas, me faltó confianza, comunicación, establecimiento de los límites, las cosas que me gustan y las que no me gustan de las personas, además, uno debe decir las cosas de buena manera. Estas estrategias no las implementé por mis problemas internos, aún no había construido bases de autoestima” - PO

“no hay nada que uno pueda hacer, depende de lo que sienta la persona no es tan decisión de uno, uno no manda en el corazón” - Vr

“Una relación es un problema porque eso demanda atención, querer poner límites, controlar a la otra persona y tener confianza con terceros” - Ñ

Las afirmaciones anteriores, permiten pensar que a pesar de que los jóvenes tienen claro lo que se necesita para tener una buena relación, hay alguna razón por la cual esto no funcionó en sus relaciones anteriores o no lo pusieron en práctica, eso permite plantearnos que sitúan aspectos importantes desde lo que ellos creen que debería ser o desde lo que piensan que es lo correcto, pero no porque estén seguros de que funciona; y esto nos sugiere que una cosa es saber y otra es saber hacer. También permite pensar que lo que ellos proponen es el reverso de lo que salió mal; pero eso no asegura que puedan ponerlo en práctica. Pareciera que toman sus experiencias negativas como referente de lo que debería ser distinto en una relación. Esto reitera la importancia de crear espacios oportunos de preparación para los jóvenes, adecuados para la buena gestión de la relación y contextualizada al marco cultural de la población, para evitar la mala gestión de las relaciones y promover relaciones saludables.

¿Es posible prepararse para tener mejores relaciones?

Como última categoría, y en cuanto al objetivo que plantea identificar las formas de preparación y la posibilidad de pensarse un espacio para establecer relaciones sanas y duraderas; se encontró que la mayoría de los entrevistados, hacen referencia a que es un aprendizaje que se va dando a través de la experiencia por medio del “ensayo y error” como una forma de prepararse ante nuevas relaciones; respondiendo que:

“pasaré por vaivenes amorosos que me dirán si ya estoy listo” - M

“experimentar más en el tema. para poder llegar a tomar las decisiones de casarse o comprometerse con alguien” - C

"las experiencias pasadas o experiencias de la vida me preparan" - D

“las relaciones fallidas enseñan mucho, no se si no sea necesario cagarla en otras relaciones” - S

“tener práctica también te va a dar herramientas para encontrar a la persona” - C

“tener experiencia previa, son los mejores aprendizajes, aprender de los errores y de otras relaciones que tuve, implementar cosas que no hice en el pasado.”. - PO

Lo anterior permite mencionar que los jóvenes no están considerando que en ese “ensayo y error” las personas pueden terminar muy lastimadas y eso puede ser contraproducente, pues conllevaría al sufrimiento de las personas involucradas. Si bien, de cada experiencia vital se puede obtener un aprendizaje, ver la preparación en términos de ensayo y error es como aventurarse a ver qué va pasando en el camino sin pensar en los daños emocionales que eso puede implicar en sí mismo y para el otro. Cuando una persona tuvo una relación de pareja en la que sufrió mucho, podría decidir no volver a formar este tipo de uniones, y con base en lo que afirman los jóvenes, se puede evidenciar que no están teniendo en cuenta todo el costo emocional que implica prepararse para las relaciones por medio del ensayo y error.

Por otro lado, consideran que la preparación pasa por enfocarse en uno mismo, en las emociones propias antes de entablar relaciones a largo plazo; por ejemplo:

“trabajar en uno mismo para poder estar con el otro” - H

“conocer las emociones, primero trabajar en ti mismo” - M

“prepararse es tener miedos resueltos, y trabajar en uno mismo” - S

“estar bien con uno mismo antes de entrar en una relación; trabajar cada uno y también apoyarse en el otro” - P

“la preparación es más personal, estar con uno mismo primero para estar bien con el otro”
- JJ

“las relaciones no funcionan porque no se preparan, en el sentido de comprenderse a uno mismo y amarse a uno mismo” - D

“primero conocerse a uno muy bien y aclarar ciertas cosas de uno” - C

“tener amor propio, tener esa fortaleza de no dejarse afectar por exigencias y críticas de un otro” - H

“sí creo que las parejas deberían prepararse, pero primero en quererse a sí mismo para después amar a otra persona; si no se tiene confianza en sí mismo será muy difícil establecer una relación duradera” - H8

Estas afirmaciones hablan de que existen conflictos propios que pueden perjudicar la relación y en esa medida es importante resolverlos para que esta unión se de bien. Además, sitúan cualidades personales, cierta salud y bienestar propio, como aspecto necesario para poder relacionarse de la mejor manera. Sin embargo, vale la pena pensar si en realidad los jóvenes están enfocados en trabajar en ellos mismos y están llevando a cabo acciones para que eso suceda o si el hecho de resolver conflictos propios solo hace parte de un ideal, de lo que debería ser. Además, es importante preguntarnos ¿cómo saben los jóvenes en qué momento ya están preparados para establecer relaciones duraderas?

¿Los jóvenes estarían dispuestos a asistir a un espacio de preparación?

En cuanto a la posibilidad de asistir a un espacio de preparación se encontró que a las personas les resulta difícil imaginarse un espacio como tal, son escépticos en que podría funcionar; a pesar de que les parecería importante, mencionado que:

“un espacio sería muy bueno, pero no me convencería mucho porque no se puede ver el futuro ni saber qué va a pasar” - Vn

“me es difícil imaginarlo, es muy utópico” - D

“un espacio de preparación para las relaciones sería muy mágico. No sabría qué contenido” - C

No obstante; para poder asistir a un espacio plantean algunas condiciones relacionadas con los temas que se pueden encontrar allí, el costo económico que podría tener, el tipo de acompañamiento que se debe tener y el enfoque, ya sea individual o en pareja, Afirman:

“me gustaría que la tercera persona (terapeuta) fuera una mujer, me hace sentir más confianza (...) que hubiera un taller previo con temas más generales y luego pasar a algo más personal” - A

"si no estás en una relación para qué acudirías a ese espacio" - Vr

“no creo que la gente iría a los talleres y menos si se cobra” - S

“este espacio podría darse virtual por la pandemia y si no está la pandemia, depende si a las personas les queda cerca o si tienen interés”- JJ

Estas ideas mencionadas por los jóvenes y el hecho de que para ellos sea difícil imaginar un espacio de preparación, permiten darnos una idea sobre cómo se pueden llevar a cabo estos programas de educación para las relaciones y las formas en que se pueden captar la atención de

las personas al llevar a cabo espacios de diálogo, escucha y discusión sobre las relaciones. Esto nos permite también conocer el tipo de temáticas que se pueden plantear en estas propuestas, relacionado con lo que los jóvenes consideran que debe estar presente en una relación para que funcione de la mejor manera.

DISCUSIÓN

En el proceso de clasificación y análisis de los resultados se hicieron evidentes diferencias y similitudes frente a la revisión de la literatura.

Para empezar, en las similitudes, se evidencia tanto en las entrevistas como en el artículo de Rivera et al. (2015), que hay jóvenes universitarios que sí están pensando en entablar relaciones a largo plazo. Lo que remarca la importancia de reconocer esta población para intervenir y/o acompañarlos en la construcción de sus futuras relaciones de pareja, que regularmente poseen poca consciencia sobre lo que eso implica.

Otra similitud encontrada, en las entrevistas y en el estudio de Koçyiğit (2017), es la presencia de cualidades, emociones y sentimientos positivos como el amor, el respeto, la confianza, el compromiso y demás, que los jóvenes evocan al referirse a las relaciones. Esto permite pensar, las diferentes nociones o ideales que tienen las personas de la vida en pareja y cómo esto permea ciertas consecuencias en las dinámicas de la relación, ocasionando su buena o mala gestión. Lo que implica para los profesionales estar atentos a cómo se están pensando los jóvenes las dinámicas de pareja y cuáles han sido las herramientas desarrolladas para hacer frente

a las posibles situaciones que se viven. Por lo anterior, algunos autores como (Stanley, Carlson, Rhoades, Markman, Ritchie, & Hawkins, 2020; Flores-Galaz, et.al, 2005; Rivera, et.al, 2015) mencionan la importancia de crear programas que favorezcan la buena gestión de la relación, con base en lo que las personas creen que se necesita para que funcione bien.

Para finalizar con las similitudes, se encontró en Flores-Galaz, et.al (2005) y en las entrevistas, los retos como temáticas presentes en las relaciones, un aspecto que requiere continuos enfrentamientos y soluciones, y cuyas razones son múltiples, que abarcan diferentes temas como, por ejemplo: las expectativas de una relación, el uso del tiempo libre, inclinaciones religiosas, etc. Por lo que, ser consciente de la existencia de estos retos debería implicar una responsabilidad por parte del sujeto de hacerse cargo de su preparación logrando exitosamente el afrontamiento de los retos.

En cuanto a las diferencias encontradas, en el marco teórico Cervantes (2005) y Paz, Enkerlin & Tijerina (2015), pone en evidencia que los jóvenes universitarios, sitúan el matrimonio y la familia como un aspecto importante en sus vidas. Pero, en las entrevistas se demostró lo contrario, descubriendo que a pesar de que si desean formar relaciones, estas no se piensan de manera estructurada entendiendo la familia como una composición de padres e hijos, y una formalidad en la relación en los aspectos legales y/o religiosos. Implicando varias cosas; primero, comprender que hay una visible tendencia a formar relaciones sin compromiso o del tipo de unión libre y pareciera que a los jóvenes les permite retractarse más fácilmente y no afrontar lo que implica una relación a largo plazo. Segundo, reconocer que son diferentes las formas de convivir y relacionarse con otro para formar proyectos de vida en conjunto a largo plazo. Y

tercero, tomar acciones que vayan de la mano con la responsabilidad profesional que se debe tener para adquirir nuevas herramientas que permitan guiar exitosamente las intervenciones de esas nuevas relaciones.

Por otro lado, hay investigaciones como las de Stanley, Carlson, Rhoades, Markman, Ritchie, & Hawkins (2020), Flores-Galaz, et.al (2005) y Rivera, et.al (2015), que mencionan la importancia de espacios que promuevan la educación para las relaciones y expresan que existe un reconocimiento por parte de los jóvenes universitarios de estos espacios y su valor. Sin embargo, en las entrevistas se halló que es más importante para los jóvenes adquirir la experiencia por medio del ensayo y el error, pensando que es la mejor alternativa para aprender a formar relaciones. Lo que implica un desafío en el sentido de poder acercarse, entender y generar diálogo sobre el tema, en la población y su concepción sobre cómo se lleva a cabo una relación, permitiendo evidenciar las posibles consecuencias negativas que posee esta dinámica experiencial, cayendo en situaciones de infidelidad, maltrato físico y psicológico, generando profundo dolores como bajo rendimiento escolar o laboral e incluso se logran desarrollar enfermedades físicas y psicológicas, las cuales configurarán las futuras maneras de relacionarse o de vivir diferentes y/o nuevas experiencias, como el cariño de otra persona o el amor.

Es importante tener en cuenta que este estudio presenta algunas limitaciones, como el poco número de personas entrevistadas, el hecho de que pertenecen a una sola universidad y el corto tiempo estimado para la creación de este proyecto, el cual se tiene como opción la extensión y profundización en las entrevistas y la posibilidad de llevar a cabo la intervención en la educación para las relaciones. Además, se encontraron pocos estudios que investigan sobre el tema de

espacios de preparación que permitan evitar las consecuencias de la mala gestión y favorezcan el establecer relaciones sanas y duraderas. De igual manera, desde la psicología en Colombia no se ha trabajado ampliamente en temas de prevención de la mala gestión de las relaciones y promoción de relaciones saludables y duraderas.

CONCLUSIONES

- Llevar mal una relación pareciera ser algo muy íntimo que sólo afecta a la pareja implicada, pero cuando se indaga en las consecuencias negativas derivadas del divorcio y las estadísticas de violencia intrafamiliar, nos damos cuenta de que son problemáticas que afectan a toda la sociedad en su conjunto. Como resultado, se hace necesario y oportuno reconocer el impacto que genera este fenómeno en la mayor parte de la población, en su economía, salud física y mental; lo que hace que toda esta problemática se convierta en un problema de salud pública. Es importante reconocer que las relaciones están llenas de conflictos, pero es crucial no normalizar que eso se resuelva de una manera inadecuada, pues son esas formas inapropiadas que pueden generar mucho daño a los involucrados.
- Desde la psicología, no se puede seguir pensando solo en acompañar a personas o parejas que ya están sufriendo mucho a causa de las relaciones, sino que es importante plantearnos cómo intervenir antes de que todo eso suceda. Es importante trabajar en la promoción de relaciones saludables para que las personas puedan gestionar y establecer de una mejor de una mejor manera sus relaciones, evitando realizar actos que lastimen y dañen gravemente a otras personas (e incluso a sí mismos). Es por esto, que en este estudio se enfatiza la

importancia de que la psicología pueda hacer parte de espacios de prevención de la mala gestión de las relaciones y promoción de relaciones saludables.

- Es importante poder preguntarnos, de dónde las personas aprenden a construir relaciones de pareja sanas y duraderas, si es algo que se enseña en los colegios y universidades o quién ofrece estos espacios de preparación, ¿dónde, activamente, la sociedad está proponiendo esto? Esto está relacionado con que se tenga el pensamiento de que las relaciones son algo que se dan espontáneamente y no deberían ser objeto de educación o de prevención; pero claramente es indispensable poder proponer espacios que permitan evitar todas estas consecuencias.
- En este orden de ideas, es importante poder hacer propuestas de intervención muy tempranas, en los jóvenes, debido a que están empezando a conformar este tipo de relaciones y están en un momento de su vida en donde se hacen preguntas sobre su futuro y sobre lo que esperarían para su vida; ya sea en cuanto a su profesión, sus metas o sus relaciones. En nuestro caso, las instituciones de educación superior serían un espacio privilegiado, para ofrecer este tipo de preparaciones, porque recogen un grupo importante de jóvenes en proceso de formación y proyección, y debido a esto, este componente sobre la gestión de las relaciones debería ser un punto valioso a tener en cuenta.
- Al momento de analizar y discutir los resultados se identificó que actualmente existen dinámicas diferentes en cuanto a la creación de relaciones a largo plazo. Pues, antes era más común la unión por la religión y/o lo civil; pero se ha identificado una tendencia a formar relaciones con el estatus de unión libre, lo que podría llevarnos a pensar en cómo actualmente se está estructurando el compromiso de mantenerse en las relaciones, la seriedad de lo que implica formar una vida en pareja y la incertidumbre que conlleva

tomar esta iniciativa, ya que al no existir esta formalidad es más fácil para las personas abandonar este tipo de proyectos. A partir de esto, el hecho de que las personas no registren su unión legalmente, posteriormente podría hacer difícil llevar un seguimiento de cuántas parejas se separan o cuantas se divorciaron a causa de la mala gestión de las relaciones.

- En los resultados de las entrevistas se encontró, que es importante para los jóvenes trabajar en uno mismo antes de entablar relaciones proyectadas a largo plazo; sin embargo, al momento de pensar en espacios de preparación para que una relación sea saludable, es difícil para ellos imaginarlo o no creen posible que las personas puedan tener algún tipo de preparación antes de unirse con alguien.

RECOMENDACIONES

La primera recomendación apunta a las instituciones de educación superior, pues es un espacio que recibe muchos jóvenes los cuales están en una etapa de la vida en la que comienzan a adquirir independencia, autonomía y ser pioneros de sus primeros proyectos de vida específicamente las relaciones pensadas a largo plazo, es por esto que es importante poder ofrecer un espacio que permita un acompañamiento a la preparación para las relaciones dentro de las instalaciones de la institución. Además, se recomienda que los psicólogos en estas instituciones de educación superior tengan una formación integral que les permita hacer frente a las posibles situaciones que se puedan presentar en términos de educación para las relaciones.

La segunda recomendación va direccionada para la comunidad en general de la psicología se hace hincapié en que los profesionales puedan trabajar cada vez más no solo en la intervención

de las consecuencias negativas, sino priorizar la prevención y la promoción con el fin de evitar que se desarrollen o se presente las consecuencias negativas; así, a su vez crear nuevos y diferentes espacios para abordar temáticas importantes como la educación en las relaciones. A su vez, esto hace que sea importante resaltar para los psicólogos que desean trabajar esta temática y/o esta población, comprendan, adquieran y creen herramientas que les permitan intervenir y acompañar a los jóvenes en la gestión de sus relaciones; y para los psicólogos que no desean trabajar con esta temática y/o esta población es importante que reconozcan la importancia de la educación de las relaciones y poder trazar rutas para remitir a otros colegas y/o espacios para el acompañamiento y/o intervención a la persona que lo requiera.

La tercera recomendación va orientada para los jóvenes universitarios. Por una parte, es importante ser conscientes de toda la dinámica a la que hay que enfrentarse cuando se decide formar una relación, sea cual sea su naturaleza, debe existir desde un inicio el respeto y acuerdo de pautas o reglas en sus relaciones. Por otra parte, lograr actuar o poner en escena las herramientas adecuadas para hacer frente a los retos que se viven día a día en cualquier tipo de relación que se forme, lo que implica no pasar desapercibido la manera en la que se actúa y así poder evitar una mala gestión de las relaciones y sus consecuencias negativas.

Por último, se recomienda que en futuros estudios se puedan ampliar el número de participantes y universidades, que se realicen entrevistas colectivas, grupos focales, y eventualmente el uso de algún instrumento para gran público. Incluso, se recomienda estudios en que los estudiantes participen en la construcción de una propuesta de intervención para la educación de las relaciones.

REFERENCIAS

- Ariza Sosa, G. R. (2011). Hacia la definición de la violencia en las relaciones de pareja como un problema de salud pública en Medellín a comienzos del siglo XXI. *Feminismo/s*, 18, 67-92
- Baider, L. (2003). Cáncer y familia: aspectos teóricos y terapéuticos. *International journal of clinical and Health Psychology*, 3(3), 505-520.
- Barrera, M. D. M., Tonon, G., & Salgado, S. V. A. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, (74), 195-225.
- Cantón, D. J, Cortés A. M. R, & Justicia, D. M. D. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 296-309.
- Centers for Disease Control and Prevention (2020) What is intimate partner violence? Recuperado de: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/IPV-factsheet_2020_508.pdf
- Centro de Estudios de Población y Desarrollo (2019). Anuario demográfico de Cuba (30). Recuperado de: http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/0-anuario_demografico_completa_1.pdf
- Cervantes, R. J. C. (2005). Relaciones de pareja, matrimonio y amor. *Estudio sobre las familias* Vol, 4, 21-29.
- Corporación excelencia en la justicia (2020) “El matrimonio está dejando de ser para siempre”: Entre enero de 2016 y septiembre de 2019, por cada 100 matrimonios registrados en Colombia, se presentaron 41 divorcios. Recuperado de: <https://cej.org.co/destacados-home-page/el-matrimonio-esta-dejando-de-ser-para-siempre-entre-enero-de-2016-y-septiembre-de-2019-por-cada-100-matrimonios-registrados-en-colombia-se-presentaron-41-divorcios/>
- Cortés-León, J. A. (2019). Lineamientos para una buena formación prematrimonial parroquial. (Tesis de pregrado, Universidad Católica del Oriente). Recuperado de

<http://200.9.158.38/bitstream/handle/123456789/268/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Davins, M., Bartolomé, D., Salamero, M., & Pérez-Testor, C. (2010). Mujeres maltratadas y calidad de la relación de pareja. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 27, 265-278.
- Díaz, J. A. (2008). La importancia del matrimonio. En I. M. Rios Torres, *¿Del otro la ó? Perspectivas sobre sexualidades diversas* (págs. 183-200). Puerto Rico: Centro de publicaciones académicas CePA.
- Domínguez, H. C., Rivera, D., & Hidalgo, C. G. (2013). Políticas públicas para fortalecer el matrimonio: el caso particular de la preparación prematrimonial. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 125-133.
- Espinoza-Gómez, F., Zepeda-Pamplona, V., Bautista-Hernández, V., Hernández-Suárez, C., Hernández-Suárez, C. M., Newton-Sánchez, O. A., & Plasencia-García, G. R. (2010). Violencia doméstica y riesgo de conducta suicida en universitarios adolescentes. *Salud pública de México*, 52(3), 213-219.
- Flores-Galaz, M. M., Diaz-Loving, R., Rivera-Aragón, S., & Chi-Cervera, A. L. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e investigación en psicología*, 10(2), 337-375.
- González M, I. V. (2019). *Musas por la libre: estudio de violencia de género en las relaciones de pareja de estudiantes universitarias* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de la Ciudad de México: Colegio de Ciencias y Humanidades: Licenciatura en Promoción de la Salud).
- Gottman, J. M. (2014). Psychology and the study of marital processes. En J. M. Gottman, *What predicts divorce?* (págs. 1-28). New York: Psychology Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística (2017). Estadística de nulidades, separaciones y divorcios. Recuperado de: https://www.ine.es/prensa/ensd_2016.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017). Estadísticas vitales. Divorcios 2016 . Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/rnm/index.php/catalog/294>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2015) Comportamiento de la Violencia de Pareja. Colombia, 2015. Recuperado de: http://ideaspaz.org/media/website/5_VIOLENCIA_PAREJA.pdf
- Koçyiğit, M. (2017). The Meaning of Marriage According to University Students: A Phenomenological Study. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(2), 679 - 711.
- Larizgoitia, I. (2006). La violencia también es un problema de salud pública. *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 63-70.
- Pellegrini Filho, A. (1999). La violencia y la salud pública. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 5, 219-221.
- Montero, I., & León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of clinical and health psychology*, 5(1), 115-127.
- Muñoz, M. D. (1978). Satisfacción e insatisfacción marital: influencia de los factores de balance marital y de auto-realización. *Revista latinoamericana de psicología*, 10(3), 337-350.
- Novo, M., Arce, R., & Rodríguez, M. J. (2003). Separación conyugal: consecuencias y reacciones postdivorcios de los hijos. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 10(8), 197-204.
- Organización Mundial de la Salud (2013) Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85243/WHO_RHR_HRP_13.06_spa.pdf;jsessionid=233AB00271F18A7CBD30002E44908C2D?sequence=1
- Paz, L., Enkerlin, S., & Tijerina, F. (2015). La importancia de los símbolos y rituales tradicionales del matrimonio entre estudiantes universitarios. *Revista sociológica de pensamiento crítico*, 9(1), 129-143.

- Perez-Testor, C., Davins-Pujol, M., Valls-Vidal, C., & Aramburu-Alegret, I. (2009). El divorcio: una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 1(1), 39-46.Fkk
- Rivera, D., Cumsille, P., Domínguez, C., & Hidalgo, C. G. (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia psicológica*, Vol 33 N° 1. , 13-21.
- Romo M., J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista mexicana de investigación educativa*, 13(38), 801-823
- Santacreu, J., Márquez, M., & Rubio, V. (1997). La prevención en el marco de la psicología de la salud. *Psicología y salud*, 10, 81-92.
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2020). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations*.
- Valdevila, F. J. A., Rodríguez, S. C., Jara, G. J. A., Ruffin, C. R., & Tamayo, C. L. (2010). Percepción de la violencia hacia la mujer en la relación matrimonial. *Correo Científico Médico de Holguín*, 14(1), 1–10.