*“Trabajo final para Taller de Metodología de la*

*Investigación”*

**Centro Educativo Jean Piaget**

**AMOR EN CUARENTENA**

Valeria Gómez Calderón

TMI

6to. De Preparatoria

**RESUMEN**

El aislamieno fue la entrada a un nuevo mundo, obligandonos a mantenernos alejados físicamente de las personas que amamos. Creo un mundo distinto al que estamos acostumbrados. El amor se ha visto afectado en un nivel crítico. El COVID-19 ha humanizado nuestras redes sociales, de una manera que es nuestro único medio de comunicación con el mundo. Lamentablemente, es díficil combinar estos dos factores (amor y redes sociales) no es lo más viable ya que alguno de los dos haya exagerado o mentido. Por un lado, es más fácil hablar con la persona que tee gusta o deseas conocer ya que se descartan elementos como miedo al rechazo. Las redes facilitan que podamos mandarle mensaje a esa persona y así formar algún tipo de relación. Sin embargo, el elemento clave para que ganemos la confianza y podamos entregarnos en un sentido total (emocional y físicamente). El contacto físico nos puede llevar a crear relaciones interpersonales. Se puede tener dos efectos en cuanto al amor, se puede ampliar una búsqueda de parejas potenciales o cultiva mecanismos de control.

1. **ÍNDICE**
2. **INTRODUCCIÓN**
   1. ***Pregunta de Investigación***

Ahora que sabemos lo crucial que se vuelve el factor físico para crear relaciones interpersonales y tener una buena estabilidad emocional, ¿se deberá de poner el amor en pausa para los solteros?

* 1. ***Objetivos***
     1. *Objetivo General*

Exponer la viabilidad de conocer gente o iniciar una relación sin haber contado con un contacto físico previo.

* + 1. *Objetivo Específicos*

1. Mencionar y explicar los motivos del funcionamiento del amor a distancia en cuarentena.
2. Dar a conocer sí existe una incidencia negativa en las redes sociales para formar relaciones.
3. Explicar la importancia de poder que nos brinda el contacto físico.
4. Evaluar la calidad y seguridad de usar una aplicación para encontrar el amor.
   1. **Justificación**

El amor es un sentimiento que nos pone a todos por igual y no hace cometer acciones irracionales sin justificación. Desde el inicio los tiempos, el tema en el que ser humano siempre tendrá preocupación y querrá que sea constante en su vida es el amor. En la actualidad vivimos en un mundo de redes sociales por lo que se volvió más, ya que cuentan con mil millones de usuarios entre los 18 y 34 años. (Kemp, 2019). Son los más expuestos a las complicaciones en su totalidad que pueden causarnos en las relaciones humanas. Se puede tener dos efectos en cuanto al amor, se puede ampliar una búsqueda de parejas potenciales o cultiva mecanismos de control.

1. **Marco Teórico**
   1. ***Importancia del amor***

El amor es una emoción que nos mantiene vivos, llega nuestra vida de una manera tan inesperada, pero pude cambiar todo lo que sentimos y somos de una manera drástica. Es cierto que con el amor creamos inseguridades, problemas y mecanismos de defensa, pero con el también podemos crear vínculos excepcionales, estabilidad emocional y buena autoestima.

Antes de iniciar a amar a otra persona lo principal que se debe de hacer es amarse a uno mismo. Como nos indica la siguiente frase de MamaRu: "If you can't love yourself, how in the hell you gonna love somebody else?". Si no llegas a amarte primero, sólo amas las expectativas que tienes en la relación y el sentimiento de ser amado, pero sólo terminas lastimando a esa persona y a ti.

Para mantener una relación sana se debe de tener inteligencia emocional, ya que nos ayuda a evitar conductas y creer unas que nos llevan a crecer y madurar. junto a nuestra pareja.

* 1. ***Inteligencia emocional y el amor***
  2. ***Contacto Físico***

Amar y estar enamorado es un gran motivo de celebración diaria y también es un gran motivo para llevar a cabo un trabajo de indagación y desarrollo personal, aprovechando al gran maestro que tienes enfrente de ti o entre tus brazos, tu ser amado, ya que te mostrara tus propias sombras proyecciones, vacíos, etc.

El contacto físico modifica una de las expresiones más poderosas del amor que existe, destruye barreras y crea vínculos entre la gente.

El contacto físico altera nuestro estado físico y emocional y nos hace más receptivos al amor.

El contacto físico nos ayuda a que el cuerpo sane y enternece el corazón. Cuando abres tus brazos, estás abriendo tu corazón.

El contacto físico es vital para el ser humano, su poder es tan grande que debido a su ausencia podemos morir cuando somos bebés, y a lo largo del tiempo es el que nos permite establecer relaciones interpersonales satisfactorias, nos provee de seguridad, estabilidad emocional y de una autoestima adecuada.

Recordemos que al inicio de una relación de pareja el contacto físico facilita la adquisición de confianza, en todos los sentidos, es decir, podemos entregarnos de forma total, emocional y físicamente. Es el contacto físico lo que permite alcanzar un desarrollo emocional sano en la pareja.

Cuando una relación inicia, los besos, las caricias, los abrazos, son piezas indispensables, buscamos estar con la pareja a cada momento, gracias al tacto reconocemos otro cuerpo, regalamos de forma constante caricias que nos acercan más y más a la persona que amamos creándose un vínculo amoroso.

Si la relación logra pasar la etapa de la atracción física, y pasamos a la etapa de identificar los aspectos de concordancia, aquellas cosas que son del agrado mutuo, que podemos compartir, identificamos nuestros puntos comunes podemos iniciar una etapa diferente en la que crearemos un proyecto de vida común, es decir, los planes, las metas, los sueños que como pareja tenemos y que determinan el futuro quehacer de ambos, y todo esto lo rodeamos de la cercanía corporal, del contacto físico con el otro, de crear una complicidad en la que a veces tan sólo basta mirarnos para saber qué nos queremos decir.

Sin embargo, surge otra etapa que se identifica como lucha de poder, en esta etapa la pareja empieza a perder de vista las metas, los sueños, y el contacto físico, es una etapa en la que la pareja necesita de inteligencia para sortear los problemas, de no ser así terminarán separados, la lucha de poder es sinónimo de divorcio. Nuevamente el contacto físico es una herramienta muy poderosa para unir a la pareja, obviamente se requiere de la disposición de ambos integrantes, en esta etapa el acudir a terapia puede ser un elemento de recuperación importante.

Es muy fácil identificar a las parejas y las etapas por las que atraviesan, a través del contacto físico que tienen o que dejan de tener, el roce de las manos, la conversación, la intimidad de una caricia, la complicidad en la mirada, el intercambio de besos, los abrazos, independientemente de la edad o de su condición social.

Las parejas necesitan de ese contacto físico para sobrevivir, a continuación mencionaré algunos enemigos de la pareja:

• El silencio también comunica, expresa enojo, resentimiento, rencor, frustración, por problemas que en su momento no se enfrentaron, se fueron guardando, en apariencia por no crear un conflicto más grande, ocultamos lo que sentimos, el problema es que el distanciamiento crece y obviamente el contacto físico se pierde.

• La falta de tiempo provocan que las parejas no tengan tiempo para si mismos ni para compartir, de tal forma que los puntos de encuentro se extravían y el contacto físico se pierde.

• El desconfiar de la pareja, vigilarla, interrogarla crea un clima inadecuado a la relación, la confianza es un elemento básico en la pareja, que mantiene la cercanía y la intimidad.

• La falta de intimidad refiero a la espiritualidad de la pareja, a la complicidad de pensar en el otro, de los secretos que comparten, a las metas que inicialmente los unieron, cuando la intimidad se pierde, el contacto físico también.

• Al no haber contacto físico, la sexualidad también se ve afectada, tu pareja no te atrae, no te apetece tener sexo, ya no hay la necesidad de estar con la pareja.

• Las parejas no estamos acostumbradas a crear un proyecto de vida, damos por sentado que viviremos hasta que la muerte nos separe, que tendremos una casa, hijos, perro y jardín, y cuando pasa el tiempo y te das cuenta de que no quieres hijos, o que quieres vivir en la montaña, o que el amor no es para siempre, el contacto físico se esconde, no hay, y la pareja empieza a crear un abismo entre ellos.

¿Qué necesitamos hacer?

Ante todo revisar qué sucede con la pareja, si me interesa mantenerla o rescatarla, platicar, acerca de estos enemigos que han provocado malos entendidos, hacerlo sin reproches, con la confianza que la convivencia nos daba, hablar de las necesidades de cada uno, tratar de reencontrar los puntos comunes, asumir las responsabilidades que tenemos, y dar la oportunidad de reiniciar una nueva relación abierta en la que el contacto físico prevalezca.

* 1. ***Amor en redes***

Al menos el 13% de los enamorados han sido infieles con alguien que conocieron en redes sociales. ¿Qué te parece? Y es que es muy fácil, que cualquiera puede tener acceso a conocer personas afines.

Otro punto negativo de conocer a alguien por redes sociales o alguna aplicación para ligar es que muchas veces las fotos llevan un gran trabajo de Photoshop, por lo que no puedes saber si al menos físicamente es real, así como si se trata de una persona sociable, divertida, educada, entre otros atributos. Los especialistas dicen que el amor y las redes sociales no se llevan, porque al tratar de combinarlos, puede que la relación se vuelva más conflictiva que romántica.

Quizá podría parecer un argumento de tía solterona, pero existen infinidad de estudios que demuestran que las redes sociales tienen una influencia negativa en las relaciones estables de pareja, al provocar celos, inseguridad, acoso y, sobre todo, mucha confusión. Con base en un estudio de Badoo (web especializada en hacer que dos individuos se conozcan), un usuario común de internet pasa más tiempo socializando en las redes que frente a frente. Por ello, uno de cada tres prefiere utilizar los medios digitales que contactar personalmente al elegido.

“Todo el mundo tiene la necesidad de conocer gente, lo que en el pasado significaba hacerlo físicamente. Hemos vuelto ese proceso más eficiente. Cuántas oportunidades no se perdían como cuando uno veía a una desconocida llamativa cruzar la calle”, dice Sean Rad, quien junto a Justin Mateen, crearon Tinder, la app con mayor demanda para conseguir pareja. Los detractores de esta aplicación no creen que sus aspiraciones sean tan buenas, y la acusan de ser una herramienta para quienes solo buscan sexo casual sin compromiso, pero eso dependerá de cada quien. Un tema importante para aquellos que pretenden buscar el amor por esta vía es que no se ilusionen.

Es muy común hacerlo mientras se espera un nuevo mensaje de alguien que seguramente chatea con otras 10 personas casi al mismo tiempo.

* 1. ***Apps de citas***

Las apps de citas no son milagro que necesitabas para acabar con la soltería, o con tu mala racha en el sexo, lo dice la ciencia.

Si te pones a preguntarle a todos los millennials que conoces, por los menos unos cuantos millennials en tu vida, seguramente todos, o la mayoría, te puede contar una historia de terror en Tinder. Los estudios dicen que ahora la mayoría de las parejas se conocen en las redes sociales, peor, por alguna extraña razón, esta sigue siendo la generación más sola y son muchos los que han dicho cosas como “está muy difícil”, “no hay nada” o “es complicado” cuando hablar sobre su vida amorosa y las app de citas.

Las apps de citas como Tinder debían ser una herramienta casi mágica para ayudarnos a encontrar el amor (o a personas con intereses sexuales similares a los nuestros), pero, ahora la ciencia dice que la famosa app de citas es una “perdida de tiempo” para la mayoría de las personas.

Un estudio encontró que los hombres y mujeres que son buenos encontrando parejas para tener sexo casual en el mundo real también puede hacerlo fácilmente con la app, pero todos los demás tienen más probabilidades de acabar con una enorme decepción que con una pareja, y van a estar igual de decepcionados con las malas opciones del mundo real que con las que se topan entre los perfiles de Tinder.

Bumble es una aplicación de citas online desarrollada en 2014 por Whitney Wolfe, una antigua empleada de Tinder. Como tal, las dos aplicaciones tienen muchas cosas en común excepto por una gran diferencia: en Bumble, las mujeres tienen el control. Una vez que se consigue un match, es decir, las dos personas se dan un ‘me gusta’ mutuo, serán las mujeres las que den el primer paso. Si no lo hacen, no hay posibilidad de conversar. En este concepto es muy parecida a otra página de contactos famosa, Adopta un Tío.

Otra diferencia con las apps para ligar es que en Bumble también existe la opción de conocer gente para hacer amistad o negocios. De ahí que hayan sido muchos los que la han calificado de un cruce en Tinder y Linkedin. Sin embargo, nuestras pruebas han demostrado que la gente se une a esta Bumble app, principalmente para buscar pareja o citas.

Pero ¿se consigue ese objetivo? ¿Hay suficientes usuarios en España como para que valga la pena darse de alta? ¿Es Bumble app gratis o hay que pagar? ¿Tiene perfiles reales o falsos? ¿Funciona de verdad o es sólo una estrategia de marketing? Lee nuestra reseña elaborada a través de las opiniones de usuarios y de nuestra experiencia propia dentro de la plataforma y descubre toda la verdad.

1. **Hipótesis**

En mi opnión es díficil crear un vínculo al estar por redes sociales, ya que sólo se te muestra lo que quieres ver. Además no sólo es un prototipo de papel no sé sabe si puede haber atracción física hasta conocerse.

1. **Método de Investigación**

Para fines de esta investigación de realizará un estudio de caso para ver si se puede ser viable el hecho de conocer a alguien y enamorarte de esa persona durante la cuarentena.

1. **Resultados**.

Las parejas necesitan de ese contacto físico para sobrevivir

1. **Discusión**

Este artículo se centró en el papel del uso de las redes sociales en las relaciones románticas.

Estudios basados en las apps de citas y las opiniones de usuarios. Así como psicologos en el área de romance en redes.

1. **Conclusión**

Conocer a alguien por redes sociales o alguna aplicación para ligar es que muchas veces las fotos llevan un gran trabajo de Photoshop, por lo que no puedes saber si al menos físicamente es real, así como si se trata de una persona sociable, divertida, educada, entre otros atributos. Los especialistas dicen que el amor y las redes sociales no se llevan, porque al tratar de combinarlos, puede que la relación se vuelva más conflictiva que romántica.

1. **Bibliografía**

* i. (2019, diciembre 3). Ni para sexo ni para amor: los expertos dicen que las apps de citas no sirve para nada. Recuperado de <https://www.gq.com.mx/estilo-de-vida/articulo/expertos-aseguran-apps-de-citas-no-sirven>
* Bumble Opiniones mayo 2020: ¿Funciona o es solo marketing? (2020, abril 28). Recuperado de <https://www.solteros.es/bumble/opiniones>
* C. (2014, diciembre 9). Los 7 pilares de la inteligencia emocional en el amor. Recuperado de <https://www.clarin.com/entremujeres/pareja-y-sexo/pareja/pilares-inteligencia-emocional-amor_0_Sk6s75KDQg.html>
* designthemes. (2016, septiembre 16). La importancia del amor en nuestra vida. Recuperado de <http://www.escuelaproyectoser.com/la-importancia-del-amor-en-nuestra-vida/>
* Martinez, J. J. (s. f.). Poder del contacto físico, como una manifestación del amor, aprende a acariciar. Recuperado de <http://www.consultasexual.com.mx/el_poder_del_contacto_fisico.html>
* Doria, N. (2019, mayo 4). Comunicación consciente en la pareja- Escuela Transpersonal. Recuperado de <https://escuelatranspersonal.com/5o-clave-de-la-comunicacion-consciente-en-la-pareja-espacios-de-contacto-fisico/>
* DataReportal. (2019, enero 30). Digital 2019 Global Digital Overview (January 2019) v01. Recuperado de <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2019-global-digital-overview-january-2019-v01>
* El papel de los sitios de redes sociales en las relaciones románticas: efectos sobre los celos y la felicidad en las relaciones. (s. f.). Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/action/cookieAbsent>
* de México, H. (2020, febrero 14). El amor y las redes sociales. Recuperado de <https://heraldodemexico.com.mx/suplementos/14-febrero-amor-redes-sociales-parejas-enamoramiento/>