

LAS EXCUSAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Por: MAYRA MATTA

ASESOR DE TRABAJO DE GRADO HUMBERTO YAÑEZ CANAL

TRABAJO DE GRADO
UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
SANTA MARTA – COLOMBIA
MARZO DE 2018

Santa Marta, mayo 25 del 2018

El presente trabajo denominado “LAS EXCUSAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA”, realizado por la estudiante MAYRA MATTA, cumple con el mínimo necesario exigido para este tipo de ejercicios académicos y, por lo tanto se hace merecedor del Aval otorgado por el profesor/asesor para su aceptación en los procesos administrativos de titulación en pregrado de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Santa Marta.

Solidariamente,



Humberto Yáñez Canal

Docente Investigador Tiempo Completo

Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Santa Marta

Tabla de contenido

RESUMEN.....	7
ABSTRACT	8
1. INTRODUCCIÓN.....	9
2. OBJETIVOS	12
2.2. <i>Objetivos Específicos</i>	12
3. METODOLOGÍA	13
3.1. <i>Población y Muestra</i>	13
3.2 <i>Instrumentos.....</i>	13
3.3 <i>Procedimiento.....</i>	14
3.4. <i>Consideraciones Éticas.....</i>	14
4. RESULTADOS.....	15
4.1. <i>Resultados Del Estudio De Autores Que Hablan Sobre Las Excusas En Las Relaciones De Pareja Juveniles</i>	15
4.1.1. Resultados de las definiciones de las excusas propuestos por los autores	15
Cuadro 1. Autores referenciados sobre las excusas en las relaciones de parejas.	15
4.1.2 Resultados de las causas de las excusas propuestos por los autores	17
Cuadro 2. Explicaciones causales según algunos autores	17
4.1.3 Resultados de las clasificaciones o tipos de excusas que plantean algunos autores para clasificar las acciones que caracterizan las excusas entre las parejas jóvenes.....	18
Cuadro 3. Clasificaciones de las excusas que proponen los 3 autores escogidos.	18
4.1.4 Algunas propuestas que hacen los autores para el control de la acción de inventar excusas a la pareja joven.	18
Cuadro 4. Algunas propuestas para el control de inventa excusas en las relaciones de pareja que proponen los 3 autores escogidos.	19
4.2 <i>Resultados De Las Entrevistas Semiestructuradas.</i>	19
Gráfica 1. Género de los jóvenes universitarios entrevistados.	20
Gráfico 2. Edad de la muestra poblacional según género.	20
Gráfico 3. Programas académicos de los jóvenes entrevistados según género.	21
4.2.1. Resultados en el tema #1 “El inventar excusas para justificar los errores mostró un alto porcentaje de ser practicado en los dos géneros con un 93%.”	21
4.2.1.1 <i>Resultados en respuestas de atribuciones en tema #1</i>	21
Tabla 1. Resultados de respuestas y porcentajes en si ha vivido o no la experiencia de que su pareja invente excusas.	21
Tabla 2. Resultados de respuestas y porcentajes en causas que motivaron a la pareja a Presentar excusas, según las Mujeres.	22
4.2.1.2. <i>Resultado en respuestas de explicaciones sociales:.....</i>	22
Tabla 3. Resultados en respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #123	
4.2.1.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas:.....	23

Tabla 4. Resultados en respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas en el tema #1 y morales.....	23
4.2.2. Resultados en el tema #2: “Lo que le molestó tanto a su pareja el que usted le inventara excusas cuando trató de justificar una falta.”	24
4.2.2.1. Resultados en respuestas de atribuciones en tema #2	24
Tabla 5. Resultados de respuestas y porcentajes sobre la razón por la cual le molestó tanto a su pareja el que usted le inventara excusas cuando trató de justificar una falta.....	24
4.2.2.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #2:.....	25
Tabla 6. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #2.....	25
4.2.2.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #2:.....	25
Tabla 7. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #2.....	25
4.2.3. Resultados encontrados en el tema #3: “La pelea con la pareja como reacción inmediata dada cuando perciben la excusa justificadora, igual en los hombres que en las mujeres.”	26
4.2.3.1. Resultado en respuestas de atribuciones en tema #3	26
Tabla 8. Resultados de respuestas y porcentajes en que causa que les moleste más a las mujeres que a los hombres	26
4.2.3.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #3:.....	27
A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones sociales en tema #3	27
Tabla 9. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #3.....	27
4.2.3.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema # 3:.....	27
Tabla 10. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #3.....	28
4.2.4. Resultados encontrados en el tema #4: “Parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas”	29
4.2.4.1. <i>Resultado en respuestas de parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas.</i>	29
Tabla 11. Resultados de respuestas y porcentajes de parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas.	29
4.2.4.2. <i>Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #4:</i>	29
Tabla 12. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #4.	30
4.2.4.3. <i>Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #4:</i>	30
Tabla 13. <i>Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #4.</i>	31
4.2.5. Resultados encontrados en el tema #5 “Es correcto que se proponga conversar, que hable, porque lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo.”	32
4.2.5.1. Resultado en respuestas de atribuciones en tema #5:	32
Tabla 14. Resultados de respuestas y porcentajes en causas de proponer conversar, que hable, porque lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo.	32
Tabla 15. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #5	33
4.2.5.3. <i>Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #5:</i>	33
Tabla 16. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #5.....	34
4.2.6. Resultados encontrados en el tema #6: Se encontró que luego de pasado un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, un 32,5%	

promedio de parejas dicen que mejoró la relación, pero también un 23% que se distanció de su pareja.....	35
4.2.6.1. <i>Resultado en respuestas de atribuciones en tema #6:</i>	35
Tabla 17. Resultados de respuestas y porcentajes de las causas que conllevan a que pasado un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, algunas relaciones se hallan mejorado o se hallan distanciado.	35
4.2.6.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #6:.....	36
Tabla 18. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #5	36
4.2.6.3. <i>Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema # 6:</i>	37
Tabla 19. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #5.....	37
5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	38
6. CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS.....	42

DEDICATORIA

Mi trabajo de investigación se lo dedico principalmente a DIOS, mi madre que con su tenacidad, valentía y entereza ha sabido brindarme la oportunidad de culminar muchos logros en mi vida, con su amor presto para verme escalar solo un peldaño de los propuestos en mi camino. En estos cinco años hemos pasado momentos difíciles, pero aun así aquí estamos ella creyendo en mi capacidad, habilidades y conocimientos, yo con la ilusión, el orgullo, la satisfacción de profesionalmente ser psicólogo.

A mis sobrinos que son parte de mi vida y fuente de motivación, a mis compañeros que en este arduo recorrido donde compartimos alegrías, tristezas, aprendizajes, para los que ya no contamos con su presencia gracias por las experiencias vividas a los docentes que hicieron parte del proceso de enseñanza que con gran calidad humana aportaron a mi crecimiento profesional, y personal. en especial a Humberto Yáñez Canal, director de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

RESUMEN

La investigación desarrollada estuvo enmarcada en un estudio descriptivo de corte transaccional aplicada a una muestra poblacional de catorce mujeres y quince hombres, a través de 30 entrevistas semiestructuradas, todos jóvenes estudiantes universitarios entre los 17^a 23 años, en la cual el ejercicio de campo consistía en realizar preguntas a los entrevistados que partían de una explicación causal, social y ética-moral cuyo propósito principal fue el “Reconocer el tratamiento y las explicaciones que se plantean de presentar excusas a la pareja, en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios”, obteniendo como resultado la presencia de diversidad de conductas adoptadas por esta muestra poblacional frente a la presentación de excusas por algunos miembros de la pareja, cuyas principales razones se enmarcan en el ocultamiento de una verdad, el evitar enfrentar un compromiso, para salir del paso con elegancia o para esconder los verdaderos sentimientos.

En este contexto, los principales efectos que producen las excusas en las relaciones de pareja de los/las estudiantes universitarias son el desgano y la desconfianza, generando la necesidad, a través de procesos comunicacionales o conversacionales, identificar la razón por la cual se dan tales justificaciones o pretextos a fin de evitar el distanciamiento en la relación o en últimas, la separación.

Un aspecto fundamental manifestado por las jóvenes y jóvenes universitarios es la normalidad social de esta conducta en las relaciones de pareja, sin embargo, esta es percibida como mala desde el punto de vista ético y moral por la vulneración de algunos principios y valores como la dignidad, y la honestidad, esencialmente para llevar una excelente relación de pareja.

Palabras clave: Excusas, social, ética y moral, relaciones de pareja, jóvenes, conducta, comunicación.

ABSTRACT

The research developed was framed in a descriptive transactional study applied to a population sample of fourteen women and fifteen men, through 30 semi-structured interviews, all young university students between 17 and 23 years all young university students, whose main purpose was "Recognize the treatment and the explanations that arise to present excuses to the couple , in relationships between young university students ", obtaining as a result the presence of diversity of behaviors adopted by this population sample in front of the presentation of excuses by some members of the couple, whose main reasons are framed in the concealment of a truth, to avoid facing a commitment, to step out with elegance or to hide the true feelings.

In this context, the main effects produced by the excuses in the couple relationships of the university students are reluctance and distrust, generating the need, through communicational or conversational processes, to identify the reason why such justifications or pretexts in order to avoid distancing in the relationship or ultimately, separation.

A fundamental aspect manifested by young women and young university students is the social normality of this behavior in relationships, however, this is perceived as bad from the ethical and moral point of view by the violation of some principles and values such as dignity, and honesty, essentially to lead an excellent.

Keywords: Excuses, social, ethical and moral, couple relationships, youth, behavior, communication

LAS EXCUSAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA

1. INTRODUCCIÓN

“El hombre nace libre, responsable y sin excusas”.

- Jean Paul Sartre

Hablar de las relaciones de pareja es tratar un tema fundado en una serie de conductas que caracterizan al ser humano (Maureira, 2011; 322), en tal sentido, la relación de pareja demuestra su dinamismo relacional en el ser humano el cual depende de diversidad de normas dadas al interior de la sociedad, lo que conlleva a realizar un análisis de los miembros de la pareja, al contexto cultural en el cual fueron formados y en el cual se desenvuelven, siendo un elemento indispensable e influyente en la relación de pareja (324).

En el marco de las relaciones de pareja es necesario dejar en claro que estas representan un factor específico y esencial para la sociedad y el individuo mismo (Ruiz, 2011), siendo importantes tanto la comunicación como la comprensión, experimentando cambios, especialmente, en lo que respecta a las normas, valores, conductas dadas en la interacción de los hombres con las mujeres (49); permite establecer que las relaciones de pareja se deben en gran medida a los modelos o sistemas educativos que orientaron al individuo durante sus primeros años de vida desde su entorno social (50), haciendo cada día más presión sobre el comportamiento, las actitudes y las normas que regulan dicha relación.

Sin embargo, es a través de la comunicación donde emerge la calidad o no de la relación de pareja, siendo esta última la consecuencia de un tipo de conducta que puede generar el fracaso de la relación como se asevera en Semana (2014) al resaltar el trabajo del Psicólogo John Gottman, quien, en su trabajo “Los cuatro jinetes del apocalipsis de una relación”, el cual, se considera como uno de estos jinetes a la Defensividad, la cual, de acuerdo con este autor, se configura como el *“tercer síntoma que predice el fracaso. La manifestación de esta actitud se evidencia al buscar excusas y negar la responsabilidad de otras conductas como las críticas y el desprecio”*. Algunas causas que generan y con las cuales se amparan las parejas para

practicar la defensividad son “*el estrés, los problemas laborales y la falta de tiempo*”, a fin de no admitir su conducta negativa.

Hernández (2017) al citar a la Psicoanalista Alejandra Rivas, otorga a la sociedad moderna el origen en la mente del ser humano del pensamiento de la dinámica y rapidez con la cual se mueve la realidad mundial, lo que provoca en el individuo la visión que lo lento es una “pérdida de tiempo”, lo que lleva a la utilización de las excusas con el propósito de no “confrontar una realidad”, denominando esta situación como el “autosaboteo a las metas propuestas”; en tal sentido la Doctora Rivas ha establecido como razones para el uso de las excusas por parte de la mayoría de las personas, las siguientes:

1. Para no enfrentar algo que no quieren.
2. Esconder la verdad.
3. Evitar confrontaciones.
4. Excusas internas.

Hendlin (2017) clasifica las excusas en: a) las respuestas dadas a los demás a fin de salir del paso con elegancia y, la excusa como modo de vida, la cual se da cuando se busca esconder los verdaderos sentimientos “como si fuera algo de vida o muerte, por ello, al adoptarla en algún momento dado, se tornará como un hábito malsano de la vida diaria del ser humano, entorpeciendo su crecimiento, entrampándolo, amordazándolo y no asintiéndole que su identidad se desarrollen en toda su potencia”, conllevando a que el ser humano adopte una conducta de esclavo hacia las excusas, dándole opacidad a la realidad hasta que esta desaparezca; Sin embargo, este no es el problema, el verdadero problema se da cuando las personas adoptan la excusa que dan como una verdad, ya que, en el tiempo se convierten en formas de defensa contra condiciones insoportables de la vida; legalizada por la sociedad misma, la cual, las ha adoptado como válidas sin importar el dolor que lleguen a producir.

No obstante lo descrito en el párrafo anterior, Morris y Maisto (2005), plantean la existencia de distintas forma de superar de manera constructiva cualquier situación o conducta, como la defensividad o el buscar excusas que pueda generar conflictos en las relaciones de pareja, destacando el saber escuchar sin realizar interrupción alguna a lo que manifiesta la pareja, tratando de entender la excusa o lo que dice la pareja a través de ella; hay que ser honesto con lo que siente y piensa; Concéntrese en la conducta más no en la persona, ya que, la pareja puede actuar de manera defensiva acorde a los irrupciones que le realice; No

exagere ni generalice sobre la frecuencia del problema (excusas); sugiera cambios específicos y relevantes para solucionar la situación; Mantenerse abierto a los compromisos para lograr solucionar los inconvenientes o situaciones que puedan generar las excusas de manera exitosa; No pensar en los términos de ganar o perder.

Sanz (S.f.), plantea la tendencia del ser humano de explicar aquellas conductas que deben ser transformadas con alguna particular excusa que le lleve a sentir mejor; en este sentido, Sanz considera al cerebro como “*una máquina de creatividad cuando se trata de inventar excusas, y lo peor es que creemos que son ciertas*”; observando lo expresado por Sanz se logra inferir que las excusas son un factor generador de pretextos relativamente racionales y eventuales de la razón por la cual se comporta de una u otra forma, causando distensión temporal, especialmente, la conciencia de quien las emplea (Jarque, 2012).

Como se observa, las excusas o pretextos hacen parte de la vida cotidiana, ya que, desde la infancia se da inicio a su invención al buscar justificar los errores cometidos, más si el ser humano vive con el temor a ser criticado, busca en las excusas razones para disculpar o justificar las circunstancias, las frustraciones, los traspiés o sencillamente cumplir sus palabras (Torres, 2017); no obstante, expertos en el tema ven las excusas como mecanismos habituales desde la perspectiva de los beneficios que obtienen de ello quienes las dan (Jarque, 2012).

Un aspecto fundamental del proceso de inventar excusas en las relaciones de pareja es el desarrollo de estudios que lleven a identificar las causas que motivan estos pretextos; ante ello, se dio inicio a la presente investigación la cual, bajo un estudio exploratorio haciendo revisión documental y la aplicación de la entrevista semiestructurada por medio de la cual se identificaron las causas y los factores sociales, éticos y morales que justifican la conducta referida por los universitarios desde sus respectivas respuestas; dentro de las principales razones dadas eran el no confrontar una realidad, esconder la verdad, evitar confrontaciones o como excusas internas; obteniendo como efectos en las relaciones de pareja de los/las estudiantes universitarios el desgano, la desconfianza.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Reconocer el tratamiento y las explicaciones que se plantean sobre el inventar excusas a la pareja, en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios.

2.2. Objetivos Específicos

Identificar definiciones dadas por diversos autores sobre la acción de inventar excusas en las parejas de jóvenes universitarios.

Describir las principales causas que conllevan a inventar excusas de la pareja de los jóvenes.

Reconocer las posibles clasificaciones (tipologías) de la acción de inventar excusas a la pareja, que presentan diversos autores.

Inventariar las diversas propuestas (metodológicas, instrumentales o teóricas) que realizan algunos autores en su abordaje del inventar excusas en las parejas de jóvenes.

3. METODOLOGÍA

Es una investigación descriptiva de tipo documental, en donde se realizó ejercicio de comparación empírica con entrevistas semiestructuradas. Su análisis utilizó un formato mixto, revisión documental se apoyó en fuentes bibliográficas, revistas y diversos textos de revistas y publicaciones de internet que abordan el tema de inventar excusas en las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios.

3.1. Población y Muestra

Se realizó una revisión documental de 50 autores en diferentes bases de datos de revistas indexadas para identificar autores que trataran el tema y como muestra, se tomó de base a los siguientes autores: Orce, I. (2015), Sanz, T. (2016) y JW.ORG (2010) lo cual permitió conocer las definiciones, las causalidades como también conocer las propuestas que hacen ya sea para su evitación, resolución, control y desarrollo. En cuanto al trabajo de campo la población referenciada fueron los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Santa Marta entre 17 y 23 años de edad de donde se escogió una muestra por conveniencia de 30 entrevistas, las cuales 15 fueron mujeres y 15 fueron hombres, con experiencia en noviazgo.

3.2 Instrumentos

La entrevista: Para la recolección de la información se utilizó como instrumento el formato de entrevista semiestructurada diseñado por el profesor Humberto Yáñez para la recolección de información de la facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia con sede en la ciudad de Santa Marta; formato fundamentado en seis (6) temáticas distintas las cuales, permiten identificar las causas y los factores sociales, éticos y morales que explican la conducta descrita por los universitarios a través de sus respectivas respuestas.

Revisión documental: se diseñó una matriz de las revistas indexadas en las bases de datos consultadas.

De igual manera, la información secundaria se obtendrá a partir de la revisión bibliográfica existente sobre el tema y del cual, se seleccionan tres (3) autores los cuales permitieron la triangulación de la información obtenida.

3.3 Procedimiento

La investigación se desarrolló en cuatro momentos, a saber:

- a) Primer momento: Identificación del problema, de los objetivos y la metodología de investigación, así como también se realizó la determinación de la información necesaria para dar inicio a la investigación.
- b) Segundo momento: En esta fase se llevó a cabo el proceso de implementación del formato de entrevista semiestructurada para la recolección y procesamiento de la información primaria obtenida desde la muestra de 29 estudiantes de la Universidad, en la cual participaron 15 hombres y 14 mujeres estudiantes de los diversos programas académicos que se ofertan en la Universidad Cooperativa de Colombia con sede en la ciudad de Santa Marta.
- c) Tercer momento: Durante esta fase se llevó a cabo el proceso de análisis e interpretación de los resultados de la información obtenida en el momento dos.
- d) Cuarto momento: o fase de presentación de los resultados de la investigación.

3.4. Consideraciones Éticas

La investigación desarrollada ha sido orientada técnicamente por los se encuentra bajo los aspectos normativos de los procesos de investigación establecidos en los artículos 5 y 6 de la Resolución N° 008430 de 1993, al igual que las demás reglamentaciones que regulan los contextos éticos y deontológicos que enmarcan la Psicología y el desarrollo de la práctica investigativa en el hombre.

Otro aspecto de suma importancia que se tuvo en cuenta fue el informar a los participantes de la entrevista, todos aquellos aspectos considerados como importantes en la búsqueda del consentimiento informado por parte de los estudiantes universitarios

seleccionados dentro de la muestra, dejándole en claro el compromiso existente en cuanto a la confidencialidad de la información por ellos suministrada.

4. RESULTADOS

En el presente capítulo se relacionan las diversas teorías, así como los resultados obtenidos del análisis de las entrevistas realizadas.

4.1. Resultados Del Estudio De Autores Que Hablan Sobre Las Excusas En Las Relaciones De Pareja Juveniles

4.1.1. Resultados de las definiciones de las excusas propuestos por los autores

A continuación, en el presente numeral se presentan los principales fundamentos teóricos que se consideraron guardan relación con la investigación siendo los autores seleccionados Irene Orce (2015), Tania Sanz (2016) y la JW.ORG (2010), esta última referencia se toma desde el punto de vista desde el ámbito doctrinal religioso, teniendo presente que este es un tema el cual, en las relaciones de pareja influye en el comportamiento de los miembros de estas, más aún, cuando en el ámbito universitario, se da la presencia de estudiantes de diferentes doctrinas religiosas, los cuales, rechazan las excusas por lo que consideran como “Temor a Dios”.

Cuadro 1. Autores referenciados sobre las excusas en las relaciones de parejas.

Autores	Definición	Características	Condicionantes
Irene Orce (2015)	La excusa es un motivo o argumento utilizado para evadir un compromiso o justificar alguna desatención.	Algunas son ciertas y otras menos verdaderas, presentadas en el marco de evadir el hacer frente a situaciones específicas, personas o contextos que le generan a una persona síntomas de malestar, rechazo, desganado.	Las excusas no siempre logran lo esperado; son una forma de lubricante social, un modo de civilidad.

Tania Sanz (2016)	Es la justificación de las acciones que el ser humano no desea enfrentar; son los planes creados en el cerebro para tomar una acción.	Trata de explicar de manera racional y concreta la razón por la cual se toman algunas decisiones. Generan una explicación relativamente lógica y provisional del por qué el ser humano se comporta de una u otra manera, produciendo tranquilidad efímera.	Las excusas se presentan cuando: a. Se espera una gratificación inmediata. b. Hay temor de algo. c. Posponer una acción. d. La meta es inalcanzable
Autores	Definición	Características	Condicionantes
JW.ORG (2010)	Definen las excusas como “las razones que se presentan por haber hecho o dejado de hacer algo, o para evitar realizar cierta cosa. En algunos casos son explicaciones válidas que se dan con el propósito de pedir perdón por cierta falta cometida.”	Se caracterizan por ser un tipo de pretexto, llevando a que le mire con desconfianza a quien las presente. La persona que da las excusas se engaña a sí mismo.	No hay que permitir que cuando alguien es ofendido por una excusa, es necesario un excelente proceso de comunicación, a fin de saber escuchar y perdonar, para evitar los conflictos en la pareja.

Descripción del cuadro

El cuadro anterior presenta brevemente una definición, caracterización y condicionantes de las excusas desde los enfoques psicológicos y teológicos, este último se tomó en cuenta al conocer que algunos de los estudiantes participantes en la entrevista pertenecen a algún tipo de religión diferente a la católica, los cuales, de una u otra manera darán sus respuestas basados en el dogma que practican.

Análisis del Cuadro:

Acorde a los autores referenciados se observa que las relaciones de pareja deben contar con elementos fundamentales como son la libertad, la comprensión, la comunicación y la confianza, más aún, cuando al momento de emprender dicha relación, las partes son conocedoras de que antes de este proceso, ya contaban con el desarrollo de relaciones interpersonales con otras personas o grupos sociales (amigos), los cuales aunque mal caigan, deben ser aceptados por cada una de los integrantes de la relación.

4.1.2 Resultados de las causas de las excusas propuestos por los autores

En el presente numeral se describir las principales causas que, según Orce (2015), Sanz (2016) y la JW.ORG (2010), conllevan a inventar excusas de la pareja de los jóvenes. (Ver Cuadro 2).

Cuadro 2. Explicaciones causales según algunos autores

Autores	Explicaciones
Irene Orce (2015)	Existen momentos en los cuales alguno de los miembros de la pareja incumple o trata de evadir algún compromiso, razones que lo llevan a tratar de justificar tales actitudes lo que conlleva a la generación de malestares, rechazo o desgano entre las personas a las cuales se presentan tales pretextos o excusas, formando entre las partes que conforman la relación de pareja, conflictos que en caso extremo redundarían en la separación y terminación de la relación caso dado éstas persistan y permanezcan.
Tania Sanz (2016)	Esta autora considera que las excusas al estructurarse en el cerebro justifican de manera racional, aquél comportamiento o conducta que conduce a la toma de decisiones ya sea para posponer una acción o el temor hacia algo.
Autores	Explicaciones
JW.ORG (2010)	Este autor demuestra a través del evangelio lo perjudicial que son las excusas especialmente en las relaciones de pareja lo que produce ser mirado con desconfianza; así como también, el engaño que sufre la persona misma que trata por medio de las excusas justificar sus acciones frente a los demás.

Descripción del cuadro

El Cuadro 2 muestra, de acuerdo con los autores seleccionados las explicaciones sobre algunas causas que conlleven generar la conducta de inventar excusas en las parejas de jóvenes universitarios.

Análisis del Cuadro:

Como puede observarse, estos autores establecen dentro de las principales causales de las excusas en las relaciones de pareja el justificar a través de ellas, la no ejecución de alguna acción o el invento de éstas para evitar la formación de malestares, rechazo o desgano por parte de alguno de los miembros de la relación de pareja (Orce, 2015), produciendo de una u otra forma, desconfianza y engaño (JW.ORG, 2010 y Orce, 2015)

4.1.3 Resultados de las clasificaciones o tipos de excusas que plantean algunos autores para clasificar las acciones que caracterizan las excusas entre las parejas jóvenes

El presente numeral se reconoce las posibles clasificaciones (tipologías) de la acción de inventar excusas a la pareja, que presentan diversos autores.

Cuadro 3. Clasificaciones de las excusas que proponen los 3 autores escogidos.

Autores	Tipologías que clasifican las manifestaciones de las excusas en las parejas.
Irene Orce (2015)	Motivo o pretexto para eludir una obligación. Motivo o pretexto para disculpar una omisión. Las que se cuentan a los demás. Las que se cuenta el individuo a sí mismo.
Tania Sanz (2016)	Justificar acciones que deben ser cambiadas. Por temor o miedo a algo. Posponer una acción a desarrollar. Por una falsa decisión. La excusa de no tuve otra opción. La excusa de la excepción. La excusa de la mentira descarada. La excusa del Yo no fui.
JW.ORG (2010)	Explicaciones dadas con el propósito de pedir perdón por una falta cometida. Pretexto para ocultar la verdadera motivación.

Descripción del cuadro

El Cuadro 3 contiene algunas tipologías de las excusas que se inventan en las relaciones de pareja.

Análisis del Cuadro:

Los principales tipos utilizados para clasificar las manifestaciones de las excusas en las parejas relacionados en el Cuadro 3, demuestran que los principales tipos de excusas que permiten clasificarlas se enmarcan en los motivos que tienen las personas para eludir una obligación o para justificar la omisión de una acción por miedo o temor, dándose a otra persona o el individuo mismo.

4.1.4 Algunas propuestas que hacen los autores para el control de la acción de inventar excusas a la pareja joven.

En el presente numeral se presenta un inventario de las diversas propuestas (metodológicas, instrumentales o teóricas) que realizan algunos autores en su abordaje del inventar excusas en las parejas de jóvenes.

Cuadro 4. Algunas propuestas para el control de inventa excusas en las relaciones de pareja que proponen los 3 autores escogidos.

Autores	Propuesta para su evitación	Propuesta para la resolución	Propuesta para el desarrollo.
Irene Orce (2015)	Poner las excusas en su sitio.	Desarrollar la capacidad de ser auténtico; es decir, dejar de excusarnos y dejar de ponernos excusas.	Encontrar un medio que no sea una excusa.
Tania Sanz (2016)	Analizar el pensamiento	Tomar una acción constante y reconocer cuando las excusas están apareciendo.	Sobreponerse a las excusas y dejarse de mentir así mismo.
JW.ORG (2010)	Entender primero qué son las excusas; repasar los principios bíblicos y asegurarse de lo que es aceptado por Dios.	Realizar las acciones con la motivación correcta, luchando por hacer la voluntad de Dios.	De no tener fuerza de voluntad para controlar las excusas, pedir la ayuda de alguien que con su orientación permita facilitar el logro de este objetivo

Descripción del cuadro

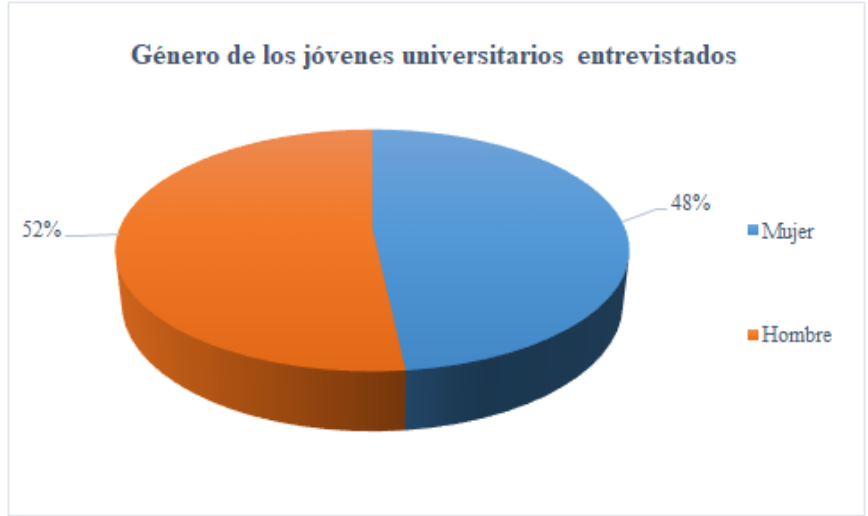
El cuadro 4 desarrolla las principales propuestas que, a través de sus obras, los autores referenciados, hacen para evitar inventar excusas en las parejas jóvenes, y, las cuales son pertinentes al momento de recomendar a los estudiantes, acciones que le asientan controlar la presentación de excusas de manera permanente a sus parejas.

Análisis del Cuadro:

El Cuadro 4 pone de manifiesto aquellas propuestas que desde distintos enfoques los autores referenciados plantean en aras de evitar el inventar excusas en las parejas jóvenes.

4.2 Resultados De Las Entrevistas Semiestructuradas.

La investigación fue realizada sobre una muestra de 29 estudiantes universitarios de los cuales, el 48% pertenecen al género femenino y el 52% al género masculino (Ver Gráfico 1)



Gráfica 1. Género de los jóvenes universitarios entrevistados.

En cuanto a la edad de los jóvenes universitarios entrevistados, por género, con base el Gráfico 3, los resultados fueron los siguientes:

Mujeres: a) 17 años, el 7%; b) 18 años, el 14%; c) 20 años, un 14%; d) 21 años, un 14%; e) 22 años, el 22%; y, 23 años, el 29%.

Hombres: a) 18 años, el 13%; b) 19 años, el 7%; c) 20 años, un 20%; d) 21 años, un 7%; e) 22 años, el 20%; y, 23 años, el 33%.

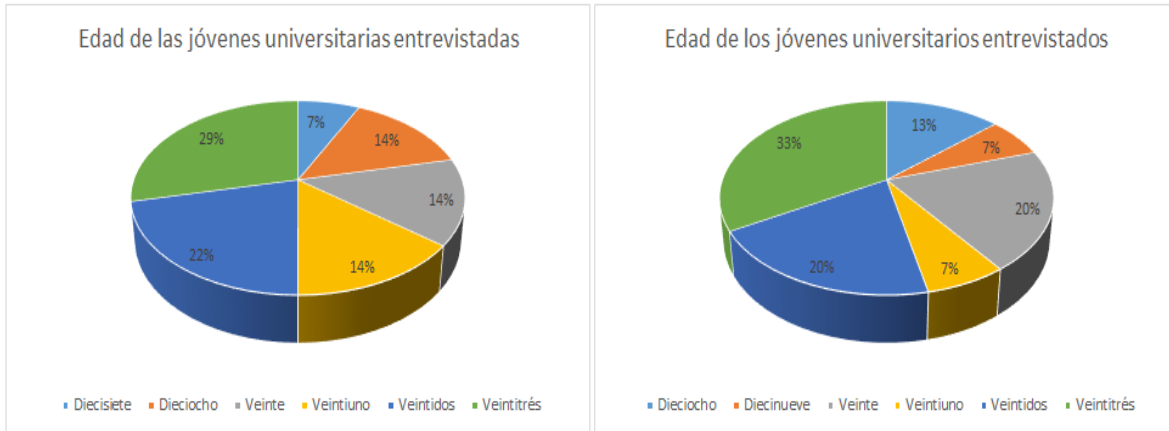


Gráfico 2. Edad de la muestra poblacional según género.

Desde el punto de vista de los programas académicos a los cuales pertenecen los jóvenes universitarios entrevistados, por género, los resultados del Gráfico 3, fueron:

Mujeres: Enfermería, el 14%; Ingeniería, el 29%; Medicina, el 21% y, Psicología, el 36%.

Hombres: Contaduría Pública, el 27%; Derecho, el 13%; Ingeniería, el 13%; Medicina, el 20% y, Psicología, el 27%.

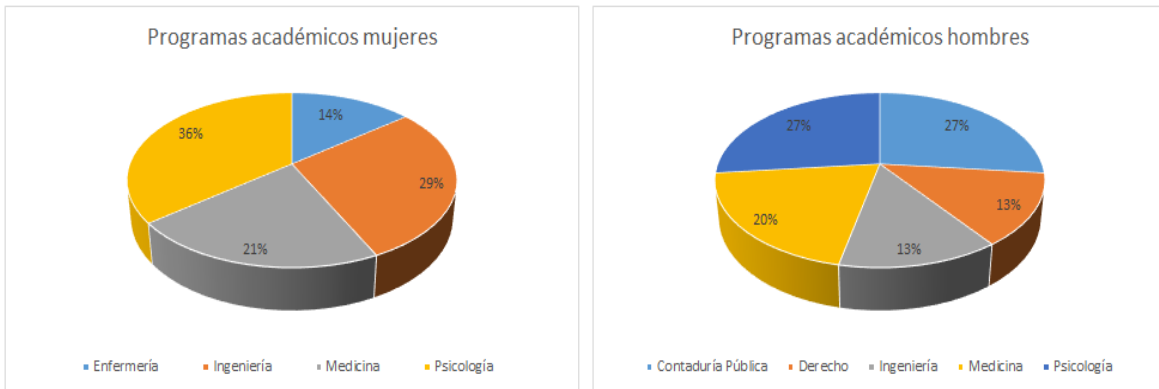


Gráfico 3. Programas académicos de los jóvenes entrevistados según género.

4.2.1. Resultados en el tema #1 “El inventar excusas para justificar los errores mostró un alto porcentaje de ser practicado en los dos géneros con un 93%.”

A continuación, se presentan los resultados del tema #1

4.2.1.1 Resultados en respuestas de atribuciones en tema #1

Ver Tabla 1

Tabla 1. Resultados de respuestas y porcentajes en si ha vivido o no la experiencia de que su pareja invente excusas.

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	%	Respuesta	Cantidad	%
Si	13	92,86%	Si	15	100,00%
No	1	7,14%	No	0	0,00%
Total	14	100%	Total	15	100%

En la tabla 1 se observa que el 92,86% de las jóvenes universitarias ha inventado excusas para justificar los errores, mientras que el 7,14% restante no ha inventado excusas. Entre

tanto, de acuerdo con el 100% de los jóvenes universitarios han presentado excusas en aras de justificar los errores que comenten en sus relaciones de pareja.

Análisis de la tabla:

Los resultados obtenidos al ser comparados con lo expuesto por Orce (2015) ponen de manifiesto que sólo a través de las excusas, la mayoría de los jóvenes universitarios ven a través de los pretextos el camino para justificar aquellas conductas consideradas como errores, generando malestar entre la pareja; por su parte, un bajo porcentaje se abstiene de presentar excusas se abstiene de justificarse por considerar esta acción un comportamiento perjudicial para ambos, ya que además de engañar a la otra persona se está engañando a sí misma, como lo manifiesta JW.ORG (2010)

Tabla 2. Resultados de respuestas y porcentajes en causas que motivaron a la pareja a Presentar excusas, según las Mujeres.

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Para no defraudar a su pareja	7	50%	Percepción positiva ante la pareja	4	27%
Para evitar confrontaciones con su pareja	4	29%	Temor	3	20%
Para ocultar sus verdaderas acciones a la pareja	3	21%	Para evitar problemas	5	33%
			Por faltas cometidas	3	20%
Total	14	100%	Total	15	100%

En la Tabla 2 se muestra tres (3) tipos de respuestas que según las mujeres sus inventas excusas y, cuatro (4) causas que, según los hombres, son las que conllevan a presentar excusas a sus parejas, siendo éstas:

Mujeres: para no defraudar a su pareja, el 50%; para evitar confrontaciones con su pareja, el 29% y, para ocultar sus verdaderas acciones a la pareja, el 21%.

Hombres: Por la percepción positiva de su pareja, el 27%; por temor, el 20%; para evitar problemas, el 33% y, por faltas cometidas, el 20% restante.

4.2.1.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales:

Ver Tabla 3 en la página siguiente.

Tabla 3. Resultados en respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #1

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal	14	100,00%	Normal	14	93%
No es normal	0	0,00%	No es normal	1	7%
Total	14	100%	Total	15	100%

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones sociales en tema #1

En la Tabla 3, se observa como las jóvenes universitarias sobre las cuales se aplicó el instrumento en un 100% manifiestan que es normal desde el punto de vista social, el presentar o inventar excusas en las relaciones de pareja frente a errores cometidos.

En el campo de los jóvenes universitarios, para un 93% de éstos, el presentar excusas es una conducta social normal entre las parejas, mientras que el 7% restante no lo considera normal.

4.2.1.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas:

Tabla 4. Resultados en respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas en el tema #1 y morales.

MUJERES			HOMBRES		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	14	100%	Mal	15	100%
Bien	0	0%	Bien	0	0%
TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100%

En la Tabla 4 se observa que el 100% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece mal el Presentar excusas con sus parejas; en cuanto a los hombres, se observa que para el 100% esta conducta es mala.

La principal razón ética y moral por la cual consideran que es malo presentar excusas a la pareja, según las mujeres es “Se usan para no afectar la buena imagen tanto ética como moral que la pareja tiene de cada uno”; mientras, que, por parte de los hombres, las razones que dan

para determinar que moral y éticamente es una conducta mala el inventar excusas son: Incredibilidad en la pareja, deslealtad, deteriora la relación.

Análisis de la tabla:

Los resultados obtenidos en el aspecto ético y moral los considera JW.ORG (2010), quien, desde el aspecto evangelístico o religioso muestra los aspectos negativos o perjudiciales de las excusas a quienes acuden a ella para justificar una conducta o comportamiento, para el presente caso, uno de los dos integrantes de una relación de pareja; siendo vista la persona que se excusa con desconfianza; mientras, que Gottman en Semana (2014) desde el llamado tercer síntoma que predice el fracaso desde la llamada “defensividad”, en las cuales se escudan las parejas es la negación de sus responsabilidades de distintas conductas tales como la crítica y el desprecio o de otras causas como el estrés, el desinterés o la falta de tiempo.

4.2.2. Resultados en el tema #2: “Lo que le molestó tanto a su pareja el que usted le inventara excusas cuando trató de justificar una falta.”

4.2.2.1. Resultados en respuestas de atribuciones en tema #2

Tabla 5. Resultados de respuestas y porcentajes sobre la razón por la cual le molestó tanto a su pareja el que usted le inventara excusas cuando trató de justificar una falta.

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
El no ser totalmente deshonesto con tu pareja, es un acto que genera desconfianza en tu pareja	14	100%	A causa de las mentiras	10	67%
			Querer saber la realidad de las cosas	2	13%
			Defrauda la confianza	3	20%
TOTAL	14	100,0%	TOTAL	15	100,0%

La Tabla 5, permite observar claramente, según las jóvenes a través de su respuesta, ponen de manifiesto que lo que más le molestó de su pareja al inventarle excusas para justificar una falta fue la deshonestidad, lo que genera desconfianza en ellas.

Para los hombres, las principales razones de molestarse con su pareja son: A causa de las mentiras, el 67%; Querer saber la realidad de las cosas, el 13% y Defrauda la confianza, el 20%

4.2.2.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #2:

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones sociales en tema #2

Tabla 6. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #2

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal	14	100,00%	Normal	15	100,00%
No es normal	0	0,00%	No es normal	0	0,00%
Total	14	100%	Total	15	100%

En la Tabla 6 se observa que tanto al 100% de las jóvenes como de los jóvenes universitarios observan como normal socialmente, el molestarse porque la pareja invente excusas, siendo las principales razones:

Mujeres: A la mujer le enseñan a ser avispada y analítica, motivos por los cuales siempre descubren cuando el hombre está en malos pasos, el 50% y, Desde que la mujer crece les enseñan a ser sagaces, a valorarse y no permitir ningún tipo de engaño, 50%.

Hombres: Por el engaño, el 53%; Para exigir respeto 47%

Análisis de la tabla:

Los resultados obtenidos en correspondencia al comportamiento o postura adoptada por la persona que, dentro de la relación de pareja, recibe la excusa por parte del otro integrante de dicha relación, permiten al afectado o a la afectada responder a partir de conductas de rechazo, desgano, Orce (2015), desconfianza JW.ORG (2010).

4.2.2.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #2:

Tabla 7. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #2.

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	9	64%	Mal	15	100%
Bien	5	36%	Bien	0	0%
Otros	0	0%	Otros	0	0%

TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100%
-------	----	------	-------	----	------

Los resultados de las explicaciones morales y éticas del tema fueron:

Mujeres jóvenes universitarias: a) Mal, 60%, teniendo como principal razón “*No es correcto, En este caso las excusas son utilizadas sin reparo por ambos sexos, evidenciando así el escaso grado de ética y moral que posea cada individuo*”; b) Bien, el 40%, su consideración es “*Es correcto, debido a que los hombres se excusan con más frecuencia, dejando claro la falta de ética y moral que estos poseen*”.

Hombres jóvenes universitarios: los resultados obtenidos en este segmento de la muestra poblacional fueron; a) Mal, el 100%. Sus consideraciones fueron: Las mujeres se sienten ofendidas, el 33%; Por orgullo, el 20% y, Es equitativa la molestia, el 47%.

Análisis de la tabla:

Tomando como referencia a Hendlin (2017) se puede afirmar que las excusas se han convertido en un tipo de defensa para los seres humanos, las cuales, contravienen las condiciones insoportables de la vida, siendo legalizadas por la sociedad misma, quien las considera como válidas sin interesar el dolor que lleguen a generar.

4.2.3. Resultados encontrados en el tema #3: “La pelea con la pareja como reacción inmediata dada cuando perciben la excusa justificadora, igual en los hombres que en las mujeres.”

4.2.3.1. Resultado en respuestas de atribuciones en tema #3

Tabla 8. Resultados de respuestas y porcentajes en que causa que les moleste más a las mujeres que a los hombres

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Se pelea para mostrar la ofensa que causó la mentira y exigirle más sinceridad de su parte.	9	64%	Ingratitud	9	60%
Se pelea para saber la verdad de los hechos, tiene que ser muy convincente para poder justificarse de una excusa.	5	36%	Confrontación	4	27%
			Rechazo	2	13%
TOTAL	14	100,0%	TOTAL	15	100,0%

En la Tabla 8, las estudiantes universitarias que participaron en la población muestral suministraron dos (2) tipos de respuestas distintas, causantes de pelea con la pareja cuando perciben la existencia de una excusa por la cual se intente justificar su pareja.

De acuerdo con las mujeres, los principales motivos por los cuales se produce una pelea con la pareja cuando percibe una excusa, son: a) para mostrar la ofensa que causó la mentira y exigir mayor sinceridad de su parte, el 64%; b) Para saber la verdad de los hechos, debiendo ser muy convincente para poder justificarse de una excusa., el 36%.

En cuanto a los hombres entrevistados, estos emitieron tres (3) tipos de respuesta clara, siendo éstas: a) Se pelea por Ingratitud, el 60%; b) Por Confrontar a la pareja en aras de conocer la verdad, el 27%; c) Por rechazo a la excusa recibida, el 13%.

4.2.3.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #3:

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones sociales en tema #3

Tabla 9. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #3

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal	14	100%	Normal	15	100%
No es normal	0	0%	No es normal	0	0%
Total	14	100%	Total	15	100%

En la Tabla 9 se observa que al 100% de las jóvenes universitarias les parece normal, siendo la principal razón social el que *“es una costumbre social ya que es la reacción más natural del hombre ante cualquier inconformidad.”*

También se observa que el 100% de los jóvenes universitarios les parece normal esta conducta, teniendo como razones sociales, las siguientes: Es una reacción primaria ante la mentira, el 87%; Depende de cómo solucionen los problemas la pareja, el 13%.

4.2.3.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema # 3:

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones morales y éticas del tema #3

Tabla 10. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #3

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	7	50%	Mal	6	40%
Bien	7	50%	Bien	9	60%
Otros	0	0%	Otros	0	0%
TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100%

En la Tabla 10 se observa al 50% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece que está mal, mientras que al 50% les parece que está bien. En cuanto a los jóvenes universitarios encuestados les parece que está bien al 60%, mientras que al 40% les parece que está Mal.

Las mujeres que adujeron que socialmente la reacción está bien, la fundamenta en que “al excusarse no está siendo sincera la persona y uno se merece una explicación”, en el caso contrario, la razón social que dan para expresar que la actitud está mala es “*Debido a que no todas las excusas son causal para una pelea, hay cosas que se solucionan dialogando*”.

En cuanto a los hombres, quienes estuvieron de acuerdo en decir que es una actitud buena se fundamentan en que es “*Permisible por el engaño*”; por el contrario, quienes consideran que es mala reacción, lo hacen basándose en que “*la conducta de pelear no es la mejor alternativa*”.

Análisis de la tabla:

Dadas las condiciones presentadas por las jóvenes estudiantes universitarias en cuanto a la actitud de diálogo que se debe adoptar, se observa su interés por superar de manera constructiva el denominado proceso de “defensividad” o presentación de excusas por parte de alguno de los miembros de la pareja, debe solucionarse a partir del diálogo, lo que le permita entender la excusa o lo que su pareja expresa a través de ésta, sugiriendo cambios específicos e importantes, ya que, el saber escuchar y perdonar, permite evitar los conflictos en la pareja (JW.ORG, 2010).

4.2.4. Resultados encontrados en el tema #4: “Parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas”

4.2.4.1. Resultado en respuestas de parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas.

Tabla 11. Resultados de respuestas y porcentajes de parejas que proponen conversar al enterarse de las excusas para justificar faltas.

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Darle solución al problema memorizando las afecciones en la relación	9	64%	Desea solucionar los problemas	10	67%
Para mantener en pie la relación a pesar de las faltas cometidas	5	36%	Conocer las razones de la excusa	3	20%
			Fortalecer la relación	2	13%
TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100,0%

En la Tabla 11 se observa como para el 100% de las mujeres y el 100% de los hombres opinan proponen a conversación para darle solución razonable a la situación incómoda que se presenta cuando se enteran de las excusas dadas por su pareja al intentar justificar las faltas. Las principales razones dadas por las mujeres fueron: Para darle solución al problema memorizando las afecciones en la relación, el 64%; Para mantener en pie la relación a pesar de las faltas cometidas, el 36%.

Las razones dadas por los jóvenes universitarios para emprender las conversaciones con su pareja son: Desea solucionar los problemas, el 67%; Conocer las razones de la excusa, el 20%; fortalecer la relación, el 13%.

4.2.4.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #4:

A continuación, se encontrarán los resultados de las explicaciones sociales referentes al tema #4

Tabla 12. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #4.

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal	12	86%	Normal	6	40%
No es normal	2	14%	No es normal	9	60%
Total	14	100%	Total	15	100%

En la Tabla 12 se observa que al 86% de las jóvenes universitarias les parece normal el proponer una conversación al enterarse de las excusas que presentan sus parejas al intentar justificar una falla, su principal razón está dada en el papel que juega la comunicación para resolver los desacuerdos; el 14% restante no le parece normal, ya que, generalmente se presentan reacciones impulsivas como las peleas, los reclamos, o la imposición.

En el caso de los hombres, al 40% les parece normal socialmente el proponer una conversación al enterarse de las excusas que presentan sus parejas al intentar justificar una falla la presencia de reacciones dadas entre los hombres y las mujeres, la razón dada fue el ayudan a preservar la calma; mientras para el 20% restante no les parece normal socialmente esta actitud por el enojo y porque conllevan a situaciones conflictivas.

Análisis de la tabla:

Lo anterior, permite confirmar lo expresado por Ruiz (2011) al establecer como uno de los principales factores para una excelente relación de pareja, la comunicación y la comprensión, dado que, desde el campo de la sociología se vienen presentándose cambios específicos en el escenario de las normas, los principios y los valores; en tal sentido, invocando las palabras de Morris y Maisto (2005), quien recibe las excusas en la relación de pareja debe saber escuchar tratando de comprenderlas, pretexto o justificación, la cual, de acuerdo con la Doctora Rivas (Hernández, 2017), puede tener como principales razones: a) el no enfrentarse a algo que no quieren; b) esconder una verdad; c) evitar confrontaciones; y, d) excusas internas o autosaboteo.

4.2.4.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #4:

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones morales y éticas en tema #4

Tabla 13. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #4

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	1	7%	Mal	1	7%
Bien	13	93%	Bien	14	93%
TOTAL	15	100%	TOTAL	15	100%

En la Tabla 13, los resultados se observa que sólo al 7% tanto de las jóvenes como de los jóvenes universitarios entrevistados les parece que las conversaciones que se tengan con su pareja son malas; mientras que al 93%, respectivamente, les parecen bien.

Con relación a los resultados obtenidos, la explicación ética y moral dada por las mujeres para aceptar como bien este tipo de conducta se define como: “*Correcto conversar para obtener una explicación del porque se recurrió a la excusa*”; mientras que para los hombres la explicación ética y moral fue: “*La comunicación como método de resolver las diferencias en la pareja es la forma más viable.*”

En cuanto a la consideración de ser mala la decisión de conversar, la razón dada por las mujeres fue: “es incorrecto conversar no es justificable decir excusas”, mientras que para los hombres “no se deben admitir mentiras”.

Análisis de la tabla:

Es importante resaltar el trabajo de Maureira (2011) cuando desde las bases neurobiológicas del amor, trata de explicar las relaciones de pareja infundada en diversidad de conductas que caracterizan al ser humano de manera dinámica relacional, la cual, depende de multiplicidad de normas, ente las cuales se identifican las éticas y morales dadas en un contexto cultural, coadyuvando a la interacción de los hombres con las mujeres y viceversa, situación ésta, que asiente establecer que dentro de las relaciones de pareja, la comunicación sea una herramienta indispensable para solucionar los problemas o conflictos que se puedan presentar entre las parejas por la adopción de ciertas conductas, destacando entre ellas, las excusas.

4.2.5. Resultados encontrados en el tema #5 “Es correcto que se proponga conversar, que hable, porque lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo.”.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el tema #5

4.2.5.1. Resultado en respuestas de atribuciones en tema #5:

Tabla 14. Resultados de respuestas y porcentajes en causas de proponer conversar, que hable, porque lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo.

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Para descubrir la falta	5	36%	Decepción	3	20%
Desilusión	7	50%	Celos	3	20%
Rabia	2	14%	Susceptibilidad (seres más emocionales)	4	27%
			Más importancia a discutir	5	33%
TOTAL	14	100,0%	TOTAL	15	100,0%

De acuerdo con la investigación realizada se obtuvo de las mujeres jóvenes universitarias al proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas, lo hace por tres (3) tipos de razones, siendo éstas: Para descubrir la falta, el 36%; por Desilusión, el 50%; por Rabia, el 14%.

Al ser indagados los hombres jóvenes universitarios, éstos presentaron como causas para proponer una conversación con su pareja para explique por qué lo está haciendo y para qué lo hace en aras de llegar a un acuerdo por: a) Decepción, el 20%; Celos, el 20%; c) Susceptibilidad (seres más emocionales), el 27%; Más importancia a discutir, el 33%. (Ver Tabla 14)

Análisis de la tabla:

Acorde Con JW.ORG (2010), a través de la conversación entre las parejas por la presencia de excusas, la parte ofendida podrá escuchar, perdonar o no, a fin de evitar o no los conflictos en la pareja, corroborando lo manifestado por el 36% de las jóvenes universitarias en cuanto a descubrir las faltas y, al 27% de los jóvenes universitarios en relación a su emocionalidad.

4.2.5.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #5:

Tabla 15. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #5

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal	14	100%	Normal	15	100%
No es normal	0	0%	No es normal	0	0%
Total	14	100%	Total	12	100%

Los resultados obtenidos en cuanto a las explicaciones sociales que dan los estudiantes universitarios encuestados en tema #5, si esta actitud es normal o no, fueron:

Para el 100% de las jóvenes universitarias proponer conversar, que hable, porque lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo es normal socialmente; las respuestas con las cuales interpretan esta normalidad social es: Subestimar a la pareja, el 57%; Dominar la relación, el 36%; y, Fortalece la relación, el 7%.

Por su parte, el 100% de los jóvenes universitarios, ven como normal, socialmente, esta actitud de la pareja, tal es el caso de: a) Mala comunicación, el 13%; b) Dominio en la relación, el 13%; c) Impulsos, el 40%; Descubrir la razón de la excusa, el 34%.

Análisis de la tabla:

Orce (2015) establece que las excusas no siempre permiten al que las presenta alcanzar lo que pretende con ellas, pese a ser una forma expresiva de suavizar socialmente la razón de enfrentar situaciones específicas, personas o contextos, tratando con ello, explicar de modo racional y concreta el porqué de toman algunas decisiones (Sanz, 2016); convirtiéndose en un modo de vida, siendo legalizada por la sociedad misma (Hendin, 2017); ante este hecho, la conversación, desde el punto de vista social, cumple lo manifestado por el 34% de los jóvenes universitarios (descubrir la razón de la excusa) y, el 7% de las jóvenes universitarias, Fortalecer la Relación.

4.2.5.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema #5:

Los resultados de las explicaciones morales y éticas en tema #5, se presentan a continuación.

Tabla 16. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #5

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	8	57%	Mal	0	0%
Bien	6	43%	Bien	15	100%
TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100%

Los resultados obtenidos en cuanto a las explicaciones éticas y morales existentes en cuanto a proponer conversar, que hable, porqué lo está haciendo y para que lo está haciendo, así llegar a un acuerdo y no volver a hacerlo, para el 57% de las mujeres esta conducta es mala, la razón dada es [...] debido a que debe existir la entera confianza y aprender a resolver los conflictos sin recurrir al reclamo que no es la mejor opción; para un 43% está bien este tipo de conducta, la razón expuesta fue [...] Bueno recurrir al reclamo porque se pueden aclarar muchas confusiones.

En cuanto al punto de vista de los jóvenes universitarios, el 100% manifiesta que ética y moralmente la estrategia de proponer una conversación donde quien da las excusas hable, y de la razón por la cual lo está haciendo y para que lo está haciendo en la búsqueda de un acuerdo y no volver a hacerlo, es buena, dando las siguientes razones: a) Conocimiento sobre la excusa, el 70%; b) Exhibir los problemas de la pareja, el 20%; c) Dialogar, el 10%.

Análisis de la tabla:

Desde una explicación ética y moral, al citar el trabajo de Morris y Maisto (2005), desde la respuesta del 43% de las jóvenes universitarias y del 100% de los jóvenes universitarios, la conversación permite entender la excusa o lo que plantea la pareja a través de esta, llevando al ofendido a expresar con honestidad lo que siente y piensa, además de sugerir transformaciones específicas y relevantes que permitan solucionar la situación que generó la excusa; de igual manera, es un medio para Mantenerse abierto a los compromisos para lograr solucionar los inconvenientes o situaciones que puedan generar las excusas de manera exitosa; No pensar en los términos de ganar o perder.

4.2.6. Resultados encontrados en el tema #6: Se encontró que luego de pasado un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, un 32,5% promedio de parejas dicen que mejoró la relación, pero también un 23% que se distanció de su pareja.

En este tema, se encontró en un inicio, que pasado un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, un 32,5% promedio de parejas dicen que mejoró la relación, pero también un 23% que se distanció de su pareja, los resultados obtenidos en el tema #6, fueron:

4.2.6.1. Resultado en respuestas de atribuciones en tema #6:

Tabla 17. Resultados de respuestas y porcentajes de las causas que conllevan a que pasado un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, algunas relaciones se hallan mejorado o se hallan distanciado.

Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Existe un sentimiento de dolor, engaño que conllevó al distanciamiento de la pareja	8	57%	Se debe mantener la distancia para reflexionar sobre la relación de pareja	8	53%
Tiempo para recapacitar y poder retomar la relación	4	29%	Decepción	5	33%
No existe comunicación solo hay fluctuación entre la pareja	2	14%	Ponen en entredicho la veracidad de sus acciones	2	14%
TOTAL	14	100,0%	TOTAL	15	100,0%

De acuerdo con la investigación realizada se observa en la población de las jóvenes universitarias tres (3) tipos de respuesta al interrogante, siendo estas: Existe un sentimiento de dolor, engaño que conllevó al distanciamiento de la pareja, el 57%; Tiempo para recapacitar y poder retomar la relación, el 29%; No existe comunicación solo hay fluctuación entre la pareja, el 14%.

En cuanto a los jóvenes universitarios, al ser indagados sobre el tema # 6, especialmente, ¿cómo explica que se distancien luego de pasado un tiempo de la reacción inmediata de pelear o conversar? ¿Por qué lo hacen los hombres? ¿Por qué lo hacen las mujeres?, presentaron tres tipos de razones, las cuales, son: a) se debe mantener la distancia para reflexionar sobre la

relación de pareja, 53%; b) Decepción, 33%; c) Ponen en entredicho la veracidad de sus acciones, el 14%.

Análisis de la tabla:

Orce (2015) confirma los resultados encontrados en el tema # 6 referentes al 23% de las parejas que se distanciaron, al afirmar que las presencias de excusas en la pareja conformarían conflictos, los cuales, en caso último, llevaría a la separación y dejamiento de la relación, ello, como consecuencia del desgano o engaño que se provocó en la pareja.

4.2.6.2. Resultado en respuestas de explicaciones sociales en tema #6:

Tabla 18. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones sociales en tema #5

Mujeres			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Normal - es la esperada socialmente -	14	100%	Normal - es la esperada socialmente -	15	100%
No es normal	0	0%	No es normal	0	0%
Total	14	100%	Total	15	100%

Los resultados obtenidos en cuanto a las explicaciones sociales que dan los estudiantes universitarios encuestados en tema #6, si esta actitud es normal o no, fueron:

De esta manera, se observa para el 100% tanto de mujeres como de hombres jóvenes universitarios es normal socialmente que al pasar un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, o se haya mejorado la relación o hayan tomado la decisión de distanciarse.

En tal sentido, de acuerdo con la población femenina entrevistada, las principales explicaciones sociales son: Se espera que se mejore la relación para darle solución a los conflictos, y a la disposición que tiene la pareja, 50%; El distanciamiento surge como consecuencia de la falta de compromiso con la relación, evadiendo las acciones y prejuicios sociales o señalamientos, 50%.

Para los hombres, las explicaciones sociales que le dan al tema # 6 son: Reconstruir la relación, 40%; Afectación de la mentira, 7%; Distanciamiento a causa del orgullo y la desconfianza, 46%; Madurez con la que se afrente la situación, 7%.

Análisis de la tabla:

Rivas citada por Semana (2014), corrobora los resultados sociales dados por el 50% de las jóvenes universitarias ante el distanciamiento de la pareja, cuando manifiestan que una de las razones que n a esta conducta es el no algunas enfrentar acciones, así como la presencia de desconfianza en la pareja (JW.ORG, 2010)

4.2.6.3. Resultado en respuestas de explicaciones morales y éticas en tema # 6:

A continuación, se presentan los resultados de las explicaciones morales y éticas en tema # 6.

Tabla 19. Resultados de respuestas y porcentajes en las explicaciones éticas y morales en tema #5

Mujer			Hombres		
Respuesta	Cantidad	Porcentaje	Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Mal	0	0%	Mal	0	0%
Bien	14	100%	Bien	15	100%
TOTAL	14	100%	TOTAL	15	100%

Los resultados obtenidos en cuanto a las explicaciones éticas y morales existentes en que al pasar un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, o se haya mejorado la relación o hayan tomado la decisión de distanciarse, para el 100% de las mujeres y el 100% de los hombres entrevistados buena.

De acuerdo con las jóvenes universitarias entrevistadas la explicación ética y moral se debe a: a) patrones de crianza (valores), el 43%; b) por Dignidad, el 29%; para Persuadir la situación, el 28%.

Para los jóvenes universitarios, las explicaciones éticas y morales son: Evitar cuestionamientos, 13%; Disposición al cambio, 40%; reacción ante el dolor, 27%; reflexionar, 20%.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El cuadro #1 presenta el punto de vista de tres autores referente a las características y aspectos condicionantes sobre la temática de estudio.

Los autores referenciados afirman que la presencia de excusas en las relaciones de pareja tiene como principal razón es “evitar o evadir un compromiso u acción a enfrentar” por parte de uno de los miembros de la relación, generando reacciones varias en el otro.

En el cuadro #2 se observan las explicaciones que estos autores dan sobre la temática, especialmente, en las reacciones o repercusiones que se pueden tener frente a las excusas que se presenten en las relaciones de pareja.

En la Tabla 1 se observa que el 92,86% de las jóvenes universitarias ha vivido esta experiencia, mientras que el 7,14% restante no la ha vivido. También se observa que el 100% de los jóvenes universitarios ha vivido esta experiencia, mientras que el 10% restante no la ha vivido.

En la Tabla 2 se observa que las jóvenes encuestadas coincidieron al dar 3 tipos de respuesta, para no defraudar a su pareja, el 50%; para evitar confrontaciones con su pareja, el 29% y, para ocultar sus verdaderas acciones a la pareja, el 21%.

También se observa que los jóvenes encuestados coincidieron al dar 4 tipos de respuesta, el 27% la percepción positiva de su pareja; por temor, el 20%; para evitar problemas, el 33% y, por faltas cometidas, el 20% restante.

En la Tabla 3 se observa que las jóvenes encuestadas coincidieron en un 100% al manifestar que es normal desde el punto de vista social, el presentar o inventar excusas en las relaciones de pareja frente a errores cometidos.

Mientras tanto, el 93% de los jóvenes encuestados coincidieron en expresar que el presentar excusas es una conducta social normal entre las parejas, mientras que el 7% restante no lo considera normal.

En la Tabla 4 se observa que al 100% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece normal ética y moralmente, al igual que al 100% de los jóvenes universitarios encuestados les parece normal, mientras que al 10% no les parece normal.

En la Tabla 5 se observa que al 100% de las jóvenes universitarias encuestadas lo que más le molestó de su pareja al inventarle excusas para justificar una falta fue la deshonestidad, lo

que genera desconfianza en ellas. También se observa que al 67% de los jóvenes universitarios encuestados la principal razón de molestarse con su pareja son las mentiras; para un 13%, el querer saber la verdad; mientras que para el 20% restante, defrauda la confianza.

En la Tabla 6 se observa que tanto al 100% de las jóvenes como de los jóvenes universitarios ven socialmente normal, el molestarse porque la pareja invente excusas, dando como principales razones las siguientes:

Mujeres: A la mujer le enseñan a ser avispada y analítica, motivos por los cuales siempre descubren cuando el hombre está en malos pasos, el 50% y, Desde que la mujer crece les enseñan a ser sagaces, a valorarse y no permitir ningún tipo de engaño, 50%.

Hombres: Por el engaño, el 53%; Para exigir respeto 47%

En la Tabla 7 se observa que al 60% de las jóvenes universitarias les parece que está mal ética y moralmente mientras que el 40% les parece bien. Así mismo, se observa que al 100% de los jóvenes universitarios les parece mal.

En la Tabla 8 se observa que las jóvenes universitarias encuestadas presentaron dos tipos de respuesta frente a la generación de conflictos con la pareja por dar excusas tratando de justificarse, siendo éstas, 64% se pelea para mostrar la ofensa que causó la mentira y exigirle más sinceridad de su parte les parece que está bien, mientras que el 36% pelea para saber la verdad de los hechos, tiene que ser muy convincente para poder justificarse de una excusa.

En cuanto a los jóvenes universitarios, presentaron tres tipos de respuesta para justificar los conflictos que se presentan, siendo éstas: Ingratitud, el 60%; Confrontación, el 27% y, Rechazo, el 13%.

En la Tabla 9 se observa que tanto el 100% de las jóvenes universitarias como de los jóvenes universitarios encuestados coincidieron en manifestar como normalmente social la presencia de conflictos en la relación de pareja cuando se presentan excusa por parte de alguno de los miembros.

En la Tabla 10 se observa que al 50% de las jóvenes universitarias les parece bien ética y moralmente, mientras que al 50% lo ven como una mala actitud. También se observa que al 60% de los jóvenes universitarios les parece bien, mientras que al 40% les parece mal.

En la Tabla 11 se observa que el 100% de las jóvenes encuestadas coincidieron al dar dos respuestas frente al tema de proponer conversaciones al enterarse de las excusas que da la pareja para justificar faltas, siendo éstas respuestas: Para darle solución al problema

memorizando las afecciones en la relación, el 64%; Para mantener en pie la relación a pesar de las faltas cometidas, el 36%.

Por su parte, los jóvenes universitarios analizados coincidieron en dar tres tipos de respuesta, Desea solucionar los problemas, el 67%; Conocer las razones de la excusa, el 20%; fortalecer la relación, el 13%.

. En la Tabla 12 se observa que al 86% de las jóvenes universitarias les parece normal socialmente, mientras que al 14% no les parece normal. También se observa que al 40% de los jóvenes universitarios les parece normal, mientras que al 60% no les parece normal.

En la Tabla 13 se observa que al 93% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece que está bien ética y moralmente, mientras que al 7% les parece que está mal. De igual forma, el 93% de los jóvenes universitarios encuestados manifiestan que está bien, mientras que al 7% les parece que está mal.

En la Tabla 14 se observa que las jóvenes encuestadas coincidieron al dar tres (3) tipos de respuesta para proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas, siendo éstas razones: Para descubrir la falta, el 36%; por Desilusión, el 50%; por Rabia, el 14%. En cuanto a los jóvenes universitarios, éstos presentaron cuatro (4) tipo de respuestas, siendo éstas: a) Decepción, el 20%; CELOS, el 20%; c) Susceptibilidad (seres más emocionales), el 27%; Más importancia a discutir, el 33%.

En la Tabla 15 se observa que al 100% de las jóvenes y los jóvenes universitarios les parece normal socialmente, el proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas.

En la Tabla 16 se observa que al 43% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece que está bien, mientras que al 57% les parece que está mal, desde el punto de vista ético y moral el proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas. Mientras, el 100% de los jóvenes universitarios encuestados les parece que está bien.

En la Tabla 17 se observa que las jóvenes universitarias encuestadas presentaron tres (3) tipos de respuesta para proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas, siendo éstas razones: Existe un sentimiento de dolor, engaño que conllevó al distanciamiento de la pareja, el 57%; Tiempo para recapacitar y poder retomar la relación, el 29%; No existe comunicación solo hay fluctuación entre la pareja, el 14%.

Los jóvenes universitarios al igual que la población femenina encuestada, dieron tres (3) tipo de respuestas, siendo éstas: a) se debe mantener la distancia para reflexionar sobre la relación de pareja, 53%; b) Decepción, 33%; c) Ponen en entredicho la veracidad de sus acciones, el 14%.

En la Tabla 18 se observa que al 100% de las jóvenes y los jóvenes universitarios les parece normal socialmente, que al pasar un tiempo de haberse enterado de que la pareja le inventó una excusa para justificar una falta, o se haya mejorado la relación o hayan tomado la decisión de distanciarse.

En la Tabla 19 se observa que al 100% de las jóvenes universitarias encuestadas les parece que está bien, desde el punto de vista ético y moral el proponer la conversación y llegar a un acuerdo para no volver a presentar excusas. Mientras, el 100% de los jóvenes universitarios encuestados les parece que está bien.

6. CONCLUSIONES

Finalizado el proceso investigativo fue posible reconocer diversidad de tipos de explicaciones y tratamientos que se dan al interior de las relaciones de pareja entre jóvenes universitarios los cuales, de acuerdo al estudio realizado, se dan como una conducta o actitud a través de la cual, quien las presenta, lo hace con el propósito, bien sea, de no confrontar una realidad, esconder la verdad, evitar confrontaciones o como excusas internas; lo anterior, y acorde tanto a las jóvenes y los

jóvenes universitarios estudiados, como a Hendlin (2017), las excusas, en términos generales pueden ser clasificadas en: 1. las respuestas dadas a los demás a fin de salir del paso con elegancia y, 2. la excusa como modo de vida, la cual se da cuando se busca esconder los verdaderos sentimientos.

En cuanto a los efectos que producen las excusas en las relaciones de pareja de los/las estudiantes universitarias se encuentran el desgano, la desconfianza, situación que conlleva en esta población buscar a través de la conversación conocer la razón por la cual se presentan dichas justificaciones o pretextos a fin de evitar el distanciamiento en la relación o en últimas, la separación.

La persona que da las excusas se engaña a sí mismo. No hay que permitir que cuando alguien es ofendido por una excusa, es necesario llevar a cabo un eficiente proceso de comunicación que permita saber escuchar y perdonar, para evitar los conflictos en la pareja.

Para las jóvenes y jóvenes universitarios es casi socialmente normal la presencia de excusas en las relaciones de pareja, no obstante, esta conducta es percibida por ellos como mala teniendo en cuenta algunos aspectos considerados como escasos en ética y moralidad por la vulneración de algunos principios y valores como la dignidad, y la honestidad, esencialmente para llevar una excelente relación de pareja.

REFERENCIAS

Hendlin, G. (2017) *Basta de excusas*. Segunda edición. Recuperado en:

<https://books.google.com.co/books?id=H8GMDgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Hernández, C. (2017) 4 razones increíbles por las que damos excusas 4 razones increíbles por las que damos excusas. Bienestar 180. Recuperado en: 4 razones increíbles por las que damos excusas <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/4-razones-increibles-por-las-que-damos-excusas>

Jarque, J. (Agosto 08 de 2012) En familia: Por qué nos agarramos a la excusa. Recuperado en: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120831/54345098789/por-que-nos-agarramos-a-la-excusa.html>

JW.ORG (2010) *Las excusas: ¿Cómo las ve Jehová?* Revista Atalaya. Recuperado en: <https://wol.jw.org/es/wol/d/r4/lp-s/2010763#h=20>

Maureira C., F. (2011) *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1), pp 321 – 332. Recuperado en: www.revistas.unam.mx/index.php/repi

Morris, Ch. & Maisto, A. (2005) *Introducción a la Psicología*. Duodécima edición. Pearson Educación, México.

Orce, I. (2015) *Vivir sin excusas. Metamorfosis, Blog de coaching y desarrollo personal*. Diciembre 24. Recuperado en: <http://blogs.lavanguardia.com/metamorfosis/vivir-sin-excusas-85561>

Ruiz B. D. (2001) *Relaciones de pareja*. Revista de Educación, núm. 325, pp. 49 – 55. Universidad de Granada. Recuperado en: <https://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre325/re3250509962.pdf?documentId=0901e72b8125db2f>

Sanz, T. (2016) Las excusas más comunes que tu cerebro inventa para no tomar acción y que probablemente crees. Recuperado en: <https://habitualmente.com/las-excusas-para-posponer/>

Semana (2014) *Cuatro conductas que acaban con una relación amorosa*. Psicología, 10-09.

Recuperado en: <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/cuatro-conductas-que-acaban-con-una-relacion-amorosa/405506-3>

Torres, T. (Agosto 18 de 2017) El terrible hábito de la gente que pone excusas. Recuperado

en: <https://www.entrepreneur.com/article/267152>