



VIGILADA MINEDUCACIÓN Res. 12220 de 2016

**DINÁMICAS RELACIONALES EN PAREJAS DE CALI Y BOGOTÁ, DURANTE EL
CONFINAMIENTO POR COVID-19**

LILIANA MILENA CAMARGO

DANIELA YÉPEZ NARANJO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN FAMILIA
SANTIAGO DE CALI, ENERO DE 2023

**DINÁMICAS RELACIONALES EN PAREJAS DE CALI Y BOGOTÁ, DURANTE EL
CONFINAMIENTO POR COVID-19**

LILIANA MILENA CAMARGO

DANIELA YÉPEZ NARANJO

DIRECTOR(A):

CÉSAR FABRICIO TORRES HURTADO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
MAESTRÍA EN FAMILIA
SANTIAGO DE CALI, ENERO DE 2023

ARTICULO 23 de la
Resolución No. 13 del 6 de Julio de
1946, del Reglamento de la Pontificia
Universidad Javeriana.

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia”.

Agradecimientos

A Dios, a nuestros esfuerzos por mantenernos perseverantes
en la meta, a nuestras familias que nos impulsaron para seguir adelante,
a mi madre Aura Camargo, quien no alcanzó a verme titulada,
a nuestro asesor de tesis, por tu tiempo,
el conocimiento impartido
y su paciencia;
y de manera importante a nuestras
parejas participantes
quienes fueron
el motor de nuestra investigación.

Resumen

Por medio de la investigación se analizan las transformaciones que han ocurrido en las dinámicas de pareja en el marco del confinamiento producto del Covid-19 esto con el objetivo de identificar las características de la dinámica relacional en parejas jóvenes de las ciudades de Bogotá y Cali - Colombia, que han contribuido a tener un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento producto de la pandemia mencionada. Entonces, la hipótesis detrás de nuestra investigación sobre cómo la pandemia ha afectado a las relaciones de pareja es que, en lugar de causar cambios radicales en la dinámica de las relaciones, la pandemia ha intensificado y profundizado las dinámicas existentes. La metodología empleada para dar cuenta de lo anterior parte de la creación de unas categorías de investigación, las cuales son las dinámicas relacionales y las afectaciones de la pandemia sobre la pareja, estas serán los fundamentos de las entrevistas estructuradas realizadas a 4 parejas de las ciudades de Bogotá y Cali. Entre los resultados se encuentra que hubo cambios significativos en la dinámica relacional, lo que llevó a estas parejas a desplegar y fortalecer diferentes recursos con que contaban desde antes, permitiendo sortear las situaciones difíciles, mediante la apertura de un diálogo franco, en el que fue posible la expresión genuina de sentimientos y emociones suscitadas debido al encerramiento, además, facilitó una resolución colaborativa de las diferencias, el apoyo a nivel laboral de la pareja que logro equilibrar la economía de la familia. Es importante destacar como factor protector la red de apoyo con la que contaron estas parejas, como lo fue la familia extensa, que en este lapso de tiempo se vieron fortalecidos para la superación de adversidades.

Palabras clave: pandemia COVID-19; intimidad; relaciones de pareja; confinamiento, transformaciones.

Abstract

Through the investigation, the transformations that have occurred in couple dynamics within the framework of confinement because of Covid-19 are analyzed with the objective of identifying the characteristics of relational dynamics in young couples in the cities of Bogotá and Cali - Colombia, which have contributed to a constructive management of the restrictions inherent to confinement as a result of the aforementioned pandemic. So, the hypothesis behind our research on how the pandemic has affected relationships is that instead of causing sweeping changes in relationship dynamics, the pandemic has intensified and deepened existing dynamics. The methodology used to account for the above is based on the creation of research categories, which are the relational dynamics and the effects of the pandemic on the couple, these will be the foundations of the structured interviews conducted with 4 couples from the cities from Bogota and Cali. Among the results, it is found that there were significant changes in the relational dynamics, which led these couples to deploy and strengthen different resources that they had before, allowing them to overcome difficult situations, by opening a frank dialogue, in which it was possible the genuine expression of feelings and emotions aroused due to the confinement, in addition, it facilitated a collaborative resolution of the differences, the support at the work level of the couple that managed to balance the family economy. It is important to highlight as a protective factor the support network that these couples had, as was the extended family, which in this period was strengthened to overcome adversity.

Keywords: COVID-19 pandemic; privacy; Couple relationships; confinement, transformations.

Tabla de contenido

Resumen	5
1..... Introducción	14
.....	14
2..... Método	42
.....	42
Diseño de la investigación.....	42
Población	44
Instrumentos	44
Etapas	45
Consideraciones éticas.....	45
3..... Resultados	48
.....	48
Pareja 1. Datos Sociodemográficos.....	49
Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento	49
Vida laboral y económica.....	50
Comunicación.....	50
Expresión del afecto	51
Vida Sexual	51
Relación con la familia de origen.....	52

Vida social.....	53
Fortalezas en las dinámicas relacionales	54
Dimensión comunicativa.....	55
Dimensión emocional y afectiva	56
Manejo de diferencias y conflictos.....	56
Pareja 2. Datos Sociodemográficos.....	59
Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento	59
Vida laboral y económica.....	60
Comunicación.....	60
Expresión de afecto	61
Vida sexual	61
Relación con la familia de origen.....	62
Vida social.....	63
Dimensión comunicativa.....	63
Dimensión emocional y afectiva	64
Manejo de diferencias y conflictos.....	65
Pareja 3. Datos Sociodemográficos.....	67
Vida laboral y económica.....	68
Comunicación.....	68
Expresión de afecto	69

Vida sexual	69
Relaciones con la familia de origen.....	70
Vida social.....	70
Dimensión comunicativa.....	70
Dimensión emocional y afectiva	71
Manejo de diferencias y conflictos.....	72
Pareja 4. Datos Sociodemográficos.....	74
Vida laboral y económica.....	75
Situación económica.....	76
Comunicación.....	76
Expresión de afecto	76
Vida Sexual	77
Relaciones con la familia de origen.....	77
Vida social.....	78
Dimensión Comunicativa	78
Dimensión emocional y afectiva	79
Manejo de diferencias y conflictos.....	80
4.....	Discusión.
.....	81
Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento,	82

Situación económica y laboral.....	82
La comunicación:	83
Vida sexual:	85
Vida social:	86
Relación con la familia de origen:.....	87
Dinámicas relacionales,.....	88
Dimensión emocional y afectiva:	88
Manejo De Diferencias Y Conflictos	90
Conclusión.....	92
Referencias	97
Anexos.....	103

Lista de tablas

Tabla 1 Datos sociodemográficos de Andrea y Vicente	43
Tabla 2 Datos sociodemográficos de María y Mario	53
Tabla 3 Datos sociodemográficos de Ana y Pedro.....	60
Tabla 4 Datos Sociodemográficos de Olga y Juan.....	67
Tabla 5 Datos Sociodemográficos.....	95

Lista de figuras

Figura 1: Genograma de Andrea y Vicente.....	49
Figura 2: Genograma de María y Mario.....	59
Figura 3: Genograma de Pedro y Ana	67
Figura 4 Genograma de Juan y Olga	74

Lista de anexos

Anexo 1 Categorías de análisis	95
Anexo 2 Consentimiento informado con fines académicos	96
Anexo 3 Entrevista formato inicial	98
Anexo 4 Formato validación de instrumento por jueces expertos	100
Anexo 5 Observaciones - Prueba piloto	116
Anexo 6 Consentimientos informados	118

1. Introducción

Las relaciones de pareja representan un aspecto fundamental en la vida del individuo, la comunicación y la comprensión de la pareja son esenciales para el desarrollo de la persona y de su vida en sociedad. Estas relaciones son las más íntimas, dando un amplio soporte al individuo a niveles afectivos y sociales; de tal manera que las parejas adoptan aspectos importantes que retroalimentan los momentos vividos al igual que los vínculos, lo cual genera cambios progresivos en el sistema relacional, así como límites internos de la pareja, de manera que se originan cambios afectivos en el funcionamiento de esta (Hernández y Bravo, 2004).

El confinamiento ha tenido un impacto significativo en la manera en que experimentamos la vida en el hogar, el espacio privado donde se desarrollan la intimidad y las relaciones más importantes. Entonces, vivir en este entorno nos lleva a interactuar de maneras que nos acercan a los demás, permitiendo un conocimiento mutuo profundo y el compartir de pensamientos, sentimientos y emociones, así como la organización de tareas domésticas, reproductivas y financieras, y la provisión y recepción de diversos tipos de cuidado. Los afectos se expresan diariamente pudiendo ser amor, amistad, empatía y comprensión, pero también pueden manifestarse en tensiones, conflictos, desacuerdos, disputas e incluso violencia. Las relaciones íntimas han quedado expuestas, sin las capas de protección que proporcionan otros espacios sociales (Rodríguez y Rodríguez, 2020).

Ahora, el aislamiento en los seres humanos, al igual que en otras especies animales, causa una serie de cambios, tanto conductuales, fisiológicos y comportamentales (Castaño, Giraldo, & Marín, 2020). Algunos de estos cambios pueden ser hábitos que implican la adaptación a una nueva realidad en la que el confinamiento se hace presente, así como transformaciones en la comunicación con los otros, en el necesario uso de las redes sociales y la posibilidad de

comunicación por medio de la virtualidad que brinda herramientas para una comunicación con otras personas sin salir del hogar, las expresiones de afecto, los espacios de comunicación y socialización permitieron ampliarse gracias a la cercanía y al contacto constante, y las diferencias o conflictos se agudizaron según las situaciones de estrés o antecedentes que traían las parejas desde antes.

Si bien, el enfoque de la investigación, son los aspectos positivos de la dinámica relacional, que le permitieron generar una mayor adaptación a las parejas y transitar de manera distinta durante el confinamiento, el confinamiento también puede alimentar un comportamiento poco saludable, produciendo emociones que constantemente pueden generar ansiedad, o depresión. También puede haber un cambio en la interacción con las personas que hacen parte de la familia, tanto por la cercanía como por un alejamiento agresivo y hasta transgresor si no hay un acompañamiento profesional, esto debido al estrés ocasionado por el encierro y a las dificultades de establecer un diálogo con estas emociones, así como de la imposibilidad de expresarlas a las demás personas (Erades & Morales, 2020).Castaño, Giraldo y Marín, 2020

Dando continuidad a lo anterior, también cabe mencionar que las relaciones sociales, de variadas formas, tuvieron que cambiar debido al aislamiento, algunos de estos cambios se pueden encontrar entre relaciones de amistad, de compañeros de trabajo o estudio, y también entre los individuos que componen el hogar (Orgiles, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, & Espada, 2020). En este último es especialmente significativo, las relaciones del hogar se han afectado tanto en adultos como jóvenes o incluso a niños. Dicho esto, son los adultos, bajo el rol que representan dentro del hogar, los que se ocupan de brindar herramientas que ayuden a sobrellevar estas dinámicas cambiantes que vienen con el aislamiento (Quezada, Landero, & Gonzales, 2020).

De tal manera que, las situaciones que sucedan a nivel afectivo entre los adultos pueden repercutir significativamente a toda la familia, es pues de gran valor abordar estas relaciones e

indagar sobre cómo estos cambios han tenido efectos en el sistema conyugal o de pareja, tanto por la constitución de un hogar, como por el mantenimiento de una relación de pareja desde varias dimensiones entre ellas, la comunicativa, emocional y afectiva e incluso en como abordan las diferencias y los conflictos.

Si bien, esta situación se presenta en diferentes etapas de la vida, en los adulto-jóvenes es más significativo, pues son los que mayor tensión han presentado en la pandemia (Rodríguez & Rodríguez, 2020), adicional, es importante saber que la vida en esta etapa pierde su carácter temporal, lo que significa que la madurez tanto emocional como espiritual se afirma, saben que lo que hacen hoy y que tendrá consecuencias en el mañana, lo que los vuelve más flexible frente a las diversas situaciones a las que se enfrenta, pudiendo transitar de manera mayormente positiva por las situaciones que generaba el confinamiento. Adicional, que los hogares compuestos por parejas jóvenes con hijos representan un mayor porcentaje comparado con hogares con parejas jóvenes sin hijos (Observatorio de Familias, 2021).

De manera significativa, por medio de esta investigación, se buscó observar algunas de las características de las dinámicas relacionales en la pareja durante el confinamiento por Covid 19. Y, por ende, indagar acerca de la intimidad doméstica de tiempo completo en el tiempo de confinamiento, los cambios en convivencia de la pareja, afectando la dinámica familiar en su conjunto, las situaciones que han permitido un manejo constructivo frente a estas restricciones y retos impuestos por el confinamiento, teniendo en cuenta esta etapa como de adultez en parejas jóvenes. Desde el enfoque sistémico se considera que cada miembro de la familia interactúa con los demás y se influyen mutuamente. Por lo tanto, cualquier cambio en uno de los miembros tendrá un efecto en todo el sistema, y provocará un cambio para buscar mantener el estado o equilibrio actual.

Hubo grandes cambios en los individuos a lo largo del aislamiento preventivo producto del Covid-19. La experiencia de estar encerrado en un espacio limitado ha afectado significativamente la vida en el hogar, el espacio privado donde se desarrolla la intimidad y las relaciones fundamentales. Vivir en este entorno nos lleva a interactuar de maneras que nos acercan a los demás, permitiendo un conocimiento mutuo profundo y la compartición de pensamientos, sentimientos y emociones, así como la organización de tareas domésticas, reproductivas y financieras, y la provisión y recepción de diversos tipos de cuidado. Los afectos se expresan diariamente pudiendo ser amor, amistad, empatía y comprensión, pero también pueden manifestarse en tensiones, conflictos, desacuerdos, disputas e incluso violencia. Estos cambios pueden verse en todos los miembros de la familia, pero es en los adultos o cuidadores quienes recaen la responsabilidad de mantener cierto control emocional y mediar en estas diferentes situaciones dentro de un contexto de confinamiento (Rodríguez y Rodríguez, 2020).

Algunas de las actividades que sucedieron tras el aislamiento obligatorio, fue la creación de nuevas realidades en los seres humanos, pues en lo posible, la mayoría de las actividades se empezaron a llevar a cabo sin la necesidad de salir de los hogares. Esto posibilitó que tanto las clases, los trabajos, e incluso los comercios tomaran medidas en el asunto, pues tanto la educación, como la economía o la salud no se debían detener por una decisión en términos de salud pública como el aislamiento preventivo. Así pues, se planteó este panorama a nivel global, del que se esperaban cambios en las dinámicas sociales e individuales de la población humana (Erades & Morales, 2020).

Con el contexto anterior, es clave mencionar que la hipótesis principal detrás de esta investigación es que, durante la pandemia, las relaciones de pareja no cambiaron radicalmente, sino que las dinámicas existentes se intensificaron y profundizaron. Esto puede haber tenido efectos

tanto positivos como negativos, dependiendo de si la pareja se comunicaba de manera asertiva o si había un entendimiento previo, también si ya había tensiones y conflictos presentes.

El confinamiento puede haber empeorado estas situaciones dificultando la posibilidad de separación o divorcio e incluso llevando a situaciones de violencia. En particular, la sexualidad puede haber sido uno de los aspectos más afectados por el encierro, ya que el estrés causado por la sensación de vulnerabilidad y riesgo junto con la falta de libertad de movimiento y privacidad han afectado a las relaciones íntimas. Por otra parte, el uso de las tecnologías de información y comunicación se intensificó a un grado nunca alcanzado antes, y reconfiguró todos los aspectos de la vida, en particular el de los afectos y la intimidad, siendo el propósito de esta investigación, basarse en los aspectos positivos de la dinámica relacional, que le permitieron generar una mayor adaptación a las parejas y transitar de manera distinta durante el confinamiento.

Es, por tanto, necesario dar cuenta la forma en cómo en esta época de transición a causa de la pandemia, las parejas construyeron su relación a partir de las herramientas que tenían, permitiéndose fortalecerse y continuar en el tiempo juntas. Como punto de referencia en la investigación se quiere indagar sobre la dimensión emocional y afectiva, la comunicación y el manejo de diferencias y conflictos, dando a conocer como estos sistemas de relación marcaron un punto de diferencia entre aquellas parejas que en el tiempo se separaron a causa de los cambios abruptos que se dieron en la época no solo por la obligatoriedad del encierro en un espacio donde tuvieron que desarrollar su vida cotidiana, que antes incluía socialmente y relacionalmente la interacción con otros dentro del espacio de la vida social, sino que ahora se reducía a la privacidad de una casa, apartamento o habitación en un lugar cerrado. Esto centrado en un contexto específico como el de ciudades de Colombia buscando identificar diferencias entre las parejas, pero principalmente, teniendo en cuenta las investigaciones existentes que presuponen unos cambios en las relaciones.

Por último, la investigación tendrá un enfoque sistémico en tanto esta se presenta desde la conformación de un sistema de subsistemas, los cuales construyen un “nosotros” a partir de las individualidades de los miembros de la familia y de las particularidades de la relación entre los miembros de los subsistemas, Mora, et. al. (2017). Se propone atención principal en el sistema conyugal o de pareja, pues se pretende abordar las posibles transformaciones a nivel de pareja de manera importante, aunque no sin observar también como se ven inmersas las dinámicas de los demás subsistemas y de la familia en general.

Dando lugar a la investigación que han desarrollado el tema, se ejecuta la revisión de diferentes artículos, los cuales serán tomados como referentes internacionales, latinoamericanos y colombianos para la construcción teórica y conceptual de la presente investigación. Dicho esto, en primer lugar, a nivel global esta problemática ha sido analizada desde diferentes aspectos. Gonzales y Quintero (2021) hacen una revisión de literatura a lo largo del mundo, con el propósito de identificar los principales hallazgos y características sobre la violencia de pareja en época de Covid-19.

Concluyendo de forma general que lo encontrado a nivel de la violencia, tanto dirigida hacia la mujer como la asociada en general con las relaciones de pareja, es que los aspectos ya identificados anteriormente como propiciadores de la violencia fueron intensificados, además proponen que la información encontrada aparece con un carácter teórico, lo que no caracteriza el fenómeno desde la comunidad. Por último, también se deja en claro que, si bien el aislamiento por sí solo no provoca la violencia, es un factor de riesgo que ha incrementado condiciones ya evidenciadas que degeneran en violencia por parte de la pareja.

Por otra parte, la Comisión Interamericana de Mujeres (2020) hace un análisis de la violencia basada en género desde tres perspectivas, las cuales son la de los derechos humanos, de género y el enfoque de interseccionalidad. Con respecto al contexto de pandemia, el análisis destaca

la gran dificultad que ha tenido la mujer, así como la vulneración de sus derechos y la invisibilización sobre la toma de decisiones que afecten el bienestar en términos de las condiciones sanitarias que afectan directamente a la mujer en una crisis sanitaria como la mencionada.

Así mismo, comentan que una de las mayores implicaciones que tuvo el confinamiento fue el hecho de dejar a las mujeres encerradas con sus maltratadores, creando no solo desigualdad, sino una condición de esclavitud y vulneración de sus derechos básicos. También que los servicios prestados, si bien han mejorado en diferentes aspectos por medio de la virtualidad y la tecnología, en lo que concierne a la violencia de género aún se evidencia desigualdad, falencias en el servicio e ineficiencia en general (Comisión Interamericana de Mujeres, 2020).

No bastando con la violencia y la dificultad para denunciar, también concluyen que muchas mujeres tuvieron que dejar de trabajar para enfocarse en el hogar, por un rol impuesto que tiene que ver con esa invisibilización en el mercado laboral, mujeres que no solo se vieron vulneradas en el derecho a trabajar en condiciones dignas por la dificultad en la atención de salud ante una mayor exposición durante la pandemia, sino que se identificaron constantes reclamos en la mejoría en los servicios de salud, y la prestación de servicios eficientes en términos de derechos sexuales y reproductivos.

Continuando con aspectos relacionados a la violencia de género, Bedoya, Bedoya y Baquero (2020) luego de una exhaustiva revisión documental a lo largo del mundo, alrededor del efecto que ha tenido la pandemia en mujeres y niñas. Bajo este marco contextual concluyen que la pandemia generó que, tanto mujeres y niñas de diferentes países sufran un aumento en la violencia debido a un sinnúmero de factores, incluyendo principalmente a personas cercanas a la víctima, en convivencia dentro del mismo hogar o lugar donde se resguardaron en pandemia. Aseguran un aumento significativo en las llamadas de emergencia catalogadas como violencia de género y concluyen también que quienes estuvieron en mayor riesgo son las poblaciones más vulnerables,

como el caso de mujeres sin preparación académica, población de bajo recursos, o quienes padecen alguna discapacidad física o mental. Se remarca sobre esto último que, en el caso de poblaciones desplazadas o afectadas en general por conflictos ajenos, son también indicadores de riesgo sobre la violencia hacia la mujer.

En un contexto específico, Lorente, Luna, Montero y Badenes (2022) en su investigación llevada a cabo en España, a partir de la información recopilada del Ministerio de Igualdad, Ministerio del Interior, CGPJ (Consejo General del Poder Judicial) y Ministerio de Sanidad sobre la violencia de género y el impacto que ha tenido la pandemia en este aspecto, concluyen que: efectivamente, como se ha encontrado en otras investigaciones, la pandemia ha causado un impacto negativo en la vida de las mujeres, pues en primer lugar, se potenció los factores que anteriormente han sido usados para ejercer violencia por parte de los agresores, entre estas están el aislamiento o el control económico por ejemplo. Además, hay aspectos como la dificultad para poder encontrar un trabajo, el poco tiempo que pueden tener por la atención a sus vidas personales y el cuidado de miembros de sus familias, además de la poca accesibilidad a un servicio de ayuda eficiente y oportuno; que hacen que la vulnerabilidad incremente y haya un aumento en violencia doméstica.

Continuando con el contexto anterior, en España, según Alcalde y Martín (2021), luego de una encuesta realizada a 2162 participantes, donde se buscaba indagar sobre el impacto que el confinamiento por el Covid 19 ha tenido en las parejas, se encontró que algunos de los elementos que han afectado significativamente las relaciones dentro de un contexto de confinamiento producto del Covid-19 son: en primer lugar, las rupturas de las rutinas, pues evidentemente el encierro lleva a que la cotidianidad sea reestructurada, tanto por el confinamiento, como por la necesidad de llevar a cabo dinámicas que no eran propias del hogar, como el trabajo.

Otros efectos pueden ser la tensión producto de factores económicos, o la reducción de la socialización con otras personas, incluso el hecho mismo del encuentro con un cambio en la forma

de atención hospitalaria puede crear a nivel individual impacto psicológico, cosa que consecuentemente repercute en la relación con la pareja. Por último, los autores comentan que se podrían deber a que estresores externos a la relación lleven a una sobrecarga y unos niveles de fatiga que comprometen la sensibilidad en la relación con el otro, disminuyendo el apoyo, las posibilidades de buscar una solución de los problemas, e incluso llevando a un aumento en la hostilidad con el otro, dañando así la confianza la satisfacción que daba la relación y aumentando el conflicto.

También, buscando establecer la relación que pueden tener aspectos aparte del confinamiento y que se pueden ver aumentados en ese contexto, se propone a Aponte, Araoz, Medrano, Ponce, Taboada, Velásquez y Pinto (2020), quienes, en Bolivia, trabajaron con 653 personas en 8 diferentes departamentos, abordando el tema de la relación entre la satisfacción conyugal y el riesgo de violencia. Los resultados determinan que una menor satisfacción conyugal se relaciona con una mayor violencia y agresividad hacia la pareja. Lo que refiere a que una mayor insatisfacción conyugal antes del confinamiento puede plantear que haya un mayor riesgo a ejercer violencia debido a la posibilidad de aumentar dicha insatisfacción.

Por su parte, Ramírez (2021) en su investigación enfocada en el noviazgo y la afectividad durante este periodo de confinamiento por Covid-19 en México, concluyó que, si bien afectó la relación, estos efectos se vieron en la medida en que la situación misma cambió para todos, refiriendo a que si bien, ya no se podía salir, los planes como el cine o la comida por fuera, se tuvieron que llevar al ámbito del hogar o del espacio de alguno de los dos. Comenta también que lo más importante para mantener el afecto y la relación fue la buena comunicación, pues era importante para cada miembro de la relación saber y hacer entender al otro que estaba ahí, que aún había amor y así mismo, expresar lo que sentían al otro. Entre las prácticas para llevar a cabo esto se encuentra el diálogo, principalmente uno cotidiano, pero también de forma cariñosa. Por último,

concluyen compartiendo una frase encontrada a lo largo de la investigación, pues definen que uno de los aspectos que más ayudó fue el hecho de ver en la pandemia un obstáculo a vencer en equipo, buscando que el otro esté bien.

Continuando con el contexto mexicano, Salazar y Rodríguez (2020), luego de realizar una encuesta virtual a nivel nacional, y con el resultado de alrededor de 1500 respuestas; han analizado las relaciones de pareja y los cambios más significativos que aparecieron durante el confinamiento. Los cambios asociados a la relación de pareja se dividieron en 4 ejes principales, entre los que se encuentran el interés por los conflictos y su resolución, como en la sexualidad y sus cambios en este contexto.

Entre los resultados se plantea que uno de los aspectos encontrados es que la pandemia ha llevado a una pérdida de privacidad en las relaciones de pareja, y que esto puede ser un factor importante en la comprensión de los conflictos que surgen en el hogar cuando hay más personas involucradas, como hijos. Esto sumado a que cuando son otras personas y por lo tanto hay diferentes dinámicas laborales y educativas, estas pueden interferir entre sí y con la relación entre las personas, tanto por la dificultad de entablar una relación asertiva, como por la saturación de información, movimiento o incluso ruido proveniente de la tecnología que se usa para llevar a cabo estas actividades cotidianas.

Los resultados del estudio de Guillén (2021) enfatizan la importancia del impacto de la soledad en las relaciones de pareja durante la pandemia en Latinoamérica. El análisis concluye que la pandemia ha tenido un efecto negativo en la salud física y mental de las personas, con un énfasis especial en la relación de pareja, y que algunos de estos efectos ya se estaban produciendo antes de la pandemia. El estudio hace un llamado a los gobiernos a tomar medidas para abordar los factores que dificultan el relacionamiento social y para evitar el aislamiento y la soledad, especialmente en las relaciones de pareja, durante esta situación actual.

Continuando con el contexto Latinoamericano, Melo y Toscano (2021), a través de un análisis cualitativo, realizó entrevistas a profundidad a 8 parejas que viven en la ciudad de Quito-Ecuador y que llevan juntos más de 3 años, concluyen diciendo que, si bien el confinamiento ha afectado de forma negativa en diferentes dinámicas y por diferentes razones las relaciones de pareja, también se puede evidenciar que hay aspectos positivos en algunos casos. Aspectos como el reconocimiento de la pareja, es algo que se puede destacar. Este reconocimiento, planteado como una claridad acerca del conocimiento de la otra persona por la necesidad de convivencia constante, o de la relación por la necesidad de diálogo y contacto, e incluso el cuestionamiento sobre la razón de mantener y continuar con la relación; ha llevado a posibilidades como la apertura a nuevas experiencias en pareja, generando retos y adversidades que, al trabajar en pareja brinda la posibilidad de avanzar y construir un mejor escenario en la relación.

Ahora, en Colombia, Moya, Vargas, Cabra, Farfán y Romero (2021). Haciendo uso de un instrumento denominado “encuesta longitudinal RECOVR”, se llevó a cabo un sondeo a 720 personas, sobre los efectos que ha tenido el Covid-19 en su familia. Los resultados referentes a la salud mental y el confinamiento refieren a que cerca del 60% de las personas encuestadas perdió el trabajo, disminuyendo el ingreso económico al hogar, también menciona que el hecho de haber pasado por este periodo con pareja reduce el impacto, tanto económico como emocional debido a la pandemia. En este mismo sentido, las familias que tienen niños en su hogar, donde los adultos mantienen un buen estado de ánimo o estabilidad emocional, estos se ven menos afectados que los niños de familias donde sus padres si se ven afectados a nivel emocional. Finalizan haciendo recomendaciones sobre el cuidado de los menores en estas situaciones y el reforzamiento de los esfuerzos a nivel nacional sobre la salud mental de la población y el cuidado de los menores.

Siendo así, las investigaciones centradas en familias colombianas, Vergara, López, Leudo y Basto (2020) hicieron un análisis de una revisión de la literatura existente sobre las dinámicas

familiares, la cohesión en el núcleo familiar y las técnicas de afrontamiento de dificultades, teniendo en cuenta un contexto prepandemia. Con respecto a los resultados, hay un interés en la situación de los infantes y cuidadores, pues registran que el maltrato dirigido a los niños aumentó, así como la negligencia o descuido de alguno de los integrantes de la familia. Esto, principalmente a causa de la escasez económica, la incertidumbre, que a su vez genera estrés e irritabilidad llevando a madres y familiares a cargo de los niños o integrantes vulnerables a realizar acciones impulsivas o violentas.

Por otra parte, Araujo, Docal y Cabrera (2021) hacen igualmente un análisis de la situación de las familias dentro del contexto de pandemia, enfocándose en las normativas públicas, posibilidades y dificultades propiciadas por el gobierno nacional colombiano, así como indagar sobre los esfuerzos académicos y científicos para evidenciar y aportar en torno a las dinámicas afectivas, sociales, económicas y políticas que afectan a la familia tanto a nivel interno como externo. Concluyen su escrito con la importancia de asertividad en la comunicación, tanto para mantener una relación de forma responsable y respetuosa, como para el día a día de los individuos en la sociedad, pues comenta que las personas con mayores competencias emocionales suelen ser más eficientes, pueden concentrarse en el trabajo cuando se dispone de este tiempo y, en general controlan mejor el tiempo y los hábitos saludables de su día a día. Esto propone también que así mismo como las emociones son comunicadas, la convivencia y las necesidades en medio de la adversidad se hacen más llevaderas.

Por otra parte, García-Hernández, López, Cabra, Otalora y Arias (2021) a través de una encuesta a nivel nacional, buscaron detectar el índice de violencia que ha permeado los hogares durante la época de pandemia en Colombia. Se encuentra que hay una correlación entre un bajo nivel socioeconómico y un alto nivel de violencia, en general y contra la mujer, siendo incluso la razón principal que le daban al uso de la violencia en pandemia a aspectos referentes a problemas

económicos, incluso por encima (44%) de los conflictos derivados de problemas de comunicación (24%). Esto indica, no solo que ha aumentado la violencia debido a la pandemia en Colombia, sino que ha aumentado significativamente por un problema de base, como es el acceso a las condiciones dignas y básicas para subsistir en el día a día, entendiendo en este caso el factor económico como un efecto sin precedentes en una población ya vulnerada.

Ahora, con respecto a la violencia contra la mujer, Chaparro y Alfonso (2020) hacen un análisis de la evidencia que existe sobre la violencia de género en época de pandemia, incluyendo por ejemplo el número de llamadas y el tipo de violencia evidenciado en los casos. Además, miden el impacto que ha tenido la normativa que vela por una seguridad integral de la mujer con respecto a la violencia basada en género. Los aportes que hacen brindan evidencia del impacto que ha tenido en los hogares sobre la violencia dirigida a la mujer, pues la violencia física y psicológica son las más frecuentes presentadas en un caso de violencia registrado. Si bien hay normativas que buscan mitigar este tipo de violencia como la ley 460 de 2020, según los autores no son suficientes, pues carecen de favorabilidad en espacios fuera del hogar y además hace falta mayor presencia de lugares a los cuales acudir para una atención presencial y eficiente sobre estos casos.

A partir del marco de las investigaciones planteadas anteriormente, se destaca la específica inmersión en la investigación sobre la pandemia de forma regional, como es el caso de la investigación de Rodríguez y Rodríguez (2021), en la cual, si bien el tema en cuestión es muy similar entendiendo que se busca esclarecer la relación de pareja en pandemia, no plantea de ninguna forma generalizar, lo que prevé un vacío en el contexto colombiano.

Por otra parte, autores como Erades y Morales (2020) o Castaño, Giraldo y Marín (2020) abordan las particularidades conductuales que pueden desenvolverse en un entorno de confinamiento. Se destacan por ejemplo dificultades en la comunicación, sea por la vinculación de la virtualidad al entorno del hogar, o por un incremento en la agresividad potenciado por el estrés

que implica el estar encerrado. Estas investigaciones, si bien dan paso a un escenario propicio para cambios conductuales, no se enfoca en las parejas, ni en las herramientas para lidiar con ello.

Además de lo anterior, para enfocar la investigación en las relaciones de pareja, autores como Quezada, Landero, y Gonzales (2020) o Orgiles, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, y Espada (2020) diferencian los tipos de relaciones existentes, como en el caso de los compañeros de trabajo, la pareja, o la familia; brindando también un acercamiento a aspectos para enfocarse en términos de las relaciones en el hogar, durante pandemia. Aunque esto también deja grandes incógnitas, como en el caso de las relaciones de pareja específicamente, o la diferencia entre cómo afecta el contexto a la familia y a la pareja, teniendo en cuenta los niños.

Continuando con lo anterior, uno de los aspectos que más resaltan son el de la posibilidad de aumento de la violencia, teniendo en cuenta que ya existe por fuera de pandemia violencia de género, el informe propuesto por el Observatorio de Familias (2021) y junto con el trabajo de Rodríguez y Rodríguez (2021) logran identificar algunos escenarios que propician un aumento en la violencia hacia la mujer, como el del confinamiento y además analiza las dinámicas relacionales desde dimensiones como la comunicación o el afecto. Esto brinda la posibilidad de trazar la ruta de investigación centrada en la posibilidad de cambios respecto a la violencia de género en las relaciones de pareja, o al menos propone una causa aparente que propone un enfoque importante en la investigación.

Teniendo en cuenta la necesidad de un trabajo que se enfoque en un contexto cercano, autores como Bedoya, Bedoya y Baquero (2020) o Lorente, Luna, Montero y Badenes (2022), proponen que existe aún mayor riesgo de violencia en personas de bajos recursos debido al control económico que se exacerba en una crisis, además de la falta de empleo y de recursos en general con que cuentan las mujeres en este entorno vulnerable. Mencionando también el cuidado y las labores del hogar que se ven sumadas a las necesidades de los individuos en confinamiento.

Ahora, pasando al contexto de relación de parejas, autores como Aponte, Araoz, Medrano, Ponce, Taboada, Velásquez y Pinto (2020); Salazar y Rodríguez (2020) o Ramírez (2021), plantean aspectos a enfocarse entorno a la investigación en parejas durante el confinamiento. Estos pueden ser: la satisfacción conyugal, la comunicación, el afecto o la sexualidad. Lo que da pie a observar todos estos aspectos en conjunto como análisis de la presente investigación desde las parejas en este contexto específico.

Por último, otros autores, como Melo y Toscano (2021) o Moya, Vargas, Cabra, Farfán y Romero (2021) se enfocaron más en las herramientas para afrontar como pareja la crisis por confinamiento, haciendo énfasis en los cuidados particulares del otro en este contexto y de que, a pesar de los riesgos y dificultades, es posible afrontar la situación como parejas. Lo que propone la posibilidad de enfocarse, no solo en el conflicto, sino en las herramientas para mediarlo.

Con el contexto anterior, ahora se propone problematizar un fenómeno suscitado en investigaciones referidas, pues si bien se ha indagado sobre efectos que producen el confinamiento en la vida de pareja, es necesario, en primer lugar proponer un nuevo contexto más cercano con la realidad Colombiana, además se plantea esta problematización desde el concepto de manejo constructivo, haciendo referencia a las capacidades y competencias que tuvieron las personas para enfrentar las situaciones adversas durante el periodo de confinamiento, aquellas que generaron adaptación y conservación de la unión de pareja, logrando una mayor comprensión de los retos y desafíos que tuvieron que hacer frente estas parejas, permitiendo que las relaciones se fortalecieran en el tiempo.

Con lo anterior en cuenta cabe preguntarse sobre, ¿Cuáles son las características de la dinámica relacional en parejas jóvenes de las ciudades de Bogotá y Cali - Colombia, que han contribuido a tener un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento producto de la pandemia por COVID 19?

Ahora, con el problema específico a resolver, se plantea un Objetivo General, que se ha formulado en pro de reconocer algunas de las características de la dinámica relacional de parejas jóvenes, (dimensión emocional y afectiva, dimensión comunicativa y el manejo de diferencias y conflictos), que les han permitido un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento generado por la pandemia por COVID 19. Siendo así, esta investigación plantea como objetivo general reconocer las características de la dinámica relacional de parejas jóvenes, que les han permitido un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento generado por la pandemia por COVID19.

Con el objetivo en claridad, se plantea unos objetivos específicos que construyen desde su enfoque, la adquisición teórica y empírica de dicho manejo constructivo en las relaciones, mencionado anteriormente. Estos objetivos son: caracterizar los principales efectos que el confinamiento por covid-19, generó en la vida de las parejas, desde su propia perspectiva y valoración: (Sexualidad, expresión del afecto comunicación, vida laboral y económica, relación con la familia de origen y vida social), lo anterior dando cuenta de la primer categoría; describir los recursos utilizados por las parejas, en relación con la dimensión emocional y afectiva, durante el confinamiento; describir los recursos utilizados por las parejas, en relación con la dimensión comunicativa, durante el confinamiento, y caracterizar los recursos utilizados por las parejas, en relación con el manejo de las diferencias y los conflictos, durante el confinamiento. Los últimos tres, dando cuenta de la segunda categoría de análisis.

Dando referencia a la justificación de este proyecto de investigación, se debe mencionar que a lo largo de la historia de la humanidad se han presentado en varias ocasiones, importantes enfermedades que han marcado las actividades cotidianas de al menos una parte de la población humana. Según (Castañeda & Ramos, 2020) la última ocasión en la que la humanidad se ha visto reclusa debido a alguna enfermedad o aspecto ambiental importante, fue hace casi 100 años, pues

en 1918 se presentó la llamada “Gripe española”, la cual acabó casi con 1/3 de la población europea. Actualmente se viven aún grandes cambios, tanto sociales, como económicos y políticos; Pues desde que la Organización Mundial de la salud (OMS) (2020) declaró una pandemia debido al virus SARS Cov 2 – Coronavirus, o Covid-19 muchos países, paulatinamente, empezaron a tomar ciertas medidas para evitar la propagación del virus dada su facilidad de contagio, y en lo posible evitar un colapso social o económico en sus territorios. Una de las medidas más importantes que se tomaron, y de mayor severidad fue el aislamiento preventivo obligatorio, el cual evitaba la interacción social de manera personal y creó nuevas formas de relacionarse a través, principalmente, de medios virtuales.

Es, por tanto, que este trabajo de investigación se realiza con el fin de conocer de manera amplia las dinámicas relacionales que dieron cuenta de las transformaciones que en el tiempo de la pandemia por Covid 19 impactaron a las parejas jóvenes desde una mirada constructiva y sistémica. Por lo tanto, quiere dar cuenta como en esta época de transición a causa de la pandemia, las parejas construyeron su relación a partir de las herramientas que tenían, permitiéndose fortalecerse y continuar en el tiempo juntas. Como punto de referencia en la investigación se quiere indagar sobre la dimensión emocional y afectiva, la comunicación y el manejo de diferencias y conflictos, dando a conocer como estos sistemas de relación marcaron o no un punto de diferencia entre aquellas parejas que en el tiempo se separaron a causa de los cambios abruptos que se dieron en la época no solo por la obligatoriedad del encerramiento en un espacio donde tuvieron que desarrollar su vida cotidiana, que antes incluía socialmente y relacionalmente la interacción con otros dentro del espacio de la vida social, sino que ahora se reducía a la privacidad de una casa, apartamento o habitación en un lugar cerrado.

Se quiere observar que afectaciones tuvo sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento la sexualidad, la expresión del afecto y como estas parejas se organizaron de

manera importante para lidiar con la vida laboral y económica incluyendo su relación con sus familias de origen. Lo anterior con el propósito de permitir una amplia caracterización de esas herramientas y fortalezas, como aquellas capacidades de una persona de resistir y mantenerse firme ante la adversidad y cambios presentados de la época, que las obligaron a tomar decisiones guiadas por la situación, a unirse desde el trabajo mancomunado para transformar su relación de forma constructiva y altamente fortalecida. El insumo que arroje esta investigación servirá de referencia para otras parejas en la medida en que puedan tomar los resultados encontrados y adaptarlos a sus propias realidades como recurso para mejorar su relación, por lo que el alcance puede ser a mediano plazo describiendo las características propias del conjunto de elementos encontrados en las situaciones de crisis para fortalecer las relaciones. Por lo tanto, la novedad de esta investigación incide en que esta situación de pandemia que evidentemente genero nuevos retos de supervivencia en el mundo entero, tanto como nuevas formas de interacción, pudieron servir para fortalecer las relaciones de pareja en el tiempo.

A continuación, se toma en consideración una previa revisión de conceptos o teorías que apoyan esta investigación, presentando un marco referencial de elementos teóricos que se han planteado en otro momento por uno o distintos autores como conocimiento construido previamente, que darán cuenta de nuestro problema de investigación. Estos conceptos son organizados a partir de categorías de investigación (ver Anexo 1), los cuales son: Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento, refiriendo a los efectos generados por el confinamiento sobre la vida de las parejas, la cual contiene aspectos específicos como lo son la sexualidad, la expresión del afecto, la comunicación, la vida laboral y económica, la relación con la familia de origen y la vida social. Así mismo está la segunda categoría denominada Dinámicas relacionales, la cual identifica los aspectos asociados con la interacción intersubjetiva y los fenómenos que subyacen en esta interacción; y abarca tres dimensiones como subcategorías. La

dimensión emocional y afectiva, la comunicativa y la del manejo de diferencias y conflictos. Cada categoría será trabajada a continuación, enfocada en lo posible a partir del contexto de pandemia a causa del Covid-19.

Los efectos del confinamiento a causa del Covid-19, en la población general, según Balluerka, et. al. (2020) son entre muchos: la “ansiedad, depresión e ira son componentes en las dinámicas relacionales, cuando se pregunta por los cambios de humor, en general, la conclusión va en la misma dirección: una gran proporción de casos experimenta un empeoramiento” (p. 125), además han aumentado conductas compulsivas como adicciones, mayor consumo de alimentos hipercalóricos, uso constante de redes sociales o TV; y constantemente ha habido irritabilidad y enfados sin razón aparente. Sin embargo, entendiendo que los efectos pueden ser variados, y que la relación de pareja puede ser abordada desde diferentes puntos de vista, se propone abordar unas dimensiones específicas.

Dicho lo anterior, el siguiente marco teórico se enfocará en las dimensiones que comprenden una relación de pareja. Según Molina y Tapia (2012) una dimensión busca definir un fenómeno a partir de algunas características específicas, y cuando se habla de dimensiones en relación con la relación de pareja, estas se podrían definir como un salto a nivel lógico y una búsqueda de establecer límites y orden a las observaciones sobre este tema. Las dimensiones previstas para abarcar como categorías analíticas son la comunicación, el afecto, la relación con las familias y el factor económico, pues como serán señaladas posteriormente, son fundamentales para darle un lugar a una mejor comprensión de los conflictos de una pareja, y ver cómo estos pudieron aparecer en un contexto de pandemia, el cual, como se menciona conllevó un confinamiento de las parejas y de la población en general a nivel mundial. Además, se propone darle un enfoque propuesto por la dinámica relacional, la cual según Mauteira (2011) se entiende

como subyacente a una relación humana, pues esta depende de aspectos sociales y contextuales que hacen parte de la realidad humana.

De igual forma, Alzugaray y García (2015) indican que para que haya una relación de pareja estable y que signifique un bienestar para los implicados hay tres factores principales que se tienen que dar al interior de la relación de pareja. Estos factores son la satisfacción de necesidades básicas como la comida, el vestido o la manutención económica; el segundo, la “satisfacción emocional” el cual comprende el apoyo en las actividades cotidianas, la intimidad y la sexualidad; el tercer factor, la satisfacción lúdica, la cual corresponde a espacios de ocio que se espera se realicen en pareja y logren una convivencia amena y dinámica. Todo esto asociado también a las particularidades contextuales de la población joven, en relación con las dinámicas relacionales con personas de diferente ciclo vital en comparación con adultos mayores.

Por otra parte, en el contexto actual, otros estudios, se enfocan en aspectos más generales sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por Covid-19 en la población humana, en los que se rescata, por ejemplo, factores de vulnerabilidad como el caso de las poblaciones minoritarias por cuestiones de identidad de género, de raza o cultura, entre otros factores analizados también se contempla el factor económico, pues se transforma en factor de vulnerabilidad cuando la economía se debilita dada una crisis producto del Covid-19 Balluerka, et. al. (2020).

Pasando al factor económico, se tiene en cuenta lo que dice el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en América Latina y el Caribe (PNUD, 2020), pues comentan que en un contexto en el cual se promueve el distanciamiento social, muchas empresas están experimentando una disminución en sus ganancias debido a que los costos de los materiales necesarios para producir sus bienes y servicios son mayores que los ingresos generados por la venta de estos debido a la disminución en la demanda, sin embargo, aún están obligadas a seguir pagando salarios, cumplir con deudas y pagar alquileres e impuestos.

Ahora, teniendo en cuenta lo anterior, el factor económico es una esfera fundamental de las relaciones, pues según Pérez (2018) la economía es determinante al momento de identificar crisis. Además, también es uno de los factores principales al momento de elegir y dar continuidad con una relación de pareja. Incluso, según Pérez (2018), también la economía es uno de los factores principales dentro de infidelidad y conflictos dentro de una relación afectiva. El factor económico es pues, un peldaño central dentro de la investigación, pues no solo es importante a nivel de la relación de pareja, sino que también es uno de los factores más afectados a nivel global producto de la pandemia por Covid-19.

Así mismo Marentes (2020) comenta que la relación de la pareja con el factor económico es decisiva, pues hay una gran construcción en la forma en cómo se da la relación, según las posibilidades económicas. Uno de los argumentos se presenta desde la necesidad de ir a vivir en pareja, pues es algo que muchas veces es debido a una cuestión netamente económica. Se propone pues que la importancia del factor o de la dimensión económica trasciende a la pareja, pues como plantea Marentes (2020), el hecho de haber tomado decisiones importantes para la relación de pareja durante pandemia, como el hecho de convivir con la pareja o con familiares, puede llevar a cabo conflictos e inconvenientes, aunque no necesariamente son una sentencia de muerte, sino una motivación para afrontar dificultades y las decisiones tomadas a la ligera o por el contexto.

Ahora, con relación al afecto, Loinaz, Echeburúa y Ullate (2012) comentan que la agresión en la relación de pareja debe su origen a posibles déficit cognitivos o emocionales, los cuales se relacionan fuertemente con la falta de empatía y la disposición a la expresión de agresividad frente al otro. Además, se asocia también a una necesidad de asumir a la pareja como alguien que requiere un dominio, por un sentimiento de abandono o inseguridad frente a esta (Loinaz, Echeburúa y Ullate, 2012). La agresión tiene lugar como parte de la dimensión afectiva, afecto determinante de

dominio y que parte de la inseguridad sobre el otro, que puede terminar en aspectos conflictivos y en resultados violentos.

Por otra parte, continuando con el impacto que ha generado el confinamiento en la población, se plantea el abordaje de los principales efectos en la relación, como en el caso de la sexualidad, teniendo en cuenta que en algunas poblaciones el encierro podría suponer una continuidad o mayor frecuencia de la actividad sexual, en otros casos pudo suponer una disminución a los momentos de actividad en pareja por la falta de privacidad en los espacios habitacionales durante el confinamiento. Según Ballester, et al. (2020) algunos factores a tener en cuenta para abordar el cambio en la sexualidad en el confinamiento es la presencia de otras personas, pues la vida sexual es un aspecto clave para determinar si hay algún cambio en el deseo o en general en la sexualidad en una pareja en época de confinamiento.

Aparte de lo anterior, también se plantea la necesidad de abordar a la sexualidad en pareja desde los efectos en otras dimensiones que ha tenido la pandemia, pues es sabido que aspectos como el estrés, la ansiedad o la dificultad de afrontar las crisis pueden significar puntos importantes que disminuyen el deseo sexual (Ballester, et al., 2020). Por lo tanto, teniendo en cuenta las variaciones que existen en la sexualidad con relación a la pandemia, es importante indagar sobre los cambios en este sentido.

Además, según Molina y Tapia (2012) la sexualidad es uno de los aspectos más relevantes dentro de la relación al igual que el área afectiva, pues dentro de la cercanía sexual existe un encuentro con el otro, el cual puede convertirse en una fuente de barrera, debido a dificultades propias de la falta de demostraciones de afecto en pareja. Esto es importante, teniendo en cuenta que, en un espacio de encierro, había una necesidad de estar en contacto y conocer aún más a la pareja en su día a día y con respecto al espacio de sexualidad.

Por su parte, Mendoza, et. al. (2006) define a la familia como un sistema jerárquico, en el cual se establecen unos roles los cuales se tienen en cuenta entre otras cosas para definir los otros sistemas que lo componen. Entre estos se encuentra el sistema o subsistema conyugal, que contiene al rol de padre y madre de la familia. Además, propone que uno de los aspectos más importantes para tener en cuenta es la comunicación, la cual puede ser “la forma en que la familia se expresa entre sí y puede ser, directa, enmascarada o desplazada” (p. 28). De esta forma se define de mejor manera a la familia como un sistema que contempla otro subsistema de interés el cual es el conyugal y estos pueden tratarse a partir del análisis de categorías como la comunicación, o la composición.

Descrito lo anterior, se hace hincapié en otra de las esferas propuestas como subcategoría de investigación, en lo que tiene que ver con la relación de la familia de origen de ambos miembros de la pareja. Este factor es importante, pues según Pérez (2012) algunos de los conflictos empiezan por la relación de alguno o ambos integrantes con sus familias y con la significación que cada miembro de la pareja le dio, entendiendo esto último como posible necesidad de corregir errores de sus familias de origen en aspectos tales como, asumir límites, roles y reglas, tanto con los familiares propios como los de la pareja (Pérez, 2012).

Para mencionar, otro de los aspectos que aparecen como subcategorías de análisis en la investigación, es la comunicación como esfera fundamental en las relaciones afectivas, pues según Pérez (2014) la comunicación auténtica en pareja consiste en una comunicación basada en la confianza, la empatía y la posibilidad de ser y expresarse en la forma en cómo se siente más cómodo el sujeto. Según esta propuesta, la comunicación compone el pilar esencial dentro de las relaciones afectivas, pues a partir de esta se puede llegar a un común sentimiento de acompañamiento, unas normas, límites de ambas partes y de una intimidad que respecta a la pareja.

Dando continuidad a lo anterior, Molina y Tapia (2012) comprenden la comunicación como un aspecto principal y transversal a las relaciones de pareja, pues comentan que algunos de los

problemas asociados a la comunicación parten de manifestaciones de: la dificultad de expresar a los otros aspectos asociados al deseo, reproche por la búsqueda de una de las dos personas, dificultad para hacer entender al otro las demandas de la aceptación o acogida del otro a nivel sexual. Estos factores que se encuentran en la comunicación subyacen de la dificultad para encontrarse con la pareja de forma íntima y en total libertad de poder expresar e identificar lo que siente el otro (Molina y Tapia, 2012).

Luego de pasar por las dimensiones del afecto, el de las relaciones familiares y lo que respecta a lo económico, cabe resaltar algunos aspectos que pueden afectar a las relaciones de pareja. Algunos de estos, que se han considerado son la búsqueda de un futuro, pues la permanencia de una relación estable ha sido también de gran importancia en la conformación de relaciones que permite eventualmente la conformación de un hogar, si bien este aspecto es tenido en cuenta de forma general, cabe mencionar que quienes mayormente se ven sometidos a impactos según el tipo de relación son los jóvenes (cuya edad va entre 18 y 28 años) (Blandón & López, 2016).

Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, cabe destacar este último mencionado, pues la diferencia presente entre las relaciones que se dan en hogares conformados por jóvenes y adultos mayores se percibe en varios aspectos. Para (Blandón & López, 2016) algunos jóvenes constituyen un hogar por razones externas a una decisión o voluntad de búsqueda de unión o cercanía con el otro, por el contrario, hay incluso violencia, consumo de sustancias y embarazo adolescente como algunos factores en común dentro de estas relaciones. Sin embargo, esta información se ve contrastada también frente a elementos importantes como lo son la educación y las relaciones familiares posteriores a la unión en la juventud del individuo.

Dicho esto, se plantea una serie de aspectos importantes a tener en cuenta al momento de enfocarse en población juvenil, para Blandón y López (2016, p. 515) la búsqueda de solidez que se ve reflejada en aquello a lo que los jóvenes hacen referencia cuando hablan de sus relaciones de

pareja en términos de bienestar, tiene que ver con el privilegio, la compañía, la felicidad, y el apoyo mutuo, dejando un poco más claro en que consiste y cómo se relaciona la permanencia con esa visión romántica del amor. Esto se ciñe a la esfera afectiva, pues si bien ya se comentó lo inconveniente que esta puede sugerir como búsqueda de conflictos en la pareja, en este caso se remarca la importancia en términos de bienestar para la pareja.

Por otra parte, es inevitable posicionar a los jóvenes desde el contexto socio histórico del cual se ven permeados, pues a este contexto Bauman (2000) le llama “modernidad líquida” haciendo referencia al contraste existente entre generaciones pasadas y esta, en diferentes aspectos de la vida, entre ellos está el trabajo, las relaciones sociales y por supuesto, las de pareja. Para Bauman (2000) la estabilidad en las relaciones pasadas era un síntoma de la búsqueda constante de una solidez, de una rigidez en las actividades, pues la labor que se realizaba en la ciudad o comunidad donde se residía era una labor para toda la vida, incluso en ocasiones pasaba de generación en generación. Para ejemplo de esto propone un trabajo como el del panadero o el herrero, cuyas labores duraban toda la vida sin ningún cambio. No sólo esto, sino que también el lugar de residencia, la escuela, la familia, y hasta los amigos. Todos estos aspectos permeaban una realidad que se planteaba como sólida. Eventualmente esta llamada solidez fue dando lugar a nuevas dinámicas, poco a poco los trabajos fueron menos frecuentes, más cortos e incluso se pasó a tener varios trabajos para poder sobrevivir. Esto a la vez que las residencias iban siendo también variadas, las escuelas y los amigos también empezaban a cambiar.

Con lo anterior Bauman (2008) describe un factor importante al momento de proponer una relación de pareja o incluso una relación intersubjetiva, y es la individualidad. Se propone bajo este concepto que el individuo está cada vez más inmerso en dinámicas que lo atan a una realidad consumista, pues constantemente existe una imposición de la necesidad del individuo de ser, de presentarse como lo que consume, tanto cosas físicas como una casa, un carro, un teléfono, y las

relaciones mismas, pues estas se abordan como una muestra de la elección momentánea sobre la cual poner una satisfacción, la cual no sólo parece ser pasajera, sino que al ceñirse a las prácticas consumistas se está en espera de un nuevo “producto” para consumir, evitando en gran medida la felicidad con una relación estable.

En otras palabras, propone que el nuevo estilo de pareja, con su frágil contrato marital y su "purificación" de la unión de todo lo que no sea "satisfacción mutua", provoca mucha desdicha, pesar y sufrimiento humano, así como un creciente volumen de vidas destrozadas, sin amor y sin perspectivas (pp. 97-98).

Ahora, cuando se habla de las redes y lo que causa en las relaciones de pareja, Bauman (citado por Vespucci (2006)) también complementa su argumento, pues según él, a diferencia de las relaciones, el parentesco, la pareja e ideas semejantes, que resaltan el compromiso mutuo y excluyen o soslayan a su opuesto, el descompromiso, la red representa una matriz que conecta y desconecta a la vez. (...) En una red, conectarse y desconectarse son elecciones igualmente legítimas (p. 162). Así pues, se propone por último una mirada hacia esa volatilidad de las relaciones en esta nueva realidad social, la cual permea las relaciones sociales y los hogares, principalmente de parejas jóvenes.

Por otra parte, si bien se ha abordado a los jóvenes cómo el foco de atención por las particularidades sociales e históricas, también cabe mencionar que gran parte de los jóvenes hacen parte del ciclo vital del adulto joven, periodo disputado entre la edad que lo comprende, pues por un lado se propone desde los 17 a los 45 años, otros desde los 18 hasta finales de los 30 (Izquierdo, 2007), debido a una dificultad existente tanto en el lugar del final de la adolescencia para asumir la etapa de la adultez, como a la finalización de esta. Según Fierro (2009) esto se debe a cambios tanto a nivel cultural, social e incluso del desarrollo del individuo. Para efectos de la investigación, se propone el rango de entre los 18 hasta los 30 años, dado que según Armador, Monreal y Marco

(2001) es el periodo definido por los grandes cambios y crisis que sufre el individuo, tanto a nivel social por la presión que se tiene para adquirir un lugar en la sociedad, un empleo, y una familia, cómo a nivel personal por la constante búsqueda de relaciones sanas, en las cuales se adquiere la intimidad como un objetivo y el temor consecuente del aislamiento por la no obtención de este.

Partiendo de lo anterior, en la juventud también se encuentra la posibilidad de conformar un subsistema conyugal, el cual según Muñoz Alpizar, E., & Reyes Jiménez, O. (2014) “se forma en el momento que dos individuos se unen con la intención explícita de formar una familia, compartiendo intereses, metas y objetivos” (p.4), siendo esto una razón por la cual es preciso auto exigirse y garantizar el funcionamiento de la relación, puesto que se comparte un objetivo en común y una finalidad, aportando así al factor motivacional y al compromiso de la pareja para superar adversidades. Dentro de este sistema en un tiempo se logran establecer reglas, límites y valores los cuales puede verse afectados ante la ruptura de la cotidianidad, siendo en este caso, un cambio en la rutina y una mayor cercanía, por tanto, hay un aspecto que es de vital importancia y es el de las transformaciones que pueden existir en este sistema.

Bajo esta lógica, (Valencia, 2017) propone que el sistema de pareja se ve inmerso en diferentes cambios a lo largo del ciclo vital, pues aspectos como el contexto cultural, el grado de compromiso y la capacidad de afrontamiento frente a las diferentes crisis que se encuentren son decisivos para evidenciar la transformación que se va dando. Las crisis se producen por muchas razones, pueden ser por decisiones, como el hecho de tener un hijo (o las crisis causadas por cada etapa en el desarrollo de este), como por etapas de la relación, (en el caso del fin del enamoramiento), o por aspectos externos como (en este caso) un confinamiento. Sin embargo, fuera de que eso sea un necesario riesgo o quiebre en el sistema conyugal y eventualmente en el sistema familiar, puede ser una oportunidad para unir aún más a los implicados resolviendo el momento crítico como equipo (Valencia, 2017). Así, la pandemia ha permitido que algunas parejas afiancen

su relación, a partir de una mayor intimidad y conexión, la cual según los estudios de Günter-Belet (2020) (citado por Martorell, J. L.2021) ha favorecido la percepción de las parejas, específicamente en aspectos como la conexión, la comunicación, la expresión emocional y el trabajo en equipo, siendo esto una oportunidad para mostrar sus fortalezas y bienestar a partir de la necesidad de superar las situaciones vividas por el confinamiento.

2. Método

En este apartado se describe el aporte metodológico, donde se establece la forma en la que se desarrolla la investigación, de tal manera que se hace el soporte metodológico de la investigación describiendo el paso a paso y las razones por las cuales se considera pertinente desde la visión de los teóricos.

Diseño de la investigación

Se propone una investigación con un enfoque cualitativo a través de estudio de casos múltiple, con interés especial en el sistema de pareja, en donde se pretende entender las situaciones interrelacionales en la pareja a partir de la hipótesis que surge de la conversación para ser explorada y de allí aportar a la investigación, dando a conocer lo subjetivo y vivencial de la experiencia de las parejas en el tiempo de confinamiento. La investigación con enfoque cualitativo ha sido adoptada principalmente por las ciencias sociales a fin de dar cuenta sobre una comprensión amplia del ser humano a lo largo de la historia.

Algunos de los postulados que se merecen el concepto de lo cualitativo respectan a la relación del investigador con el participante de la investigación, pues entre otros aspectos se tiene en cuenta el contexto del sujeto o grupo de individuos sobre los cuales se va a indagar, además se tiene en cuenta que la participación del investigador también influye en los resultados, tanto por el hecho de interactuar con las personas sobre las cuales se dispone la investigación, como por la predisposición del investigador, tanto por el tema de investigación como por los individuos que la constituyen (Taylor & Bogdan, 2002).

Dicho lo anterior, se menciona también sobre el estudio de caso es una estrategia de investigación usada para contribuir al conocimiento de los individuos o grupos sociales. Se enfoca en eventos actuales o contemporáneos y busca respuestas a preguntas relacionadas con el

“cómo” y el “por qué” de hechos o situaciones (Gundermann-Kröll, 2013). Por su parte, el estudio de caso múltiple permite explorar más de una unidad de análisis proporcionando las bases para la generalización, razón por la cual se utilizó este tipo de estudio para estudiar las cuatro parejas que hicieron parte de la investigación, por lo que, se indagó en más de un caso, aportando criterios de validez interna, externa y confiabilidad a los datos, permitiendo lidiar en mejor medida con los problemas asociados al rigor científico (Rule & Mitchell, 2015).

Esta metodología cualitativa de la investigación se caracteriza por centrarse en procesos de búsqueda, indagación y análisis sistemático de uno o más casos, para nuestra particularidad contaremos con la participación de cuatro parejas o casos distintos para encontrar aspectos comunes que les permitan considerar los múltiples casos como manifestaciones del mismo orden.

La investigación cualitativa estudia los fenómenos de forma descriptiva, desde información presentada por narrativas personales, historias, o de las observaciones de los investigadores. Aparte, entre las características de la investigación cualitativa se encuentra que es inductiva, comprende al individuo como un todo y no como variable, tiene en cuenta los efectos del investigador en la intervención, es independiente de las creencias, perspectivas o predisposiciones de los investigadores; aborda todas las perspectivas posibles en la recolección de información. Además, se centra más en las experiencias y la vida de las personas como individuos inmersos en un fenómeno o como parte de ese (Quecedo y Castaño, 2002). Debido a esto, es la opción más pertinente, entendiendo que el objetivo de la investigación está inmerso en la información que puedan brindar varias parejas, desde su propia percepción de las cosas, desde su narrativa y tomando a cada pareja como un todo con sus particularidades.

Población

Como características de inclusión escogimos a cuatro parejas que se encuentran en la etapa de adultez joven dentro del ciclo vital (entre 18 y 32 años). Dada la necesidad de proximidad, el tiempo para llevar a cabo la investigación y el tema a tratar que no requiere de una muestra representativa, teniendo en cuenta que el objetivo del presente trabajo se basa en experiencias subjetivas, hábitos y aspectos propios de la experiencia de pareja, se dispone de la elección de las parejas a partir de un criterio de conveniencia desde la ubicación geográfica que colinde con la de las investigadoras. (Otzen y Materola, 2017) Los criterios de inclusión fueron los siguientes: Dicho esto, se propone que estas parejas, sean tres de ellas oriundas de la Ciudad de Cali y una de la Ciudad de Bogotá que hayan estado conviviendo al menos dos años atrás al inicio del confinamiento por Covid-19, la procedencia de las parejas fue de elección conveniente debido a la facilidad de la entrevista por la cercanía con las investigadoras. Cabe resaltar que para la presentación de la entrevista se llevará a cabo la lectura de un consentimiento informado, el cual definirá los objetivos del proyecto, la intención de uso de los resultados y el uso de cualquier tipo de registro utilizado aparte de la entrevista. (anexo 2)

Instrumentos

Teniendo en cuenta el enfoque de la investigación y la facilidad de acceso a la población, se retomó el instrumento de la entrevista para la adquisición de resultados a partir de la narrativa de las parejas en cuestión. Esto debido a la facilidad para obtener datos que brinda la herramienta, la organización de las categorías que permite diferenciar las preguntas, así como la fácil categorización de los resultados a posteriori.

Como técnica de recolección de información el instrumento que se utilizó fue la entrevista semiestructurada para la recolección de datos, permitiendo de manera abierta y flexible recoger

las experiencias, opiniones, sentimientos y significados de los participantes con respecto al propósito de estudio (Schettini y Cortazzo, 2016). Las preguntas fueron formuladas de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación, permitiendo indagar acerca de las afectaciones en la vida de las parejas, y en un segundo orden, algunas de las dinámicas relacionales establecidas en pareja, dando cuenta a tres dimensiones: emocional y afectiva, comunicativa y como orientaron el manejo de diferencias y conflictos. En un primer momento, se plantearon 6 preguntas de información sociodemográfica, y 18 preguntas enfocadas a las categorías de primer y segundo orden. (Ver Anexo).

Etapas

Para la investigación se llevaron a cabo 3 etapas principales las cuales fueron: En primer lugar, la recolección de información para identificar las problemáticas y las posibilidades que brinda el objeto de estudio de interés, así como también posibilita la construcción de las categorías de investigación. En segundo lugar, se encuentra la construcción y uso de las entrevistas que fueron creadas a partir de la revisión bibliográfica y la instauración de las categorías, para evitar preguntas innecesarias, intrusivas, o sin ningún tipo de validez. El tercer hito en la investigación fue el del análisis de los resultados, los cuales giran en torno a las categorías de la investigación y a las particularidades de la teoría planteada en torno a estas.

Consideraciones éticas

El instrumento contó con la validación de tres jueces expertos, a partir de estas valoraciones se realizaron modificaciones en la formulación de preguntas, organización y aumento o disminución de estas, en donde se plantearon 10 preguntas de información sociodemográfica, 11 preguntas enfocadas en las afectaciones sobre la vida de las parejas como

consecuencia del confinamiento y 22 preguntas enfocadas en las dinámicas relacionales. (Ver Anexo 3).

Por otro lado, se llevó a cabo la prueba piloto con una pareja que cumplía con los criterios de la investigación y a partir de esta experiencia, surgió la necesidad de involucrar a ambos participantes y darles voz, pues se consideró necesaria una especial vigilancia sobre el nivel de participación de ambos miembros de la pareja, de tal modo que uno(a) de ellos no se sume pasivamente a la respuesta del otro, sino que cada uno pudiera aportar su perspectiva asumiendo una posición propia. También, esta prueba nos sirvió como insumo para orientar las entrevistas subsiguientes con mayor fluidez sin caer en la regulación de preguntas a forma de interrogatorio, dándole un enfoque de calidez al escuchar a los participantes acerca de la significación que ellos le daban a esta realidad de encierro, en aquel tiempo de pandemia.

Una vez que se proyecta la entrevista final con las correcciones necesarias a la luz de los expertos, se utilizó un lenguaje más sencillo para las cuatro parejas entrevistadas, de esta manera se procuró mayor comprensión en las preguntas, dando respuestas mayormente descriptivas con mayores reflexiones. Se pudo observar que este espacio que se dispuso para estas parejas sirvió de catarsis si se quiere decir, para que estas personas pudieran contar y expresar abiertamente acerca de los que sintieron y vivieron como experiencia durante el confinamiento. De esta forma, los participantes fueron escuchados no solo por quienes hacíamos la entrevista, sino por su pareja; entendiendo esta necesidad de ser comprendidos, como rasgos de la situación de crisis que vivieron, vivencias que fueron fortaleciendo la dinámica de pareja sin darse cuenta. (Quedando la entrevista semiestructurada conformada por 43 preguntas. (Ver Anexo 5). Además, la triangulación de los datos se llevó a cabo desde las diferencias presentadas en cada pareja, identificando los aspectos y las diferencias generales de cada una de acuerdo con el fenómeno mencionado como objeto de la investigación.

Por otra parte, para la investigación se tuvo en cuenta la resolución 008430 de 4 de octubre de 1993 y Ley 1090 del 2006, haciendo hincapié en que la información compartida por los participantes a través de las entrevistas es de carácter confidencial y netamente académico.

De igual modo, las parejas participantes fueron informadas, acerca de que la entrevista sería grabada en formato de audio para su posterior análisis, encontrándose de acuerdo, de manera libre y voluntaria. A cada pareja se le socializó el consentimiento informado, en una hoja impresa en tamaño carta, firmada respectivamente. (Ver anexo 1). Cabe mencionar que, en todos los casos, se usaron seudónimos para cada participante, esto con el fin de proteger su identidad y la privacidad de sus datos.

3. Resultados

En este apartado se presentan los resultados del estudio sobre las dinámicas relacionales en parejas de Cali, durante el confinamiento por Covid-19 descrita desde la perspectiva de 4 parejas en etapa de adultez joven. En primer lugar, se describen las características sociodemográficas de los participantes y, luego, los hallazgos de las cuatro entrevistas, organizados según categorías, y subcategorías de análisis, las cuales son definidas como: Categoría número uno: *Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento*, las subcategorías sexualidad, expresión del afecto, comunicación, vida laboral y económica, relación con la familia de origen y vida social; y la categoría número 2: *Algunas Dinámicas relacionales*, que describen los recursos, las actitudes y los comportamientos constructivos que utilizaron las pareja en la superación de las adversidades que vivieron en la época del confinamiento, descritas en tres subcategorías: teniendo en cuenta las dimensiones comunicativa, emocional y afectiva, y la del Manejo de diferencias y conflictos. Dicho esto, la información será presentada a partir de tablas que describan de forma general información demográfica de la pareja indicada.

Posteriormente se llevará a cabo una descripción de los resultados abordados desde las categorías mencionadas, para de esta forma dar un orden a las categorías y a los resultados según la pareja que se esté poniendo en mención. Estos resultados serán planteados desde la presentación de fragmentos de la entrevista y la respectiva interpretación, siendo esto lo más usual y eficiente (Schettini y Cortazzo, 2016).

Pareja 1. Genograma

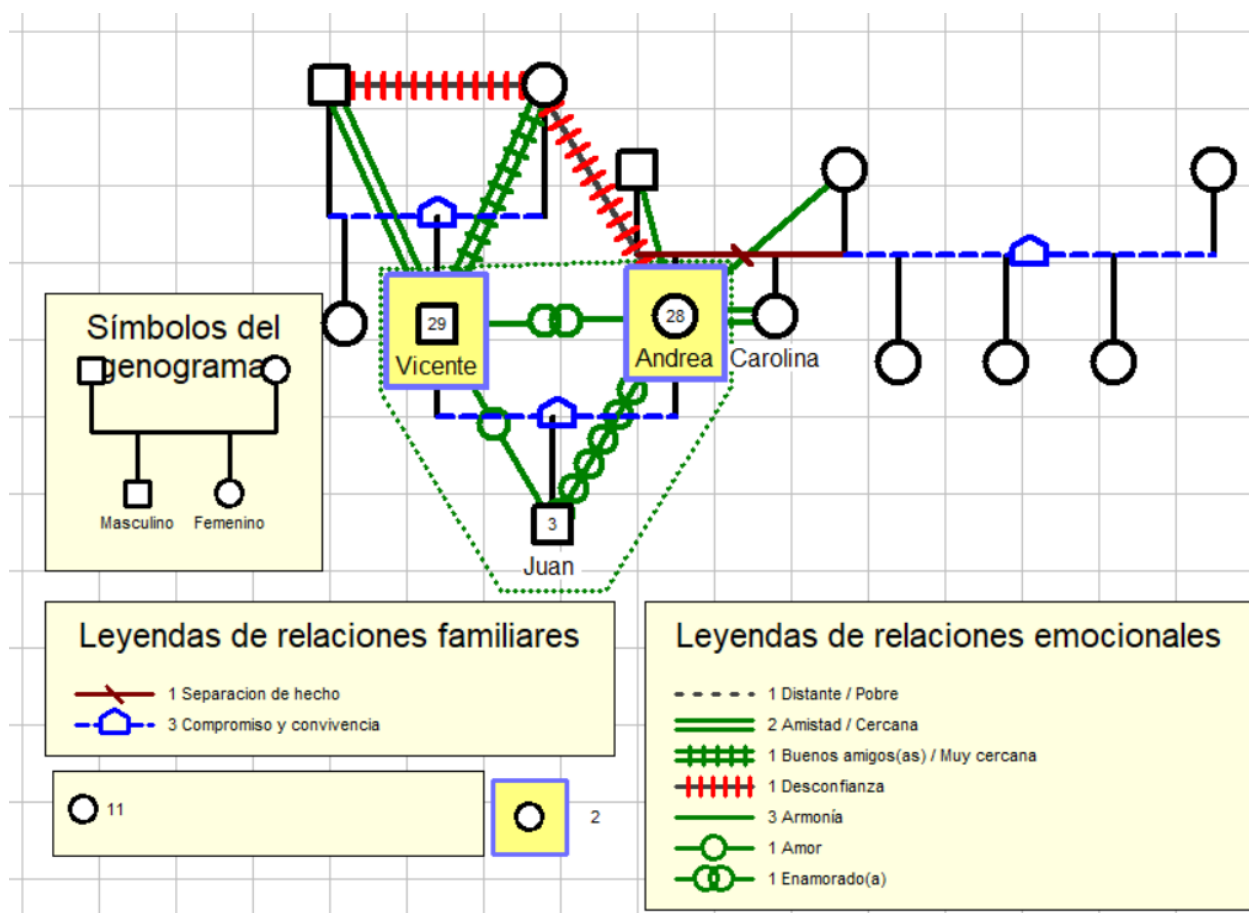


Figura 1: Genograma de Andrea y Vicente

Fuente: elaboración propia

En la figura 1 se expone el genograma de la primera pareja que está conformada por Andrea y Vicente quienes desde hace 9 años son pareja, de los cuales llevan 3 años de convivencia junto a su hijo; debido a que su hijo nació, tomaron la decisión de convivir en unión libre. Se conocieron en la universidad, aunque no estudiaban la misma carrera cursaron algunas clases juntos, su contacto más estrecho se debió a amigos en común. Ambos son profesionales, Andrea economista y Vicente contador, de estrato socioeconómico 4, Vicente maneja un negocio propio en el ejercicio de su profesión. Durante la pandemia mantuvieron la distancia con respecto a la familia de origen, ya que había desconfianza y temor al contagio por Covid 19, sin embargo,

la comunicación por medio de redes sociales fue constante. Los padres de Vicente se unieron en convivencia nuevamente lo que mejoro los lazos familiares.

Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento

Vida laboral y económica

Por parte de la vida laboral y económica, la primera pareja atravesó por momentos de incertidumbre referentes a su estabilidad laboral, pues en ese momento Andrea no se encontraba laborando, aunque si bien Vicente tenía un local de comercio independiente, debido al confinamiento, Vicente se vio expuesto a realizar cambios en su negocio, sin embargo, esto representó finalmente gran beneficio gracias a estos ajustes, por lo que también su estrés por el sostenimiento de la casa disminuyó. Potencializó su negocio y su pareja participó en ideas en pro de estas nuevas propuestas para salir adelante económicamente. Con respecto a esto, Andrea comenta que “fue super bonito porque de una manera muy creativa él y pues digamos yo también apoyé, en el proceso empezaron a surgir nuevas ideas para sacar el barco a flote”.

Con respecto a esto, como era de esperarse, los ingresos sí cambiaron, si bien parecía que iban empeorando, la pareja pudo manejar la situación, con nuevas estrategias y apoyo mutuo. Vicente incluso se notaba bastante impresionado, pues decía que “es impresionante lo que puedo hacer sin tener mis lugares de establecimiento que eso era lo que yo decía: no tengo mis lugares abiertos, pero aun así estoy vendiendo”

Comunicación

La comunicación en esta pareja cambió principalmente debido a las medidas que tomaron para resolver el problema de falta de espacio íntimo para hablar cómodamente. Esto, sumado al confinamiento hacía que no tuvieran espacio para hablar cómodamente y además había discusiones sobre las salidas constantes de Vicente, pues Andrea comenta que “yo siento que no

lo hacía de la mejor manera porque es que el confinamiento te da un reto que es como, te podía llevar mejor con una comunicación asertiva, pero digamos en mi caso o sea el proceso comunicativo empezaba mal porque yo no decía las cosas de la mejor manera”. Por su parte, al respecto Vicente comentó que debido a su trabajo él salía de seguido y eso generaba discusiones “yo la verdad salía con o sin pico y cedula y ella era como no, que vas a hacer, no dios mío, no, mejor dicho, pues cada salía mía no era como discusión”.

Expresión del afecto

Por parte de la relación emocional y afectiva, también hubo varios aspectos en los que esta pareja argumenta como una serie de diferencias respecto al periodo anterior a la pandemia. Uno de ellos parte del punto anterior, pues a partir de la dificultad en la comunicación se desprenden otros aspectos como la posibilidad o dificultad para comunicar la necesidad de estar a solas o de modificar algún hábito o rutina, pues según menciona Andrea, ella tuvo que cambiar un poco para que la relación no fuera tan monótona, pues ya llevaban 3 años viviendo juntos y 5 de pareja. Sin embargo, la pandemia sólo hizo que se conocieran más en convivencia, aunque eso ya se estaba dando desde que nació el bebé. Así mismo, Vicente comenta que la forma de dar afecto de su parte es comentar cosas bonitas “se lo digo con palabras, mira me gusta esto, muchas gracias, agradecimiento porque hay cosas que yo necesito en este momento porque más que todo son cosas mías internas entonces necito apoyo de ella que este conmigo firme, se lo he transmitido, se lo he dicho”

Vida Sexual

Andrea comenta que fue difícil saber cuándo había disposición por parte de Vicente para tener relaciones, incluso había una actitud por parte de él que no propiciaba encuentros sexuales. Sin embargo, ahora, teniendo en cuenta lo que se comentó en su relación

afectiva, sucede de igual manera en la vida sexual, aprendieron un poco mejor del otro y ya saben cómo llegar a tener relaciones sexuales en momentos críticos. Andrea al respecto comenta sobre el espacio que tenían luego de pasar al bebé a otro cuarto “es que es cuando a uno le ponen algo nuevo, novedoso entonces como que wow uno quiere hacer eso todo el tiempo, si, o sea para nosotros eso era re wow, re wow que el niño estuviera en el cuarto y nosotros tener nuestro lugar”

Dicho esto, la relación sexual también se vio afectada, no solo por la falta de espacio y oportunidades para los encuentros íntimos, el tiempo a solas o el estrés laboral, sino también a causa de la dificultad en la comunicación y comprensión del otro. Vicente complementa diciendo que “digamos que yo estoy estresado ella ya sabe cómo llegarme o trata redigámoslo así, pero en esos tiempos que estoy muy estresado o preocupado por algo ella se estresaba el doble o el triple un se preocupaba el doble o el triple entonces yo ya no estaba solo estresado por lo que estaba pensando, sino que también estaba preocupado por lo que ella estaba preocupada y por lo que ella estaba estresada, entonces esos eran como los problemas”.

Relación con la familia de origen

En primer lugar, se comenta la situación por la que pasaban en el hogar durante pandemia, pues por parte de Andrea y Vicente, durante el confinamiento convivieron con su hijo de 3 años (tenía 8 meses en ese momento), la niñera del niño, aunque Andrea se alejó mucho de su familia, pues comenta que “esa época de confinamiento que yo me alejé mucho a mi familia, demasiado tanto es así que Juancito acaba de cumplir tres años y es la primera fiesta que yo le hago con la familia, niños porque o sea el COVID no me daba”.

Comentan que la relación con sus respectivas familias de origen venía de buena forma. Sin embargo, durante el confinamiento, se alejaron de la familia extensa y limitaron visitas,

debido al riesgo de contagiarse, sin embargo, cuando se reunían con su familia más cercana, la visita promovía un espacio de convivencia que era más íntimo y gratificante, pues estos espacios con sus familias de origen generaron más unión y armonía con ellos. Por la parte de Vicente, este comenta que “en mi caso también tengo un caso muy diferente porque mis papás estaban recién juntos otra vez, mis papás estaban separados volvieron y otra vez se separaron y a los dos o tres meses fue la pandemia entonces ahí volvieron definitivamente y eso genero más armonía y más vínculo con toda la familia, entonces de ahí para adelante siempre hemos sido más unidos, pendientes los uno de los otros”.

Sin embargo, también hubo inconvenientes respecto a las restricciones, pues había miedo del contagio y había discusiones sobre el contacto con otras personas. A Andrea no le gustaba que Vicente saliera, restringía mucho este tipo de aspectos por el miedo, o le insistía mucho el uso de tapabocas por medios virtuales. Incluso había restricción cuando estaban de visita en casa de los padres de Vicente, pues si alguien estornudaba Andrea buscaba salir del lugar e ir a resguardarse a casa, incluso comenta que “imagínate que mi papá está en la portería, o sea para mí era el tormento porque en ese entonces había acabado de salir del COVID y uno no sabía de la enfermedad, entonces yo sentí que si nos veía pues nos podía pasar algo, entonces digamos que yo como fui tan estricta me aleje mucho”.

Vida social

El confinamiento fue un tiempo valioso por poder compartir más tiempo juntos y también de incertidumbre debido a la enfermedad. Andrea comenta que “para mí fue chévere porque Vicente trabajaba toda la semana, incluso los sábados, entonces el tiempo con él no es demasiado y durante la pandemia nos pudimos encontrar como en familia”.

Por parte de las salidas con amigos, al igual que en el caso de las visitas a sus familias de origen, había una marcada restricción por parte de Andrea, pues había miedo de contagio por salir con amigos. En este sentido, la relación cambió en pandemia debido a las restricciones y el miedo, pero posteriormente se normalizó y las salidas de cualquier tipo empezaron a ser comunes de nuevo. Andrea tuvo muchas restricciones, pues comenta que “yo me aleje mucho e la familia como tíos, como mis primos pero también digamos el primer añito de Emma que ya estábamos como saliendo del confinamiento” y Vicente dice que su experiencia fue diferente debido a su trabajo, pues “si de pronto socializaba con más gente, con mi socio, tenía un trabajador; el lugar donde estaba, el apartamento también vivían mis padres entonces también podía bajar a verlos a ellos, entonces yo no estuve tan encerrado mucho tiempo”

Fortalezas en las dinámicas relacionales

Las dinámicas relacionales son el elemento central de la presente investigación, y es por lo tanto uno de los resultados más significativos, pues se encuentran las formas de relacionarse entre pareja, los cambios que han tenido y las herramientas que se han adquirido durante posibles conflictos durante confinamiento. Dicho esto, entre los aspectos que se tienen en cuenta para abarcar las dinámicas relacionales se incluye la gestión de las diferencias y las discusiones también hacen parte de esta categoría, pues Andrea comenta que “yo soy muy verbal, demasiado verbal y soy super gesticular o sea eso a mí cuando me molesta o me agrada algo a mí se me nota entonces cuando no estaba por ejemplo de acuerdo en algo” y, también aparece también la dimensión emocional y afectiva. En esta subcategoría se toma el afecto a nivel general, desde la comprensión que tengan de su emisión o recepción del afecto del otro. Vicente comenta con respecto al aspecto de las emociones que se le dificulta expresarlos hasta que

explota “yo cuando siento algo yo me lo callo y me lo dejo para mi, analizo, pienso, yo pienso mucho las cosas, mucho, mucho, cualquier cosa que vaya a hacer o vaya a decir yo lo pienso muchísimo, por eso también digamos es un error porque al callar tanto y pensar tanto llega un momento en el que ella este dele y dele y ya exploto, y entonces ya no soy el callado”.

Dimensión comunicativa

Esta pareja, asume el confinamiento como una prueba de otra manera de comunicarse, pues aumentó la frecuencia de la comunicación, se hablaba sobre la economía familiar, las deudas y el ahorro; sobre su hijo, la política y los acontecimientos del país. Estando juntos por mucho tiempo era necesario hablar, exponer ideas y conversar. Así mismo, consideran que hay un reconocimiento de un antes y un después en su forma de comunicarse, marcada por la convivencia y por el confinamiento por COVID 19, la cual se planteó como un reto y que afianzó su confianza y respeto mutuo. Para Andrea esta época fue crítica en términos de comunicación, pues también se estaban conociendo en convivencia y aprendieron nuevas cosas, ella comenta que “yo creo que ambos estábamos demasiado prematuros en cómo, incluso como comunicamos las cosas, de mi lado pues yo no lo hablaba bien, lo que dice Andrés o sea la foto hoy es diferente porque aunque obviamente yo sigo siendo expresiva y digo las cosas, a veces o sea por ejemplo ahora, ya se cuándo debo callar o cuando debo como procesar la emoción y luego sentarme a hablar o decir o lo que sea”.

Se podría decir de forma general que esta pareja tuvo cambios en su comunicación, sin embargo, esto llevó a que pudieran superar la crisis, pues se medió eficientemente con la palabra y llegaron a consensos, incluso pudieron avanzar. Vicente complementa esto diciendo que “hemos logrado la manera de comunicarnos, realmente ese era un problema de

nosotros muy grave, la comunicación, he podido comunicar bien las cosas, hemos podidos hablar, dialogar, yo también diga que he podido conocerla más”.

Dimensión emocional y afectiva

Con respecto al afecto en general, ambos comentan que la comunicación verbal es una de las maneras en que la pareja transmite especialmente su afecto. Con respecto esto, Vicente comenta que “ella estaba estresada porque no le salía trabajo entonces era ella literalmente diciéndome un poco de cosas y yo diciéndole: dale, mi amor tranquilo suelte todo lo que quiera decirme que yo sé lo que tu necesitas en este momento, mi deber en este momento es, ¿qué? Escucharte y ya.”

Además, el afecto fue cambiando debido al tiempo que llevaban juntos y a la monotonía, esto indicaba la necesidad de un cambio que fue hecho, principalmente a partir de acciones de Andrea. El segundo punto es el que tiene que ver con el punto anterior, pues las faltas de comunicación hicieron también estragos a nivel emocional, sin embargo, esto fue una oportunidad para la pareja para conocer mejor a la otra persona y para superar obstáculos en pareja.

Manejo de diferencias y conflictos

En momentos de discordia y discusión, la comunicación en la pareja se vio expuesta a transformaciones a partir del confinamiento. Andrea comenta que, ha aportado significativamente al mantenimiento de la relación, pues comenta que “apoyar en ese momento de incertidumbre, darle como ánimos, darnos ánimo para cómo para sobrellevar la situación como para no morir pues como en el pánico, en la zozobra, es que yo soy como esas personas que o sea a mí me aterrizzaba incluso poner un dedo afuera de la casa, pero yo misma me alentaba, no, todo va a estar bien, esto va a pasar”. Sumado a esto, ambos manifiestan que trabajar en las discusiones y

conflictos, fue un reto muy difícil. A diferencia de Andrea, Vicente calla y piensa, por lo que en ocasiones se convertía en discusión, por parte de una demanda de Andrea, la cual insistía en querer hablar, al respecto Andrea comenta que “ya se cuándo debo callar o cuando debo como procesar la emoción y luego sentarme a hablar o decir o lo que sea, no pasaba en ese entonces, el encierro te empieza a joder un montón o a mi me empezó a joder un montón porque yo vivía o he vivido en casa grandes y el apartamento de nosotros es un apartamento chiquito y entonces llevábamos un mes o un mes y pico ahí encerrado que yo si me desespero, era desesperante o sea era desesperante vos ver por un mes lo mismo siempre”. Vicente después de evitarlo, explotaba, expresando lo primero que se le ocurría; con respecto a esto, Vicente comenta que “llega un momento en el que ella está dele y dele y ya exploto, y entonces ya no soy el callado”

Si bien lo anterior, para la primera pareja, es lo más conflictivo, también consideran que hubo formas de lidiar con las discusiones, pues a partir del compromiso de Vicente en las tareas del hogar, y sobre todo en la crianza de Juancito, lograba haber un espacio de comunión y confidencialidad de pareja. Esto teniendo en cuenta que a Andrea la liberó de una carga que llevaba por hacer las tareas del hogar, y además Vicente comprendió la necesidad y el gusto por hacer más parte de la crianza del hijo, incluidas las tareas del hogar Vicente comenta al respecto que cambió al respecto, pues ”tratar de dejar lo más organizado posible porque conozco a Andrea y eso va a ser de ahí para adelante te va a ser un desorden, pero es cuando se levante y vea, a mí no me gusta levantarme y ver la casa desordenada, a ella tampoco le gusta levantarse y ver la casa desordenada”.

Además de esto, también comentan que fue una gran oportunidad para darle un lugar a la creatividad en todos los aspectos de sus vidas, además también empezaron terapia y eso cambio para bien las dinámicas dentro del hogar, solventando un poco mejor los conflictos mencionados. Andrea comenta, sobre la posibilidad de mejorar luego de estos conflictos, que “Hacer lazos que

yo siento que solamente se hacen incluso a veces en la dificultad, ...entonces digamos que esa zozobra que sentíamos y eso, nos hizo como unirnos como amigos, como compañeros, no solo como papás, entonces eso fue una versión bonita que digamos que el lado del negocio de él” Lo que significa que la relación paternal se vio incrementada y mejoró la relación de pareja.

Dicho lo anterior, para esta pareja una motivación central para lidiar con las dificultades en su relación de pareja y el confinamiento fue, principalmente el cuidado de su hijo, del rol como padres y los ánimos del porvenir como una familia, pues según Andrea “a nosotros la pandemia nos dio esas bases de enfrentarnos a cosas duras, a apoyarnos el uno al otro, pues para no colapsar, a ser también adultos responsables para ser las cosas bien frente a nuestro hijo que estaba muy chiquito”

Por último, se comenta con respecto a esta subcategoría que esta pareja, no solo tuvo varios y diferentes conflictos, respecto a la comunicación o la forma de expresar las emociones, sino que afortunadamente se pudieron ir resolviendo poco a poco. Dicho esto, se espera pues que las herramientas que adquirieron durante pandemia, como la posibilidad de hablar de las necesidades del hogar o de la crianza del hijo, o la búsqueda de la intimidad de forma que no incomode a Juancito, o también el hecho de apoyarse en momentos de crisis, con nuevas ideas y nuevos planes para trabajar en conjunto como pareja; se mantengan y constaten un gran hito en la relación de pareja para el resto de su vida afectiva.

Pareja 2. Genograma

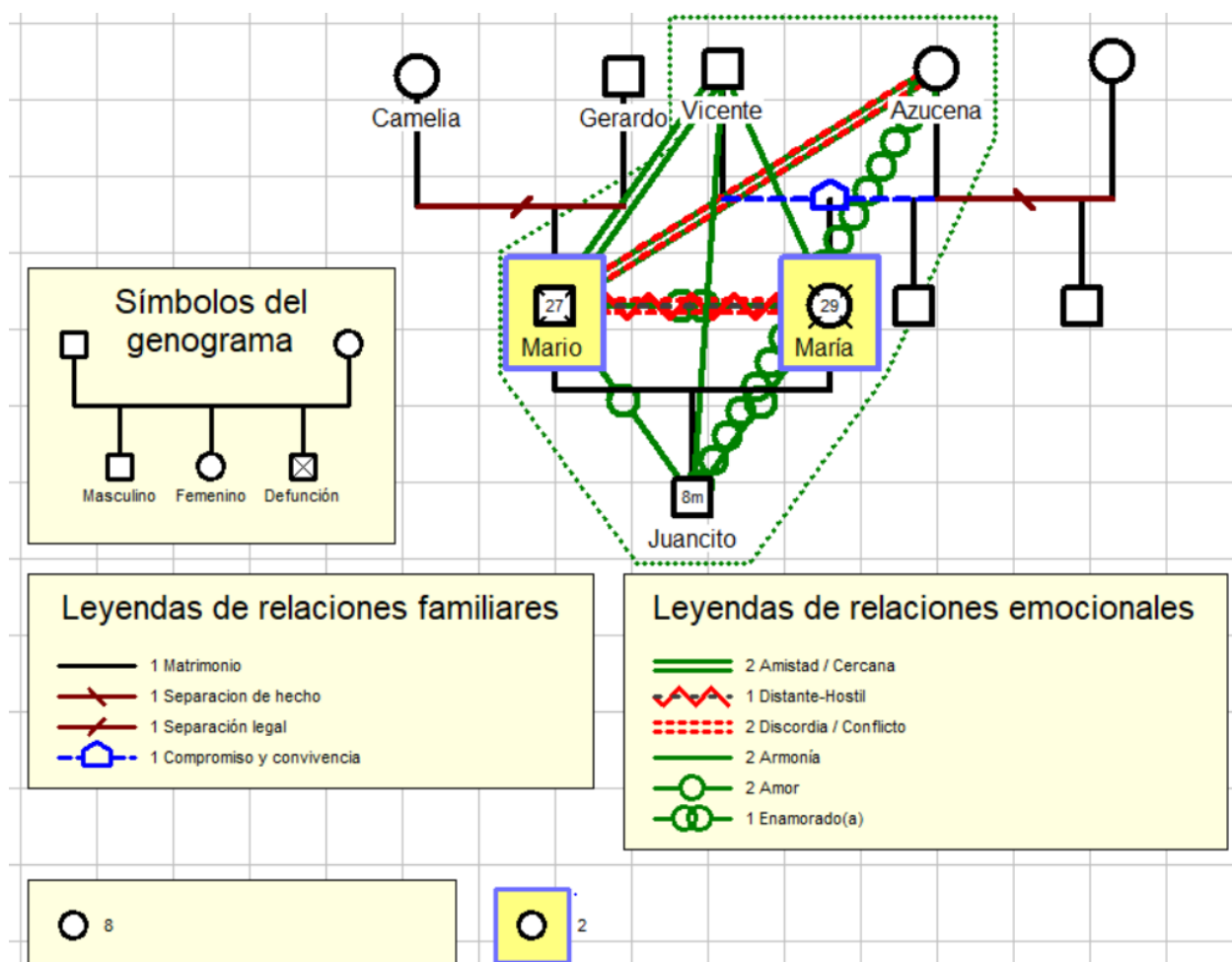


Figura 2: Genograma de María y Mario

Fuente: elaboración propia

En la figura 2 se expone el genograma de la segunda pareja que se integra por María y Mario y son pareja hace 5 años, de los cuales llevan 4 años de convivencia, después de contraer matrimonio por la iglesia católica, viven a las afueras de la ciudad de Cali. Se conocieron por las redes sociales e iniciaron su relación en la universidad, aunque no estudiaban la misma carrera; ella es psicóloga educativa y él trabaja en el área administrativa de una institución educativa siendo administrador de empresas, estrato socioeconómico 4. La pareja en el tiempo del confinamiento por Covid 19, se traslada a convivir junto a los padres de María, en donde se tejen

relaciones conflictivas con la señora azucena por diferencia de pensamientos y puntos de vista en cuanto a su yerno, lo que genera conflictos y diferencias a nivel de pareja, sin embargo, los padres constituyen ayuda económica idónea y oportuna en momentos de escasees y cuidado de Juancito.

Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento

Vida laboral y económica

Mario y María comentan que fueron afortunados de continuar con sus trabajos, adaptando sus actividades a la virtualidad, de una manera cómoda, en donde ambos tenían flexibilidad de horarios y sin mucha demanda, aunque también comprendían el uso de nuevas plataformas como un reto a superar y se adaptaron finalmente a la vida laboral, aún con el estado de embarazo de María. Ahora, en cuanto a los ingresos, se vieron afectados, María dice al respecto que “tuvo un efecto económico inmediato es porque más o menos fueron, digamos que la capacidad de ingresos se redujo más o menos a un 60% debido a que tenemos una empresa los dos y también nos genera estabilidad económica y obviamente nos tocó digamos que solventarnos con ayuda de las dos familias”. Además, tuvieron que adaptarse a la pandemia, al respecto Mario cuenta que “manejamos como cada uno su tiempo y su espacio, entendíamos y generábamos esos espacios, pero si, fue un constante aprendizaje en cuanto a las plataformas y multimedia, más que todo los tiempos también de las otras personas que estaba esperando o me esperaban por cierta reunión o algo que tenía que hacer y ya pero no más.”

Comunicación

Para María y Mario esta situación afectó en gran medida, debido a que pasaban tiempo en casa de los padres de María, esto conllevó a una monotonía en el día a día. Para María la disminución en la comunicación era un aspecto importante, incluso lo percibió como una crisis de

la relación, lo cual fue mermando poco a poco, pero fue uno de los principales conflictos. Aparte, esto se fue dando paralelamente con el enfocarse en el crecimiento del bebé en gestación y la salud en el embarazo. Según María “yo recibía afecto de él era más porque teníamos ahí al bebé, pero, así como de nosotros como tal se fue perdiendo eso porque como que nos centramos más en ese proceso de la maternidad”. Entonces la comunicación no solo se fue viendo permeada de dificultades debido al covid-19, sino que también debido al proceso de embarazo y eventual nacimiento del hijo.

Expresión de afecto

Las expresiones de afecto se desarrollaron alrededor del embarazo de María, pues se enfocó todo el afecto dirigido lo que pasaba a María, y después al cuidado del bebé. Mario comenta hubo varios momentos diferentes en la relación “en mi opinión yo creo que fue más bien un sube y baja de emociones y de afectos, al principio se tomó muy bien según lo que recuerdo, de hecho éramos muy unidos y demostrábamos afecto y estábamos muy emocionados por el proceso, yo pienso que luego volvió como la monotonía y cada uno en su mundo, yo pues obviamente trabajado virtual y en los videojuegos y ella como en sus charlas eternas, entonces ahí como que se fue perdiendo poco a poco y luego volvíamos otra vez como: bueno, vamos a hacer esto juntos”.

Vida sexual

Para Mario y María, la fluctuación en la calidad de la comunicación también llevó a dificultades en muestras de afecto y encuentro de pareja. Así mismo, la sexualidad se vio afectada, principalmente por el estado de embarazo y también por el hecho de estar en casa de los padres de María, de esta forma fue casi nulo el encuentro sexual. Con respecto a esto, Mario comenta que “Evidentemente la vida sexual y la intimidad se vio afectada directamente, además

yo lo veo como que se vio afectado por dos, doble primero por el estado de embarazo de María y primero porque estabas en la casa de tus suegros”.

Relación con la familia de origen

En primer lugar, se define la comunicación con la familia de origen, pues por parte de Mario y María hubo un cambio muy significativo y es que se fueron a vivir a casa de los padres de María, lo que llevó a mayor y constante comunicación debido a la convivencia con esta parte de la familia, comentan que, en relación con las familias de origen, el hecho de que Mario estuviera en la necesidad de convivir con los padres de María fue un componente que desencadenó tensión familiar y de pareja, el tratar de adaptarse a que los acuerdos de convivencia no fuera un proceso netamente de pareja, sino con más involucrados. Esto debido, principalmente, a factores relacionados con la familia de origen de Mario, pues este comenta que “Vengo de una familia totalmente disfuncional y cada uno hace como lo suyo por su lado y pues me topé con una familia que era totalmente lo contrario a lo que yo ya estaba acostumbrado pues toda mi vida, entonces a mi si me dio un poco más difícil”.

Dicho lo anterior, con respecto a las relaciones entre la familia de origen de María, esta fue un pilar para la relación, pues fue un apoyo constante y un cambio significativo, debido a que fueron quienes brindaron una acogida durante esta crisis. Así mismo es necesario comentar también que la convivencia fue con la familia de origen de María, pues para Mario fue diferente a su relación con la familia de origen, pues “yo soy un poquito como más difícil de adaptarme como a las personas y como a las costumbre pues porque vengo de una familia totalmente disfuncional y cada quien hace como lo suyo por su lado y pues me topé con una familia que era totalmente lo contrario a lo que yo ya estaba acostumbrado pues toda mi vida, entonces a mi si

me dio un poco más difícil porque no estaba acostumbrado a eso”. En ambos casos la situación no cambió luego de pandemia (Mario sigue con la mala relación con su familia de origen y María sigue bien con la suya).

Vida social

Por parte de esta pareja, había mucho temor e incertidumbre por el estado de embarazo en el que se encontraba María, por la posibilidad de contagiarse, de asumirse como padres, y también porque ambos continuaron trabajando, fue un período de adaptación para poder continuar con sus labores. Mario, especialmente, se sentía un poco traumatado por la situación, además no suele estar acostumbrado a estar encerrado tanto tiempo. Este último comenta que la relación con otros, por parte de ninguno de los dos, ha sido prioridad, no causó una afectación inmediata, ni modificación. Ya cuando comenzaron a levantar varias restricciones, apareció en anhelo de ver amistades y fue una oportunidad para tener espacios individuales, diferentes a los familiares.

La información más relevante o significativa de esta pareja según la categoría central número 2: Aquellas Dinámicas relacionales, que permitieron tener un manejo constructivo a las dificultades que se abordaron durante el tiempo del confinamiento organizadas en las subcategorías siguientes:

Dimensión comunicativa

De forma general, se podría decir que, en términos de la comunicación, esta pareja tuvo cambios, sin embargo, el confinamiento llevó a que buscaran un espacio de intimidad en el cual se pudiera dialogar de forma cómoda y significativa, además adquirieron nuevas herramientas para fomentar una comunicación más asertiva como el lugar de la escucha, el cual necesario,

principalmente por parte de Mario, el aceptar que había una necesidad de ser escuchado y de escuchar a los demás o como dice María “una ventaja que tiene Mario es que cuando él tiene esas emociones así, él prefiere relajarse y calmarse y después hablar, ...entonces como que también me ayudó el estar en la casa de mis papás, el no gritar y decirle hasta misa en ese momento, me ayudó a darme cuenta que tengo que tener un control.”; además se encuentra la búsqueda de intimidad, la cual los llevaba a buscar un espacio común para poder hablar de aspectos que afectaban la relación de ambos o con la familia de origen de María, fue una de las estrategias que implementaron y lograron mejorar la comunicación, la cual se vio afectada por la restricción que proponía el poco espacio en la casa de la familia de María, buscando el balance entre el espacio del otro y la búsqueda de respuestas o peticiones.

Aparte, con respecto al afecto en general, también comentan que la comunicación verbal es una de las maneras en que la pareja transmite especialmente su afecto, a lo cual María comenta que “no quería que mis papás estuvieran mirando que pasaba con nosotros como pareja, entonces vamos un rato afuera, vamos a la zona social, vamos a caminar y sí, siempre trataba de que habláramos y más que yo estaba en esa etapa de embarazo”. Esta pareja se vio inmersa en mayores dificultades, debido a que no había mucho espacio en la casa para estar a solas en intimidad para hablar de sus problemas, emociones o sentimientos.

Dimensión emocional y afectiva

Los aspectos relacionados con las emociones fueron trabajados de igual forma desde la comprensión de estas en el otro y las propias, pues en el caso de Mario fue un aspecto difícil en el que aún está trabajando, pues es muy emocional y no sabía bien como expresarse cuando se encuentra enojado o frustrado. Esto cambió durante la pandemia, pues tuvo que encontrar cómo

mejorar este aspecto para poder expresar mejor su afecto a María y no incomodar en el hogar que estaba siendo acogido.

Ambos concluyen que no son muy afectivos, al menos no de forma física, pero que podrían responder a lo que respecta al afecto con momentos donde se ríen o se brindan la confianza y compañía. Mario comenta con respecto a esto que “Ella sabe que siempre velo por el bienestar de ella, ella es consciente que primero es el bienestar de ella, de mi hijo y luego por allá me pongo yo,” Mientras por parte de María, el afecto lo expresa diciéndole las cosas que le gusta de lo que hace, haciendo cumplidos o saliendo a pasar tiempo de familia, que es donde se ríen y la pasan bien.

Para terminar esta parte se destacan dos aspectos, el primero es que definitivamente las dinámicas sexuales alrededor del confinamiento cambiaron, pues los momentos de intimidad fueron mucho más difíciles de conseguir, esto sumado a la situación de embarazo de María, y de la convivencia en la casa de la familia de ella, siempre dificultaba el espacio y el interés.

El segundo punto es el que tiene que ver con el punto anterior, pues las faltas de comunicación hicieron también estragos a nivel emocional, sin embargo, esto fue una oportunidad para la pareja de conocer mejor a la otra persona, para reconocer la necesidad del otro y para comprender las emociones encontradas en convivencia con alguien diferente.

Manejo de diferencias y conflictos

Mario y María se vieron inmersos en conflictos durante el confinamiento debido a estar obligados a convivir con la familia de María, esto resultaba en la imposibilidad de poder resolver sus problemas asertivamente, sin embargo, ambos consideran que fue de gran ayuda estar ahí con ellos, pues también estaba la situación del embarazo de María. Por otra parte, comentan que el confinamiento les exigió exponerse a conocerse más, a trabajar en la paciencia y el deseo por

resolver sus dificultades como pareja, por lo que ahora aprecian la ayuda de los padres de María y valoran el poder estar ya en su casa, viviendo solo con su hijo. Ambos destacan este momento crítico de confinamiento cómo algo que ayudó a la relación de pareja actualmente. Mario por su parte comenta que “Nos aprendimos a conocer tan bien, que yo ya sé cómo ella va a reaccionar si yo le digo tal cosa, ¿Me entiendes? Entonces digamos que es una ventaja porque te pone a pensar antes de actuar un poco mejor... yo pienso que si no hubiera llegado la pandemia y no hubiera tenido que afrontar lo que afronté no habiéramos tenido una relación de pareja positiva, ayudó el tiempo obviamente, el proceso también lo que vivimos en el embarazo de mi hijo”

De esta forma, se menciona que tanto María como Mario, manifiestan que los aportes más grandes para manejar las tensiones durante el confinamiento, y que actualmente permiten una mejor resolución, es saber que siempre deben hablar para buscar acuerdos o soluciones, pero antes tomarse el tiempo para respirar, valerse de paciencia y tener una actitud que contribuya a la solución.

Por último, se concluye con respecto a esta subcategoría que esta pareja, no solo tuvo varios y diferentes conflictos en muchos sentidos, sino que afortunadamente se pudieron ir resolviendo poco a poco, incluso en algunos casos aún se reconoce que falta trabajar en algunos puntos, pero que la pandemia ha cambiado significativamente la forma en cómo se resuelve y afrontan los problemas. Dicho esto, se espera pues que las herramientas que adquirieron durante pandemia se mantengan y constaten un gran hito en la relación de pareja para el resto de su vida afectiva.

Pareja 3. Genograma

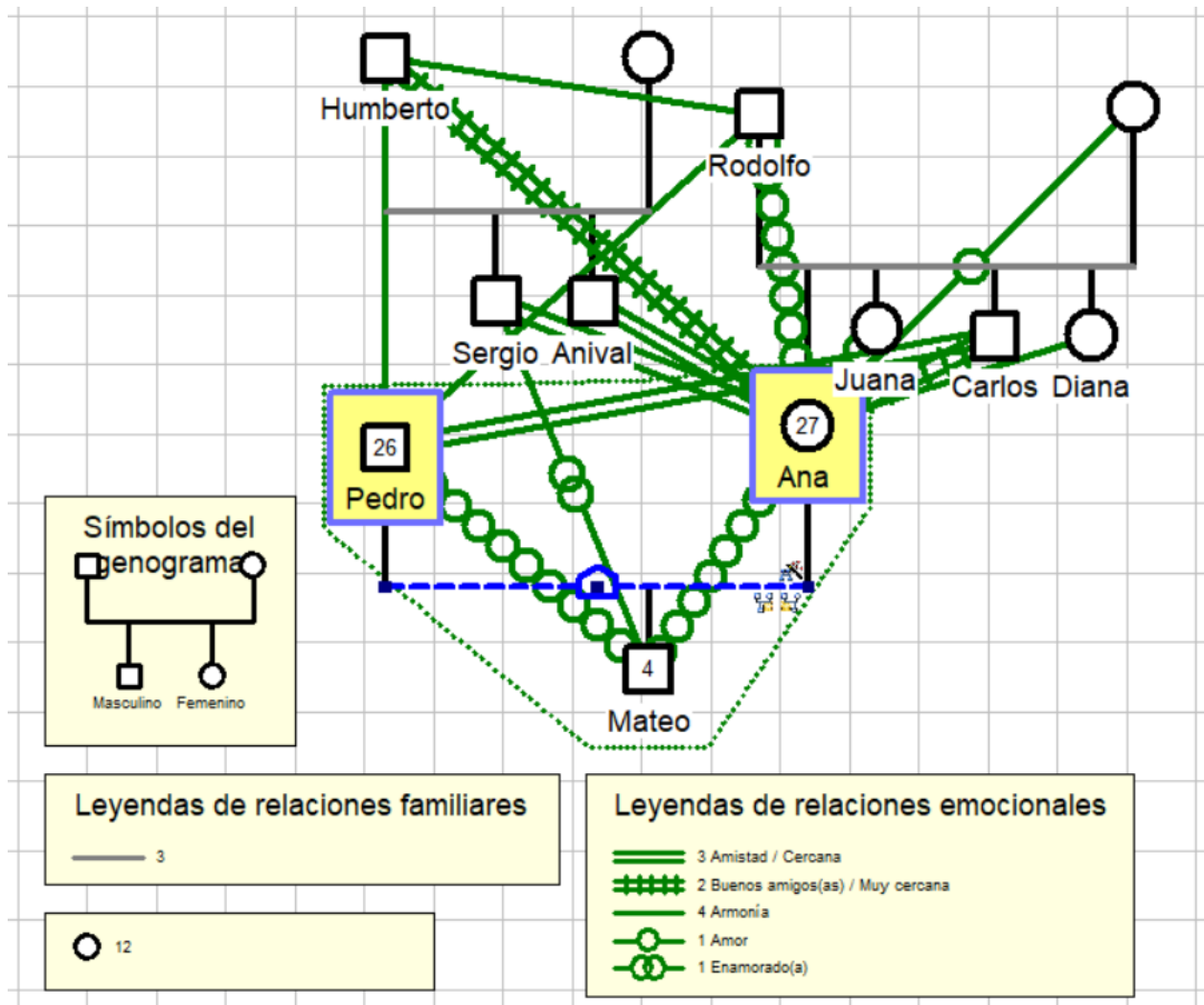


Figura 3: Genograma de Pedro y Ana

Fuente: elaboración propia

Para el caso de la 3 pareja, en esta figura se expone el genograma de Ana y Pedro de 27 y 26 años respectivamente, son pareja hace 11 años viviendo en la ciudad de Bogotá, de los cuales llevan 4 años de convivencia con su hijo. Ana, actualmente es gestora local de la secretaria de movilidad y Pedro funcionario administrativo de la secretaría de educación pues ambos cuentan con una carrera profesional, estrato socioeconómico 3. La relación con las familias de origen es estrecha, ya que los padres de la pareja se conocían desde antes en que sus hijos consolidaran su

relación, se comunican de manera permanente entre las familias en especial con los hermanos de Pedro y el hermano de Ana. Entre las actividades que más desarrollaron durante el confinamiento por COVID-19, fue jugar play, jugar en el celular, ver películas, realizar Juegos de mesa, reuniones familiares, dormir, hacer oficio en casa y escuchar música.

La información más relevante o significativa de esta pareja según la categoría central: Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento: “este fue un tiempo adecuado para estar juntos y conocernos”, en donde se fortalecieron lazos, y se construyó una relación sólida.

Vida laboral y económica

Ana tenía una vida laboral y fue desvinculada poco antes de ingresar a la pandemia, la situación de estrés y preocupación le conllevó iniciar un emprendimiento que después se convertiría en el sustento familiar; con el uso de la creatividad y ayuda del internet, practica formas de letras que después se convertirían en frases alusivas a fechas importantes; emprendimiento que se consolida una vez envía desayunos sorpresa con dedicatorias a personas que cumplían años. Por otra parte, Pedro continuó laborando de manera virtual, enviando todo lo relacionado a su trabajo de forma remota. Por tanto, la economía en esta pareja no sufre una afectación importante.

Comunicación

Durante el tiempo de la pandemia la comunicación en pareja no se ve afectada, en parte, por la cercanía y el tiempo que compartían juntos; se conversó más, se interiorizó mayormente en aspectos acerca de la economía familiar, la vida en familia, la preocupación por la familia de origen con respecto al contagio de la enfermedad. Se intercambiaban mensajes por redes sociales como el WhatsApp en su mayoría, hubo la posibilidad de expresar y darle lugar a las emociones

y sentimientos. Sin embargo, fue normal encontrar desavenencias por desacuerdos en la organización de responsabilidades en las tareas del hogar.

El estrés causado por el encierro generó diferencias que por momentos afectaba la comunicación, en muchos casos una exacerbación de sentimientos pues al tener mayor estrés incrementaron las discusiones.

Expresión de afecto

El afecto se expresaba por medio de actos de servicio hacia el otro, y en el involucramiento de proyectos juntos, también por medio del contacto y la cercanía corporal (“palmear sus nalgas”, por ejemplo), no tanto por medio de palabras, Señala él. Los sentimientos y emociones que surgieron durante el confinamiento fueron la tristeza, la rabia el enojo- “tristeza de pronto sentir que me había graduado y que no estaba trabajando, que estaba encerrada, que me sentía frustrada, me sentía estancada” dice ella. “En mi caso por ejemplo la tristeza: yo me aislé y busco salidas fáciles, yo siempre he sido muy de jugar en el computador, soy muy gamer, jugar en el celular y también fumaba cuando tenía rabia”. Pero también expresaban la emoción como la felicidad al estar “arrunchados” viendo una película, y al estar bailando juntos solos, “entonces la felicidad también se daba en esos espacios solos cuando estábamos viendo algo, sentíamos esa libertad, esa privacidad” agrega él.

En el caso de Pedro para él era más difícil expresar sus sentimientos a su pareja, mientras que ella siempre fue más abierta al indicarle lo que sentía.

Vida sexual

La vida sexual tras la experiencia de confinamiento se vio afectada en relación con el miedo que ella sentía en pensar que podría volver a quedar en embarazo: “aunque disminuyó la

libido sexual, la frecuencia de los encuentros sexuales continuaron siendo constantes”, agrega ella.

Relaciones con la familia de origen

Se mantuvieron constantes en cuanto al apoyo y al acompañamiento familiar, ellos le visitaban en su casa de manera regular, al igual, compartían comida y veían películas en conjunto al inicio de la pandemia, pues se señala que la amistad entre familias de origen siempre fue buena. Sin embargo, temían que con su presencia los padres del él o de ella se fueran a enfermar con COVID 19.

Vida social

“Se redujo de manera sustancial”. “También porque muchas amistades están fuera del país, ya no teníamos escenarios en común, por ejemplo: la universidad el trabajo, por ejemplo, las amigas de Ana de la universidad están fuera del país de la ciudad, están en otras ciudades, entonces fue complicado”. Agrega él. De hecho, las amistades que se tenían antes del inicio de la pandemia eran pocas y en común, a hoy se preservan unas cuantas, pues se comparte más en familia que con amigos.

La información más relevante o significativa de esta pareja según la categoría central número 2: Aquellas Dinámicas relacionales, que permitieron tener un manejo constructivo a las dificultades que se abordaron durante el tiempo del confinamiento organizadas en las subcategorías siguientes:

Dimensión comunicativa

Recuerdan que para abordar las emociones que cada uno experimentó durante el confinamiento se dialogaba con frecuencia, lo que generaba cercanía y mayor empatía frente al sentir del otro, pues era evidente que cada uno vivía a su manera las situaciones adversas que

sobrevinieron al confinamiento; por ejemplo, cuando se discutía por diferencia en responsabilidades de género, Pedro prefería salir del lugar y apartarse de ella, más tarde ella comprendía que había reflexionado al respecto por los cambios en su comportamiento que devenían después, pues las acciones hablaban por él, más que las palabras.

La cercanía y el hecho de compartir casi que todo el tiempo en diferentes espacios de la casa, aumento la frecuencia de la comunicación por más posibilidades de hablar, generando mayores momentos de reflexión. “La confianza aumento al aumentar la cercanía y la comunicación” agrega el.

Cuando Ana se molestaba por alguna situación que surgía del momento del estrés en el confinamiento, le solicitaba a su pareja que conversaran, el respondía con evasivas o huía a tal punto que ella señalaba la necesidad imperiosa de hablar: “tengo que hablar contigo, me tocaba hacerle una terapia para decirle oye necesito hablar contigo, ya te he dicho varias veces, entonces ahí él expresaba su inconformismo, lo que servía para llegar a consensos” explica Ana.

Dimensión emocional y afectiva

Desde esta dimensión, al no incluir la pareja la expresión de afecto en palabras sino por actos de servicio, se dedicaban a organizar los que hacer es del hogar en cargas iguales de tal forma que si a alguno de ellos no le agradara realizar algún tipo de labor, el otro lo hacía demostrando su cariño y comprensión. Aunque al comienzo no fue fácil, ya que él trabajaba desde casa, y consideraba que quien debía hacerse cargo de las labores del hogar era ella, con el tiempo entendió que era una tarea de ambos colocarse en el lugar del otro, y entenderlo desde la necesidad de ayuda. Al expresar el afecto por medio de compartir tiempo juntos y prestar atención a la realización de proyectos en común, se afianzo la relación en el tiempo de la pandemia.

Siendo que a Pedro siempre le ha costado expresar sus emociones o su afecto, situación que señalan como uno de los inconvenientes que tenían como pareja, la forma como lo abordaron fue reflexionando a solas, incluyendo los momentos en que él prefería salir a fumarse un cigarrillo: “Yo soy muy comunicativa y él no, entonces al momento de ya externalizarle lo que sentía siempre espero una respuesta, y él prefería irse a fumarse un cigarrillo o hablar de otra cosa, o decirme en este momento no quiero hablar y nunca había un momento indicado para externalizar lo que estaba sintiendo...posterior a eso él no hablaba, pero sí lo tenía en mente para posterior hacer ciertas mejoras en su carácter o en su forma de ser”. Agrega Ana.

Lo que sienten que les agradaba el uno al otro, y que los ha mantenido fuertes como pareja desde el tiempo en que inicia la pandemia y al mismo tiempo la convivencia, ha sido el buen padre que ella considera es Pedro, entregado y comprometido con la crianza de su hijo; por otra parte Pedro, considera que la responsabilidad y la forma como ella lleva el hogar, destacando la organización de los espacios y la preparación de la comida le hace pensar que fue la persona indicada que él escogió para ser madre de su hijo y pareja. Al igual, la presentación personal de ambos durante el tiempo de la pandemia, jugó un papel muy importante ya que era agradable observar a su pareja “bonita o simpático”.

Manejo de diferencias y conflictos

Las diferencias que se encontraron en la pareja fue el predominio de una crianza distinta en cada uno de ellos, con residuos de un patriarcado marcado por parte de las familias de origen. Siendo así, la manera como ellos abordan constructivamente tales situaciones se da en la distribución de funciones o roles por género, ya que, aunque al comienzo fue difícil, con el tiempo se organizaron para que cada uno contribuyera con lo que se le facilitaba realizar y era de su agrado en pro de la distribución de las tareas del hogar.

Otra de las dificultades era llegar a un consenso en orden de prioridades de cada uno, ya que mientras que para María era importante el aseo y la organización del apartamento donde Vivian, para él era salir de la casa a llevar al niño al parque:

“Digamos que actualmente hay consensos en que simplemente se organiza, se tiende camas rápidamente, se lava losa y salimos, fines de semana estrictamente porque entre semanas estamos ocupados. Antes, en pandemia realmente no recuerdo mucho como fue la situación, pero pues era algo similar un poco más difícil llegar a ese consenso, pero digamos que se mantiene, se mantiene ese tema”. Explica ella.

Según esta pareja las formas que según ellos **ayudaron a contribuir a tener un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento**, fue “el establecimiento de normas y tiempos para priorizar necesidades”, lo que contribuyó al acuerdo adaptativo en las obligaciones del hogar, “la complicidad fomentó la sana convivencia y la comunicación cordial”. Al cierre del confinamiento, se genera mayor comprensión “en la medida en que se entendió que esta etapa de confinamiento era nueva para todos y distinta, comunicando lo que se está sintiendo sin invalidar los sentimientos del otro”. En sí, tratar de hacer pasar un buen rato al otro a pesar de los pronósticos de enfermedad y sinónimo de muerte de la época, proponiendo nuevas cosas como estrategia frente al estrés generado. Finalmente, “la escucha hacia el otro, reconociendo sus necesidades, aprendiendo a comunicar lo que se siente, tratar de esforzarse por el otro al mismo nivel”. Señala Ana.

Pareja 4. Genograma

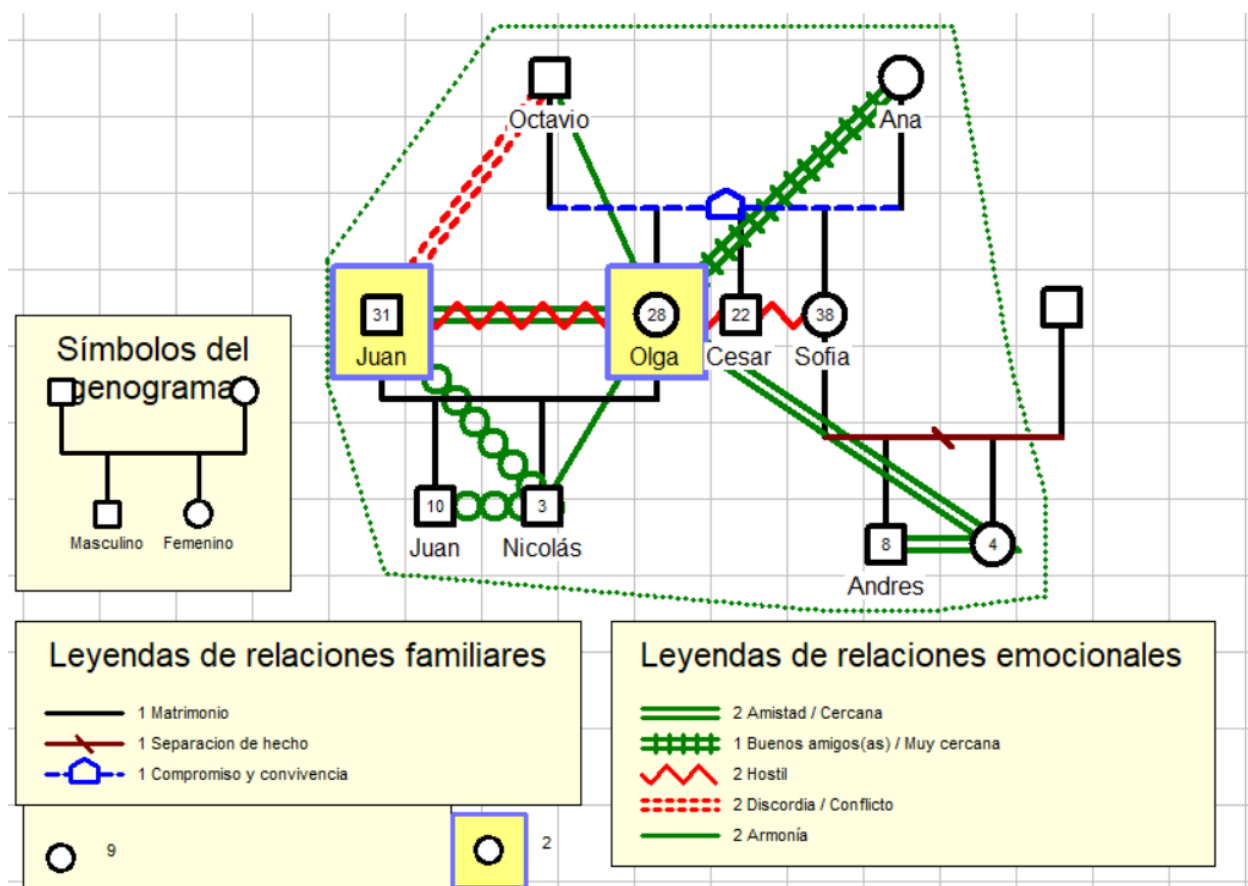


Figura 4 Genograma de Juan y Olga

Fuente: elaboración propia.

Respecto al genograma de la 4 pareja, se puede decir que está conformada por Olga y Juan, llevan 13 años de relación de pareja, 4 años de convivencia y hace 3 meses de casados, fruto de su relación tiene dos hijos de 10 y 3 años de edad. La época de confinamiento la compartieron con la familia de origen de Olga, encontrando diferencias en cuanto a una comunicación asertiva ya que en la convivencia se desencadena componentes de tensión en el intento de adaptarse a los acuerdos de convivencia, sin embargo, la familia de origen fue importante en cuanto al apoyo económico y emocional de la pareja; durante ese período

realizaron actividades como, ver películas, cocinar (experimentar con diferentes preparaciones), trabajar y jugar juegos de mesa.

Se concluye a partir de la entrevista que para esta pareja la experiencia del confinamiento no fue nada grata en algunos aspectos, por todos los cambios e implicaciones en la vida social y familiar que el confinamiento trajo: hubo algo que mejoró a nivel de pareja “fue algo duro porque recién habíamos empezado a convivir juntos, pero nos dio la oportunidad de conocernos más, de estar como más en pareja, más en familia, también de estar con Juan y Nicolás”. Agrega Juan. La información más relevante o significativa de esta pareja según la categoría central número 1:

Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento:

Vida laboral y económica

Al inicio de la pandemia Olga y Juan se encontraron laborando, ella en el área de la salud y él en el área automotriz: “transportarme fue difícil, tenía que salir más temprano, llegar a la casa con miedo y preocupación de contagiar a mi familia ya que atendía pacientes con COVID; tener que quitarme toda la ropa para entrar a la casa fue difícil” agrega ella. Por parte de él, el negocio que estaba emprendiendo avanzó sustancialmente: “Yo trabajo con pintura automotriz y hubo talleres que pararon unos días, pero ya después tocó seguir trabajando, entonces como había personas que no iban a laborar por varios días, hubo más trabajo para mí en esos días, pues la gente mandaba a arreglar el vehículo y aprovechaban el momento de pandemia para hacerlo”.

Juan: “fue una experiencia diferente que a todos nos tocó vivir, yo estaba iniciando con mi negocio propio entonces me toco moverme mucho por redes sociales y el WhatsApp; yo salía, trabajaba, me regresaba, pero siempre regresando temprano a casa, con todos los protocolos de seguridad, como cambiarse los zapatos al entrar a la casa”.

Situación económica

A pesar de que tiempo después, Olga se queda sin trabajo, no se vio afectada la situación económica de manera drástica. El flujo de caja se generaba por el negocio automotriz que tenían, ya que ella entra a apoyar en el mismo junto a Juan: “entonces yo aceptaba y tomaba pedidos por WhatsApp, iba a mi local y a puerta cerrada alistaba todos los materiales y salía y entregaba, entonces como que esto fue duro, pero a la vez para mí fue algo bueno porque me di a conocer más”, comenta él. El negocio en ese momento fue el que mayormente aportó y no permitió que se viera afectada tan duramente la economía de la familia.

Comunicación

Los cambios que se dieron en la comunicación como pareja durante el periodo de confinamiento fueron significativos, por el tiempo que compartían juntos todo el tiempo. Al encontrarse a menudo en varios espacios tanto laborales como familiares, se escribían mayormente por WhatsApp, esto para el manejo de clientes, de cuentas, a qué hora llegaba a casa Juan después de entregar pedidos, al preguntar cómo estaban los niños, etc. Sin embargo, la comunicación asertiva disminuyó, debido al malestar, por la convivencia con la familia de origen de Olga; ya que, una vez Juan le reclamaba a Olga por su familia, ella se molestaba lo que implicaba que ambos tomarán distancia sin cruzar palabra por algún tiempo.

Expresión de afecto

En cuanto a la expresión de emociones durante el confinamiento, la pareja observó episodios de incertidumbre, zozobra de no saber qué iba a pasar. Pero a la vez les daba tranquilidad encontrarse con su familia reunidos en buen estado de salud. Según Juan, “En la parte afectiva nosotros no somos de esas personas que todo el tiempo andan cogidos de la mano, pero la respeto como esposa, la quiero y la amo y se lo expreso con palabras”. Por otra parte, en

esta pareja hubo predominio de emociones tales como: la angustia y el desconcierto, la preocupación e incertidumbre por el mañana.

Expresaron sus sentimientos u emociones por medio de palabras, con actos o con detalles o actos de servicio: “te quiero mucho, le hago caricias trato de que ella esté bien en cuanto a su bienestar en general, tratar de complacerla en proyectos, en si quiere viajar o en comprar algo para el apartamento, o algo para los niños, entonces ser el complemento de ella” comenta Juan.

Los aspectos dominantes en la pareja fueron las manifestaciones de cariño, ternura o afectividad, mayormente con hechos que no con palabras, señalando que con la dedicación a lo que emprenden y la responsabilidad por los hijos se mostraba el cariño el uno por el otro. Señalan “desear la compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir cuando ella sufre”.

Vida Sexual

Hubo cambios por la convivencia en una casa familiar: “al estar en una casa ajena no es la misma privacidad que en tu casa, yo estaba en la casa de mi suegra y aparte de que estaba en la casa de mi suegra vivíamos con más personas, es decir, la hermana de ella, entonces en cuanto a eso si nos vimos muy afectados demasiado, además dormíamos con los niños en la misma alcoba entonces eso afecta”. Agrega ella. Situación que se mejoró una vez que la familia de origen se marcha de la casa.

Relaciones con la familia de origen

La pareja compartió desde el inicio de la pandemia con la familia de origen de Olga: los padres, su hermana (pareja e hijo) y un hermano menor de ella, al igual que con sus dos hijos y esposo. Por lo tanto, la relación y comunicación aumentó por el tiempo que compartían juntos, al igual los conflictos y las diferencias. La incertidumbre y el miedo al contagio por COVID 19 fueron el constante, sin embargo, a pesar de todo, sienten que pudieron transitar por este

momento, y aunque tuvieron COVID la familia no tuvo mayor dificultad en temas de salud después de ello.

Las relaciones con la familia se mantuvieron constantes en cuanto al apoyo y al acompañamiento familiar. “Mis papas también fueron un apoyo grandísimo tanto en todo en lo emocional en lo económico en lo familiar, tanto abuelos como papas...todo”, dice ella.

Vida social

Los aspectos que más se vieron modificados en el confinamiento a nivel de pareja, fue tomar la responsabilidad de padre y esposo en el hogar “he sido un hombre como muy amiguelo entonces yo me la pasaba con mis amigos jugando futbol en la calle, entonces llego el confinamiento y nos tocó quedarnos quietos, entonces fue un momento como de pensar: ¡Uy! debo estar más en familia”. Agrega él. Por eso la vida social se vio modificada ya que cambio la relación con los amigos de barrio “ya no con tanta frecuencia”.

En cuanto a ella: “la pandemia me trajo muchos cambios, desde el momento en que empezó, me di cuenta de que amistades, pocas”. Lo anterior ya que siente que las amistades que pensaba tenían no le brindó su apoyo cuando perdió su trabajo durante el tiempo de pandemia.

La información más relevante o significativa de esta pareja según la categoría central número 2: Aquellas Dinámicas relacionales, que permitieron tener un manejo constructivo a las dificultades que se abordaron durante el tiempo del confinamiento organizadas en las subcategorías siguientes:

Dimensión Comunicativa

El confinamiento permitió una mayor expresión en las emociones, hubo una intensificación de la vida emocional básicamente por factores asociados al confinamiento: “la comunicación antes del confinamiento era difícil pues no convivían juntos, durante el tiempo de

la pandemia mejoró”. Los cambios se dieron en la comunicación como pareja fue que quizá se escribieron más por las redes sociales como el WhatsApp: “para ver a qué hora ella salía y a ver si de pronto necesitaba algo, que la recogiera el papá, ella preguntaba cómo estaban los niños, durante el tiempo que siguió laborando por fuera del negocio”. La forma como pudieron mejorar la comunicación en aquel tiempo fue, por medio del diálogo, en donde a pesar del orgullo podían pensar que era mayormente productivo conversar para llegar a un acuerdo; siendo importante dialogar a solas como pareja sin que hubiera interrupción de la familia, para ello utilizaban lugares como la habitación en horas de la noche cuando todos dormían.

Dimensión emocional y afectiva

La forma como ellos abordaron las dificultades de manera constructiva fue encarando la situación y tratando de expresar lo que se sentía en el momento, pues en relación con Juan, se le dificultaba mayormente la expresión de emociones mientras que en ella lo hacía por medio de palabras, actos y detalles. Aunque fue difícil concluyen que la única forma de haber transitado como pareja en esta época, fue conversando sobre lo que les molestaba para llegar a un acuerdo que beneficiara de alguna forma a ambas partes. Piensa ella, que es muy importante el sentir orgullo de lo que realiza el otro, compartir sus logros, y experiencias de vida, al igual estar de acuerdo con sus proyectos y que las palabras como expresiones de afecto se sientan de corazón.

Cuando ella sentía que no era importante su opinión frente a su pareja y que le era indiferente, se lo hacía saber, al igual el tiempo que compartieron juntos aprendieron a conocerse y de esta forma se evitaba caer en conflicto: “he aprendido a manéjale lo temperamental”, dice ella.

Manejo de diferencias y conflictos

Al comprender que la mayoría de las diferencias que se presentaron en pareja durante el periodo del confinamiento, fueron las tensiones generadas en el negocio, por manejo de dinero, clientes y el estrés laboral, preferían no discutir el tema con el ánimo del conflicto en el momento, sino calmarse y dialogar en otro espacio, siendo importante, no llevar la situación de dificultad a la casa sino hablarla antes de caer la noche. Era común que, por parte de ella, quisiera continuar las discusiones en muchos casos, pues asegura que no era posible llegar en la noche “como si nada hubiera pasado”. Juan señala que, por el contrario, si debían seguir juntos a pesar de todo, no tenía sentido seguir con la discusión, así que preferían perdonar y olvidar para seguir adelante.

Por otra parte, se presentaron conflictos en la convivencia con la familia de origen, por la diferencia de caracteres e inconvenientes con los niños que compartían un mismo espacio, (falta de comprensión al momento de pasar tantos tiempos encerrados). “el encerramiento me enseñó a ser más flexible y entender que debíamos convivir todos juntos pues la madre de ella cumplía la función de cuidar los niños mientras trabajábamos, ya que los jardines y colegios permanecían cerrados”. Agrega él. La manera como lograban enfrentarlas y resolverlas fue a través del consenso en la convivencia, puede que “esta época haya sido de aguante”, ya que convivir con la familia de ella nos traía más retos y mayores estrategias al momento de resolver conflictos”. Muchas veces callaba por evitar problemas, otras veces se podía conversar, no solo porque la suegra cuidaba de los niños, sino porque la necesitábamos para poder trabajar. Por ejemplo, los niños se pelaban y cada uno salía a la defensa de los propios, eso genera un conflicto entre los padres, que posterior nos dábamos cuenta de que “era cuestión de niños”. Sin embargo, fue un aliciente cuando se fue la hermana y después nos quedamos solos con nuestros hijos viviendo. Señala Juan.

Según esta pareja las formas que según ellos ayudaron a contribuir a tener un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento, fue la creencia en un ser superior “me entregue más a la voluntad de Dios y a que se hiciera lo que él tenía para nuestro proyecto de vida, y todo se fue dando como de esa forma”. Al igual, la oportunidad de emprendimiento juntos y el buscar alternativas de distracción como pareja: “hacer algo diferente como ver películas, a mí me gusta cocinar entonces cocinaba, siempre he sido como la que le gusta cocinar y hacer algo diferente, y siempre he sido como una persona muy de casa de familia”, pero también entender que lo más importante es la familia, “entonces eso ayudo también a que de pronto fortaleciera un poquito más nuestra relación” agrega él.

4. Discusión.

Teniendo en cuenta la relación realizada en el contraste entre las parejas desde cada categoría, a continuación, se encontrará la relación entre los hallazgos de las investigaciones a nivel mundial, latinoamericano y a nivel nacional, reseñadas en la búsqueda de antecedentes, con los resultados encontrados en las parejas participantes. Igualmente, una reflexión sobre los resultados encontrados, desde la perspectiva de los referentes teóricos adoptados y finalmente, las recomendaciones que se derivan de análisis, así como las conclusiones y la valoración de los alcances y limitaciones. Además, se busca enfocar la discusión respecto a los objetivos planteados al inicio de la investigación para que dé cuenta de unas conclusiones sobre las relaciones de pareja en medio de la pandemia:

Reconocer las características de la dinámica relacional de parejas jóvenes, que les han permitido un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento generado por la pandemia por COVID 19.

Afectaciones sobre la vida de las parejas como consecuencia del confinamiento,

Situación económica y laboral.

Con respecto a la vida laboral y económica, se encontró que las parejas entrevistadas, aun cuando pudieron sortear las situaciones de carencias económicas que se presentaron al inicio de la pandemia por la pérdida de empleo de uno de los miembros de la pareja, al final no hubo un gran impacto a nivel de la economía familiar debido al apoyo mutuo y de sus respectivas familias de origen. Por otra parte, a través de fomentar un emprendimiento o en su defecto unir esfuerzos en pareja para llevar adelante un negocio familiar. Siendo así, el factor económico fue transversal a toda la dinámica familiar, rescatando la forma en que cada pareja cambió la forma de obtener ingresos. Lo que llevó a una amplia movilización de recursos al interior del hogar que favoreció la economía familiar ya sea en la medida en que la preservó o en su defecto la aumentó.

Lo anterior es contrastado con la teoría, pues según Moya, Vargas, Cabra, Farfán y Romero (2021), era de esperar que disminuyera significativamente la actividad laboral y los recursos económicos, así como afectar negativamente a la relación de pareja debido a conflictos o discusiones provenientes de esta disminución.

Lo anterior es de suma importancia, pues según Alzugaray y García (2015) uno de los elementos fundamentales es precisamente el económico debido al cubrimiento de las necesidades básicas en el tiempo de la pandemia por Covid 19. Adicional, según Pérez (2018) este es un factor determinante para identificar una crisis en la pareja, lo cual se ve reflejado aparentemente en los resultados, pues debido a que se logró mediar la crisis desde lo económico, tampoco se vio un aumento significativo en los conflictos al menos desde el ámbito de la violencia.

Por otra parte, pasando a los cambios dentro de la dinámica de pareja que hizo parte de la reestructuración laboral producto del confinamiento, se encontró que uno de los factores de

perturbación al interior de las dinámicas de pareja tuvo que ver con la necesidad de asumir una convivencia debido al factor económico, esto en varias de las parejas, si bien no afectó significativamente; una de ellas si se vio afectada debido a que no había convivio con la familia de procedencia de su pareja. Según Marentes (2020), esto se debe posiblemente a la toma de decisiones apuradas debido al contexto de pandemia que se estaba padeciendo. Sin embargo, así mismo como menciona, esto no fue ningún punto final para las parejas, sino una oportunidad de crecer en conjunto y de conocerse mucho más.

La comunicación:

Ahora, entendiendo que parte de la gestión de los conflictos se conecta con la posibilidad de disponer de una comunicación que permita expresar lo que se siente, los problemas y encontrar una solución, en la investigación se encontró que la comunicación de la pareja 1 cambio debido a no contar con espacios de intimidad para conversar. Lo anterior, a causa de la presencia de su hijo pequeño. Al igual ocurrió en la pareja dos, ya que, debido a la maternidad su pareja se distancia, por lo que se disminuye la comunicación.

Por el contrario, en la pareja tres a pesar de que aumentó la comunicación a causa de compartir la mayoría del tiempo juntos, puede que esta no fuera de calidad, pues al encontrarse encerrados el estrés aumenta las desavenencias generando una comunicación poco asertiva. Lo mismo ocurre con la pareja cuatro ya que al pasar la mayoría del tiempo juntos, puede que la comunicación haya aumentado, pero la interferencia de la familia de origen en la relación de pareja, desmejoro la comunicación entre ellos.

Con lo anterior en cuenta, se menciona que Ramírez (2021), en su investigación enfocada en el noviazgo y la afectividad durante este periodo de confinamiento por Covid-19 en México, relaciona que, lo más importante para mantener el afecto y la relación de pareja, fue la

comunicación constante, pues era importante para cada miembro de la relación saber y hacer entender al otro que estaba ahí, que aún había amor y lo que sentían.

Además de lo anterior, Araujo, Docal y Cabrera (2021) resaltan en su investigación, la importancia de la asertividad en la comunicación, tanto para mantener una relación responsable y respetuosa, como para expresar lo que se quiere, se piensa y se siente de manera honesta y directa, pues comenta que las personas con mayores competencias emocionales suelen ser más eficientes, pueden concentrarse en el trabajo cuando se dispone de este tiempo laboral, y en general controlan mejor el tiempo y los hábitos saludables de su día a día. Estos proponen que, así mismo como las emociones pueden ser comunicadas, la convivencia y las necesidades en medio de la adversidad se hacen más llevaderas. Lo cual se evidenció en las relaciones de las parejas entrevistadas, quienes afirman que a través de la comunicación de emociones no sólo se comprendió la posición del otro, sino que las necesidades y la expresión de sentimientos sirvieron para mejorar la convivencia, minimizar los conflictos y de manera constructiva, continuar fortaleciendo una relación de pareja sólida.

También, de manera importante haciendo alusión a la dimensión comunicativa, según Pérez (2014) y Molina y Tapia (2012), esta es uno de los pilares fundamentales en la solución de conflictos y de la expresión de afecto. Es vital, pues es a partir de una comunicación eficiente que se comprende la importancia del otro en la relación, el compromiso con la pareja y, además, la comunicación plantea un espacio de empatía, de confianza y de intimidad. Se reitera pues, que este aspecto fue uno de los que más cambios tuvo en cada pareja entrevistada, por la falta de espacios a solas para dialogar acerca de lo que les afectaba en este momento. Pérez (2014) comenta que la comunicación es uno de los núcleos principales de toda relación de pareja, y hablar desde la sinceridad, el respeto y la confianza es lo fundamental para sobrellevar crisis y problemas.

Lo que se evidencia en estas parejas es una comunicación abierta y oportuna y profunda, siendo uno de los elementos fundamentales para hacer un manejo constructivo de los impactos del confinamiento, de esta forma, las dificultades no se hubiesen podido sortear si no se hubiesen unido permanentemente fortaleciendo su manera de comunicarse, pero sin duda, la crisis del confinamiento los llevo a ampliar aún más sus formas de comunicarse, es decir, que cuando las parejas cuentan con un valioso nivel de competencias comunicativas pueden hacer que enfrenten situaciones críticas se conviertan en una oportunidad para el crecimiento como pareja. Lo que va de la mano con lo planteado por Loinaz, Echeburúa y Ullate (2012), pues si bien la pandemia planteó una serie de dificultades en términos de la comunicación, el afecto y la expresión de las emociones, estas se pudieron transferir al otro mediadas en gran parte por herramientas con que las parejas ya contaban anterior al confinamiento.

Vida sexual:

De igual forma la vida sexual se vio afectada en las diferentes parejas entrevistadas, en el caso de la pareja numero dos debido a la falta de un espacio intimo en la casa, alejado de la familia de origen y en una segunda circunstancia al embarazo de ella. De forma parecida se vio afectada la vida sexual en la pareja tres, ya que debido al miedo por volver a quedar en estado de embarazo se disminuye la libido sexual en ella, afectando de manera considerable el número de encuentros que sí había antes de la pandemia y antes de quedar en embarazo de su primer hijo. Con relación a la pareja cuatro, hubo similitud en cuanto a la pareja dos, ya que la vida sexual se vio afectada por la compañía de la familia quien compartía el mismo espacio habitacional, además dormían con los niños en la misma alcoba. Salazar y Rodríguez (2020), analizaron los cambios más significativos ocurridos durante la relación de pareja, agrupándolos en 4 ejes, incluidos los cambios en la sexualidad. Siendo así, un aspecto a considerar en las parejas

disminuyo el gusto por el acercamiento sexual en la pareja número uno con respecto a él, ya que el estrés desmejoro la disposición para el encuentro sexual.

Por otra parte, la vida sexual se vio inmersa en dificultades, principalmente debido al poco espacio que tenían, pues al tener que convivir con otras personas (incluyendo hijos), el espacio íntimo que propondría un encuentro sexual es mínimo, esto aumentando en época de pandemia, cuando todos los integrantes del hogar se ven en la necesidad de estar constantemente dentro de este. Según Ballester, et al. (2020) es justo lo que se esperaría, pues existe una correlación entre los encuentros sexuales y la dificultad de intimidad proveniente de personas externas que conviven en el mismo hogar, o en el caso de las parejas que tuvieron hijos, en el mismo cuarto.

Vida social:

Otro efecto, producto del confinamiento, fue la reducción en la vida social, interactuando únicamente con personas que hacían parte de la familia de origen, al menos de forma cotidiana y personal. Desde este punto de vista, a la pareja número uno, hubo un constante miedo por relacionarse con amigos cercanos o del barrio, ya que temían trasladar el contagio a sus familias de origen, por lo que la cercanía con los amigos se restringió en este lapso de tiempo, al igual en la pareja número dos que solo pasado el tiempo de la pandemia volvieron a tener contacto con amistades. En cuanto la pareja número tres, los amigos y allegados antes del momento del confinamiento no eran muchos, por lo que unos salieron del país otros se alejaron, el contacto más cercano fue con la familia de origen. Igual opinaba la pareja número cuatro quien afirma que se dieron cuenta que las amistades en los momentos difíciles “eran pocas”, al igual, se tuvo que separar lo “social de lo familiar”, ya que se entendió la necesidad del cuidado de la familia antes de la preservación del contacto social y de amistad.

Alcalde y Martín (2021), relacionan los factores estresores externos, en tanto al encierro que llevaban sobrecargas y niveles de estrés significativos, al igual, la falta de esperanza en el futuro, desencadenando conflicto al interior del vínculo de pareja por la sobre carga de estrés e intranquilidad. Lo cual se ve reflejado anteriormente en los resultados de las entrevistas.

Relación con la familia de origen:

Pasando a la relación que se ha tenido con las familias de origen, siendo estas importantes porque son en muchos casos seres queridos y que influyen en la relación. Debido al miedo de contagiar a los padres por ser adultos mayores de COVID 19, la pareja número uno y número tres, prefería restringir las visitas pensando en esta posibilidad de contagio e inclusive muerte por hacer parte de la población con más riesgo a ser infectada, en estas parejas la relación con la familia de origen era positiva con características de apoyo económico y emocional. En cuanto a la pareja número dos y número cuatro, por la convivencia con la familia de origen de ella, aumentaron las tensiones por las diferencias de crianza e intromisión en aspectos de pareja, y aunque hubo mayor comunicación por la cercanía y el contacto en los espacios, se dificultó la convivencia aún más, al igual, la incertidumbre y el miedo al contagio por COVID 19 fue un constante, también consideran la familia de origen como sinónimo de apoyo emocional, afectivo y económico.

Esto se ve contrastado por la investigación llevada a cabo por Guillén (2021), la cual indica que la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la soledad en Latinoamérica. El análisis teórico basado en la revisión bibliográfica de artículos científicos reveló que la pandemia ha afectado a las diferentes dimensiones del ser humano, incluyendo la salud física y mental.

No obstante, las parejas desarrollan habilidades comunicativas y expresivas que les sirvieron para entender que era necesario que existiera la tolerancia, para llegar a acuerdos y por medio de consensos, aceptar la necesidad de convivir unos con otros sin importar los desacuerdos o puntos de vista distintos, teniendo en cuenta el aporte y apoyo que los abuelos representaban en el cuidado de los hijos mientras los padres como pareja, procuraban en el sostenimiento de la economía familiar. Dicho esto, podría decirse que la relación con las familias de origen puede ser fundamental para superar un momento crisis en la medida que se minimice el conflicto, siendo necesario identificar de manera constructiva las posibilidades de interacción por medio del dialogo.

Dinámicas relacionales

Dimensión emocional y afectiva:

Las emociones como un elemento central en el manejo de los conflictos fue de gran importancia en las entrevistas, los resultados arrojan que: En primer lugar, en la pareja número uno el afecto se enfocó principalmente en gestos bonitos referentes a la crianza del hijo y de las labores del hogar, palabras con cumplidos o el afecto físico de Andrea, mientras que en la pareja número dos el cambio significativo fue centrarse de forma afectiva en la atención al embarazo y posterior nacimiento del bebé, además del manejo de emociones de Mario, el cual actualmente sigue trabajando.

En la pareja número tres al expresar que la forma como el otro sentía que le quería “era por medio de actos de servicio”, en el trascurso de la pandemia pudieron reflexionar y entender la necesidad de compartir las responsabilidades del hogar sin importar el género, de esta forma se organizaron para evitar el encuentro de conflictos que al inicio fue un aprendizaje y al final los une más como pareja. A pesar de que las expresiones de afecto por medio del lenguaje no eran su

fuerte, las acciones expresadas en caricias o “nalgadas”, fueron fuente de comprensión del afecto del uno por el otro era la presentación personal de ambos durante el tiempo de la pandemia. Al igual, en la pareja número cuatro, La forma como ellos abordaron las dificultades de manera constructiva fue encarando las situaciones de dificultad y tratando de expresar lo que se sentía en el momento. En juntas parejas tres y cuatro, en relación con los hombres, se le dificultaba mayormente la expresión de emociones mientras que en las mujeres había mayor facilidad. Las diferencias en las parejas tres y cuatro es a razón de la expresión del afecto por medio de palabras y detalles, adicional de actos de servicio.

Ahora, Señalando que las parejas mencionadas hacían parte del ciclo vital de parejas jóvenes no mayores a 33 años de edad, , (Blandón & López, 2016) en cuanto a la dimensión afectiva, relaciona que las parejas jóvenes se enfocan más en la convivencia, y que puede que los motivos de unión en un comienzo haya sido a causa de la presión social o de un embarazo adolescente, sin embargo, también resalta que las parejas jóvenes suelen enfocar su relación en el privilegio de estar con la pareja (o de ver los momentos de intimidad como algo valioso), la compañía, la felicidad, y el apoyo mutuo. Por lo que en el caso de las parejas que hicieron parte de la investigación, puede que estos hayan sido los motivos iniciales por los que se unieron como pareja, pero que, de igual forma, terminaron siendo una fuente de compañía, felicidad y apoyo en el periodo de la pandemia.

Por otra lado, puede que las parejas que han tenido mucho más tiempo conviviendo juntos anterior a la pandemia, hayan tenido mayores recursos para tener una mejor expresión afectiva, como en el caso de la pareja 1, la cual ya llevaba años en convivencia y para esta época de crisis logró mayor unión y entendimiento; sin embargo, en relación a los hijos o a la llegada de un miembro a la familia en el tiempo de la pandemia, esta circunstancia hizo que la atención y el afecto se desviara o canalizara en ellos.

Además de lo anterior, las dinámicas que se dieron en pareja ayudaron a transitar por el confinamiento y la convivencia en pareja, Melo y Toscano (2021), comentan que, si bien el confinamiento ha afectado de forma negativa en diferentes dinámicas y por diferentes razones las relaciones de pareja, también se puede evidenciar que hay aspectos positivos en algunos casos: Aspectos como el reconocimiento, tanto de la pareja, como de la relación en sí, o de la relación por la necesidad de diálogo y contacto, e incluso el cuestionamiento sobre mantener y continuar con la relación; ha llevado a posibilidades como la apertura a nuevas experiencias en pareja, generando retos y adversidades que, al trabajar conjuntamente, brinda la posibilidad de avanzar y construir un mejor escenario en la relación.

Continuando en el contexto de la dimensión emocional y afectiva, una de las formas que encontraron como oportunidad para superar los desacuerdos adyacentes en el confinamiento por COVID 19, fue la identificación de malestar proveniente de causas externas, como la saturación de los medios de información. Esto si bien fue difícil en todas las parejas, en el caso de las parejas 2 y 4 fue aún más complejo, haciendo relación al manejo de emociones, aspectos que aún se siguen trabajando.

Manejo De Diferencias Y Conflictos

En cuanto al manejo de diferencias y conflictos, se tienen en cuenta las formas en como las parejas han llevado a cabo para lidiar con la crisis en general y los conflictos específicos planteados por la pandemia. Dicho esto, en la pareja número uno y número cuatro, se enmarca la siguiente danza: a mayor la mujer reclama, él se aleja más y le ignora, concluyendo que es preciso terminar la pelea y no generar un mayor desgaste en la relación, mientras que ella lo toma como un sin sabor que debilita la relación y reprime lo que ella siente.

En el tiempo aprendieron a manejar las responsabilidades del hogar de manera equitativa lo que influyó en disminuir el conflicto y las discusiones, lo anterior como un recurso, para el manejo de las diferencias adyacentes al confinamiento en las parejas uno y tres. En cuanto a la pareja dos y cuatro las diferencias y los conflictos aumentaron en relación con la familia de origen quienes se involucraban mayormente en las actividades de pareja y de crianza. Finalmente, el dialogo buscando acuerdos y soluciones fue primordial en la forma constructiva de solucionar las diferencias en la pareja dos y tres.

Molina y Tapia (2012) desarrollan la idea del significado de una dimensión en la vida de la pareja, señalan que la dimensión comunicativa, el afecto, la relación con las familias y el factor económico, son fundamentales para darle un lugar a una mejor comprensión de los conflictos de una pareja. De esta forma, en un primer momento nos referiremos al manejo de diferencias y conflictos en cuanto a la forma en cómo se intensificaron las emociones negativas dando lugar a la irritabilidad y al enfado sin razón aparente producto del mismo encierro y la situación de desconcierto y abatimiento por las que las parejas atravesaban. Pues Balluerka, et. al. (2020), señala que los efectos del confinamiento a causa del Covid-19, en la población general, son entre muchos: la “ansiedad, depresión e ira, componentes en las dinámicas relacionales, además han aumentado conductas compulsivas como adicciones, uso constante de redes sociales o TV; y constantemente ha habido irritabilidad y enfados sin razón aparente.

Ahora, según Loinaz, Echeburía y Ullate (2012) debe haber una dificultad cognitiva y emocional en alguno de los integrantes del hogar para que la violencia los atravesase, con respecto a esto, se encontró que, si bien hubo dificultades con respecto a la expresión de afecto, las parejas señalaron que existía una búsqueda un espacio íntimo que brindara la oportunidad de expresar lo que se sentía con el propósito de disminuir el conflicto significativamente en varias de las parejas entrevistadas. Se define por lo tanto que las parejas tuvieron que adaptarse a los conflictos que

emergieron en pandemia, ya que, si anterior al encierro se contaba con herramientas valiosas para contrarrestar los efectos de las diferencias, en mayor o menor medida se tuvo que adaptar a un nuevo contexto de discusiones y dificultades, en este caso de las parejas entrevistadas confrontar desde el diálogo, la paciencia y la comprensión.

Finalmente, Las fortalezas para construir un manejo constructivo se van desarrollando en la pareja en la medida en que transcurre la vida de la pareja y recrea herramientas significativas para sobreponerse ante las dificultades.

Conclusión

A manera de conclusiones de este ejercicio investigativo, se puede señalar que, este estudio sugiere que las situaciones críticas en las relaciones de pareja, por ejemplo, el confinamiento por Covid 19, lo que hace es incrementar aquello que ya viene como tendencia en la dinámica de la pareja, quiere decir, que, si la pareja viene ya con conflictos sean estos debido a fallas en la comunicación, económicos o en relación a terceros (como la familia de origen), estos se pueden ver exacerbados por una crisis. Sin embargo, si la pareja ya ha venido construyendo habilidades desde aspectos como la comunicación, el respeto o la tolerancia; los conflictos que se puedan presentar durante el confinamiento no solo pueden disminuir, sino que pueden constituir una oportunidad de crecer en conjunto, como pareja.

Así mismo, teniendo en cuenta lo que ocurre con herramientas como la comunicación, las competencias y componentes afectivos y emocionales, también pueden ser constituidos como una forma de lidiar con la crisis, desde el reconocimiento de las necesidades propias y de la pareja, como de la necesidad de expresar lo que se siente, incluso en momentos críticos como la pandemia. Si bien, las parejas en su dinámica ya tenían como antecedente la expresión de emociones y de afecto de manera consiente, si hubo un cambio considerable debido al

confinamiento. Esto debido a que hubo conflictos alrededor de esta expresión (o de la imposibilidad de expresar), sin embargo, aquellas parejas a las que les fue más fácil expresar lo que sentían, lograban evitar diferencias y conflictos prominente durante el tiempo de confinamiento, y aquellas a las que se les dificultaba la expresión de sus emociones, tuvieron que lidiar con esto como elemento esencial al momento de afrontar la crisis del confinamiento.

En ese orden de ideas, se logró identificar varios efectos que la pandemia tuvo sobre las parejas, el primero de ellos tiene que ver con el factor económico, pues fue uno de los principales aspectos mencionados que dieron lugar a cambios y movilizaciones dentro del contexto de pandemia. Si bien todos tuvieron que enfrentar un cambio en sus dinámicas laborales debido a la necesidad de establecer contacto desde medios digitales, esto significó pasar más tiempo en casa y dedicar a pensar en cómo manejar un nuevo entorno laboral, creando una oportunidad de crecer y de asumir nuevas responsabilidades. En algunas parejas, el cambio afectó de manera positiva, influyendo en la pareja debido a la unión que promovió la necesidad de adaptación al nuevo entorno y debido a que ambos se permearon del trabajo.

Además, también se encontró cambios en la sexualidad, esto a causa de la reducción del espacio y de la dificultad de encontrar un lugar para la intimidad, debido a la convivencia compartida con la familia de origen, la llegada de un nuevo miembro de la familia (como en el caso de la pareja 2 donde la mujer estaba embarazada o era lactante), o el espacio que ocupaban los hijos en la misma habitación de los padres (como en el caso de las parejas 1 y 3, donde el conflicto mermó al cambiar el hijo de cuarto).

También se logró identificar, que otro de los aspectos transversales que afectó la pandemia en la dinámica de la pareja fue el cambio en la vida social, tanto con conocidos, amigos o clientes, como con las respectivas familias de origen de manera presencial. Esto debido a que la comunicación e interacción interpersonal se limitó a relacionarse con la familia cercana que

convivía en el mismo espacio habitacional y en su defecto a interactuar únicamente por medio de tecnologías a nivel de la virtualidad, lo que cambió las dinámicas relacionales de la pareja con el mundo, en aspectos como la comunicación, el afecto o el tiempo de ocio, sin embargo, en ningún caso tuvo mayor trascendencia luego de esta crisis.

En el caso de la relación con las familias de origen, fue preponderante las discusiones y el sistema de conflictos a raíz de las diferencias en aspectos de crianza, por ejemplo, sin embargo, se rescata de manera importante la ayuda tanto económica como de red de apoyo emocional y afectivo que represento la familia de origen al momento de transitar por la situación de crisis. Sin mencionar que en varios casos había temor por el contagio del virus, principalmente asociado a la posibilidad de contagiar a personas con mayor vulnerabilidad a la muerte como la población de adultos mayores, en este caso los padres y niños. Siendo así se observó que las redes de apoyo jugaron un papel importante como un factor que contribuye significativamente a un adecuado manejo de las situaciones de crisis como lo que planteo la pandemia.

Por otra parte, se identificó que la comunicación en pareja evitaba los conflictos, retomando en resolución pacífica y consensos por medio del dialogo. Esto debido a que en la medida en que se encontró un espacio para poder dialogar sin interrupciones, facilitaba incluso la expresión del afecto. Por ende, desde la dimensión de lo afectivo y lo emocional se identificó que aspectos como el espacio personal, los detalles íntimos, compartir momentos como pareja, jugar en conjunto, ser cómplice el uno del otro; fueron fundamentales en lo que respecta a la relación de pareja durante el confinamiento. Dos de las parejas incluso argumentan que durante este periodo tuvieron que trabajar fuertemente en el manejo personal de las emociones, tratando de identificar lo que se siente y poder expresarlo a la pareja sin reproches ni discusiones, pero que, gracias a ese trabajo, actualmente han mejorado la relación de pareja.

Por último, con respecto al manejo de las diferencias y los conflictos se intentó llegar a acuerdos a partir del lugar que ocupaba el otro, teniendo en cuenta su opinión desde el reconocimiento de sus necesidades tanto emocionales como de afecto y cercanía. Lo anterior, desde la identificación de la relación de pareja que se tenía y conocía de la otra persona, como, por ejemplo: los tiempos de descanso del trabajo remoto, los momentos en que prefería estar solo, los momentos para poder discutir asertivamente sobre los problemas, la distribución de las tareas, y la crianza de los hijos. Cada uno de estos aspectos influyó significativamente en la posibilidad de manejar asertivamente las diferencias evitando huir de los conflictos, por el contrario, hacer frente a ellos.

Ahora, pasando a las recomendaciones que parten de este trabajo, para posteriores investigaciones con enfoque con las relaciones de pareja durante época de crisis, o específicamente en pandemia, se sugiere incluir la resiliencia en el marco teórico, pues si bien, la discusión se organizó alrededor de las herramientas que ayudaron a la pareja en crisis, el desarrollo de este concepto puede ser un planteamiento más transversal que recoja más información.

De esta misma forma, cabe resaltar que, en una investigación de índole longitudinal, es posible identificar cómo estas herramientas o aspectos obtenidos durante pandemia se pueden desenvolver y asociar eventualmente a conductas o hábitos adquiridos, además de establecer si estos cambios fueron significativos y duraderos por todo el tiempo posterior a la pandemia. Entendiendo que este trabajo sólo se enfoca en los posibles cambios, es posible identificar y hacer un seguimiento a estos, de esta forma se establece si se creó una serie de hábitos o si fue un cambio en la pareja de forma coyuntural o momentáneo.

Finalmente, se evidencia la necesidad de llevar a cabo regularmente procesos de fortalecimiento de los componentes que contribuyeron al mejoramiento de la calidad de vida en

las parejas y de la familia en general antes de que ocurran, es decir, trabajar en un modelo de prevención y promoción más que en un modelo de atención en situaciones de crisis, debido a que las herramientas que se puedan adquirir anterior a cualquier crisis cambia significativamente el panorama dentro de la relación de parejas en un momento difícil.

Como recomendaciones a los profesionales que atienden a parejas de la maestría en familia, se hace énfasis en la doble escucha apreciando de manera importante el sentir del consultante, dar la confianza y oportunidad para que cada miembro de la pareja desarrolle sus emociones y las presente frente al otro, y por otra parte, a las parejas sujetos de esta investigación, que desarrollen sus sentidos de manera amplia para tratar de involucrarse de conscientemente en el mundo de su pareja, evitando juzgar, por el contrario observando sus habilidades y apreciando sus destrezas, lo anterior para superar de manera constructiva las dificultades que la vida.

Aparte, también es posible llevar a cabo un componente de intervención en la investigación, pues si bien las entrevistas se hicieron con todo el rigor ético y metodológico, las parejas se disponían a hablar de sus emociones, en ocasiones, con una intención terapéutica, lo cual invita a futuros acercamientos a llevar a cabo un entorno más de intervención desde esta posibilidad brindada por las preguntas y por la investigación.

En cuanto a las limitaciones nos damos cuenta de que, habiendo realizado esta investigación, habría sido conveniente que los participantes fuesen de diferentes estratos socioeconómicos para tener una visión más amplia de las situaciones de pareja que tuvieron lugar durante el confinamiento.

Referencias

- Alcalde, R. (2021). El impacto del covid-19 en la calidad de las relaciones de pareja en población española: Un estudio descriptivo correlacional. Universidad de Alcalá.
- Alzugaray, C., & García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *La felicidad de los chilenos: Estudios sobre bienestar*, 237-251.
- Aponte, Cindy, Araoz, Raúl, Medrano, Percy, Ponce, Freddy, Taboada, Rossana, Velásquez, Carlos, & Pinto, Bismarck. (2020). Satisfacción conyugal y riesgo de violencia en parejas durante la cuarentena por la pandemia del covid-19 en bolivia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 18(2), 416-457. Recuperado en 02 de abril de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612020000200005&lng=es&tlng=es
- Araujo, A; Docal, M y Cabrera, V. (2021). Pandemia por covid 19: vivencias de las familias colombianas durante el confinamiento y... ¿ahora qué?. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Armador, L., Monreal, M., & Marco, M. (2001). El adulto: Etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, 97-112.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (2020). *LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*.
- Bedoya, C. (22 de 07 de 2020). *Personería de Medellín*. Obtenido de Boletines y comunicados: <http://www.personeriamedellin.gov.co/index.php/historico-de-boletines/304-incremento->

de-los-casos-de-violencia-intrafamiliar-durante-la-cuarentena-preocupan-a-la-personeria-de-medellin

Bedoya, M; Bedoya, B y Baquero, O. (2020). Covid-19 y la violencia contra la mujer.

RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento. Vol. 4, Nº. 4, 2020, pp. 242-249. Disponible en: <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/904>

Blandón, A., & López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 505-517.

Castañeda, C., & Ramos, G. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*.

Castaño, A., Giraldo, P., & Marín, I. (2020). Comportamientos y cambios que trajo consigo el Covid-19 en la Ciudad de Medellín en el mes de septiembre del año 2020. *Universidad Cooperativa de Colombia. Especialización en Gerencia de la Calidad y Auditoría en Salud*.

Chaparro, L y Alfonso, H. (2020). Impactos de la COVID-19 en la violencia contra las mujeres. El caso de Bogotá (Colombia). NOVA. 2020; 18 (35): 113-117. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/nova/v18nspe35/1794-2470-nova-18-spe35-115.pdf>

Comisión Interamericana de Mujeres. (2020). COVID-19 en la vida de las mujeres. Razones para reconocer los impactos diferenciados. Disponible en: <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

Erades, N., & Morales, A. (03 de Septiembre de 2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 27-34.

- Fierro, J. (2009). LA TRANSICIÓN DE LA ADOLESCENCIA A LA EDAD ADULTA: TEORÍAS Y REALIDADES. . *Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación* . *Universidad Autónoma de Madrid*.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 201-229.
- Gonzales, K y Quintero, M. (2021). Violencia de pareja en el confinamiento. Una revisión sistemática a nivel mundial. Repositorio Universidad Santo Tomás. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33364/2021KatherineGonzalez.MonicaQuintero.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Hernandez, A. (2004). *La familia como unidad de supervivencia, de sentido y de cambio en las intervenciones psicosociales: intenciones y realidades*. Bogotá - Colombia: El Búho.
- García-Hernandez, A; López, M; Cabra, M; Ojalora, M y Arias, A. (2021). Violencia en el hogar durante COVID-19 Resumen de políticas según la iniciativa Respuestas Efectivas contra el COVID-19 (RECOVR). Departamento Nacional de Planeación. Violencia en el Hogar - Nota de Política Pública. Disponible en: https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Notas_politica_publica_VIOLENCIA_19_04_21_V7.pdf
- Guillén, H. (2021). En riesgo de ostracismo, desafíos de los excombatientes colombianos para la construcción de capacidades en tiempos de Coronavirus. Instituto de desarrollo humano de América Latina. Capítulo 5. pp 245-252.
- Izquierdo, A. (2007). PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO DE LA EDAD ADULTA: TEORÍAS Y CONTEXTOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 67-86.

- Loinaz, I, Echeburúa, E y Ullate, M. (2012). Estilo de Apego, Empatía y Autoestima en Agresores de Pareja. *Terapia Psicológica*. Vol. 30. Nº 2. pp. 61-70. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n2/art06.pdf>
- Lorente, M; Luna, J y Montero, M. (2022). Impacto de la pandemia por covid-19 en la violencia de género en España. Universidad de Granada. España. Disponible en: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2022/pdf/Estudio_Impacto_COVID-19.pdf
- Marentes, M. (2020). *De convivencias arrebatadas: Parejas en tiempos de coronavirus*. <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1200/1/UNSAM1%281%29.pdf>
- Martorell, J. L. (2021). Malestar, afrontamiento e intervención en la pareja durante el confinamiento por el COVID-19[Discomfort, Coping, and Intervention in Couple Relationship during Confinement by COVID-19]. *Acción Psicológica*, 18(1),1-10. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29394>
- Maureira Cid, Fernando. (2011). Neurobiología del amor romántico y la fidelidad. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*. 7. 59-68.
- Melo, S y Toscano, G. (2021). En: Los problemas más frecuentes y de actualidad en la relación de las parejas. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología, Quito, Ecuador.
- Mendoza, L., Soler, E., Sainz, L., Gil, I., Mendoza, H., & Pérez, C. (2006). Análisis de la Dinámica y Funcionalidad Familiar en Atención Primaria. *Arch Med Fam*, 27-32.
- Moya, A; Vargas, J; Cabra, M; Farfán, A y Romero, O. (2021). ¿Cómo se relaciona la pandemia del COVID-19 con la salud mental de los colombianos?. Resumen de políticas según la iniciativa Respuestas Efectivas contra el COVID-19 (RECOVR). *IPA Colombia*.

- Molina, María Elisa & Tapia-Villanueva, Luis. (2012). Terapia de Pareja y Sexualidad: Consideraciones clínicas para un tratamiento multidimensional de las dificultades sexuales. *Revista de sistemas y terapias*. 33.
- Mora, Y., Recalde, M., Montoya, Y., Gonzáles, M., Paternina, D., & Bedoya, L. (2017). Terapia de pareja: reflexiones sistémicas de un grupo en formación. *Poiésis*, 59-74.
- Muñoz Alpizar, E., & Reyes Jiménez, O. (2014). Funcionalidad del Subsistema Conyugal en médicos inscritos en un Programa de Especialización Médica en la zona oriente del IMSS. Observatorio de Familias. (2021). *Análisis de la estructura familiar en Colombia a partir de Registros administrativos y del programa Mi Familia del ICBF*. Documento de Trabajo No. 14. Obtenido de <https://observatoriodefamilia.dnp.gov.co/Documents/Boletines/BOLETIN%20No.14.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (27 de 04 de 2020). *OMS*. Obtenido de COVID-19: cronología de la actuación de la OMS: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Orgiles, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from. Obtenido de <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- PNUD en América Latina y el Caribe. (2020). UNDP. Recuperado de <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home.html>

Quezada Berumen, Lucía, Landero Hernández, René, & González Ramírez, Mónica Teresa.

(2020). Satisfacción marital e impacto del confinamiento por COVID-19 en México. *Interacciones*, 6(3), e173. <https://dx.doi.org/10.24016/2020.v6n3.173>

Quezada, L., Landero, R., & Gonzales, M. (Septiembre - Diciembre de 2020). Satisfacción marital e impacto del confinamiento por COVID-19 en México. *Interacciones Revista de Avances en Psicología*, 6(3).

Ramírez, G. (2021). Noviazgo en tiempos de Covid-19: Afectividad durante la Jornada Nacional de Sana Distancia en México. *Revista Publicando*, 8(30), 23-46.

<https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2197>

Rodriguez, T., & Rodríguez, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la covid-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 215-264.

Solomon, R.M. & Shapiro, Francine. (2014). EMDR y el Modelo del Procesamiento Adaptativo de la Información Mecanismos potenciales del cambio. *Journal of EMDR Practice and Research*. 8. 10.1891/1933-3196.8.3.E96.

Taylor, S., & Bogdan, R. (2002). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España: Paidós.

Valencia, D. y. (2017). Crisis en el ciclo vital de la pareja y sus principales implicaciones en los niños y adolescentes*. *Revista Académica e Institucional Páginas de la UCP N° 99*, 143-154.

Vergara, S; López, E; Leudo, A y Basto, G. (2020). Afectación de la Pandemia Covid-19 en las Dinámicas Familiares. Revisión Narrativa en Literatura. Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira

Vespucci, G. (2006). Amor líquido. acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. *Revista Argentina de Sociología*, vol. 4, núm. 6, 160-163.

Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; Jackson, Don D. (1971) (2002) *Teoría de la comunicación humana*, Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires.

Salazar, morales, (2020), Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara Espiral, (vol.27 no.78-79 Guadalajara may./dic. 2020 Epub 12-Feb-2021).

L Lavanderos, A Malpartida - Complexus, (2005). *Teoría relacional de la comunicación como proceso eco_semio_autopoietico*. Artículo. Universidad Técnica Federico Santa María

Departamento de Ingeniería Informática Valparaíso, Chile. Corporación SÍNTESYS. Santiago, Chile.

Anexos

Anexo 1 Categorías de análisis

Tabla 5

Categorías de Análisis.

Categorías de primer orden	Categorías de segundo orden	Definición
Afectaciones sobre la vida de las parejas como	<ul style="list-style-type: none"> • Sexualidad • Expresión del afecto • Comunicación 	Hipótesis que guía en forma general nuestra exploración sobre algunos fenómenos considerados a raíz de la

consecuencia del confinamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Vida laboral y económica • Relación con la familia de origen • Vida social 	pandemia, afectaron las parejas cambiando su dinámica relacional. (Salazar, morales, 2020)
Dinámicas Relacionales	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión emocional y afectiva • Dimensión Comunicativa • Manejo de diferencias y conflictos 	Proceso relacional como pauta de organización e interacción propias de la pareja, haciendo referencia a la conexión de diferentes aspectos que van dando forma a los discursos y comportamientos de los sujetos. (L Lavanderos, A Malpartida - Complexus, 2005).

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2 Consentimiento informado con fines académicos.

Investigación tesis de grado Maestría en Familia.

En el presente consentimiento se establecen los acuerdos y condiciones de las entrevistas llevadas a cabo durante el periodo de investigación de la tesis de grado de Maestría en Familia, como objetivo del trabajo se invita a las parejas a participar por medio de un dialogo ameno (entrevista semiestructurada), a contar su experiencia durante el confinamiento por Covid 19 - Al firmar este consentimiento, los consultantes tienen claridad con respecto a (la ausencia de beneficios económicos tras su participación), adicional, confirman comprender y aceptar las condiciones aquí descritas y que todas sus dudas han sido resueltas satisfactoriamente.

Declaración de consentimiento informado:

Con nuestra firma nosotros, en calidad de parejas que hacen parte del proceso de investigación, damos constancia de que fuimos informados de nuestro derecho a ser informados de resultados de la investigación de tesis; a conocer con anterioridad de los procedimientos a realizar, y desistir de la participación en cualquier momento. En calidad de participantes asistiremos y contribuiremos al adecuado desarrollo de la investigación.

Finalmente, que la investigación puede incluir entrevistas, conversaciones sobre las historias de vida; siempre con previa autorización del/los participantes/s, aclaración del procedimiento a utilizar y los efectos esperados.

Espacio para observaciones en caso de ser necesario

Anotación: Al firmar este consentimiento en calidad de consultantes, damos constancia de que han sido resueltas todas nuestras dudas, aceptamos y comprendemos todos los términos referidos

Firma consultante 1

C.C. ___ T.I ___ N° _____

Nombre:

Edad:

Teléfono:

Firma consultante 2

C.C. ___ T.I ___ N° _____

Nombre:

Edad:

Teléfono:

Fecha en que se firma el consentimiento

Anexo 3 Entrevista inicial

1. Información Sociodemográfica:

- a. Nombres
- b. Edad
- c. Ocupación
- d. Lugar de Trabajo
- e. Nivel de escolaridad
- f. Lugar de residencia

2. Significados de medidas de confinamiento por covid-19

- a. ¿Cómo ha sido para ustedes vivir las restricciones que genera el respetar las cuarentenas decretadas por el gobierno desde marzo del 2020?
- b. ¿Cómo han sobrellevado como personas y a nivel familiar el quedarse en casa producto de la cuarentena a nivel nacional?
- c. ¿Qué implicaciones ha tenido para ustedes como familia no tener el mismo contacto con otros familiares y amigos o con el acceso a servicios como salud, educación, entre otros?
- d. ¿Qué ha significado para ustedes no salir por las medidas de distanciamiento social a sitios que acostumbraban?

3. Factores orientados en la dinámica relacional de la comunicación

- a. ¿Qué momentos utilizaban para dialogar en pareja durante el confinamiento?
- b. ¿de qué se hablaba, o en que fundamentaban las conversaciones?

- c. ¿Qué surgieron de estas conversaciones?
- d. ¿antes del confinamiento se dialogaba más o por el contrario mejoraron la comunicación durante este tiempo?
- e. ¿Qué cambios en la comunicación de pareja experimentaron en este tiempo?

4. Características del manejo de conflictos y diferencias de la pareja

- a. ¿En qué mayormente se enfocaron las discusiones y los conflictos entre ustedes?
- c. ¿Con relación a la época del confinamiento se incrementan o disminuyen las contiendas de pareja?
- d. ¿En qué momentos o situaciones de dieron mayormente las diferencias que generaron discusiones?
- d. ¿cómo le dieron manejo a las diferencias y a los conflictos durante este periodo de confinamiento?
- e. En el marco del confinamiento, ¿cómo lograban que se disminuyeran las tensiones y se volviera a la calma?

5. Factores en la dimensión afectiva y emocional

- a. ¿Qué sentimientos y emociones surgieron durante el confinamiento y como los expresaban?
- b. ¿Qué recuerdan que hicieron para abordar las emociones que cada uno experimentó durante el confinamiento?
- c. ¿Qué aspectos te gustan de tu pareja y cómo se lo expresas?
- d. ¿Qué aspectos no te gustan de tu pareja y cómo se lo expresas?

Anexo 4

Formato validación de instrumento por jueces expertos

FORMATO VALIDACIÓN DE CONTENIDO EVALUADORES EXPERTOS

Nombre del evaluador/a:

Ocupación:

Profesión:

Fecha:

Claridad: Hace referencia a la construcción gramatical de las preguntas que componen el instrumento, en aspectos relacionados como: redacción, puntuación, ortografía, uso de términos adecuados y apropiados de acuerdo con nivel de escolaridad, edad, etc., de la población objetivo. Donde (1) Es claro, (2) No es claro.

Pertinencia / Esencial: Hace alusión al grado de correspondencia o coherencia entre lo que evalúa el reactivo y el constructo a evaluar en cada categoría. Donde (1) Es pertinente, (2) No es pertinente.

Ubicación: Se refiere al orden lógico en el que se ubica cada reactivo con relación a las categorías. Donde (1) Es adecuada, (2) Es inadecuada.

Suficiencia: Aporte o contribución individual del ítem a la comprensión de la variable a evaluar en cada categoría, de forma que los ítems que la conforman sean suficientes, necesarios y haya equilibrio entre las categorías propuestas. Puede sugerir preguntas complementarias que midan en mejor forma la característica. Donde (1) Es suficiente (2) Es insuficiente.

<u>ANTECEDENTES PERSONALES</u>	<u>OBSERVACIONES Y COMENTARIOS</u>
¿Cuál es su nombre? ¿Cuál es su edad? ¿A qué se dedica? ¿Dónde trabaja? ¿Cuál es su nivel de escolaridad? ¿lugar de residencia? ¿Hace cuánto tiempo son pareja? ¿Hace cuánto tiempo conviven?	

<p>¿Qué otras personas compartieron con ustedes el tiempo de aislamiento en la pandemia?</p>	
--	--

<p>¿Qué actividades realizaban durante el aislamiento?</p>	
--	--

pareja que se vieron más modificados debido al confinamiento ?											
En el caso de que la pareja no explicita los diversos aspectos que se han enunciado en la subcategoría, se introducirán las siguientes preguntas:											
¿Qué efectos generó sobre la comunicación de la pareja, la experiencia del confinamiento ?											

	<p>¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento en la pareja, en cuanto a la expresión del afecto?</p> <p>¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento en la dimensión sexual de la pareja?</p>										
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento en cuanto a la vida laboral en la pareja?</p>										
<p>¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento en la pareja en relación con la familia de origen?</p>										

	¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento en la pareja, a nivel económico?											
	¿Qué efectos genero la experiencia del confinamiento de la pareja, en la vida social?											
	¿Qué efectos genero la experiencia del											

	confinamiento de la pareja, en la vida social?									
Segunda Categoría: Dinámicas relacionales										
Subcategoría	Ítem	1	2	1	2	1	2	1	2	
	¿Qué sentimientos y emociones surgieron durante el confinamiento y como los expresaban?									
Dimensión emocional y afectiva	¿Que recuerdan que hicieron para abordar las emociones que cada uno experimentó									

<p>¿Qué cambios se dieron en la comunicación como pareja durante el periodo de confinamiento ?</p>										
<p>¿Qué pasó con la frecuencia en la comunicación durante el confinamiento ?</p>										

<p>Dimensión</p> <p>Comunicativa</p>	<p>¿Sobre qué se dialogaba durante el confinamiento?</p> <p>¿Cómo era la comunicación entre ustedes como pareja antes del confinamiento?</p> <p>¿Cómo se comunicaban antes de la pandemia?</p>										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>¿Por cuáles medios?</p> <p>¿Qué cambios se dieron en la comunicación como pareja durante el periodo de confinamiento?</p> <p>¿Qué pasó con la frecuencia en la comunicación durante el</p>											
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>Si hubo tensiones en el marco del confinamiento, ¿Qué diferencias o dificultades fueron más significativas con respecto a su relación como pareja?</p> <p>¿De qué maneras las enfrentaron?</p>											
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Narren con sus palabras, las formas que según ustedes ayudaron a contribuir a tener un manejo constructivo de las restricciones propias del confinamiento.										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 5 Observaciones - Prueba piloto

OBSERVACIONES PRUEBA PILOTO	
Entrevistadora	Participante
<p>Revisar la subcategoría, Sexualidad, expresión del afecto comunicación, vida laboral y económica, relación con la familia de origen y vida social, pues varias de estas se plantean como subcategorías de las dinámicas relacionales.</p> <p>Mucho de lo que los participantes expresaron en esta primera subcategoría fue preciso para no indagar las últimas preguntas de las dinámicas relacionales.</p>	<p>Consideran que las preguntas fueron generales, lo que permitió expresar libremente e incentivar una conversación.</p>
<p>En esta prueba piloto se percibió la participación activa de uno de los integrantes de la pareja, mientras que el otro afirmaba o respondía “lo que dijo mi pareja”. Es importante evaluar si se realizan unas preguntas individuales.</p>	
<p>Esta pregunta: Narren con sus palabras, las formas que según ustedes ayudaron a contribuir a tener un manejo</p>	

<p>constructivo de las restricciones propias del confinamiento.</p> <p>Se pudo confundir con el uso del tapabocas o con las medidas propias de bioseguridad</p> <p>La entrevistadora cambió la pregunta y preguntó de cuáles o cuál fue el aporte de cada uno en ese manejo constructivo.</p>	
<p>Si hubo tensiones en el marco del confinamiento, ¿Qué diferencias o dificultades fueron más significativas con respecto a su relación como pareja?</p>	
<p>Al finalizar la entrevista, se quiso indagar de cómo se sintieron al hablar de esta experiencia, por lo que concluyen que se unieron más con las familias de origen “fortalecer lazos”, significaron esta experiencia como una bendición por no perder a ningún familiar debido al COVID 19 y al continuar estas actividades familiares.</p>	