



Universidad de Panamá
Centro Regional Universitario de San Miguelito
Coordinación de Investigación y Postgrado

Vicerrectoría De Investigación y Postgrado
Facultad de Ciencia De la Educación

Trabajo de Grado para optar por el Título de
Maestría en Docencia Superior

Tesis:

“RELACIONES ENTRE PAREJAS JÓVENES DE 25 A 35 AÑOS, POR EL
DESCONOCIMIENTO BÁSICO DEL ARTE CULINARIO”

Presentado por:
Elizabeth María Sánchez Lorenzo

Panamá, República de Panamá de 2022.



Universidad de Panamá
Centro Regional Universitario de San Miguelito
Coordinación de Investigación y Postgrado

Vicerrectoría De Investigación y Postgrado
Facultad de Ciencia De la Educación

Trabajo de Grado para optar por el Título de
Maestría en Docencia Superior

Tesis:

“RELACIONES ENTRE PAREJAS JÓVENES DE 25 A 35 AÑOS, POR EL
DESCONOCIMIENTO BÁSICO DEL ARTE CULINARIO”

Presentado por:
Elizabeth María Sánchez Lorenzo

Panamá, República de Panamá de 2022

Dedicatoria

Primeramente a Dios por darme la oportunidad de trabajar este proyecto, por las fuerzas dadas emocionalmente durante el tiempo que escribía y por darme la dicha de concluir con éxito, lo que en un principio parecía una tarea titánica e interminable.

A mi familia y personas que quiero, a todos los aquellos seres especiales que ofrecen amor y bienestar de la vida.

Muchas gracias a un ser muy querido que guardo en mi alma.

Agradecimiento

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de mis mayores anhelos. No fue fácil, pero tampoco imposible. Una meta más concluida.

A todas las personas que me apoyaron y han hecho que el trabajo se realice con éxito; en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos para la realización de este proyecto.

ÍNDICE GENERAL

<i>Dedicatoria</i>	iv
<i>Agradecimiento</i>	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x
EXTRACTO.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1.1. Antecedentes de la Propuesta de Investigación	3
1.2. Justificación de la Propuesta de Investigación.....	9
1.3. Importancia de la Propuesta de Investigación.....	14
1.3.1. Conveniencia.....	18
1.3.2. Relevancia Social	18
1.3.3. Implicaciones Prácticas	18
1.3.4 Valor Teórico	19
1.3.5 Utilidad Metodológica	20
1.3.6. Alcance y Límites del Problema	21
1.3.7. Viabilidad de la Investigación.....	22
1.4. El Problema de Investigación.....	22
1.4.1 Formulación del Problema.....	22
1.5. Planteamiento del Problema.....	22
1.5.1. Enunciado del Planteamiento del Problema.....	23
1.6. Preguntas del Problema	23
1.6.1. Las Sub- Preguntas de Investigación	24
1.7. Objetivos del Problema	24
1.7.1. Objetivo General del Problema de Investigación	24
1.7.2. Objetivos Específicos	25
1.8. Hipótesis de la Investigación.....	25
1.8.1. Hipótesis del Problema de Investigación.....	25

1.8.2 Hipótesis Nula	25
1.9. Sistemas de Variables de la Investigación	26
1.9.1. Variable Independiente.....	26
1.9.1.1. Definición Conceptual o Nominal.	26
1.9.1.2. Definición Real	27
1.9.1.3. Definición Operacional.....	27
1.9.2. Variable Dependiente	27
1.9.2.1. Definición Conceptual o Nominal	27
1.9.2.2. Definición Real	28
1.9.2.3. Definición Operacional.....	28
1.10. Categorías de Análisis	29
1.10.1 Sub. Categorías de Análisis.....	29
1.11. Unidad de Información.....	30
1.11.1. Indicadores	30
1.11.2. Unidad de Información.....	31
1.11.3. Delimitación de la Población:	33
1.11.4. Criterios de Inclusión.....	33
1.11.5. Criterios de Exclusión.....	33
1.11.6 Criterios de Eliminación	33
2.1 Marco Teórico	34
2.2. Marco Legal	34
2.3. Marco Filosófico Antropológico.....	35
2.4. Marco Histórico:	37
2.4.1. Marco Demográfico:.....	40
2.5. Marco Teórico Referencial.....	41
2.6. Marco Conceptual.....	46
3.1. Marco Metodológico	52
3.2.1. Planteamiento del Problema	53
3.2.2. Sub- Preguntas del Problema	53
3.2.3. Objetivo General del Problema.....	54
3.2.4. Hipótesis del Problema de Investigación.....	54
3.3 Tipo de Investigación	54
3.4. Línea de Investigación.....	55

3.4.1. Objetivo General del Problema de Investigación	56
3.4.2. Objetivos Específicos de Problema de Investigación	56
3.5. Población Objeto de Estudio	57
3.6. Diseño del Muestreo	58
3.7. Marco Muestral	59
3.8. Tamaño de la Muestra	60
3.9. Fuente de Información.....	60
3.9.1. Primarias:.....	61
3.9.2. Secundarias:.....	61
3.9.3. Terciarias	63
3.10. Técnicas de Recolección de Datos.....	64
3.11. Instrumentos de Recolección de Datos.....	64
3.12. Descripción del Instrumento	65
3.12.1. La Primera parte del Instrumento.....	66
3.12.2. La Segunda parte; el cuestionario	66
3.13. Validez y Confiabilidad.....	67
3.13.1. Validación.....	67
3.13.2. Confiabilidad.....	67
3.14. Método de Obtención de Datos.....	67
La Encuesta.....	68
CAPÍTULO IV.....	71
4.1. Presentación de Resultados	71
4.2. Análisis Estadísticos de los Resultados	84
CAPÍTULO V.....	84
5.1. Conclusiones	84
5.2. Recomendaciones	86
5.3. Referencias Bibliográficas	87
5.4. Glosario	89
5.5. Anexos.....	91

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1: Relación Categorías de Análisis, Sub Categorías e Indicadores.

TABLA N° 2: Población o Universo de Estudio de Nuestra Investigación.

TABLA N°3: Marco Muestra de Estudio.

TABLA N° 4: Tamaño Porcentual de La Muestra de Estudio.

TABLA N° 5: Recomendaciones proporcionadas para que las parejas no se vean afectadas por falta de conocimientos de lo básico del arte culinario.

ÍNDICE DE GRÁFICAS

GRÁFICAN°1 -Población joven investigada
- Debilidades y fortalezas al inicio de la relación

GRÁFICAN°2 - Conocimiento en ambos si sabían cocinar

GRÁFICAN° 3 – Acompañamiento ala horade preparar los alimentos

GRÁFICAN° 4 - Importancia de la cocina en la relación de parejas

GRÁFICAN° 5 -Consideraciones que los hábitos culinarios la compatibilidad son fundamentales para el éxito y la salud mental de una pareja

GRÁFICAN° 6 - Conocimiento básico sobre las comidas de su entorno

GRÁFICAN° 7 - Nivel desconocimiento sobre el arte culinario

GRÁFICAN° 8 - Desacuerdos en la forma en preparar la comida

GRÁFICAN° 9 - Tipos de desacuerdos presentados durante la relación de parejas.

GRÁFICAN°10 - Forma de preparar la comida en el hogar

GRÁFICAN° 11 - Consecuencias de afectación en la relación de parejas

GRÁFICASN°12- Fortalecimiento en la relación entre la pareja.

GRÁFICASN°13 - Sentimientos al momento de compartir la cocina

GRÁFICASN°14 - Datos que se consideran para alcanzar un equilibrio perfecto en una relación de parejas.

GRÁFICAN° 15 - Disposición para participaren terapia de parejas.

GRÁFICANº 16 -Perfeccionamiento en el Arte Culinario

GRÁFICANº 17 - Participar de un Curso y Talleres de Cocina Básica

GRÁFICA Nº 18 - Enseñanzas de ese valor educativo para la preparación para la vida futura.

ÍNDICE DE ANEXOS

FIGURA N°1 Cronograma de actividades

FIGURA N°2 Fotos. Mapa Corregimiento de Portobelo, Comunidad de Río Piedra, Provincia de Colón.

FIGURA N°3 Jóvenes respondiendo a la encuesta

FIGURA N°4 Carta de revisión ortográfica

EXTRACTO

El afecto es importante en las personas y en sus relaciones de pareja, ya que es un ingrediente indispensable en una relación sana, porque al cultivarlo diariamente y practicar detalles que expresen el amor, hace que se consolide la relación y que se haga más fuerte, siendo difícil que termine en un divorcio. Los resultados muestran que los cambios y afectaciones en los aspectos seleccionados son más fuertes entre los jóvenes, las parejas con menos años de relación y aquellas que por la falta de interés, no tiene iniciativa por mejorar las condiciones en las que estas parejas al formarse, empiezan a conocerse y convivir. Luego se dan conflictos y se produce una separación.

El objetivo de esta investigación será determinar el nivel de afectación en la relación de pareja, por ello se da este estudio en conocer y poderles brindar, ese apoyo emocional posible, para que se hagan cambios de actitudes, comportamientos para que tengan una vida saludable en parejas. Asimismo, confirman que la unidad, el tiempo completo implica la recuperación de la comunicación, conversación y energía para la relación de pareja. Con estos resultados y seguimiento podemos brindarles orientación a familias y en la adolescencia motivarles para que tenga una buena preparación futura; capacitándoles con temas de interés en el arte culinario.

Palabras claves

Relaciones de pareja, afectaciones, arte culinario, emociones, jóvenes.

ABSTRACT

Affection is important in people and in their relationships, since it is an essential ingredient in a healthy relationship, because by cultivating daily and practicing details that express love, it makes the relationship consolidate and make it stronger, by being difficult to end in a divorce. The results show that the changes and affectations in the selected aspects are stronger among young people, couples with fewer years of relationship and those who, due to lack of interest, have no initiative to improve the conditions in which these couples are formed, they begin to know each other and live together. Then there are conflicts and a separation occurs.

The objective of this research will be to determine the level of affectation in the couple's relationship, for this reason this study is given in knowing and being able to offer them, that possible emotional support, so that changes in attitudes and behaviors are made so that they have a healthy life in couples. Likewise, they confirm that the unit, the full time implies the recovery of communication, conversation and energy for the couple relationship. With these results and follow-up, we can provide guidance to families and adolescents to motivate them to have a good future preparation; training them with topics of interest in culinary art.

Keywords

Relationships, affections, culinary arts, emotions, youth.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema del Nivel de afectación en las relaciones entre Parejas Jóvenes, por desconocer el manejo esencial del arte culinario.

Se ha observado que las relaciones de pareja comienzan cada vez a una edad más temprana (Price & Byers, 1999). Se entiende por estas “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine separándose o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (Straus, 2004, p.792).

Los conflictos son parte de nuestra vida cotidiana, y hasta se puede considerar como una fuente de constante aprendizaje. Así, una buena relación de pareja o una pareja funcional, no es aquella exenta de problemas; es la que sabe confrontarlos y manejar sus conflictos.

El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de afectación en la relación entre pareja jóvenes en edades de 25 a 35 años de edad, de la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo cuya población joven de 334 personas jóvenes y que para nuestra investigación serán seleccionadas 40 parejas dentro de este estudio se captaran y se logrará evaluar 15 parejas de la población.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar la causa por la cual las parejas jóvenes están siendo perjudicadas, y la razón es que desconocen lo básico del arte culinario en cuanto a ser dinámico, tener creatividad en preparar la comida y que además estos Jóvenes posiblemente no saben cocinar.

Compartir tiempo en la cocina cuando se tienen hábitos de comida distintos puede ser beneficioso. De esta situación se pueden aprender nuevas preparaciones, técnicas culinarias y conocer nuevos sabores. Cocinar en pareja, permite que ambas personas se sientan más cercanas, ayuda a reforzar la relación.

Hablar de relaciones de pareja "sanas" puede dar la falsa impresión de que existen relaciones perfectas, lo cual se aleja de la realidad. Toda relación tiene sus defectos o debilidades, por la simple razón de que las personas no son perfectas. Lo importante no es que una relación de pareja tenga debilidades o no, lo que define una relación saludable es que esté interesada en trabajar y atienda sus posibles debilidades y dificultades.

Por lo anterior mencionado es pertinente desarrollar este estudio, contribuye de manera positiva en la comunidad de Río Piedra hacer cambios perspectivas en personas sobre factores que se deben manejar adecuadamente en las relaciones de parejas, dejar fijado el aprendizaje que pueden adquirir en este proceso de nuevos conocimientos. Esta investigación busca tratar de mejorar las condiciones de las relaciones entre parejas jóvenes, las cuales requieren conocer a profundidad, el tema del arte culinario y que tengan éxitos a través de su ciclo vital.

El siguiente estudio, aplicando una metodología de investigación de campo, es para identificar y determinar cuáles son las causas y consecuencias de las afectaciones que presentan las parejas jóvenes en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón; cuyas relaciones de pareja están siendo perjudicadas por el desconocimiento básico del arte culinario.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes de la Propuesta de Investigación

Las relaciones de pareja son un constructo cultural y social con una historia muy antigua, que ha devenido cambiante y que se ha transformado tanto como el individuo y sus sociedades lo han hecho.

“Los antecedentes reflejan los avances y el Estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones.” Según Fideas Arias (2004).

Creemos que cada relación es un mundo, además hoy en día es muy común que las parejas jóvenes se conozcan y se enamoren de forma relativamente rápida y, para que la relación dure, es importante comprender exactamente qué se requiere para hacer que el amor, que es la base indispensable de toda relación, perdure en el tiempo.

Tomando en cuenta lo anterior una relación también se da cuando dos personas se conocen hasta llegar al punto de atraerse mutuamente, mientras pasa el tiempo ellos deciden si inician un vínculo y según se da la misma, ellos pueden formalizar o terminar con dicha interacción, esto va a depender de muchos factores y elementos que se den en la forma como se tratan debido a que el mantenimiento de la misma es responsabilidad de ambos.

Unos de los retos antes de establecer una relación de parejas los adolescentes deben estar preparados para enfrentarla. La mayoría de los adolescentes parecen ser ajenos a los retos que depara el futuro. Por lo tanto, a menudo depende de los padres intervenir y proporcionar a su adolescente la preparación para el futuro. Todos los padres son capaces de decir las cosas correctas para el adolescente, pero para preparar realmente a tu hijo para lo que se enfrentará en la edad adulta, es necesario inculcar en él un verdadero sentido de autoestima y autorregulación.

López (2014) en el artículo titulado Señales que dicen mucho tomado de la Revista Amiga explica que los cambios súbitos en el comportamiento de la pareja suelen ser señales de deterioro o estancamiento; para saber si la relación está bien se debe hacer un examen de conciencia y recordar cuándo fue la última vez que se hizo algo agradable por el otro o con qué frecuencia se dan los detalles

Sé un modelo adecuado. Actúa de la forma en que esperas que actúe tu hijo. El investigador de la conducta del niño, el doctor Peter Scales, ha encontrado que los niños tienden a determinar qué comportamientos son aceptables a través de la interacción y la imitación de los adultos, especialmente los padres. Debido a que todos los adolescentes están en caminos diferentes y se enfrentan a retos diferentes, asegúrate de adaptar tu propio comportamiento para dar orientación. Pero, independientemente de hacia dónde se dirige tu hijo, algunos comportamientos, como la confianza en sí mismos y la interacción social positiva, siempre resultan útiles. Asegúrate de mostrarle estas conductas a tu hijo en situaciones en las que va a aprender a utilizarlas, su relación en la familia cambia, y hacia las demás personas tendrán la seguridad y confianza de enfrentarse cuando sean jóvenes.

(Deseret News el profesor de la Universidad de Virginia Bradford Wilcox), opina: 'Los jóvenes que se precipitan a compartir casa, a menudo no son capaces de manejar la responsabilidad de vivir juntos y ser totalmente independientes'

“Si nos dejamos llevar en una relación con alguien que no tiene los mismos valores que nosotros puede haber problemas”, “la gente debe ir poco a poco en una relación y meditar sobre ellos mismos y las decisiones que toman”.

Las relaciones de pareja pueden dirigirse a un encuentro casual, a una amistad, a un noviazgo o a un matrimonio. Walters-Pachecho, Cintrón y Serrano García. (Como se citó en Bueno, 1985; Muñoz y Reyes, 1997) la formación de una relación de pareja implica empezar a interactuar para

compartir y eso los puede llevar hasta el matrimonio luego de conocerse y expresarse afecto, sería posible que dicha interacción fuera afectada por cambios que se han dado en el siglo XX como los temas de interés sobre las relaciones de pareja algunos de ellos fueron el divorcio, aumento de uso de métodos para evitar el embarazo, trabajo de la mujer fuera del hogar y esto ha llegado a hacer cambios en las relaciones de las parejas.

Hubo un tiempo en que saber cocinar era obligación de toda mujer y por tanto se enseñaba en las escuelas femeninas. Fue un tiempo bochornoso y terrible en el que las mujeres eran consideradas seres inferiores y esclavas del hogar, y que condicionó la vida de nuestras abuelas, nuestras madres y quizá también de nuestras parejas y hermanas.

Con la democracia las clases de cocina, costura y otras asignaturas de género se eliminaron y se igualó la educación para todas y todos, centrada en aspectos más técnicos e intelectuales. Sin embargo, ¿qué hubiera ocurrido si en lugar de eliminar las clases de cocina para las chicas las hubiéramos extendido también a los chicos y las hubiéramos mantenido como asignatura obligatoria fundamental?

La educación y la crianza de los hijos pasan por muchas fases a lo largo de la vida. Cuando son bebés, hay que enseñarles a caminar o a comer, por ejemplo. Pero a medida que se hacen mayores, debemos incluir en su aprendizaje otras enseñanzas que también son muy importantes para su madurez, y que muchas veces se pasan por alto.

Aunque no es algo en lo que se suele pensar muy a menudo cuando los hijos son pequeños, un día se harán mayores e independientes. Tendrán que gestionar su propia economía, tendrán que aprender a lavar y cuidar su ropa y sus pertenencias y por supuesto, tendrán que tener algunas nociones sobre cocina, para poder alimentarse correctamente. Todo esto forma parte de su madurez y enseñarles a ser autónomos e independientes, les permitirá desenvolverse con facilidad en cualquier ambiente.

Los adolescentes no saben cocinar y no les importa, todo es microonda o comidas rápidas compradas.

"Los jóvenes no tienen ni la confianza ni la habilidad que se requiere en la cocina."

Tal vez no habría sido una idea tan descabellada tener de los cinco beneficios que se especifican a continuación.

➤ **Fomentar la igualdad de género desde la infancia**

Por mucho que las clases de cocina se eliminaran de la escuela, en las casas la brecha de género se siguió conservando pues estaba en la mentalidad de padres y madres. El resultado es que en muchas familias solo cocinan las mujeres porque los hombres no saben. O viceversa: cocinan los hombres por que las mujeres, por reacción a sus madres se negaron a aprender a cocinar.

Si las clases de cocina se hubieran conservado y extendido a ambos géneros, tendríamos hoy varias generaciones de hombres que no podrían esgrimir la excusa de que no saben cocinar para no ayudar en casa en las tareas y dejarlas en manos de sus mujeres. La cocina doméstica y gris -no la artística- se ha considerado generalmente cosa de mujeres; si los hombres hubieran tomado clases ya no sería así.

La reinstauración de las clases de cocina en las escuelas es una de las sugerencias que da ***Tristram Stuart*** en su libro "El despilfarro": el escándalo global de la comida (Alianza Editorial) para concienciar de nuevo a la gente del valor de los alimentos y de su capacidad para reconvertirlos en comida aun cuando ya no parecen aprovechables. Para Stuart, la cocina familiariza con el origen de los productos y conciencia de su coste, valor y posibilidades, así como de que para mucha gente son una privación.

También ayuda a aprovechar al máximo todo tipo de subproductos que de otro modo van directos a la basura, aumentando el derroche global; tal es el caso de la casquería animal y los descartes vegetales. En cambio, si no sabemos cocinar, los consideramos un producto de consumo más, del que desconocemos su origen y su valor: un modo de seguir despilfarrándolos.

➤ **Optar por una alimentación más saludable.**

Son varios los estudios que ponen de manifiesto que aprender a cocinar a un nivel bueno nos hace tomar conciencia de la necesidad de alimentarnos de una forma saludable, al conocer el valor nutricional de los distintos productos. Está demostrado que las personas que cocinan habitualmente y poseen conocimientos medios o altos en este campo, se alimentan de una forma más saludable que aquellas que no saben freír ni un huevo. De este modo recuperar las clases de cocina en el colegio puede ayudarnos mucho en la batalla contra la obesidad infantil.

➤ **Mantener la tradición cultural oral de recetas que ahora se está perdiendo.**

Hay toda una cultura, la llamada "de las madres y las abuelas", que se pierde cuando rechazamos aprender a cocinar, por mucho que la cocina en el pasado haya resultado un lugar de discriminación y estigma para las mujeres - "las mujeres en la cocina y con la pata quebrada", decían los 'ata puercos' de la época.

Esta cultura puede parecernos irrelevante así a primera vista, pero luego pagamos cifras astronómicas en los restaurantes para que una o un chef reputado nos cocine las recetas de la abuela. Reflexionemos sobre esta contradicción: lo que antes hacía la abuela hoy nos cuesta un ojo de la cara, y solo porque nadie nos enseñó...

➤ **Ganar autonomía respecto a la manipulación mediática en el consumo.**

Las personas que cocinan suelen comprar el género ellas mismas, o piden a los que lo compran unas determinadas calidades, ya que conocen la materia que trabajan. No se conforman con cualquier cosa y casi siempre van más allá de lo que dicen las etiquetas.

Se debe tener en cuenta que, para mantener una relación a cualquier edad, se requiere mucho trabajo y comprensión, por lo que es especialmente

importante que las parejas jóvenes adopten un enfoque abierto cuando se trata de su relación.

Nuestro problema radica en que existe un nivel de afectación en la relación entre parejas jóvenes; el arte culinario ha sido un factor influyente, es por ello que tomamos en cuenta la situación que se presentan en parejas en edades de 25 a 35 años, de la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón, en la que han llegado al punto de separarse por el desconocimiento acerca del arte culinario que se plantea en este estudio.

La situación en la que estas parejas pudieran estar afectándoles, sería la parte emocional y social. En la convivencia diaria es posible que tengan algunas costumbres o hábitos que molesten al otro y viceversa. Aunque parezcan detalles sin importancia pueden ir creando roces poco a poco con el tiempo.

Müller (2014) en el artículo titulado *Mejore su relación de pareja* tomado del periódico *El Quezalteco* publicado en el mes de abril, explica que una relación de pareja no siempre será color de rosa, tendrán sus altibajos, pero no se debe perder la chispa que inicio el fuego. No solo se trata de tener alguien que le haga compañía pues engloba mucho más que eso y hasta puede llegar a ser toxica y desgastante si hay conflictos, pero no todo está perdido si ambos tienen la voluntad de mejorar. Una buena comunicación es importante para que la interacción sea estable pero no quiere decir que haya que comunicarse demasiado porque no se trata de cantidad sino de calidad y sin duda se debe fortalecer la confianza para mejorar la interacción entre ambos porque de no ser así se puede llegar a tener una relación desequilibrada; el respeto debe ser mutuo porque el amar implica respetar.

“Una de las mejores cosas de la vida es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrar nuestra atención en la comida”. (Luciano Pavarotti)

“Hay un conocido refrán que dice «El amor entra por la cocina». La cocina no es solo un arte culinario sino una verdadera expresión de amor o también una maravillosa forma de seducción.”

(María Gabriela Guevara (@maritaguevara))

Las conductas de control, fruto de las creencias de posesión, solo conducirán a la desconfianza, a los conflictos, y al malestar emocional entre la pareja. En una relación sana, se confía en el otro y se le anima a que tenga amigos y actividades fuera de la relación.

Estas frases anteriores permiten afirmar que el arte culinario es un punto fundamental en la vida de pareja.

Y por tal motivo radica el interés de investigar este tema de las relaciones de parejas jóvenes por el desconocimiento básico del arte culinario.

El objetivo de esta investigación pretende determinar cuál es el nivel de afectación, buscar cuáles son las causas y consecuencias que puedan tener estas parejas jóvenes para lograr mejorar esas condiciones que presentan actualmente.

1.2 Justificación de la Propuesta de Investigación

Según el Dr. Sergio Antonio Chavarría Puga, justificar un estudio implica explicar porque es conveniente llevarlo a cabo, cuál es su beneficio, su recompensa o su utilidad, que oportunidades ofrece, en que fortalece la realización de la investigación, o bien cuál es la consecuencia de no realizarla, se presenta alguna debilidad o amenaza el no llevarla a cabo.

Se realiza esta investigación con la finalidad de conocer las causas y consecuencias de las afectaciones que pueden estar dándose en las relaciones entre parejas jóvenes.

Hay tres niveles en una relación de pareja que debes conocer para hacer una radiografía de tu relación.

Estos tres niveles son independientes del tiempo que lleve la pareja junta. Los tres se pueden dar en cualquier momento de la relación, aunque suelen ir de la mano del tiempo que la pareja lleva junta.

Responde a la pregunta ¿En qué nivel se encuentra mi relación de pareja?

Los tres niveles son:

➤ **Nivel 1: Mucho amor y mucha pasión.**

Cuando la relación está en este nivel, la pareja se enfoca siempre en aquello que le gusta del otro.

Son capaces de reconocer lo que les gusta menos de la otra persona, pero le restará importancia.

Buscarán la manera de pasar el máximo tiempo juntos, a pesar de la vorágine del día a día.

Los dos se esforzarán por complacer al otro, por cubrir sus necesidades.

El estado de ánimo cuando estén juntos será siempre positivo.

Expresáis y demostrar su amor cada día y cuidar la relación será lo más importante para ellos, haciendo todo aquello que saben va a fortalecerla.

➤ **Nivel 2: Mucho amor y poca pasión.**

Cuando están en este nivel, saben que hay mucho amor en la relación. Sienten fuertes sentimientos el uno por el otro.

Aún así, empiezan a ser consciente de cómo la rutina del día a día los está afectando.

Los momentos de intimidad con la pareja son cada vez menos frecuentes y hay poco espacio para el juego.

Las rutinas que fomentaban la complicidad y la pasión entre ellos, se están perdiendo.

Cuando se está en una relación de mucho amor y poca pasión, en un principio se es capaz de tolerar la situación.

No quieren dejar que los afecte y tienen la esperanza de que sea algo pasajero. Se auto convencen de que la pasión no es tan importante mientras haya amor.

Justifican lo que está sucediendo. Dicen que es lo normal en una pareja que lleva ya un tiempo. Echan la culpa a los problemas, al cansancio, a los hijos.

➤ **Nivel 3: Poco amor y poca pasión.**

En este nivel ya se está perdiendo la conexión en la pareja. Perciben además que los sentimientos están cambiando.

Todo aquello que antes le gustaba de su pareja, ahora empieza a molestarle.

Saben que están empezando a descuidar su relación, desviando su atención hacia otras cosas.

Antes buscaban el tiempo para estar en pareja y ahora lo dedican a hacer otras actividades o a estar con otras personas.

Ya no existe la complicidad que había entre ellos al inicio de la relación y cada vez hay más señales de distanciamiento.

Existen estrategias para mejorar la relación de pareja:

El respeto por encima de todo. Todos nos enfadamos de vez en cuando, y es normal que en una pareja surjan conflictos, alguna discusión u opiniones encontradas.

- Amabilidad y muestras de cariño.
- Ser fiable.
- Fomentar una buena comunicación.
- Ser un “equipo”

- Ser considerado en la convivencia.

FRANCISCO, MARÍA, 2019. Ya sea por motivos de salud, culturales o de preferencias personales, las parejas tienen distintos hábitos alimenticios. Puede ser difícil evitar que haya discusiones por este tema. Pero las diferencias en los hábitos de comida no tienen que significar el fin de una relación. Hay que entender que el cuerpo de las personas es distinto y esto significa también dietas distintas. Las diferencias en gustos son lo que enriquecen la relación y la vuelven única. Hay una serie de consejos que se pueden seguir para mejorar la convivencia y superar estas diferencias.

De hecho, el 65% de las mujeres y el 66,15% de los hombres consideran muy importante tener gustos en el arte culinario similares a los de sus compañeros amorosos y, sobre todo, valoran la posibilidad de poder cocinar juntos. Al menos, así lo revelan los datos de un reciente análisis realizado sobre la influencia del arte culinario en la vida de las parejas que, entre otras conclusiones indican que este tema se considera importante; como en el amor, la vista, el olfato y el gusto deben alcanzar un equilibrio perfecto para que una simple relación perdura. (por Darling y La Nevera Roja)

El arte culinario tiene el poder de unir a las parejas, pero en ocasiones puede contribuir a separarlas. Y es que, compartir el placer de comer es una agradable sensación a la que muchos no están dispuestos a renunciar y que tiene vital importancia a la hora de alcanzar el éxito en pareja.

Existen diversos factores a través de los cuales las personas expresan su cariño. Desde la elección y compra de los insumos para la preparación de la comida hasta el cómo arreglar la mesa, cada una de estas acciones lleva implícito ese amor que se tiene por la persona con quien se va a disfrutar, en estos casos con todo lo expresado de situaciones que pueden causar afectaciones, los beneficiados comprenden en exclusivo a una población joven.

Ogolskyve a su recopilación analítica como una herramienta de investigación en lugar de un “plan para el éxito” de la pareja.

Ogolsky enfatizó sin embargo que sus hallazgos son descriptivos, no obligatorios o exclusivos. Él ve a su recopilación analítica como una herramienta de investigación en lugar de un "plan para el éxito" de la pareja. Eso se debe, al menos en parte, a que muchos de estos estudios se realizaron estudiando a poblaciones jóvenes y eso puede condicionar los resultados, sobre todo para relaciones funcionales que se mantienen en el tiempo.

Qué hacen las personas para evitar conflictos:

➤ **Ignorar las alternativas:** cuando las personas están en una relación, a menudo evitan pensar en otras posibles parejas para no debilitar la que ya tienen. Sin embargo, evitar la posibilidad de considerar atractiva a otra persona puede ir en detrimento de un vínculo saludable.

➤ **Idealizar la pareja y la relación:** el análisis descubrió que los integrantes de la pareja muy a menudo eligen (sobre todo en tiempos de crisis) imaginar que la otra persona es más interesante o atractiva de lo que realmente es, o especulan que su relación es especial de alguna manera para mantenerla viva. A la mayoría de las parejas les gusta mantener la ilusión de que su conexión es superior a la media. Según Ogolsky esto tiene que ver con que creerlo especial provee una motivación extra.

Las parejas duraderas tienen en general formas comunes de evitar que el vínculo se desgaste (Getty Images).

➤ **Interpretar el comportamiento del otro de manera positiva:** es común que los integrantes de la pareja se otorguen mutuamente el beneficio de la duda y se atribuyan excusas para las cosas pequeñas que molestan en la cotidianeidad. Esa reinterpretación puede servir para no exagerar los problemas, pero puede tornarse poco saludable y riesgosa si es constante.

➤ **Controlar el conflicto:** las parejas que desean permanecer juntas generalmente intentan aproximarse a la manera de resolver sus diferencias, ya sea comprometiéndose, adaptándose, abriéndose al punto de vista de su pareja, aceptando estar en desacuerdo o disculpándose. Aquellos

que se oponen o se niegan a participar tienen menos posibilidades de permanecer juntos.

➤ **Perdonar:** hay muchos estudios, libros y comedias románticas que ensalzan la importancia del perdón para una relación. Pero, de acuerdo con Ogolsky, esa estrategia está sujeta a un rendimiento decreciente. "Si sos un perdonador constante, llega un momento en que no es bueno para tu relación porque alguien se aprovecha de vos", explicó. "Eso realmente puede erosionar la salud mental".

1.3. Importancia de la Propuesta de Investigación

Si tienes una relación de pareja y sea cual sea el nivel en la que esté tu relación en la actualidad, la buena noticia es que puedes llevar tu relación a otro nivel. Las parejas que siempre están en el nivel 1, no tienen más suerte que los demás. Tienen problemas, dificultades y la rutina también se mete en su cama y se sienta en su mesa a comer.

Cuando hablamos de relaciones de pareja, nos encontramos ante complejas redes de percepciones, actitudes, emociones, comportamientos y experiencias vitales de cada persona que la forma, que influyen en sus decisiones de comenzar, mantener o finalizar una relación.

Según diversos autores, las relaciones de pareja, en todas sus posibles configuraciones, pueden visualizarse en una pirámide formada por seis niveles diferentes: el comportamiento, la emoción, el significado, las creencias, el afecto y el "yo". Además, existen cuatro caras en esta pirámide, que son el amor, la intimidad, el sexo y el poder; que influyen en lo satisfactoria que es la relación para cada persona.

En la punta de la pirámide encontramos el comportamiento, este es el elemento visible y aquellas acciones que se llevan a cabo en la pareja, las tareas de cada persona que forma parte de la relación, las formas de comunicación e interacción entre ambas personas. En este nivel encontramos algunos de los problemas más usuales en las parejas como pueden ser las discusiones.

En el siguiente nivel estaría la *emoción*, lo que siente cada miembro de la pareja. Con frecuencia, muchas personas tienen poca conciencia de las emociones subyacentes que acompañan a su propio comportamiento. Una emoción subyacente, como el miedo, puede no ser fácilmente reconocible para las parejas que pueden ver con más facilidad la emoción superficial, como sería la ira.

En este sentido, algunas personas pueden reconocer sus propias emociones y ser menos conscientes de las emociones de su pareja, por lo que compartir lo que cada una o cada uno siente, puede ofrecer una comprensión más completa de las diferentes interacciones. El comportamiento y la emoción de cada miembro de la pareja con respecto a la misma situación o al mismo problema a menudo difieren significativamente. Compartir cada punto de vista puede dar información a cada una y cada uno para reflexionar sobre la relación. Es importante reconocer qué estoy sintiendo, qué emoción o emociones están presentes en este momento y plantearse cómo se puede gestionar de manera efectiva sin sentirse abrumada o abrumado por ellas.

El significado asociado con el comportamiento y la emoción es un elemento de gran importancia para cada persona, ya que se relaciona con el momento y el nivel de "compromiso" existente en la relación. Cada miembro de la pareja puede especular, de manera consciente e inconsciente, sobre la naturaleza de su relación, interpretando los diferentes comportamientos que llevan a cabo y observan en la otra persona. La interpretación de los significados ayuda a cada una y cada uno a decidir sobre los próximos comportamientos que mostrarán a su pareja, dependiendo de la interpretación de la comunicación previa y de lo que creen que significa para la relación.

En el siguiente nivel las creencias hacen referencia a la forma (o formas) general de ver el mundo. Dichas creencias a menudo son inconscientes o están basadas en un evento aislado y requieren ser experiencias repetidas para emerger como una creencia. Algunas de las creencias que nos mueven en el día a día las podemos identificar claramente a nivel consciente; sin embargo, otras creencias han podido ser aprendidas por la observación de otras

personas de la familia, de amigas y amigos. Una vez que aceptamos e/o interiorizamos una creencia, es poco probable explorarla o cuestionarla a nivel racional, ya que la hemos dado como confirmada (por ejemplo, las ideas que tienen cada persona en la pareja sobre la crianza de las hijas y los hijos pueden ser muy diferentes y estar directamente influenciadas por la propia experiencia de la crianza que llevaron sus madres y/o padres con ellas y ellos).

Muchas de las creencias que tiene cada persona y están implicadas en la relación de pareja, pueden estar relacionadas con discursos dominantes o creencias generalmente integradas y aceptadas por la sociedad en general, como las diferencias de género y sexualidad relacionadas con los discursos dominantes heteropatriarcales. La buena noticia es que se puede hacer frente a dichas creencias en lugar de aceptarlas y llegar a gestionarlas de manera diferente.

El afecto está situado en el nivel inferior a las creencias porque hace referencia a lo innato de cada persona, a lo que está relacionado con las respuestas biológicas del cuerpo y aparecen a muy temprana edad en comparación con las emociones. Ser capaz de acceder a estos afectos sin sentirse abrumados por ellos se vincula con la madurez de una misma y uno mismo. Algunos afectos son el interés, la sorpresa, la angustia, el disgusto o la vergüenza.

Explorar qué afectos están presentes pueden ser útiles para ayudar a reconocer qué creencias, significados, emociones y comportamientos se dan en la relación de pareja y se han ido forjando desde las experiencias de la infancia; a través de patrones relacionales entre madres y/o padres e hijas o hijos, y pudiendo estar vinculadas al sentido de sí misma o sí mismo que con frecuencia afecta las relaciones de pareja.

La parte inferior de la pirámide es el yo y es el nivel de autodesarrollo de cada persona en la pareja. Está muy relacionado con el modelo que cada miembro de la pareja tiene de sí misma o sí mismo y con la idea de ser alguien en quien se puede confiar (y ser capaz de confiar en las y los demás), ser

auténtica o auténtico, ser capaz de acceder a las propias emociones y gestionarlas; y tener un sentido de sí misma o sí mismo de manera que se puede ser capaz de asumir la responsabilidad de las propias decisiones personales.

En una pareja encontramos dos “yos” y el nivel de madurez de cada uno de ellos puede determinar cómo interactúan.

La capacidad de “querer ser querida o querido” o “no querer” a menudo se identifica desde la infancia, desde lo que aprendió cada persona: ¿Soy capaz de discutir sobre un tema que me produce angustia? ¿Confío en mí misma o mismo sin requerir la afirmación o la protección de las y los demás? ¿Soy capaz de tener un conflicto con mi pareja sin sentirme abrumada o abrumado, o inundada o inundado?

En las relaciones de pareja somos yo, la otra o el otro y lo que formamos entre las o los dos.

Podemos preguntarnos ¿Qué estoy poniendo yo en cada nivel? ¿Y mi pareja? Una pareja es más que una simple suma de dos personas.



Figura N.1

Se pueden visualizar en una pirámide formada por seis niveles diferentes: el comportamiento, la emoción, el significado, las creencias, el afecto y el “yo”. Además, existen cuatro caras en esta pirámide, que son el amor, la intimidad, el sexo y el poder; que influyen en lo satisfactoria que es la relación para cada persona.

Se tomarán en consideración algunos aspectos que estén afectando las relaciones entre parejas y se buscarán estrategias para ayudarles a mejorar, a que tengan conocimientos básicos del arte culinario, además de orientarles para que sean capaces de manejarse con responsabilidad, compartir mutuamente para vivir juntos creando un equilibrio entre ambos, para que haya armonía.

En una pareja es importante un factor de conexión intelectual, sentirnos comprendidos por el otro, y con la libertad para hablar de cualquier tema, sobre todo de aquellos que más nos preocupan.

Saber manifestar de forma asertiva lo que nos agrada y lo que no, hablar con fluidez de nuestros sentimientos e inquietudes, expresar nuestras opiniones, sentirnos escuchados por el otro y saber escuchar, tener charlas interesantes sobre diversos temas, todo ello fomenta la cercanía y complicidad con nuestra pareja.

Este estudio es conveniente ya que nos permitirá obtener un resultado que ayudará a mejorar las relaciones entre parejas jóvenes, a tener los conocimientos básicos sobre el tema del arte culinario.

1.3.1. Conveniencia

Esta investigación es conveniente ya que obtendremos un resultado positivo y podríamos decir que los pilares fundamentales para una buena relación, sea de pareja, amistad o familiar son la confianza, el respeto, la buena comunicación, la empatía, cooperación y resiliencia.

1.3.2. Relevancia Social

Es relevante porque en la comunidad elegida para este estudio existen parejas jóvenes que se han separado por las malas relaciones que existen entre ambos actualmente, debido a que en la preparación de la comida no existe el conocimiento esencial.

1.3.3. Implicaciones Prácticas

La necesidad de apoyo que requieren estas jóvenes parejas para que mejoren sus relaciones dependerá de las diversas estrategias que se utilicen y

los favorezca; se mantenga la unidad, se den cambios de comportamientos y de hábitos.

Dos factores importantes:

- Fomentar una buena comunicación.

No es necesario tener conversaciones “profundas” cada día o hablar siempre de nuestros sentimientos y conflictos, pero hay que cuidar no irse al otro extremo y que la comunicación en la pareja no se centre exclusivamente en temas banales y rutinarios.

En una pareja es importante un factor de conexión intelectual, sentirnos comprendidos por el otro, y con la libertad para hablar de cualquier tema, sobre todo de aquellos que más nos preocupan.

Saber manifestar de forma asertiva lo que nos agrada y lo que no, hablar con fluidez de nuestros sentimientos e inquietudes, expresar nuestras opiniones, sentirnos escuchados por el otro y saber escuchar, tener charlas interesantes sobre diversos temas, todo ello fomenta la cercanía y complicidad con nuestra pareja.

- Ser un “equipo”

Muchas de las decisiones que se toman, de forma directa o indirecta, terminan afectando a la pareja, así que lo más lógico sería tomarlas de común acuerdo, como un equipo, y teniendo en cuenta al otro. De esta manera también se le demuestra que su opinión es importante para el otro.

Cuando se crea el hábito de tomar decisiones en pareja se fortalece la unión entre ambos.

1.3.4 Valor Teórico

En la presente investigación, aunque puedan parecer evidentes los factores que favorecen una buena relación, no está de más recordarlos y reflexionar sobre ellos de vez para evaluar qué cosas se pueden mejorar.

1.3.5 Utilidad Metodológica

El presente estudio es de tipo descriptivo, cuantitativo, se llevará a cabo por medio de un análisis sistemático de literatura en la modalidad de revisión de un concepto por varios autores, las fuentes primarias consiste en el desarrollo de 15 entrevistas semiestructuradas fue la muestra y la población fueron seleccionadas parejas jóvenes hombres- mujeres, con el fin de extraer explicaciones luego de una presentación de la situación que presentan por un nivel de afectación en las relaciones en estas edades de 25 a 35 años, es bastante importante cada información que las personas suministran, sobre el incumplimiento de compromisos en las relaciones de parejas de jóvenes, este estudio se apoya en fuentes bibliográficas como revistas académicas, textos de libros y publicaciones en internet que tocan el tema. Dentro de los recursos humanos se encuentran profesionales estamos comprometidos en ayudar, orientar y brindar conocimientos básicos como parte de la enseñanza aprendizaje con temas de interés que desconocen y puedan fortalecerse las relaciones entre parejas.

Roberto Hernández Sampieri (1998):

“Los diseños descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables.”p.193

La investigación descriptiva pretende dar respuesta a las siguientes interrogantes básicas:

¿Cuál es la situación existente?

¿Qué meta se desea alcanzar?

¿Qué se debe hacer para logra dicha meta?

En este caso la situación que nos ocupa es el de conocer el nivel de afectaciones en las relaciones entre parejas jóvenes en edades de 25 a 25 años , por el desconocimiento del arte culinario básico.

1.3.6. Alcance y Límites del Problema

El presente estudio busca determinar el nivel de afectación en las parejas jóvenes por el desconocimiento del arte culinario básico, en la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

La investigación abarca únicamente a las parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años, en la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

Limitaciones:

_La falta de conocimientos del arte culinarios básico.

_Problemas emocionales

_Separación de las parejas.

_No tienen quien les motive y capacite en cuanto al tema para hacer cambios en sus estilos de vida

Pretendemos que a través de la aplicación de estas encuestas, despierte el interés en estas parejas jóvenes, puedan alcanzar con éxitos nuevos conocimientos acerca del tema del arte culinario, formas de aplicar , para que puedan enfrentar retos fututos.

Con este estudio, además nos lleva a identificar cuáles son las causas de esta situación de las relaciones entre parejas jóvenes por el desconocimiento del arte culinario básico y poder brindarle respuestas a dicha problemática.

Se pretende tener toda documentación necesaria para este estudio de investigación,

- Conseguir los entrevistados
- Tener el tiempo para investigar
- Costo de movilización

1.3.7. Viabilidad de la Investigación

Con lo antes expuesto se hace necesario considerar otros aspectos relacionados con el tema de interés ofrecido a esas parejas jóvenes. Además de contar con el recurso económico y material para llevarlo a cabo y responder a sus necesidades. Utilización del tiempo comprendido en visitas planificadas en 4 fines de semanas para llevar a cabo la observación, sondeos y aplicación de la encuesta. Y con gastos como combustible, en papelería, entre otros. Además de los tres elementos que conforman propiamente el planteamiento del problema, es necesario considerar otro aspecto importante: la viabilidad o factibilidad misma del estudio; en última instancia, los alcances de la investigación (Rojas, 2001).

1.4. El Problema de Investigación

Cesar Augusto Bernal (2006, p.84) sostiene que plantear el problema de investigación significa: enunciar un problema es presentar una descripción general de la situación objeto de investigación. Es afirmar y estructurar más formalmente la idea de la investigación. Es decir, escribirlo en forma clara, precisa y accesible.

1.4.1 Formulación del Problema

“Nivel de afectación de las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”

1.5. Planteamiento del Problema

Plantear el problema de investigación cuantitativa consiste en afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación, desarrollando cinco elementos: objetivos, preguntas, justificación, viabilidad y evaluación de las deficiencias. (**R. Fernández Collado**)

“Nivel de Afectación de las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón” .

1.5.1. Enunciado del Planteamiento del Problema

En la descripción del problema a investigar se redacta de manera interrogativa, es decir argumentando el problema que se abordará.

¿Cual es el nivel de Afectación en las relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años (Delimitación poblacional), por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”(Delimitación espacial)

Según César Augusto Bernal (2006, p.84) sostiene que plantear el problema de investigación significa: a. Enunciar el problema, y b. Formular el problema. En síntesis, enunciar un problema es presentar una descripción general de la situación objeto de investigación. Es afirmar y estructurar más formalmente la idea de investigación. Es decir, escribirlo en forma clara, precisa y accesible.

1.6. Preguntas del Problema

Una pregunta de investigación es una pregunta factible y relevante que proporciona una declaración explícita de lo que el investigador intenta averiguar a través de una toma de datos. Una pregunta obliga al investigador a ser explícito sobre lo que se propone investigar. Las preguntas deben ser respondidas mediante los datos recogidos y analizados a lo largo de la investigación utilizando métodos acordes con las preguntas. Una buena pregunta de investigación orienta el proyecto, informa sobre los datos apropiados y el método a utilizar y aporta parámetros de trabajo al investigador. Fuente: Elaboración propia a partir de **Bryman, 2012; Hennink, 2011; Farrugia et al., 2010; Aurini, Heath y Howells, 2016.**

1.6.1. Las Sub- Preguntas de Investigación

1. ¿De qué forma ha sido afectada la relación entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento del arte culinario básico, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

2. ¿Cuáles han sido las causas y consecuencias de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

3 ¿Qué estrategias utilizar para mejorar el nivel de afectación de las relaciones entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón?

4. ¿Qué actividades podrían motivar y contribuir a disminuir el nivel de afectación de las relaciones entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón?

1.7. Objetivos del Problema

Según Sampieri (2005), Los objetivos deben expresarse con claridad para evitarse posibles desviaciones en el proceso de investigación y deben ser susceptibles de alcanzarse... Se conocen dos tipos de objetivos: los generales y los específicos, la diferencia entre ellos está en el nivel de especificación y no en la forma.

1.7.1. Objetivo General del Problema de Investigación

- Determinar el nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Identificar de qué forma están siendo afectada la relación entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, que residen en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.
- Analizar las causas y consecuencias de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.
- Motivar a las parejas jóvenes que se mantenga un equilibrio y un estilo de vida; de esta manera se podrá fortalecer la relación.
- Capacitar a las parejas jóvenes con temas relacionados al arte culinario (cocina básica o técnicas de cocina). Además, que reciban atención con terapias psicológicas, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

1.8. Hipótesis de la Investigación

Según Izcara (2014), las hipótesis son explicaciones tentativas de un fenómeno investigado, formuladas a manera de proposiciones. Una hipótesis debe desarrollarse con una mente abierta y dispuesta a aprender, pues de lo contrario se estaría tratando de imponer ideas, lo cual es completamente erróneo. Una hipótesis no necesariamente tiene que ser verdadera (**Laudó, 2012**).

1.8.1. Hipótesis del Problema de Investigación

Las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, de la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón, han sido afectadas emocionalmente por el desconocimiento básico del arte culinario.

1.8.2 Hipótesis Nula

Las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, no son afectadas emocionalmente por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

1.9. Sistemas de Variables de la Investigación

Según Pino (2010), variable independiente es aquella que el experimentador modifica a voluntad para averiguar si sus modificaciones provocan o no cambios en las otras variables.

Operacionalización de las variables

Según Bavaresco (1996), "son las diferentes condiciones, cualidades, características o modalidades que asumen los objetos en estudio desde el inicio de la investigación. Constituyen la imagen inicial del concepto dado dentro del marco" res)

“Un aspecto o dimensión de un fenómeno que tiene como característica la capacidad de asumir distintos valores, ya sea cualitativa o cuantitativamente” (Tamayo, Tamayo. 1981).

Proceso de Operacionalización de las variables:

Es todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación, es también un concepto clasificatorio. Pues asume valores diferentes, los que pueden ser cuantitativos o cualitativos. Y también pueden ser definidas conceptual y operacionalmente.” **(Núñez Flores, 2007).**

1.9.1. Variable Independiente

Aquellos factores que constituyen la causa, siendo que previamente han demostrado ser factores de riesgo del problema que se estudia en el nivel investigativo relacional.

En los estudios observacionales se plantea solo una variable independiente como estrategia para demostrar la relación de causalidad. **(Tamayo y Tamayo (2003)**

a. Relaciones entre Parejas Jóvenes

1.9.1.1. Definición Conceptual o Nominal.

Relaciones de pareja se refiere a ese lazo de tipo afectivo que se desarrolla entre dos personas que deciden establecer un vínculo emocional

que en teoría está asociado a sensaciones positivas, pero no siempre es así. Este tipo de vínculo pasa a través de diversas etapas que van desde el enamoramiento y romanticismo inicial, hasta la estabilidad no solo emocional sino en todos los ámbitos que conlleva tener una unión duradera. Arévalo, E. (2016).

1.9.1.2. Definición Real

Cuando hablamos de relación de pareja podemos encontrar entre la que destacamos: “Una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca en otro tipo de relación como la de vivir conjuntamente o el matrimonio” (Strauss, 2004).

1.9.1.3. Definición Operacional

Establece las normas y procedimientos que seguirá el investigador para medir las variables en su investigación.

Es el proceso de llevar una variable de un nivel abstracto a un plano más concreto. Su función básica es precisar al máximo el significado que se le otorga a una variable en un determinado estudio. **(2015- 2016 Autor Dra. en c. e. clementina Jiménez Garcés)**

El método aplicado para el seguimiento en esta investigación a la población joven, que está siendo afectada se trata de encontrar cuáles son las causas o situaciones que se presentan; lograr prevenir y apoyarles para que mejoren sus relaciones.

1.9.2. Variable Dependiente

De este modo la “variable dependiente es el resultado medido que el investigador usa para determinar si los cambios en la variable independiente tuvieron un efecto” (Kerlinger y Lee, 2002, p. 43).

a. _Variable Dependiente: Desconocimiento Básico del Arte Culinario.

1.9.2.1. Definición Conceptual o Nominal

En este estudio de investigación la variable dependiente se puede definir:

Desconocer o no tener idea de una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura.

Según Hassan (2003: 1):“Cuando hablamos de arte culinario nos referimos a alquimia, a sentimientos y en definitiva plasmar emociones. Existen dos maneras de presentar un plato, una que es para cubrir necesidades alimentarias de nuestros comensales y otra cuando hacemos arte culinario. Como todas las artes debemos aprender a manejar las emociones, transmitir lo que tenemos conectado al alma a través del plato”. En este sentido se considera que el arte culinario es tradición, magia, experiencia, tesón humano, tesoro cultural y símbolo de identidad de los pueblos. Acumula hábitos alimentarios, costumbres y valores que se han transmitido de una generación a otra. Es un arte social de caracteres tradicionales que está fuertemente dependiente de los hábitos y prácticas culturales de cada región.

1.9.2.2. Definición Real

EL desconocimiento del arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.

1.9.2.3. Definición Operacional

Es el arte de preparar y cocinar los alimentos. Esto incluye la variedad de productos típicos de una zona, la manera en que se cocinan, la presentación de la comida y mucho más. Podemos decir que las Artes Culinarias son una expresión de las ideas artísticas a través de alimentos o medios relacionados con la alimentación, se espera que los platillos se preparen con los debidos conocimientos. Capacitar e incluso ayudar a preparar los platos al personal de cocina a través de profesionales en la cocina.

El proceso operacional de esta investigación se llevará a cabo a través de una encuesta a las parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón, con

la finalidad de obtener información o saber las causas de la falta del conocimiento básico del arte culinario.

1.10. Categorías de Análisis

Categorización

Según Strauss y Corbin “La categorización consiste en la asignación de conceptos a un nivel más abstracto... las categorías tienen un poder conceptual puesto que tienen la capacidad de reunir grupos de conceptos o sub-categorías. En el momento en el que el investigador empieza a agrupar los conceptos, también inicia el proceso de establecer posibles relaciones entre conceptos sobre el mismo fenómeno”⁴. Estos mismos autores argumentan que: “Las categorías son conceptos derivados de los datos que representan fenómenos...”

“Nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes en edades de 25 a 35 años.”

Título del Problema de Investigación

“Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario”

Variable Independiente: Relaciones entre parejas jóvenes

Variable Dependiente: Desconocimiento básico del arte culinario.

Variable Interviniente: Jóvenes de 25 A 35 años

Delimitación del problema: de la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”

1.10.1 Sub. Categorías de Análisis

(Componentes o características o elementos de la variable Independiente)

1.11. Unidad de Información

Malos Comportamientos

Falta de Comprensión

Problemas Emociones

Falta de Creencias

Falta de Cultura

Falta Afecto

Problemas Sociales y familiares

Falta de Comunicación

_Nivel de las coincidencias,

_Diferencias consensuales

_Diferencias antagónicas o incompatibles

1.11.1. Indicadores

- Tristeza
- Baja autoestima
- Stress
- Ansiedad
- Carencia afectiva
- Incomodidad
- Ruptura de la relación de pareja (divorcio).

Tabla N°1 Relación Categorías de Análisis, Sub Categorías e Indicadores.

Categorías de Análisis (Variables)	Sub-Categorías de Análisis	Indicadores
Afectación en las relaciones entre parejas jóvenes	Malos Comportamientos Falta de	Tristeza Baja autoestima Estrés

	Comprensión Problemas Emociones Falta de Creencias Falta de Cultura Falta Afecto Problemas Sociales y familiares Falta de Comunicación -Nivel de las coincidencias, -Diferencias consensuales _Diferencias antagónicas o incompatibles	Ansiedad Carencia afectiva Incomodidad Ruptura de la relación de pareja (divorcio)
	Nivel de las coincidencias,	Adaptación
Desconocimiento Básico del Arte Culinario	Diferencias consensuales Falta de apoyo Falta de confianza Incomodidad	Falta de iniciativas Creatividad Oportunidades Desacuerdos Falta de Comunicación
	Diferencias antagónicas o incompatibles	Perspectivas de vida, los proyectos personales y conjuntos, diferentes orientaciones o necesidades
	Prevención	Terapias, talleres, cursos

1.11.2. Unidad de Información

De acuerdo a su investigación, señale punto por punto que grupo humano vinculado al objeto de estudio puedan ser considerados para el proceso de investigación:

- Enfoque Descriptivo,

Cuantitativo Social está basada en el paradigma explicativo. Se centra en los aspectos observables susceptibles de cuantificación para describir o explicar los fenómenos sociales, y utiliza la estadística para el análisis de los datos

Realización del trabajo de campo.

Población

Para lograr la población que será investigada, accedí a las páginas de población y censos del 2010, de la Contraloría Nacional obteniendo datos necesarios de 324 personas jóvenes dentro del rango en edades a investigar.



Datos demuestran que de la población residente en la Comunidad de Río Piedra se tomaron 40 parejas de las cuales 15 fueron seleccionadas para responder a la encuesta.

“Nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”

En el estudio de investigación observacional, descriptivo social, se tomó en cuenta el objeto de estudio que corresponde a la población joven; dirigida a parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años de la Comunidad de Río Piedra.

Enriqueta Davis (2003)

“La población son unidades de las que se busca la información, son los individuos, son unidades elementales de la población acerca de la cual se van hacer inferencias.”p.165

Muestra

“Una muestra es una selección de un número limitado de unidades de entre la totalidad.”p.163.

Tomando en cuenta como muestra representativa probabilística, se seleccionó para esta investigación 40 parejas formadas en edades de 18 a 35 residentes en la comunidad de Río Piedra, de las cuales solo 15 parejas nos facilitarán datos e información con base al problema cuyas edades corresponden específicamente de 25 a 35.

1.11.3. Delimitación de la Población:

La población joven de la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón, es donde se realizó el estudio de las afectaciones en sus relaciones de pareja.

1.11.4. Criterios de Inclusión

_ Seleccionadas parejas jóvenes hombre- Mujer en edades de 25 a 35 años, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

_ Encuestados que accedan a ser parte de la investigación, residentes de la comunidad de Río Piedra, que den información importante a la investigación.

1.11.5. Criterios de Exclusión

- Si son menores de edad
- Si no son residentes de la comunidad, no podrán ser encuestados.
- No aplica para adultos mayores

1.11.6 Criterios de Eliminación

- No respondieron conforme a la encuesta aplicada
- Personas con nivel de profesión
- Menores de edad.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Marco Teórico

Según Roberto Hernández Sampieri (2008): cita que un marco teórico es una de las fases más importantes de un trabajo de investigación, consiste en desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado.

2.2. Marco Legal

El Código de la Familia regula todo lo relativo a los derechos y deberes de la familia y en especial la conformación de la pareja, al estado civil, la condición, y capacidad legal de las personas; y que obliga a los panameños aunque vivan el extranjero.

LIBRO PRIMERO De las relaciones familiares

- TÍTULO PRELIMINAR **Artículos 1 a 483**
- TÍTULO I Del matrimonio **Artículos 25 a 234**

Código de la Familia. Ley N°3. Artículo 1. La unidad familiar, la igualdad de derechos y deberes de los cónyuges.

ARTÍCULO 26

El matrimonio es la unión voluntariamente concertada entre un hombre y una mujer, con capacidad legal, que se unen para hacer y compartir una vida en común.

El artículo 212 del Código de la Familia, segunda edición, 1995, establece las causales de divorcio y que lleva el registro de cuáles son las más recurridas.

Son causales de divorcio el trato cruel, físico o psíquico(emocional) si con él se hace imposible la paz y el sosiego doméstico.

En referencia a la situación que se presenta en cuanto a las afectaciones en las relaciones de parejas jóvenes, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón. Son causales de divorcio el

trato cruel, físico o psíquico (emocional) si con él se hace imposible la paz y el sosiego doméstico.

Otra causal de divorcio es el abandono absoluto por parte del marido de sus deberes de esposo o de padre, y por parte de la mujer, de sus deberes de esposa o de madre.

Ley 47 de 1946, Orgánica de Educación Artículo 3: “La educación panameña se fundamenta en principios universales, humanísticos, cívicos, éticos, morales, democráticos, científicos, tecnológicos, en la idiosincrasia de nuestras comunidades y en la cultura nacional.

Por tal motivo el interés de apoyar a esta población para que disminuya este tipo de afectación a través de asesorías, capacitaciones, terapias para que se lleve a cabo un trabajo equilibrado en parejas tomando en cuenta tres pilares importantes tales como: la confianza, el respeto y el compartir.

2.3. Marco Filosófico Antropológico

De acuerdo con los teóricos **Roy Baumeister y Mark Leary**, también apoya esta teoría la evidencia científica de los beneficios y los perjuicios de tener o no tener una buena relación de pareja, de lo que hablé en mi anterior post. En general, nuestro bienestar parece depender de cómo de bien satisfacemos nuestra necesidad de pertenencia a relaciones cercanas.

Jean Claude Bologne vuelve a trazar la evolución de la pareja desde la antigüedad hasta el presente. Concisa y lúcida, esta gran síntesis amplía el campo de reflexión sobre un tema oportuno.

¿Te has preguntado alguna vez “pero por qué nos enamoramos, por qué quiero estar en pareja solo con una persona cuando hay muchas ahí fuera?” Yo sí, sobre todo cuando era muy joven, antes de cumplir los 20. Me parecía horrible la perspectiva de seguir sufriendo por amor, quizás toda mi vida (date cuenta de que yo entonces era una adolescente perdida en el mundo de los adultos). Afortunadamente, mi perspectiva sobre las relaciones de pareja fue evolucionando y es completamente diferente ahora.

Es por ello, que es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos al independizarnos. Pero que no cunda el pánico: una de las maravillas de la cocina.

Se podría decir que la historia y el inicio de las artes culinarias viene desde el proceso de alimentación del hombre, que empleaba su inteligencia para conseguir por medio de sus propios recursos alimentos de la naturaleza, aunque esta se tratara básicamente satisfacer una necesidad.



Figura N. 3

Posteriormente con el descubrimiento del fuego la alimentación del hombre tuvo grandes cambios debido a este elemento, ya que al momento de ingerir el alimento éste ya había pasado por un proceso de cocción.

Es así como el hombre fue descubriendo nuevos ingredientes que podía agregar a su dieta, los cambios se fueron dando a través del tiempo.

Comunicar tus gustos y cocinar los alimentos favoritos de ambos puede ayudar a encontrar tranquilidad entre parejas.

“La comida une a las parejas. Gran parte de esa unión puede ocurrir frente a una olla de sopa, pero cuando una persona quiere fideos con pollo mientras la otra quiere verduras, eso puede convertirse en una guerra.”

(Sarah LeTrent)

2.4. Marco Histórico:

Hablar de relaciones de pareja nos lleva a comprender como las sociedades se han conformado, ya que la pareja ha sido medular para su constitución. Para las civilizaciones más primitivas, la pareja representaba en sí misma una división del trabajo y de roles, valorando al hombre por su fortaleza física, encargado de la caza y de la protección y a la mujer por su capacidad como recolectora y como cuidadora de los hijos (Fisher, 1999)

Evolución del concepto “pareja” a nivel social. En este apartado se hace referencia a la evolución que se ha vivido a lo largo de los años en cuanto a las relaciones de pareja vinculados a los cambios sociales. Históricamente, desde la antigüedad, las relaciones de pareja han cambiado en función de las necesidades y objetivos culturales. Cabe destacar, que la mitología (**Díaz, 2003; Arnoldo y Arley, 2014; Mallor y Villegas, 2012**) En la época de la prehistoria, según **Díaz Bastida (2017) y Corzo y Sarai (2018)**, la necesidad de supervivencia y protección hacían que las relaciones fuesen propiamente reproductivas.



Figura N.4

El verdadero reto de una pareja, es construir sobre estas diferencias y lograr desarrollar la amorosa herramienta de la escucha empática, el respeto por la opinión del otro y lograr desarrollar la gran habilidad de solucionar un conflicto desde el equilibrio sano, esto se convertirá en el ejemplo que tus hijos llevaran consigo para solucionar los suyos propios.

Con el paso del tiempo, y gracias a la literatura que se ha recogido, se ha podido conocer que tanto en Oriente hace mil años como en la Grecia

clásica y Roma (Corzo y Sarai, 2018), se han producido relaciones condicionadas por conveniencias y expectativas familiares, políticas y/o económicas (**Arnoldo y Arley, 2014**).

Las relaciones de pareja estaban destinadas a continuar la descendencia para heredar las riquezas familiares. Por lo tanto, la máxima expresión de amor en estas relaciones era la consagración del matrimonio para cumplir con unos objetivos sociales.

Por lo tanto, se puede observar que con la entrada de este siglo se han producido una serie de transformaciones, las cuales han suscitado un gran cambio a nivel social de nuestra cultura, y de la cultura occidental. Estos cambios que delimita, **Escárcega (1994) citado por Díaz Bastida (2017)** son:

- El cambio de rol de la mujer, ya que, ha pasado de ser puramente familiar a ser social, por lo que ahora, tendrá gran influencia dentro de la pareja. En gran parte, este cambio ha venido impulsado por el movimiento feminista (Valdivia, 2008) en el que se lucha por los derechos de las mujeres.
- Ha cambiado el rol del hombre, que se integra más en los aspectos familiares del que se desprende la mujer.
- Se han producido cambios motivados por las transformaciones de roles y los avances tecnológicos.
- Los avances tecnológicos han traído consigo la rápida satisfacción de necesidades basadas en la inmediatez.
- La ingente urgencia por permanecer actualizados será un gran condicionante de la duración de las relaciones de pareja.
- Las expectativas de vida hacen que se incremente la duración de las parejas, por lo que se incrementarán también sus crisis.

Por lo tanto, ahora las nuevas relaciones de pareja se caracterizan por una serie de aspectos que, hasta hace poco tiempo, no eran ni tan siquiera contemplados. Las nuevas características de la pareja (Díaz Bastida, 2017)

hacen que se establezca otro tipo de convivencia entre ambos miembros, por lo que se instauran nuevas rutinas y fenómenos en la concepción de la pareja. Además, la relación se basa en un nuevo concepto de la pareja, el cual no se contempla para siempre, sino mientras dure.

Es por ello es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos al independizarnos. Pero que no cunda el pánico: una de las maravillas de la cocina.

Historia de las artes culinarias

Se podría decir que el inicio de las artes culinarias viene desde el proceso de alimentación del hombre, que empleaba su inteligencia para conseguir por medio de sus propios recursos alimentos de la naturaleza, aunque esta se tratara básicamente satisfacer una necesidad.

Posteriormente, con el descubrimiento del fuego la alimentación del hombre tuvo grandes cambios debido a este elemento, ya que al momento de ingerir el alimento éste ya había pasado por un proceso de cocción.

A su vez, otro aspecto importante que tiene que ver con la alimentación del hombre y las artes culinarias se trata de la agricultura y la domesticación de animales, que les proporcionaba a los hombres más alternativas al momento de satisfacer sus necesidades alimenticias.

Es así como el hombre fue descubriendo nuevos ingredientes que podía agregar a su dieta, los cambios rutinarios, de conducta y de hábitos han influenciado actualmente en las relaciones de pareja.

2.4.1. Marco Demográfico:

La estructura demográfica de la población de edad joven, siendo el promedio:

La población del distrito es joven, la edad mediana del distrito es de 25 años de edad. Una comunidad rural. El nivel educativo en el distrito es relativamente bajo, únicamente el 22.2% de la población ha terminado la primaria y el analfabetismo alcanza un 4.0.

Al analizar la población por sexo se observa que los hombres representan el 53.0% y las mujeres representan el 47.0% de la población del distrito, el índice de masculinidad es considerablemente alto, 112 hombres por cada 100 mujeres.

Educación: El nivel de instrucción en el distrito es relativamente bajo, únicamente el 22.2% de la población ha terminado la primaria. Este porcentaje se reduce al 16.7% de los que lograron concluir la secundaria. En tanto el panorama es mucho más crítico a nivel universitario solamente el 4.1% terminó la universidad. Sin embargo, cabe destacar que a nivel universitario se cuenta en la actualidad con una extensión de la Universidad de Panamá donde se benefician un aproximado de 100 estudiantes universitarios atendidos por 22 docentes idóneos en las diferentes facultades.

En un sondeo a jóvenes consultándoles como ellos se aplican en la preparación de la comida de su entorno; unos opinan que sus padres son los que preparan la comida con la utilización de ingrediente propios de la comunidad, otros indicaron no saber prepararlos para que sea nutritiva.

En el Municipio de Portobelo el INADEH ofrece una variedad de cursos de capacitación profesional que buscan contribuir a la inserción laboral de personal técnicamente capacitado para la demanda del mercado. AMPYME ofrece cursos de formación (panadería, repostería, belleza) en el distrito y contribuye con mecanismos de financiación para la constitución y consolidación de iniciativas de pequeñas empresas y micro empresariales. Destaca su programa de apoyo a re socializados.

Marco Geográfico

Ubicación geográfica, división política administrativa, límites.

Portobelo está localizado en la costa norte del Istmo de Panamá, a unos 50 km, al noreste de la Ciudad de Colón. A Portobelo se puede llegar a través del mar o por vía terrestre, siguiendo la avenida Transístmica (Carretera Boyd Roosevelt) o la Autopista Panamá – Colón, a 49 km desde la Ciudad de Colón y a 105 km de la Ciudad de Panamá. Desde el punto de vista de la división política administrativa está conformado por cinco corregimientos: Portobelo, Cacique, Garrote o Puerto Lindo, Isla Grande, Río Piedra y María Chiquita; a su vez se subdividen en 69 regimientos o comunidades. El distrito de Portobelo limita al Norte con el Mar Caribe, al Sur con los distritos de Panamá y Colón, al Este con el distrito de Santa Isabel y al Oeste con el distrito de Colón. Según verificación en la base de datos de la Contraloría Nacional, en la comunidad de Río Piedra existen 324 personas, una población de jóvenes en edades de 25 a 35, entre hombres y mujeres.

2.5. Marco Teórico Referencial

La educación y la crianza de los hijos pasa por muchas fases a lo largo de la vida. Cuando son bebés, hay que enseñarles a caminar o a comer, por ejemplo. Pero a medida que se hacen mayores, debemos incluir en su aprendizaje otras enseñanzas que también son muy importantes para su madurez, y que muchas veces se pasan por alto.

Aunque no es algo en lo que se suele pensar muy a menudo cuando los hijos son pequeños, un día se harán mayores e independientes. Tendrán que gestionar su propia economía, tendrán que aprender a lavar y cuidar su ropa y sus pertenencias y por supuesto, tendrán que tener algunas nociones sobre cocina, para poder alimentarse correctamente. Todo esto forma parte de su madurez y enseñarles a ser autónomos e independientes, les permitirá desenvolverse con facilidad en cualquier ambiente.

Los adolescentes no saben cocinar y no les importa, todo es microonda o comidas rápidas compradas.

Es quizás el estudio más simple del mundo, pero los resultados demuestran que los adolescentes desde el 2015 están pésimos, mucho de qué hablar sobre los jóvenes de estos días.

Un estudio recientemente publicado en el *Periódico de Salud Pública* examinó el poder culinario —o falta del mismo— en los adolescentes. El estudio fue publicado como parte de un trabajo conjunto de las universidades de Newcastle, Lancaster y Durham en el que encuestaron un grupo de estudiantes de entre 16 y 20 años acerca de su relación y actitud alrededor de la comida.

"Los jóvenes no tienen ni la confianza ni la habilidad que se requiere en la cocina."

Este es el estudio. Pero mucho más divertido es el hecho de que hay adolescentes que creen que saben cocinar, pero no tienen ni idea de lo que significa *cocinar*, pues piensan que abrir un envase y calentarlo en el microondas cuenta como cocina. Una advertencia, una grave advertencia a la que se debe escuchar con mucha atención: "Las normas de comportamiento meritan más exploración para esta población que transita entre la adolescencia y la edad adulta".

Retos que deben enfrentar el adolescente

La mayoría de los adolescentes parecen ser ajenos a los retos que depara el futuro. Por lo tanto, a menudo depende de los padres intervenir y proporcionar a su adolescente la preparación para el futuro. Todos los padres son capaces de decir las cosas correctas para el adolescente, pero para preparar realmente a tu hijo para lo que se enfrentará en la edad adulta, es

necesario inculcar en él un verdadero sentido de autoestima y autorregulación. *(Damon Verial, 2017. Actualizado en: July 19, 2017).*

La pareja es el grupo social más pequeño que se puede encontrar dentro de la gran complejidad de las relaciones interpersonales, lo que no ha restado relevancia en cuanto a su interés dentro del mundo de la investigación, solo por ser la unidad más diminuta de relación social posible. Al contrario, muchos han sido los que han investigado y escrito sobre el tema, y es por eso que nos dan una visión amplia sobre éste.

Según Bueno (1985), existen diversas teorías que reflexionan y explican las relaciones de pareja, y que concretamente intentan explicar el funcionamiento de las parejas formadas por una mujer y un hombre.

En una pareja encontramos dos “yos” y el nivel de madurez de cada uno de ellos puede determinar cómo interactúan. La capacidad de “querer ser querida o querido” o “no querer” a menudo se identifica desde la infancia, desde lo que aprendió cada persona: ¿soy capaz de discutir sobre un tema que me produce angustia? ¿confío en mí misma o mismo sin requerir la afirmación o la protección de las y los demás? ¿Soy capaz de tener un conflicto con mi pareja sin sentirme abrumada o abrumado, o inundada o inundado?

En las relaciones de pareja somos yo, la otra o el otro y lo que formamos entre las o los dos.

Podemos preguntarnos.... ¿Qué estoy poniendo yo en cada nivel? ¿Y mi pareja? Una pareja es más que una simple suma de dos personas.

(Laura Rodríguez – Mondragón, psicoterapeuta de Nara Psicología)

Las relaciones sanas se apoyan en tres pilares imprescindibles: la confianza, el respeto y el compartir. La confianza implica valorar al otro y respetar sus sentimientos, opiniones, amigos, actividades e intereses. Esto supone no ejercer ningún tipo de control sobre el otro miembro de la pareja.

“Nuestras relaciones de pareja a lo largo de la vida se conforma de forma estable y duradera, breve e inestable, o una combinación de estas variables.” **(Zapata y Gutiérrez, 2016)**

Cuando hablamos de relación de pareja podemos encontrar múltiples definiciones, entre la que destacamos:

“una relación diádica que involucre interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca en otro tipo de relación como la de vivir conjuntamente o el matrimonio” (Strauss, 2004)

“Para muchos, durante la relación, poder compartir gustos, arte o experiencias culinarias también es importante, porque es una manera de pasar momentos juntos; por otro lado, comer dice mucho de nosotros, y las personas con unos hábitos alimenticios saludables son vistas como mejores parejas, puesto que se asocian a experiencias positivas” (Jonathan García-Allen, psicólogo).

Cocinar en pareja no es solo romántico, sino que tiene un gran impacto positivo en la relación sentimental. Se trata de una tarea que requiere de una buena planificación, de un trabajo en equipo y de un momento de diversión e intimidad.

Lo ideal para estas parejas jóvenes es que se logre mejorar estas relaciones en la parte emocional y social.

Compartir tiempo en la cocina cuando se tienen hábitos de comida distintos puede ser beneficioso. De esta situación se puede aprender nuevas preparaciones, técnicas culinarias y conocer nuevos sabores. pareja, permite que ambas personas se sientan más cercanas. **(FRANCISCO MARÍA -19/11/2019 10:30)**

Dar rienda suelta a la creatividad

La cocina puede convertirse fácilmente en un *hobby* con el que dejar volar la imaginación. Aunque puede parecer que las recetas deben seguirse al pie de la letra, lo cierto es que, una vez que se conocen, es posible innovar y probar cosas nuevas.

Además de con los sabores, la cocina en general y la repostería en particular permiten jugar con las texturas, los colores y hasta con la decoración.

Con unas pocas nociones y dando rienda suelta a la imaginación, pueden personalizarse los postres en función de los gustos de cada uno, el evento o la época del año.

A la hora de ser original, todo vale: un decorado, ingredientes diferentes o hasta sugerencias de presentación. (directoalpaladar.com/author/alicia-lagarterawebedia-group-com/).

Optar por una alimentación más saludable

Son varios los estudios que ponen de manifiesto que aprender a cocinar a un nivel bueno nos hace tomar conciencia de la necesidad de alimentarnos de una forma saludable, al conocer el valor nutricional de los distintos productos. Está demostrado que las personas que cocinan habitualmente y poseen conocimientos medios o altos en este campo, se alimentan de una forma más saludable que aquellas que no saben freír ni un huevo. De este modo recuperar las clases de cocina en el colegio puede ayudarnos mucho en la batalla contra la obesidad infantil.

Mantener la tradición cultural oral de recetas que ahora se está perdiendo

Hay toda una cultura, la llamada "de las madres y las abuelas", que se pierde cuando rechazamos aprender a cocinar, por mucho que la cocina en el pasado haya resultado un lugar de discriminación y estigma para las mujeres - "las mujeres en la cocina y con la pata quebrada", decían los 'ata puercos' de la época-.

2.6. Marco Conceptual

Cuando hablamos de relación de pareja podemos encontrar múltiples definiciones, entre la que destacamos: “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca en otro tipo de relación como la de vivir conjuntamente o el matrimonio” (**Strauss, 2004**).

Zinker (2005) plantea que *“una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo su continuidad” (p.73)*

Se refiere a ese lazo de tipo afectivo que se desarrolla entre dos personas que deciden establecer un vínculo emocional que en teoría está asociado a sensaciones positivas, pero no siempre es así. Este tipo de vínculo pasa a través de diversas etapas que van desde el enamoramiento y romanticismo inicial, hasta la estabilidad no solo emocional sino en todos los ámbitos que conlleva tener una unión duradera.

Roles entre parejas jóvenes

En la sociedad actual es importante que se considere la pareja como actores con capacidad para consolidar una relación, que implica entonces la creación de roles, según Turner (1962) citado por Fuster y Musitu (2000), es el proceso de improvisar, explorar y juzgar lo que es apropiado sobre la base de la situación y de las respuestas de los otros en un momento determinado como práctica de crear y modificar roles para hacerlos más explícitos.



Figura N.5

Se denominan aquellos comportamientos sociales y culturalmente se han asignado tanto para el hombre como a la mujer.

Necesidades Básicas

Abraham Maslow, todas las necesidades del ser humano están jerarquizadas de forma que se van cubriendo desde aquellas orientadas hacia la supervivencia, hacia las que se orientan hacia el desarrollo.



Figura N.6

Todos nosotros tenemos necesidades emocionales. La primera, es sentirnos amados, porque el amor al fin y al cabo, es el oxígeno de la vida y en una **relación de pareja** es el principal alimento. Otras **necesidades** son, por ejemplo, sentirnos seguros, reconocidos, libres para actuar, decidir y comunicar.

La calidad de vida

Es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional. En otras palabras, la calidad de vida son una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades.

Dalkaner, Iewia y Zinderem 1972, la definen como “El grado en que un individuo es capaz de satisfacerla las necesidades psicológicas percibidas” y las misma está constituida por varios factores: bienestar económico, físico, salud y las relaciones con los parientes, relaciones con la pareja y amigos.

Niveles en la Pirámide de relaciones en parejas

Bowen (1978), plantea que en una relación de pareja las personas poseen distintos modos de diferenciación:

Los bajos niveles de diferenciación se ven en sujetos con una falta de sí mismo propio y desarrollado; que tienden a establecer relaciones dependientes emocionalmente; con ansiedad ante la distancia o separación.

En este nivel encontramos algunos de los problemas más usuales en las parejas como pueden ser las discusiones. En el siguiente nivel estaría la emoción, lo que siente cada miembro de la pareja. Con frecuencia, muchas personas tienen poca conciencia de las emociones subyacentes que acompañan a su propio comportamiento.

Niveles de Afectación

Es comprender en lo que no es o de fingir, en provocar una impresión en alguna persona principalmente de forma emocional. Influir en forma contraproducente y perjudicial.

Arte Culinario

Es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida

Las comidas son fundamentales en el desarrollo humano y su elaboración se ha convertido en un arte, más conocido como arte culinario; que es la forma creativa de preparar los alimentos.

La habilidad de cocinar y elaborar productos alimenticios es fuertemente dependiente del conocimiento, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. Es de esta forma que los hombres han encontrado una forma de preparar, presentar y consumir los alimentos siempre ligada a las costumbres sociales de la comunidad.

En el ámbito internacional, numerosos investigadores han tratado el tema del arte culinario desde diferentes perspectivas como **son (1999) Saillant, (1999) Onfray, (2001) Poulain, (2001) Neirinck, (2002) Korsmeyer, (2005) Contreras, (2005) Gracia, (2008) Dejean, (2010) Reyniere, (2010) Brillat-Savarin, (2011) Téllez, (2012) Garrido y (2013) Hassan**. Aportaron los aspectos relacionados con la jerarquización de los sentidos, la aparición histórica de la alta cocina, las relaciones cruzadas entre la práctica del arte y la cocina en la vanguardia y en el arte actual, así como las técnicas de enseñanza culinaria.

De igual manera **Pérez (2012: 6)** puntualiza que el arte culinario (...) es un proceso de formación y transformación.



Figura N.7

Este es un momento solo para dos, en donde se puede conversar de temas agradables, hacer planes, divertirse y relajarse.

Hábitos Culinarios

El arte culinario tiene el poder de unir a las parejas, pero en ocasiones puede contribuir a separarlas. Y es que, compartir el placer de comer es una agradable sensación a la que muchos no están dispuestos a renunciar y que tiene vital importancia a la hora de alcanzar el éxito en pareja.

Afectaciones en las Relaciones de Parejas

Son los problemas de parejas que se presentan generalmente en la forma de que uno de los miembros hace una conducta que no le gusta a la otra. Otras veces la queja es mutua.

Prevención

Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.

Provisión de mantenimiento o de otra cosa que sirve para un fin.

Aspecto Educativo

Es una necesidad, es inapreciable el beneficio social que da esta al país, la educación significa progreso, adelanto para la población, en pocas palabras es un fenómeno social que va a responder a los intereses de un pueblo que exige bienestar, ya que educarse es similar a decir desarrollo y satisfacción personal.

La educación inclusiva es un paradigma que en Panamá está contemplada en **la Ley N.º34 del 6 de julio de 1995, en la cual modifica el artículo de la Ley 47 Orgánica de la Educación de 1946**. La educación en Panamá, así como en gran parte de los países Iberoamericanos están tomando rumbos específicos hacia una educación integral de inclusión, lo que significa cambios de conducta en la manera de visualizar y ejecutar todo el proceso, tanto por los profesionales y especialistas, la comunidad educativa y la sociedad en general.

Trasfondo Cultural

Es su origen étnico. Lo que está o parece estar más allá del fondo visible de una cosa o detrás de la apariencia o intención de una acción humana.

Tipos de Alimentos

Los alimentos y tipos de alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido " El Plato de la Alimentación", que contiene siete grupos de alimentos, necesarios o aptos para el consumo humano.



Figura N. 8

Todos hemos escuchado que para estar saludables necesitas tener buenos hábitos alimenticios, por eso te compartimos una guía práctica para lograrlo.

La alimentación saludable consiste en consumir los alimentos necesarios o suficientes para conseguir los nutrientes fundamentales que ayudan a que el organismo funcione correctamente.

¿Equilibrio en la pareja?

Cuando esto sucede resulta vital entender lo que denominamos la intención positiva del otro. Y ver la intención positiva del otro significa ponerse por un momento en sus zapatos, ver la vida como si fueras la otra persona y así poder entender porqué ese comportamiento, porqué esa respuesta o porqué esa manera de estar en el mundo.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Marco Metodológico

La formulación del marco metodológico en una investigación, es permitir, descubrir los supuestos del estudio para reconstruir datos, a partir de conceptos teóricos habitualmente operacionalizados. Significa detallar cada aspecto seleccionado para desarrollar dentro del proyecto de investigación que deben ser justificados por el investigador. Respaldado por el criterio de expertos en la temática, sirviendo para responder al “como” de la investigación. Se expone el tipo de datos que se requiere buscar para dar respuesta a los objetivos, así como la debida descripción de los diferentes métodos y técnicas que se emplearan para obtener la información necesaria.

Según Balestrini (2006). Es el conjunto de procedimientos lógicos, tecno operacionales implícitos en todo proceso de investigación, con el objeto de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos; a propósito de permitir descubrir y analizar los supuestos del estudio y de reconstruirlos datos, a partir de los conceptos teóricos convencionalmente operacionalizados. (p.125).

3.2. Esquema de la Investigación

El presente trabajo será diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo, ya que este es el que ajusta a la situación que se presenta en esta investigación.

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación para probar la hipótesis con una medición numérica de conteo y uso de la estadística para establecer con exactitud comportamientos en una población **(Hernández, Fernández)**

En este método el análisis estadístico es para establecer patrones de comportamiento, guiarse por el contexto, la situación, los recursos de que dispone, sus objetivos y el problema de estudio.

Del enfoque cuantitativo se tomará la técnica de encuesta para medir los niveles de afectación:

“Nivel de afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”

3.2.1. Planteamiento del Problema

En la descripción del problema a investigar se redacta de manera interrogativa, es decir argumentando el problema que se abordará.

¿Cuál es el nivel de Afectación en las relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años (Delimitación poblacional), por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.”(Delimitación espacial)

Según César Augusto Bernal (2006, p.84) sostiene que plantear el problema de investigación significa: a. Enunciar el problema, y b. Formular el problema. En síntesis, enunciar un problema es presentar una descripción general de la situación objeto de investigación. Es afirmar y estructurar más formalmente la idea de investigación. Es decir, escribirlo en forma clara, precisa y accesible.

3.2.2. Sub- Preguntas del Problema

1. ¿De qué forma ha sido afectada la relación entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento del arte culinario básico, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

2. ¿Cuáles han sido las causas y consecuencias de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

3 ¿Qué estrategias utilizar para mejorar el nivel de afectación de las relaciones entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años por el desconocimiento

básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

4 ¿Qué actividades podrían motivar y contribuir a disminuir el nivel de afectación de las relaciones entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón?

3.2.3. Objetivo General del Problema

“Determinar el nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón”.

Según Sampieri (2005), los objetivos deben expresarse con claridad para evitarse posibles desviaciones en el proceso de investigación y deben ser susceptibles de alcanzarse... .. Se conocen dos tipos de objetivos: los generales y los específicos, la diferencia entre ellos está en el nivel de especificación y no en la forma.

3.2.4. Hipótesis del Problema de Investigación

El Nivel de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, han sido afectadas emocionalmente por el desconocimiento básico del arte culinario, de la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón

Según Izcara (2014), las hipótesis son explicaciones tentativas de un fenómeno investigado, formuladas a manera de proposiciones. Una hipótesis debe desarrollarse con una mente abierta y dispuesta a aprender, pues de lo contrario se estaría tratando de imponer ideas, lo cual es completamente erróneo. Una hipótesis no necesariamente tiene que ser verdadera (**Laudó, 2012**).

3.3 Tipo de Investigación

Achaerandio (2010), establece que la investigación descriptiva es la que estudia, interpreta y refiere lo que aparece, o sea, los fenómenos y lo que es,

relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Por lo mismo en el estudio sobre el Nivel de Afectación en la Relación entre Pareja Jóvenes en edades de 25 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario; se realizó en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón, se aplicó dicho diseño de investigación.

Tomando en cuenta lo que enuncian los autores con la aplicación de procedimientos específicos que incluyen las técnicas de observación y recolección de datos, no ayudará a determinar el “cómo” se realizará el estudio.

En este estudio se plantea una investigación de tipo observacional de campo, descriptivo.

Así mismo, la metodología cuantitativa no se centra en explorar, describir o explicar, un único fenómeno, sino que busca realizar inferencias a partir de una muestra hacia una población, evaluando para ello la relación existente entre aspectos o variables de las observaciones de dicha muestra (Gauri y Gronhaug, 2010; Ragin, 1999), además de emplear categorías predeterminadas que permitan someter los datos obtenidos a análisis estadístico (**Skinner et al., 2010**). Así, el objetivo de la investigación cuantitativa pasa a ser la identificación de patrones generales que caracterizan a la totalidad de una población.

3.4. Línea de Investigación

Para quienes plantean; la línea de investigación constituye el eje ordenador de la actividad investigativa en atención a la base racional que la orienta hacia la integración y continuidad de esfuerzos individuales, colectivos e instituciones comprometidas en el desarrollo del conocimiento en uno o varios ámbitos específicos. **Barros (1990) y Bayley (1995)**.

Las líneas de Investigación surgen cuando un investigador (o grupo) seleccionan una temática, en cualquier disciplina y la desarrolla, siguiendo

como es obvio las pautas metodológicas adecuadas, y alrededor de esa temática se continuarán desarrollando otros proyectos, (por el mismo investigador), que la va enriqueciendo; por los nuevos conocimientos logrados, por las experiencias acumuladas acerca de ese tipo de proyectos, por las metodologías empleadas, por la bibliografía lograda, etc., hasta ir agotando de proyecto en proyecto el área de investigación propuesta, logrando a su vez (el investigador o grupo) convertirse en especialista de esa temática, con lo cual se tiene de hecho una línea de investigación.

3.4.1. Objetivo General del Problema de Investigación

➤ Determinar el nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario, en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

3.4.2. Objetivos Específicos de Problema de Investigación

➤ Identificar de qué forma están siendo afectada la relación entre las parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, que residen en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

➤ Analizar las causas y consecuencias de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

➤ Motivar a las parejas jóvenes que se mantenga un equilibrio y un estilo de vida; de esta manera se podrá fortalecer la relación.

➤ Capacitar a las parejas jóvenes con temas relacionados al arte culinario (cocina básica o técnicas de cocina). Además, que reciban atención con terapias psicológicas, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

Teniendo en cuenta que el objetivo de estudio será determinar cuál es nivel y las causas de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años, la situación se centra por el desconocimiento del arte culinario básico, se procede a realizar una investigación de tipo no experimental descriptivo para conocer a detalles de qué forma están siendo afectadas las relaciones de la población joven de la comunidad de Rio Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

Según Hernández, Fernández y Batista, la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes.

Mario Tamayo y Tamayo (2006), el tipo de investigación descriptiva, “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos; el enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo, cosa funciona en el presente.”

Tamayo y Tamayo (2006), los tipos de diseños recogidos para llevar cabo una investigación, se categorizan en diseños de campo, los datos se recogen directamente de la realidad, su valor radica en que permiten cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión, para dar respuestas a los objetivos de la investigación. Y todo esto radica en descubrir algunas características fundamentales de la situación que planteamos en esta investigación.

3.5. Población Objeto de Estudio

Según Enriqueta Davis (2003) define: “*La población son unidades de las se busca la información, son los individuos, son unidades elementales de la población acerca de la cual se van hacer inferencias*”.

Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones”.

“Una población es un conjunto de elementos que presentan una característica común”. Levin & Rubin (1996).

Existe un número de residente de 324 en edades jóvenes, emparejadas 40 de ellas en edades de 18 a 35, solo de las cuales se seleccionan específicamente 15 en edades de 25 a 35, residentes en la comunidad de Río Piedra.

TablaNº2

Población o Universo de Estudio de Nuestra Investigación

Comunidad en Río Piedra	Población o Universo
Población de Jóvenes en edades de 25 a 35 años	15

3.6. Diseño del Muestreo

Muestra

“Una muestra es una selección de un número limitado de unidades de entre la totalidad” p.163.

Tomando en cuenta con mi investigación la muestra que se presenta es probabilística intencional, debido a que se selecciona para esta investigación 40 parejas jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra, de los cuales 15 cumplen con criterios o rango en edad, para mi estudio que es de los 25 a 35 años, quienes nos facilitaran datos e información con base al problema.

Según (Cuesta, 2009, los métodos de muestreo probabilísticos son aquellos que se basan en el principio de probabilidad.... Sólo estos métodos de muestreo probabilísticos nos aseguran la representatividad de la muestra extraída y son, por tanto, los más recomendables.

Muestreo

En este caso se eligió aplicar el muestreo a un grupo de parejas en edades establecidas en cuadro anexo.

Es la selección de algunas unidades de estudio entre una población definida en una investigación.

Según el autor Arias (2006, p. 83) define muestreo como “un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra”. Por ello, este procedimiento se llevará a cabo mediante un muestreo no probabilístico accidental, se aplicará a la población joven.

Es el proceso de seleccionar un conjunto de individuos de una población con el fin de estudiarlos y poder caracterizar el total de la población.

Según los objetivos que se desean alcanzar, se escogen de muestra unidades representativas.

3.7. Marco Muestral

Es una lista detallada y actualizada de las unidades de muestreo.

Es la totalidad de unidades de muestreo en el cual se identifica a todos los elementos de una población objetivo y que permite seleccionar una muestra de la misma con fines de estimación estadística. **(Kish, L. 1965. *Surveysampling.*)**

El tamaño muestral es una opción de elección y representa a toda la población. La muestra es una gran área de población relacionada con las características de la investigación, lo que ahorra costos y tiempo. Saber cómo determinar el tamaño de la muestra antes de iniciar el estudio es un principio matemático que ayuda a evitar sesgos en la interpretación de los resultados.

Con el fin de realizar el siguiente estudio; la población joven de la comunidad de la que se ha mención en esta investigación es de 324, de la cuales se tomaran en cuenta entre hombres y mujeres como muestra 15.

Cuadro N° 1
MARCO MUESTRAL

Parejas Jóvenes Hombres – Mujeres	Muestra
Edad 25 a 35 años	15

3.8. Tamaño de la Muestra

Tamaño muestral

Es una opción de elección y representa a toda la población. La muestra es una gran área de población relacionada con las características de la investigación, lo que ahorra costos y tiempo. Saber cómo determinar el tamaño de la muestra antes de iniciar el estudio es un principio matemático que ayuda a evitar sesgos en la interpretación de los resultados.

¿Cómo se calcula el tamaño muestral?

Dado la importancia de la muestra en nuestra investigación, es muy importante para una investigación adecuada, es necesario considerar los objetivos y las condiciones de investigación

Cuadro Nº 2

Tamaño Porcentual de la Muestra

Muestra	Tamaño	Porcentaje
Población o universo parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años	15	100%
Marco Muestral seleccionados	15	100 %

3.9. Fuente de Información

En el estudio de investigación observacional, descriptivo se tomara en cuenta el objeto de estudio que corresponde a la población joven; dirigida a 15 parejas jóvenes en edades de 25 a 35 años, en la Comunidad de Río Piedra

“Es la persona, organización u objeto de los que se obtienen los datos para analizarlos; los datos, según su procedencia, lo define Sabino (1992;109-110) pueden subdividirse en dos grandes grupos: Datos Primaria y Datos secundarios.”

Son resúmenes y listas de referencias publicadas en un área de conocimiento. Es decir, reprocesan la información de primera mano. Según Sampieri.

Muchas de estas fuentes de información también son capaces de cambiar de un soporte a otro, siendo mucho más versátiles.

3.9.1. Primarias:

A continuación, se presentan los datos bibliográficos donde ha sido extraída la información para esta investigación:

TESIS psicología. Laura Rodríguez – Mondragón, psicoterapeuta de Nara

Psicología. Nivel de relaciones en parejas Pirámide De Niveles

Deseret News el profesor de la Universidad de Virginia Bradford Wilcox,

<https://www.ryapsicologos.net/relaciones-pareja-sanas-9-caracteristicas/> <https://lidiaalvara>

6 de julio, 2008 –ElitePartner.de.

SATISFACCIÓN, CONFLICTOS Y CONSECUENCIAS PSICOLÓGICA

Arévalo, E. (2016).

<https://itaepsicologia.com/bases-para-una-relacion-sana/>

<https://expansion.mx/salud/2012/03/04/el-problema-de-las-parejas-con-distintos-habitos-alimenticios>

(FRANCISCO MARÍA, 19/11/2019 10:30, ACTUALIZADO: 19/11/2019 10:53 Compartir tiempo al cocinar)

Damon Verial , 2017,Actualizado en: Retos del adolescente , July 19, 2017)

3.9.2. Secundarias:

Son aquellas fuentes que provienen de las primarias, como pueden ser resúmenes de ellas o análisis de estas fuentes.

“Si nos dejamos llevar en una relación con alguien que no tiene los mismos valores que nosotros puede haber problemas”, comenta en *Deseret News* el profesor de la Universidad de Virginia Bradford Wilcox, quien opina que “la gente debe ir poco a poco en una relación y meditar sobre ellos mismos y las decisiones que toman”.

Do.com/en-que-nivel-se-encuentra-mi-relacion-de-parejay lidiaalvamayo 2019 · Si tienes una relación de pareja y sea cual sea el nivel en la que esté tu relación en la actualidad, la buena noticia es que puedes llevar tu relación a otro nivel. Las parejas que siempre están en el nivel 1, no tienen más suerte que los demás. Tienen problemas, dificultades y la rutina también se mete en su cama y se sienta en su mesa a comer. Lo que diferencia a estas parejas del resto, son sus hábitos...

<https://itaepsicologia.com/bases-para-una-relacion-sana/>

El compartir, más allá de pasar tiempo juntos y realizar actividades que agraden a ambos, y compartir una intimidad sexual, implica compartir el poder y el control de la relación. Es decir, que ambas partes sean iguales, pudiendo tomar decisiones importantes para la pareja de igual manera, respetando y valorando la postura del otro.

Trabajar y fomentar estos tres pilares, promueve el equilibrio en la pareja, esencial para una relación sana, que supone un intercambio entre el dar y el tomar. Pero, ¿qué significa “dar” y “tomar”? ...se trata de dar lo que tenemos y podemos, y lo que el otro quiere y puede recibir y es capaz de compensar de alguna manera, manteniéndose digno y libre.

El problema de las parejas con distintos hábitos alimenticios,

Comunicar tus gustos y cocinar los alimentos favoritos de ambos puede ayudar a encontrar tranquilidad a la hora de la comida

GET. Cocina Jóvenes La cocina podría estar de regreso entre los jóvenes

(Sarah LeTrent)La comida une a las parejas. Gran parte de esa unión puede ocurrir frente a una olla de sopa, pero cuando una persona quiere fideos con pollo mientras la otra quiere verduras, eso puede convertirse en una guerra.

Compartir tiempo en la cocina cuando se tienen hábitos de comida distintos puede ser beneficioso. De esta situación se puede aprender nuevas preparaciones, técnicas culinarias y conocer nuevos sabores. Cocinar en pareja, permite que ambas personas se sientan más cercanas. Gustos de comida diferentes a tu pareja

(FRANCISCO MARÍA, 19/11/2019 10:30, ACTUALIZADO: 19/11/2019 10:53 Compartir tiempo al cocinar)

Ya sea por motivos de salud, culturales o de preferencias personales, las parejas tienen distintos hábitos alimenticios.

El amor entra por la cocina

Hay un conocido refrán que dice «el amor entra por la cocina». La cocina no es sólo un arte culinario sino una verdadera expresión de amor o también una maravillosa forma de seducción.

La buena comida no tiene que ver con años de formación o tener un gran libro de cocina. El ingrediente principal definitivamente es el amor. Con un poco de ingenio, creatividad y muchas recetas de mamá, puedes cautivar el paladar de tu pareja.

3.9.3. Terciarias:

Es una selección de distintas fuentes primarias y secundarias. Algunos ejemplos son enciclopedias o libros educativos:

<https://okdiario.com/salud/6-beneficios-cocinar-pareja-4828920>

https://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200124/473088865391/relaciones-pareja.html>

Niveles de relación en una pareja-Posted by: Vavara on: 17 enero, 2018

3.10. Técnicas de Recolección de Datos

La técnica que se utilizará para la recolección de datos en la presente investigación será la encuesta. Para esta técnica de procesamiento de datos será la estadística descrita aplicando una encuesta con preguntas como cuestionario

Arias (2006), define como las técnicas de recolección de datos "como el conjunto de procedimientos y métodos que se utilizan durante el proceso de investigación, con el propósito de conseguir la información pertinente a los objetivos formulados en una investigación (pág. 376).

Para **Naresh K. Malhotra**, encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario; además es un método de investigación y recopilación de datos utilizados para obtener información sobre diversos temas.

3.11. Instrumentos de Recolección de Datos

Un instrumento de medida es una técnica o conjunto de técnicas que permitirán una asignación numérica que cuantifique las manifestaciones de un constructo que es medible solo de manera indirecta (Herrera, 1998). Los instrumentos de investigación son herramientas operativas que permiten la recolección de los datos; sin embargo, debe tenerse en cuenta que las prácticas de investigación sin una epistemología definida, se convierten en una instrumentalización de las técnicas (**Sandín, 2003**), por lo que todo instrumento deberá ser producto de una articulación entre paradigma, epistemología, perspectiva teórica, metodología y técnicas para la recolección y análisis de datos.

Es el recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente. La confiabilidad del instrumento se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales **(Según Sampieri)**.

El instrumento será un cuestionario diseñado con preguntas abierta y cerrada elaboradas en Windows 10, en Google formulario a través de cuadros y gráficos.

Sánchez y Reyes (2009), una escala de medición es la forma en que una variable va a ser medida o cuantificada; por otro lado, Tafur (1995), considera a la escala como un instrumento de medición. En otras palabras, es la naturaleza de la variable la que determina la escala a utilizar.

Para evaluar la situación que presentan las parejas jóvenes en cuanto a las relaciones entre parejas por el desconocimiento básico del arte culinario, se aplicara un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas y sus dimensiones corresponde a las siguientes:

- Relaciones entre parejas
- Causas de la afectación
- Comunicación
- Comportamientos entre parejas
- Conocimientos del arte culinario
- Cultura
- Formas de preparar la comida
- Separación de parejas
- Unidad en parejas
- Perspectivas

3.12. Descripción del Instrumento

El instrumento, finalmente, se diseñó con la mayoría de las características (preguntas) no codificadas para facilitar su llenado.

Relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años por el desconocimiento básico del arte culinario.

Determinar el nivel de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, por el desconocimiento básico del arte culinario, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

3.12.1. La Primera parte del Instrumento

El cuestionario consta de 19 preguntas, con algunos reactivos con unas respuestas concretas (sí o no), siendo la finalidad de esta parte se requiere obtener información posible por los encuestados que corresponden a una población jóvenes parejas en la comunidad de Río Piedra.

3.12.2. La Segunda parte; el cuestionario

Tiene el propósito de recabar la información vinculada a las variables independientes y dependientes y sus respectivas categorías y sub – categorías.

Variable Independiente: (Acción – causa) (Definir por un autor luego haga mención en el punto a de su variable independiente).

Aquellos factores que constituyen la causa, siendo que previamente han demostrado ser factores de riesgo del problema que se estudia en el nivel investigativo relacional.

En los estudios observacionales se plantea solo una variable independiente como estrategia para demostrar la relación de causalidad. **(Tamayo y Tamayo (2003) .**

- Relaciones entre parejas jóvenes

Variable dependiente (Reacción o efecto) (Definir por un autor luego haga mención en el punto a de su variable dependiente).

De este modo la “variable dependiente es el resultado medido que el investigador usa para determinar si los cambios en la variable independiente tuvieron un efecto” **(Kerlinger y Lee, 2002, p. 43).**

- Desconocimiento del arte culinario básico.

3.13. Validez y Confiabilidad

Para Sabino (1986), “Para que una escala pueda considerarse como capaz de aportar información objetiva debe reunir los siguientes requisitos básicos: confiabilidad y validez” (p.117). Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes.

Es decir, en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. **Kerlinger (2002)**.

3.13.1. Validación

Por lo expresado, anteriormente, define la validación de los instrumentos como la determinación de la capacidad de los cuestionarios para medir las cualidades para la cual fueron construidos, la hoja de validación donde se determinará:

Sobre la base del procedimiento de validación descrito, se considera la existencia de una estrecha relación entre los objetivos del estudio y los ítems constituidos de los instrumentos de recopilación de la información, así mismo emitirán resultados similares tanto para la calidad técnica, como para la adecuación del lenguaje de los reactivos por parte de propio tutor.

3.13.2. Confiabilidad

Un mismo instrumento de medición se aplica dos más veces a un mismo grupo de personas, después de cierto periodo. Confiabilidad por test-retest, “r” de Pearson. De tal forma se determine la confiabilidad del instrumento para poder llegar y obtener de forma eficaz datos de niveles de afectación o riesgos que puedan tener las parejas jóvenes, en la comunidad de Río Piedra, de las cuales se seleccionaron quince (15).

3.14. Método de Obtención de Datos

Según Arias (2006) define como las técnicas de recolección de datos "como el conjunto de procedimientos y métodos que se utilizan durante el proceso de investigación, con el propósito de conseguir la

información pertinente a los objetivos formulados en una investigación (pág. 376).

Por lo anterior expresado por el autor debemos considerar válida la acepción de la palabra como técnicas, como el conjunto de procedimientos de una ciencia e instrumento de recolección de datos, como el recurso utilizado por el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos la información es amplio el espectro disponible que manejado con sensatez e imaginación , permite la necesaria correspondencia entre la teoría y la práctica

La Encuesta

Villafranca (2006) afirma que " Consiste en obtener información, opiniones, sugerencias y recomendaciones, mediante las técnicas.

Un concepto más general planteado por *Ramírez (2008)* "es un estudio observacional en el que el investigador busca recaudar datos por medio de un *cuestionario* previamente diseñado, sin modificar el entorno ni controlar el proceso que está en observación (pág. 123).



CENTRO REGIONAL UNIVERSITARIO DE SAN
MIGUELITO
CRUSAM
ENCUESTA PARA TRABAJO DE GRADO



Título: “Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario”.

Objetivo General:

➤ Determinar el Nivel de Afectación en las Relaciones entre Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del arte Culinario en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

Responda las siguientes preguntas (Cerradas)

Marque con una (x) la casilla correspondiente a su respuesta.

La información que suministre es solo para fines estadísticos y será estrictamente confidencial, de modo que esperamos respuestas sinceras, reales y verdaderas producto de su realidad.

La encuesta será aplicada a parejas jóvenes, en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

1. Al inicio de la relación, ¿Ambos conocían sus debilidades y fortalezas?

Sí _____ No _____

2. ¿Al conocerse ambos sabían cocinar?

Sí _____ No _____

3. ¿Ambos se acompañan a la hora de preparar los alimentos?

Sí _____ No _____

4. ¿La cocina es muy importante en la relación de parejas?

Sí _____ No _____

5. ¿Ustedes consideran que los hábitos culinarios y la compatibilidad son fundamentales para el éxito y la salud mental de una pareja?

Sí _____ No _____

6. ¿Ambos tienen conocimiento básico sobre las comidas de su entorno?

Sí _____ No _____

B. Selección Múltiple (Conocer el nivel de conocimientos acerca de arte culinario)

7. ¿En qué nivel de conocimiento se encuentran ambos sobre arte culinario básico?

Excelente _____ Bueno _____ Regular _____

C–Cuestionario: Responda las siguientes preguntas señaladas.

8. ¿Cómo parejas han tenido desacuerdos en la forma de preparar la comida?

2. Bastante _____ 1. Muy poco _____

9. ¿Qué tipos de desacuerdos han presentado durante la relación de parejas?

4. Falta de Comunicación _____ 3. No se ponían de acuerdo _____
2. Falta de iniciativas _____ 1. Malos hábitos y costumbres _____

10. ¿De qué forma preparan la comida en el hogar?

2. Tradicional _____ 1. Platos Creativos _____

11. ¿Consideran ustedes que una relación de pareja se perjudica por desconocer acerca del arte culinario?

3. Ruptura de la relación de pareja (divorcio) _____ 2. Emocional _____
1. Social (Problemas familiares) _____

12. ¿Creen que al cocinar juntos se fortalece la relación entre las parejas?

3. Hay tiempo de calidad _____ 2. Mayor comunicación _____ 1. Trabajo en equipo _____

13. ¿Cómo se sienten ambos al momento de compartir la cocina?

4. En Confianza _____
3. Emocionados _____ 2. En conflictos _____ 1. Incómodos _____

14. ¿Cuáles de estos datos consideran que para alcanzar un equilibrio perfecto en una relación en parejas; se convierta en una experiencia culinaria?

4. Amor _____
3. Vista _____ 2. Olfato _____ 1. Sabor _____

15. ¿Estarían dispuestos en participar en terapias de parejas para encontrar un equilibrio en los problemas presentados en cuanto al desconocimiento del arte culinario?

2. De ningún modo _____ 1. Evidentemente _____

16. ¿Les gustaría perfeccionarse en el arte culinario?

3. Tal vez _____ 2. De acuerdo _____ 1. Claro que sí _____

17. ¿Les gustaría participar de un curso y talleres de cocina básica?

2. Tal vez _____ 1. De acuerdo _____

18. ¿Los padres deben enseñarles ese valor educativo de cocina a los adolescentes para saber preparar alimentos básicos de forma tradicional y saludable para tener una mejor preparación para la vida futura?

3. Como beneficio de socializar_____2.Mantener tradiciones y costumbres_____ De ser 1.educados_____

19. ¿Qué recomendaciones proporcionarían para que las parejas no se vean afectadas por falta de conocimientos de lo básico del arte culinario?

*Estimados Jóvenes: Muchas gracias...
Agradezco el que hayan participado en dar respuesta a la encuesta, logrando así nuestro objetivo.
Sin ustedes no hubiera sido posible.*

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de Resultados

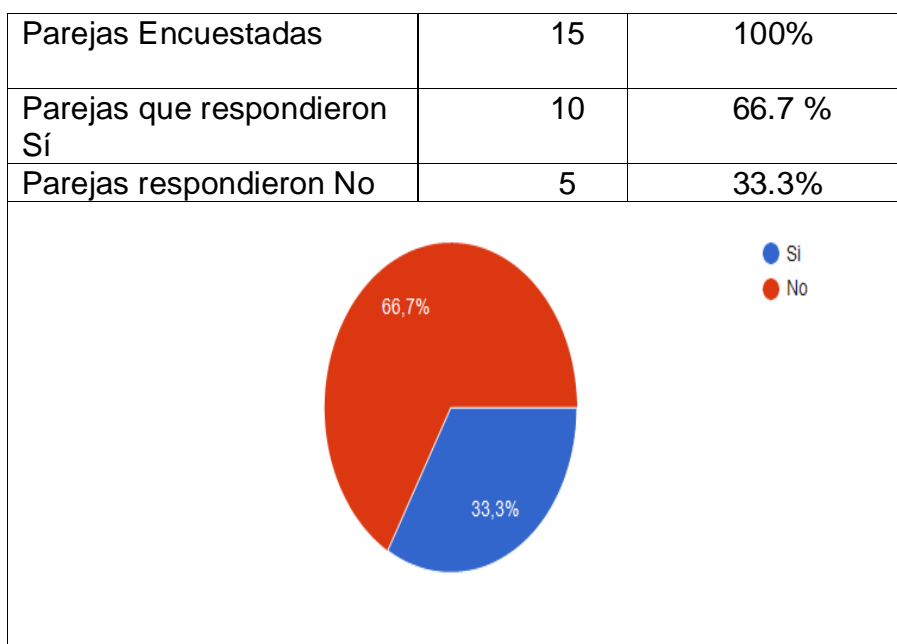
En este capítulo se destacarán los principales resultados productos del análisis, pero también del contraste pudiera existir entre lo encontrado y lo planteado (hipótesis).

A continuación se presentan los resultados de cuadros y gráficos estadísticos obtenidos de la aplicación de la encuesta y del cuestionario elaborado por el investigador los cuales evalúan el nivel de afectación en las relaciones de parejas jóvenes, fue administrado a 15 Parejas (Hombre-mujer), como muestra en edades entre 25 y 35 años de edad los cuales residen en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón.

Para la interpretación de los datos obtenidos se hizo uso del método descriptivo con un enfoque social.

Gráfica N° 1

¿Al inicio de la relación ambos conocían sus debilidades y fortalezas?



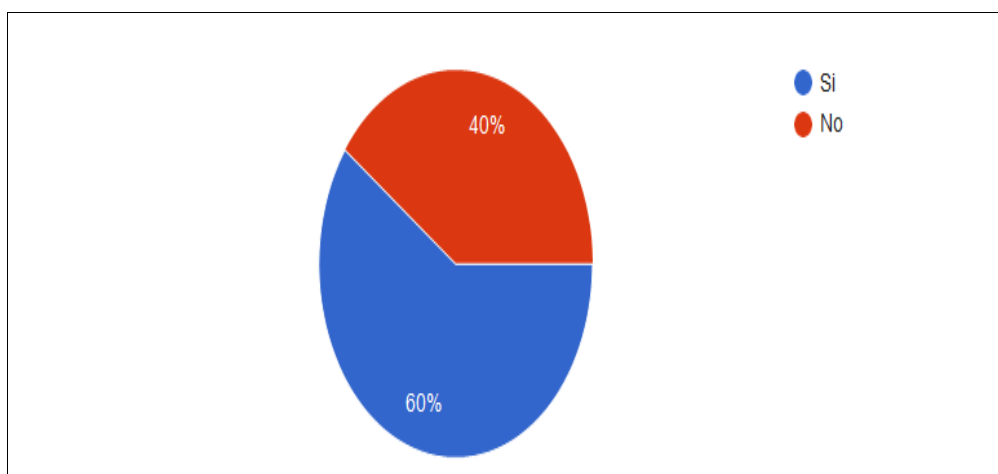
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

Las parejas consultadas en cuanto a si conocían sus debilidades y fortalezas el 66.7 % respondieron que sí, mientras el 33.3. %manifestaron que no se dieron esa oportunidad de conocerse.

GRÁFICA N. ° 2

¿Al conocerse ambos sabían cocinar?

Parejas Encuestadas	15	100%
Parejas que respondieron Sí	9	60%
Parejas respondieron No	6	40%



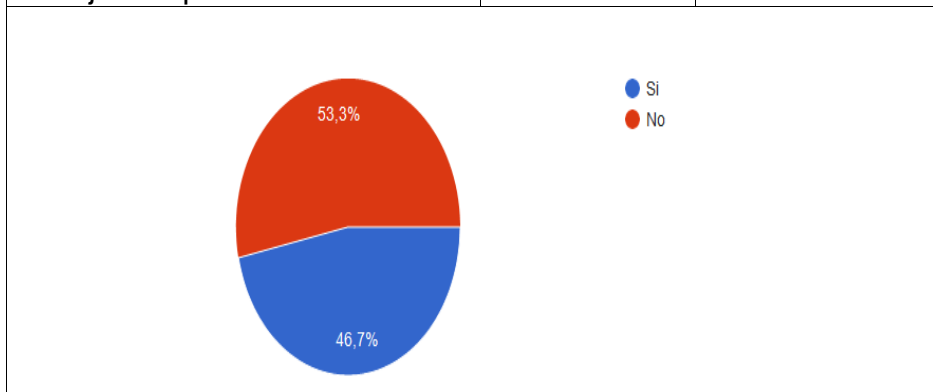
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

A partir del inicio a las consultas a las parejas jóvenes de que si sabían cocinar al momento de conocerse, en su gran mayoría mencionaron el 60% que ambos al conocerse sabían cocinar y el 40% al conocerse no sabían cocinar.

Gráfica N°3

¿Ambos se acompañan en la hora de preparar los alimentos?

Parejas Encuestadas	15	100%
Parejas que respondieron Sí	7	53.3%
Parejas respondieron No	8	46.7%



Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes .

Los datos extraídos de la pregunta número tres nos indica que 53.3 % de las parejas respondieron que ambos se acompañan en la hora de preparar los alimentos, mientras el 46.7 % no se da ese acompañamiento.

Gráfica N°.4

¿La cocina es muy importante en la relación de parejas?

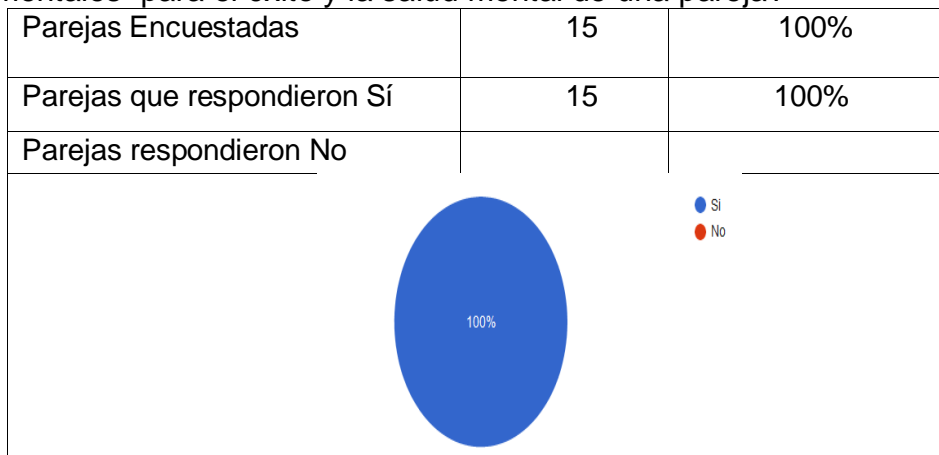


Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

De acuerdo a la recolección de datos del instrumento (encuesta) utilizado en esta investigación podemos indicar que 100% de las parejas expresan que sí, la cocina es muy importante en las relaciones de parejas

Gráfica N°5

¿Ustedes consideran que los hábitos culinarios y la compatibilidad son fundamentales para el éxito y la salud mental de una pareja?



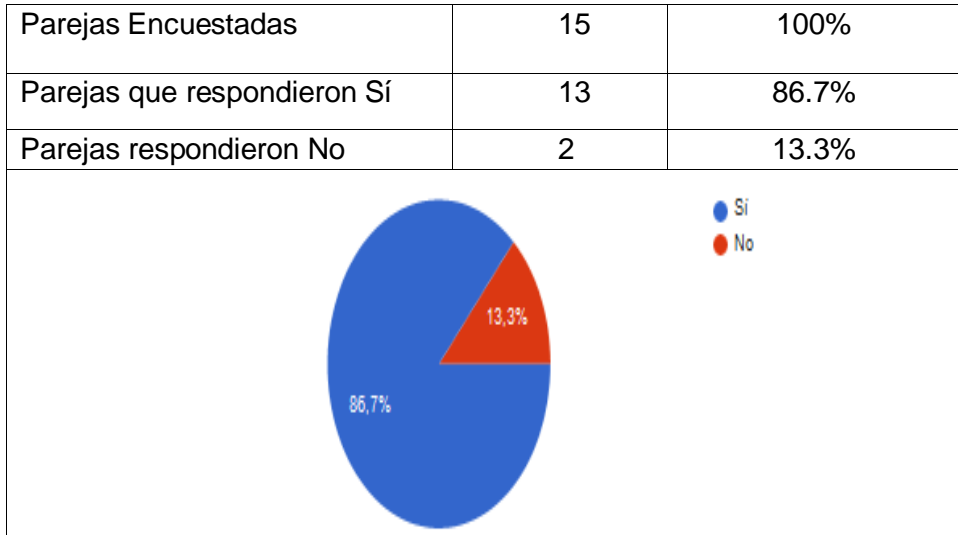
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

Según el instrumento utilizado, el 100 % de las 15 parejas jóvenes encuestadas de la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo,

provincia de Colón indicó que consideran que los hábitos culinarios y la compatibilidad es fundamental para el éxito y la salud mental de una pareja.

Gráfica N°6

¿Ambos tienen conocimiento básico sobre las comidas de su entorno?

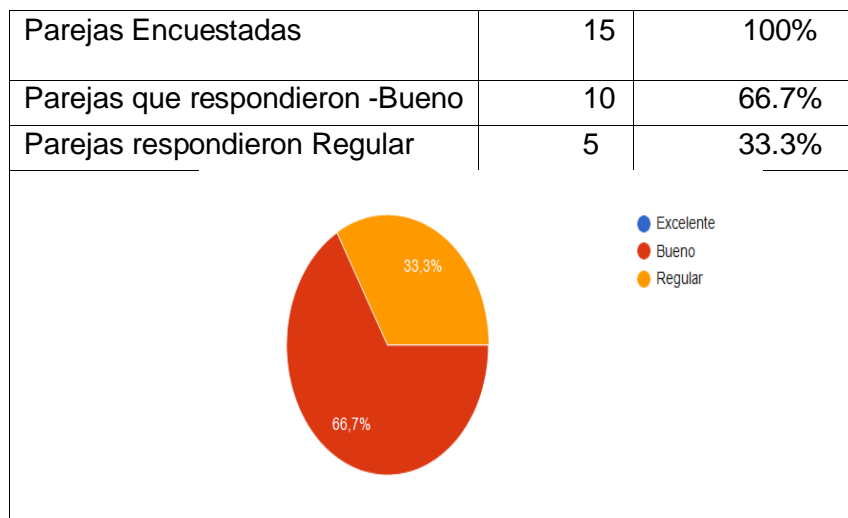


Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Según el instrumento aplicado a las parejas jóvenes, el 86% aseguraron ambos que tienen conocimiento básico sobre las comidas de su entorno, sin embargo, un 13.3% afirmó que no conoce por lo general de estas comidas.

Gráfica N°7

¿En qué nivel de conocimiento se encuentran ambos sobre arte culinario básico?

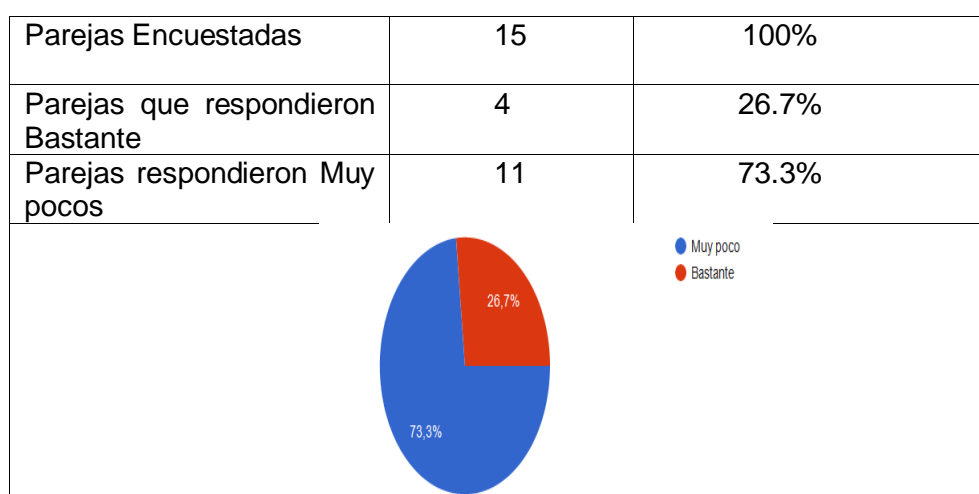


Fuente: Encuesta aplicada por investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Se constató luego de la aplicación de la encuesta que el 66% mantiene un nivel de conocimientos en el arte culinario, mientras que el 33.3% su conocimiento es regular.

Gráfica N°8

¿Cómo parejas han tenido desacuerdos en las formas de preparar la comida?



Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Las parejas consultadas en su gran mayoría mencionaron que han tenido desacuerdos 26.7%, respondió que bastante y 73.3% dijo muy pocos.

Gráfica N°9

¿Qué tipos de desacuerdos han presentado durante la relación de parejas?

Parejas Encuestadas	15	100%
Parejas que respondieron Faltas de iniciativas	6	40%
Parejas respondieron No se ponían de acuerdos	5	33.3%
Falta de comunicación	4	26.7%

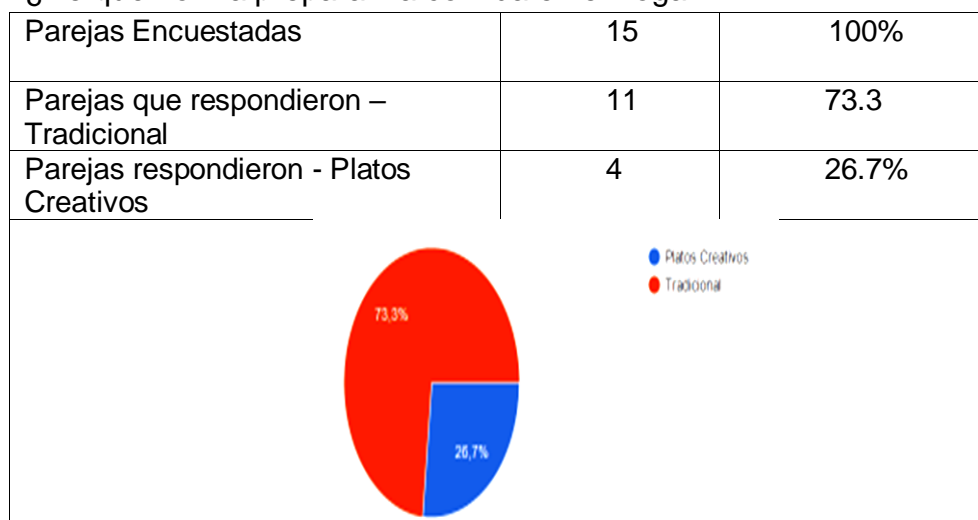


Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Los datos extraídos de la pregunta de investigación número nueve dirigidas a las parejas jóvenes nos indican el 33.3% que han tenido desacuerdos de tipo tal es, no se ponen de acuerdo para la forma de preparar la comida, mientras el 40% hay falta de iniciativas y 26.7% responde que se da la falta de comunicación.

Gráfica N°10

¿De qué forma preparan la comida en el hogar?



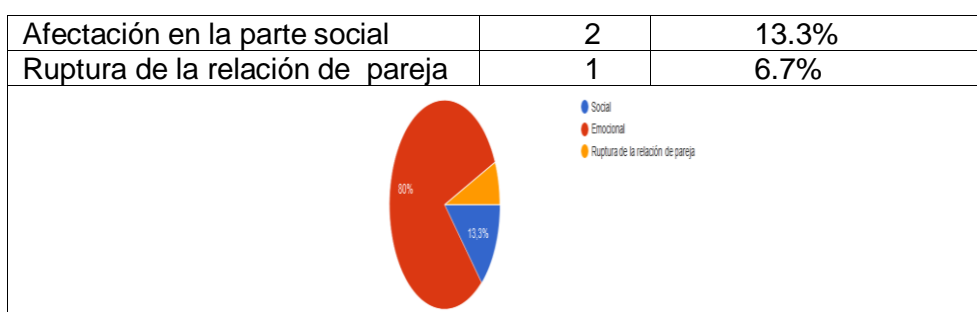
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Se consultó a las parejas de qué forma preparan la comida en el hogar; las respuestas indican que 73.3% lo realizan tradicionalmente y 26.7 preparan platos creativos.

Gráfica N°11

¿Consideran ustedes que una relación de pareja se perjudica por desconocer acerca del arte culinario?

Parejas Encuestadas	15	100%
Parejas presentaron afectaciones emocionales	12	80%

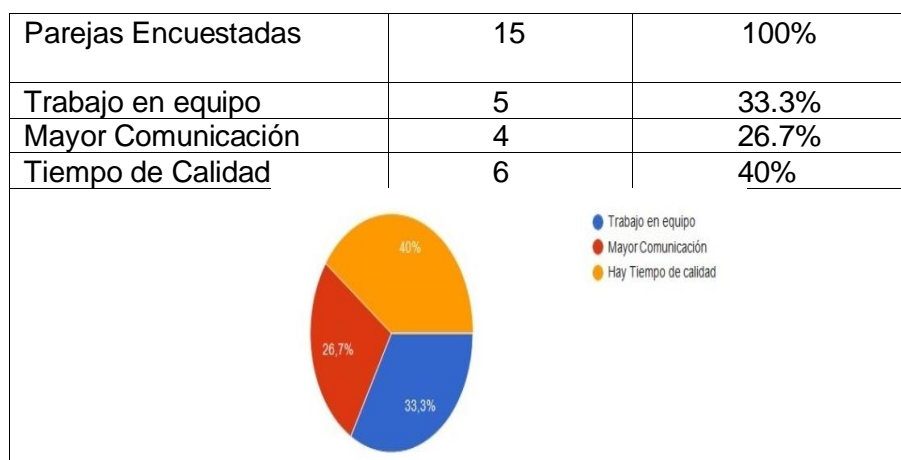


Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

Los datos extraídos de la pregunta de investigación número 11, el 80% considera que la relación de parejas se perjudica emocionalmente por el desconocimiento básico del arte culinario, el 13.3 % en la parte social les hace daño y un 6.7 %, nos indican se da una ruptura de la relación en la pareja.

Gráfica N° 12

¿Creen que al cocinar juntos se fortalece la relación entre las parejas?



Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

Según el instrumento aplicado a las parejas jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, provincia de Colón, un 33% de respondió que al cocinar juntos fortalece la relación de parejas, mientras que un 26.7 % se da mayor comunicación y el resto 40% respondió a la pregunta del instrumento que el momento de cocinar juntos hay un tiempo de calidad.

Gráfica N° 13

¿Cómo se sienten ambos al momento de compartir la cocina?



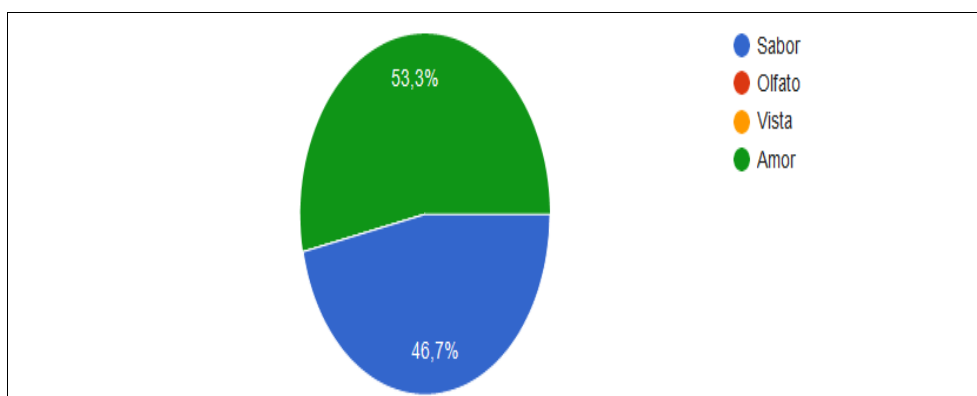
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

De acuerdo a la recolección de datos del instrumento (encuesta) utilizado en esta investigación podemos apreciar que existen varios aspectos por lo que el 88% indica que se sientes en confianza compartiendo ambos en la cocina, mientras el 13.3 % se sienten incómodos porque les falta conocimientos en la cocina y un 6.7% emocionados se sienten felices y están unidos.

Gráfica N° 14

¿Cuáles de estos datos consideran que para alcanzar un equilibrio perfecto en una relación en parejas; se convierta en una experiencia culinaria?

Parejas Encuestadas	15	100%
Amor	8	53.3%
Sabor	7	46.7%

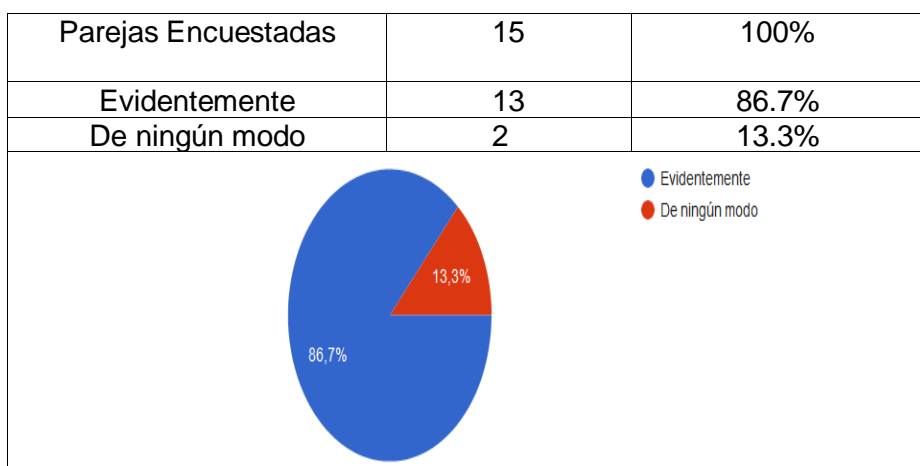


Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Según el instrumento aplicado a las parejas jóvenes encuestadas nos informan el 53.3% que consideran que para alcanzar un equilibrio perfecto en una relación en parejas; se convierta en una experiencia culinaria el amor es un dato importante, mientras que el 46.7% indican que también el sabor de las comidas tiene que ver mucho con equilibrio en la relación.

Gráfica N°15

¿Estarían dispuestos en participar en terapias de parejas para encontrar un equilibrio en los problemas presentados en cuanto al desconocimiento del arte culinario?



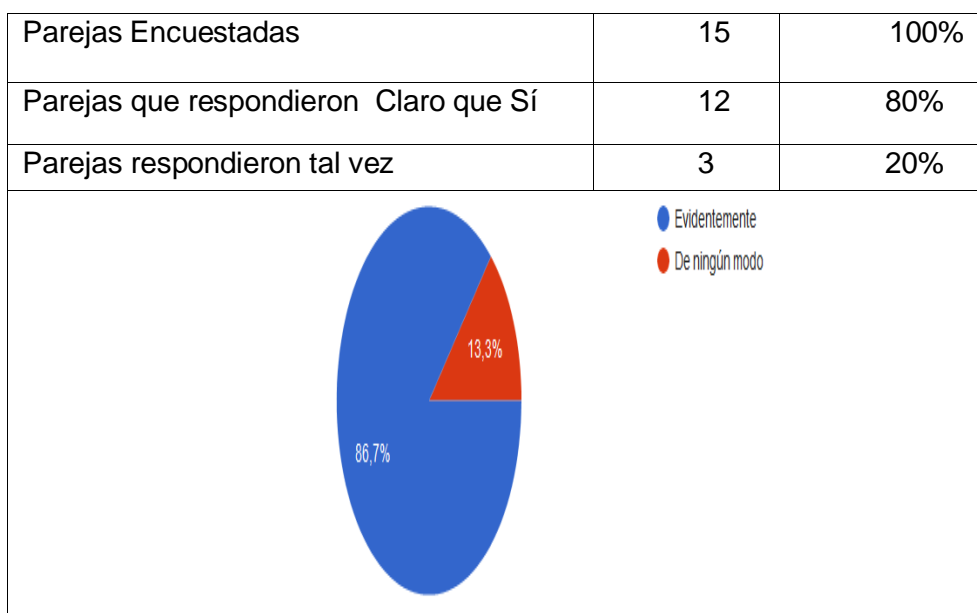
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

- Según el instrumento aplicado a las parejas jóvenes el 86.7% respondió que evidentemente estarían dispuestos en asistir a terapias para encontrar un equilibrio en los problemas presentados ; mientras

que el 13.3% dijo que de ningún modo acudirían a recibir esta atención, por asuntos de trabajo, pero buscarían mejorar sus condiciones.

Gráfica N° 16

¿Les gustaría perfeccionarse en el arte culinario?



Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

De acuerdo a las preguntas realizadas a las parejas jóvenes en cuanto al perfeccionamiento en el arte culinario el 86.7% responde que evidentemente aprovecharan de esta oportunidad que se les ofrece, mientras 13.3% responde que ningún modo asistiría por asuntos de trabajo, pero buscarían mejorar sus condiciones..

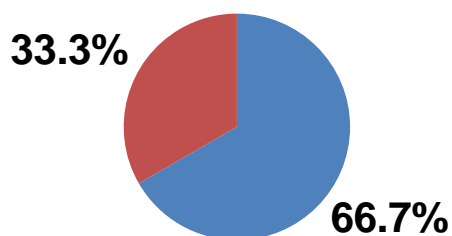
Gráfica N°.17

¿Les gustaría participar de un curso y talleres de cocina básica?

Parejas Encuestadas	15	100%
Parejas que estuvieron de acuerdo	10	66.7%
Parejas respondieron tal vez	5	33.3%

Participación a Taller o Curso de Cocina

■ De acuerdo ■ Tal vez



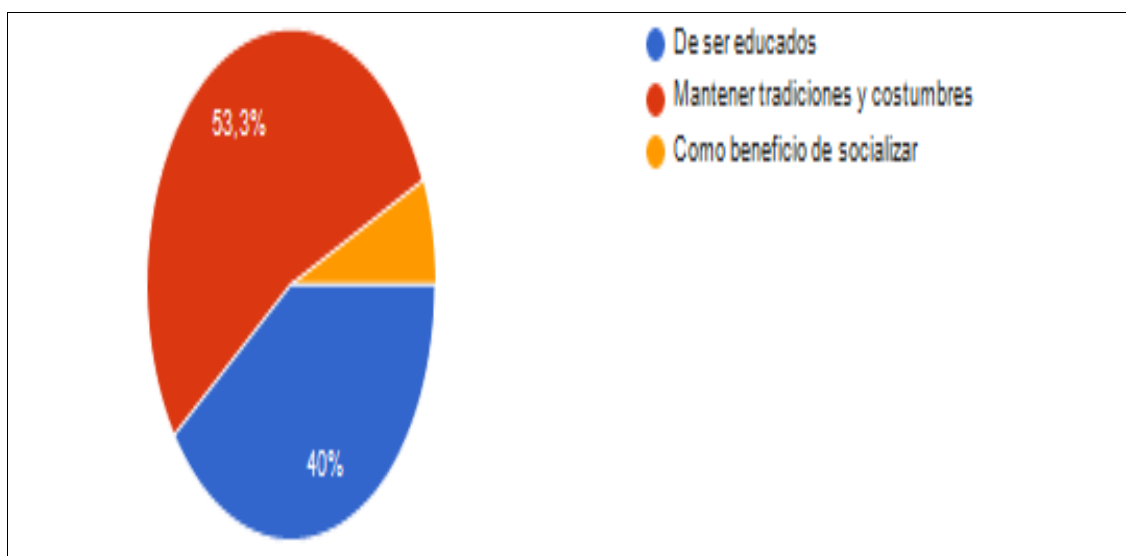
Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

En esta pregunta el 66.7% de las parejas manifestó estar de acuerdo en participar de los talleres y cursos de cocina básica y el otro 33.3% indicó que tal vez participaría, de los resultados que se muestran en la gráfica N°18.

Gráfica N°18

¿Los padres deben enseñarles ese valor educativo de cocina a los adolescentes para saber preparar alimentos básicos de forma tradicional y saludable para tener una mejor preparación para la vida futura?

Parejas Encuestadas	15	100%
Mantener culturas y tradiciones	8	53.3%
De ser educados	6	40%
Socializar	1	6.7%



Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra

Se les preguntó a las parejas jóvenes que si los padres deben enseñarles ese valor educativo de cocina a los adolescentes para saber preparar alimentos básicos de forma tradicional y saludable para tener una mejor preparación para la vida futura, el 53.3% contestó que se les debe enseñar para mantener tradiciones y costumbres, mientras que el 40% manifestó para que sean educados y un 6.67% que es beneficio para socializar.

TABLANº4

19¿Qué recomendaciones proporcionarían para que las parejas no se vean afectadas por falta de conocimientos de lo básico del arte culinario?

Que sepan comprenderse y conocer que les gusta comer
Que busquen en youtube como aprender a cocinar
Que pidan consejos a los mayores y que aprendan viendo recetas de cocinas
Se debe inculcar el amor por la cocina, tener creatividad y algo de conocimientos
Tener una buena comunicación y por lo menos tener interés de aprender para que no hayan desacuerdos es este sentido
Mayor comunicación y compartir experiencias entre parejas
Ambos aprendan a cocinar y haya confianza
Que los adolescentes y jóvenes deben aprender a cocinar antes de entablar una relación de parejas, porque es muy importante.

Fuente: Encuesta aplicada por el investigador a Parejas Jóvenes residentes en la comunidad de Río Piedra.

Al preguntar a las parejas sobre que recomendaciones proporcionarían para que las parejas no se vean afectadas por falta de conocimientos de lo básico del arte culinario, y esto fue lo que manifestaron.

4.2 Análisis Estadísticos de los Resultados

Comprobación de Hipótesis

Según esta investigación se acepta la hipótesis (Hi); se ha comprobado mediante los instrumentos de investigación utilizados, que el nivel de afectación en las relaciones entre parejas jóvenes de 25 a 35 años, ha sido afectada emocionalmente y social por el desconocimiento básico del arte culinario, de la comunidad de Río Piedra, Corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

Este resultado se ha sustentado en la investigación que ha arrojado las siguientes evidencias:

La gráfica N°11, contienen los resultados de la pregunta, del estudio arroja que 80% les perjudicaba de manera emocional y el 13.3% en lo social en las relaciones entre parejas jóvenes y un 6.7% habría ruptura de parejas jóvenes, residentes en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, Provincia de Colón.

Todos estos datos y gráficos estadísticos, nos ayudan a fortalecer la hipótesis, considerando que la población joven investigada en la comunidad de Río Piedra, corregimiento de Portobelo, provincia de Colón, requiere esa ayuda para mejorar sus condiciones en las relaciones de parejas.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

En base al análisis de los resultados obtenidos del trabajo de campo y la investigación bibliográfica se llega a las siguientes conclusiones:

- Se determinó que existe un nivel de afectación en la mayoría de la relación de pareja jóvenes es real.
- . Según el cuestionario aplicado en la investigación se determinó que presentan afectaciones a nivel emocional y social en la relación de pareja y este se debe a que tienen un equilibrio bien bajo. Se ha determinado que la totalidad de las parejas que participaron en el estudio no han recibido ninguna formación para enriquecer la relación de parejas.
- Unas de las afectaciones emocionales; el índice mayor es el stress, las incomodidades y la tristeza, motivo en la cual requieren de un ciclo, educación y seguimiento a terapias por un profesional de la salud.
- La reciprocidad afectiva es fundamental para mantener una buena relación en la pareja debido a que los resultados demuestran que estas parejas jóvenes, no tienen ese acompañamiento, ese trabajo en equipo, la falta de unidad y la comunicación.
- Por lo mencionado con anterioridad se considera de suma importancia desarrollar un programa dirigido especialmente a parejas que estén interesadas en cultivar una relación sana.
- De igual forma se rescate ese valor de educación en las escuelas, para la formación integral de los niños- niñas y adolescentes.

5.2. Recomendaciones

- Con base en las conclusiones mencionadas en el capítulo anterior se presentan las siguientes recomendaciones:
- Fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida con aquellas acciones que se llevan a cabo en la pareja, las tareas de cada persona que forma parte de la relación, las formas de comunicación e interacción entre ambas personas.
- Explicar a las parejas la importancia del equilibrio entre el afecto activo como el pasivo y de esta forma evitar que la relación se pueda ver afectada
- Recomendar a las parejas jóvenes que aumenten la dosis amor hacia su pareja, de esta manera se podrá fortalecer la relación ya que según el estudio el afecto activo es bajo.
- Brindarles una atención y seguimiento a estas situaciones que están perjudicando su relación de parejas, a través de atención psicológica y terapias (ciclo Educación)
- Ofrecerles talleres donde haya esa integración y convivencia entre parejas para que reflexionen que el compartir es importante y beneficioso en conjunto con instituciones que tengan relación a la situación presentada como MIDES, MINSA o CSS.
- Ofrecerles cursos de cocina básica o Alta Cocina, para que pongan en práctica sus creativities y se perfeccionen cada día, les ayudaría a emprender mejorar su economía en el hogar. Trabajando en con instituciones que apoyarían brindando su granito de arena como lo son: el Municipio de la provincia de Colón, de igual forma con INADEH.
- Reinstauración en las escuelas las clases de cocina para fomentar ese valor importante a los niños y niñas acerca de Cocina Básica , la necesidad de implementar talleres de cocina como parte del desarrollo de habilidades cognitivas.
- Fomentar ese valor de cocina a los hijos por parte de los padres de familia en casa.

5.3. Referencias Bibliográficas

DOCUMENTOS, TESIS Y TEXTO

3Llanos E. (2006). Como vivir en pareja. México, D.F., México: Editorial Grijalbo, 37-56

Balestrini (2006)., <https://proyecteducativoscr.wordpress.com/elaboracion-del-ante-proyecto/capitulo-iii-marco-metodologico-de-la-investigacion/>

Díaz Ruiz, María del Carmen: Méndez Baiges, María Teresa. Arte y Comida en la Creación Contemporánea Desde un Enfoque de Género.

<https://expansion.mx/salud/2012/03/04/el-problema-de-las-parejas-con-distintos-habitos-alimenticios>

DORANTES VELÁZQUEZ, VIANNEY. [https://itaepsicologia.com/bases-para-una-relacion-sana/e-Darling y La Nevera Roja, Compartir Gustos Gastronómicos Influye En La Relación De Pareja?](https://itaepsicologia.com/bases-para-una-relacion-sana/e-Darling-y-La-Nevera-Roja-Compartir-Gustos-Gastronomicos-Influye-En-La-Relacion-De-Pareja?)

D I A R I O D E G A S T R O N O M I A . C O M 1 1 / 0 2 / 2 0 1

El arte culinario desplaza a las cartas de amor en

Alemania. <https://www.eluniverso.com/2008/07/09/0001/1064/46AECC422B81400D89C9509611FB5104.html/>

Francisco María, <https://okdiario.com/salud/6-beneficios-cocinar-pareja-4828920>

Graziano, Paola. Psicóloga. <https://psicologia-estrategica.com/mejorar-relacion-de-pareja/>

Gregory, Becerril, https://www.academia.edu/40426870/antecedentes_hist%C3%93ricos_de_la_pareja

<https://nuestroshijos.do/padres-de-hoy/relaciones-de-parejas/el-amor-entra-por-la-cocina/>

<https://portobelo.municipios.gob.pa/62/9.3%20PED%20de%20Portobelo-2-1607560304.pd2017.>

<https://www.ryapsicologos.net/relaciones-pareja-sanas-9-caracteristicas/> □ <https://lidiaalvara>

<https://expansion.mx/salud/2012/03/04/el-problema-de-las-parejas-con-distintos-habitos-alimenticios>

Kirssy Lorenzo Coach/ **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**-
<https://nuestroshijos.do/padres-de-hoy/relaciones-de-parejas/el-amor-entra-por-la-cocina/>

La Prensa. Sección. Madres Hoy

López Flores, Alejandro.<https://conceptodefinicion.de/relacion/>

Los adolescentes no saben cocinar, *Periódico de Salud Pública* ,

López Iturriaga, Mikel. Cocina Para Mejorar Las Relaciones De Pareja

Mondragón, Laura Rodríguez. Pirámide de Niveles De Comportamiento De La Pareja. *Nara Psicología*

Müller (abril2014) Mejore su relación de pareja .*El Quezalteco*.

Navarro Macías, Rocío. 2020, Relaciones En Pareja. *La Vanguardia*

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200124/473088865391/relaciones-pareja.html>

Núñez, Moraima.<https://www.psicopedagogia.com/problemas-emocionales>.

Ogolsky. Estrategias más comunes en las relaciones de Parejas

Ramírez, YousyBaby: [https](https://)

Sanz Ramos, Alba.2015 .*El Confidencial*.

<https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-05-26/el-error-que-destruye-las-relaciones/><https://conceptodefinicion.de/relacion/>

Schanzer, Rosanna. El Marco Teórico De Una Investigación,
<https://es.scribd.com/document/414084923>

Taboada, Lucía 2018,Cocina para mejorar las relaciones de pareja

Vavara. 2018. Niveles de relación en una pareja.

Verial, Damon. 2017. Retos que debe Enfrentar el Adolescente

5.4. Glosario

Pareja: es el grupo social más pequeño que se puede encontrar dentro de la gran complejidad de las relaciones interpersonales, lo que no ha restado relevancia en cuanto a su interés dentro del mundo de la investigación, solo por ser la unidad más diminuta de relación social posible.

Comportamiento: Este es el elemento visible y aquellas acciones que se llevan a cabo en la pareja, las tareas de cada persona que forma parte de la relación, las formas de comunicación e interacción entre ambas personas.

Emoción: lo que siente cada miembro de la pareja. Con frecuencia, muchas personas tienen poca conciencia de las emociones subyacentes que acompañan a su propio comportamiento. Una emoción subyacente, como el miedo, puede no ser fácilmente reconocible para las parejas que pueden ver con más facilidad la emoción superficial, como sería la ira.

En este sentido, algunas personas pueden reconocer sus propias emociones y ser menos conscientes de las emociones de su pareja, por lo que compartir lo que cada una o cada uno siente, puede ofrecer una comprensión más completa de las diferentes interacciones.

Afectación: acción y resultado de afectar o de afectarse, en comprender en lo que no es o de fingir, en provocar una impresión en alguna persona principalmente de forma emocional. Influir en forma contraproducente y perjudicial.

El comportamiento y la emoción: es un elemento de gran importancia para cada persona, ya que se relaciona con el momento y el nivel de “compromiso” existente en la relación. Cada miembro de la pareja puede especular, de manera consciente e inconsciente, sobre la naturaleza de su relación, interpretando los diferentes comportamientos que llevan a cabo y observan en la otra persona.

Creencias: hacen referencia a la forma (o formas) general de ver el mundo. Dichas creencias a menudo son inconscientes o están basadas en un evento aislado y requieren ser experiencias repetidas para emerger como una creencia.

Afecto: está situado en el nivel inferior a las creencias porque hace referencia a lo innato de cada persona, a lo que está relacionado con las respuestas

biológicas del cuerpo y aparecen a muy temprana edad en comparación con las emociones.

Relaciones de pareja: Es la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes. Somos yo, la otra o el otro y lo que formamos entre las o los dos.

Ayudarse: los académicos lo llaman "facilitación". Puede incluir ayudar a la pareja a hacer planes, completar tareas, alcanzar metas o administrar su tiempo

Equipo: las parejas que piensan qué es lo que va a ser mejor para la pareja cuando toman decisiones duran más. Según Ogolsky "construir para la relación", es una señal de que va a durar más tiempo.

Comunicación abierta: en el día a día, las parejas se aseguran de que no haya barreras entre ellas. Esto generalmente significa que están siendo "positivos, abiertos, proporcionándose cierta seguridad de que están cerca, dividiendo el trabajo en el hogar y haciéndolo juntos", indicó Ogolsky. En el caso de las parejas que conviven, este último punto es determinante.

Hablar sobre la relación: las parejas en el largo plazo reflexionan periódicamente sobre cómo va su unión. Discuten dónde creen que están, a dónde van y cuáles son sus problemas.

Divertirse juntos: "Participar en actividades de ocio con una pareja está fuertemente relacionado con un aumento en la comunicación, la definición de roles y la satisfacción conyugal cuando la satisfacción en el tiempo libre es alta o cuando ambos son positivos y tienen fuertes habilidades sociales", señala la investigación. Compartir buenos momentos con la pareja a menudo conduce a una mayor unión.

Relación Diádica:

Se construye a través de fases o etapas entre dos personas parejas (hombre-mujer) como compromisos.

5.5. Anexos

Cronograma de Actividades

Cronograma de Actividades del Proyecto de Investigación

ACTIVIDADES	Mayo			Junio			Julio			Agosto				Sept.			Oct.	
	2	3	4	1	2	3				1	2	3	4	2	3	4	1	2
Selección de Tema (Formulación de posibles problema)	■	■																
Asesoramiento del Profesor	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Solicitud de permiso de la Universidad, presentación de Propuesta			■															
Estructurar el primer Capitulo				■	■	■	■	■	■									
Estructurar el Segundo Capitulo (Marco Teórico)									■	■	■	■						
Elaboración de Cuadros Metodológicos, instrumento de recolección de datos													■	■				
Elaboración de Encuesta													■	■				
Aplicación de Encuesta a parejas (Hombre-mujer) jóvenes													■	■				
Análisis de Resultados																■		
Revisión de Tesis Borrador																■	■	
Sustentación y Defensa																	■	■

Fuente : Anexos por el investigador inicio 2021-2022.

**MAPA DONDE SE UBICA LA POBLACIÓN JOVEN DE ESTUDIO ,
COMINIDAD DE RIO PIEDRA , CORREGIMIENTO DE PORTOBELLO,
PROVINCIA DE COLON**



Llegada a la Comunidad de Río Piedra Corregimiento de Portobello, provincia de Colón, para realizar la encuesta a parejas jóvenes





Jóvenes Completando las Encuestas

Panamá, ____de septiembre de 2021.

CARTA DE REVISIÓN ORTOGRÁFICA

Respetados señores:

Yo, GRISEL DEL CARMEN ROJAS DELGADO, con cédula de identidad 8-517-1065, profesora de Español, hago constar que haré la revisión de la ortografía, redacción y estilo del trabajo de graduación de la estudiante de Maestría en Ciencias de la Educación con Especialización en Docencia Superior, ELIZABETH SÁNCHEZ LORENZO, con cédula de identidad # 8-333-16, con el título **“Relaciones ente Parejas Jóvenes de 25 a 35 años, por el Desconocimiento Básico del Arte Culinario”**.

Atentamente,

Profesora Grisel del C. Rojas D.