



Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19

Laura Alejandra Rubiano Gómez

Cód.:10241727678

Camila Andrea Tejedor Reyes

Cód.: 10241723587

Docente

Magister Alejandro Barbosa González

Facultad de Psicología

Universidad Antonio Nariño

Bogotá, D.C, Noviembre de 2022

Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19

Laura Alejandra Rubiano Gómez

Camila Andrea Tejedor Reyes

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:
Psicóloga

Director (a): Magister Alejandro Barbosa González

Línea de Investigación:
Investigación, intervención y cambio en contextos sistémicos

Universidad Antonio Nariño

Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá D.C, Colombia

2022

Tabla de contenido

1. Planteamiento del Problema_____	9
1.1. Pregunta Problema_____	13
2. Objetivos_____	14
2.1. Objetivo General_____	14
2.2. Objetivos Específicos_____	14
3. Justificación_____	14
4. Marco Teórico_____	17
5. Diseño Metodológico_____	28
5.1. Técnica de Recolección_____	28
5.2. Participantes_____	29
5.3. Procedimiento_____	29
5.4. Aspectos Éticos_____	30
6. Resultados y Análisis de Resultados_____	32
7. Discusión_____	51
7.1. Significados atribuidos a cambios presentados en la dinámica familiar antes, durante y después del confinamiento_____	51
7.2. Significados atribuidos a la comunicación y cohesión dentro de la convivencia de la pareja parental_____	52
7.3. Significados atribuidos a la diferenciación de roles_____	54
7.4. Estrategias de afrontamiento_____	54
8. Conclusiones_____	55
9. Limitaciones y Recomendaciones_____	58
10. Referencias_____	59
11. Anexos_____	64
11.1. Guion Entrevista Libre_____	64
11.2. Consentimiento Informado_____	68

11.3 Transcripción de las entrevistas	70
---------------------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Descripción de los Participantes</i>	30
Tabla 2. <i>Definición de las Categorías de Análisis</i>	33
Tabla 3. <i>Matriz de Análisis Cualitativo</i>	34

Resumen

Esta investigación pretendía describir la dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19. El método es cualitativo con un diseño narrativo. La técnica para recolectar la información fue una entrevista libre. En el análisis y la discusión se encontró que los cambios en la dinámica relacional fueron mínimos, encontrándose los más significativos en lo referente a la adaptación del sistema; las estrategias de afrontamiento estaban centradas por una parte en el dialogo y por otra en la evitación, también hicieron uso de herramientas externas al sistema como la familia extensa y el sostén espiritual basado en las creencias propias, por último se enfocaron en el ajuste de los miembros a las nuevas rutinas que trajo consigo el confinamiento referente a tiempo y espacio dentro del hogar.

Palabras claves: Dinámica relacional, confinamiento, convivencia, estrategias, familia

Abstract

This research aimed to describe the relational dynamics and coping strategies used by fathers and mothers with schoolchildren and adolescents to Maintain Coexistence in Times of Confinement by COVID 19. The method is qualitative with a narrative design. The technique to collect the information was a free interview. In the analysis and discussion it was found that the changes in the relational dynamics were minimal, being the most significant in relation to the adaptation of the system; coping strategies were centered on the one hand on dialogue and on the other on avoidance, they also made use of tools external to the system such as the extended family and spiritual support based on their own beliefs, finally they focused on adjusting the members to the new routines that confinement brought about in terms of time and space within the home.

Key words: Relational dynamic, lockdown, convivence, strategies, family

Introducción

Las familias consideradas desde Minuchin y Fishman (2004) como seres vivos pasan por un ciclo vital familiar, cada etapa del mismo conlleva diversos estresores y tensores que alteran las dinámicas relacionales y obligan al sistema a hacer uso de las estrategias internas o a adquirir nuevas herramientas de entes externos para sobre pasar los conflictos, en el 2020 se sumó el confinamiento a dichos estresores y tensores obligando a las familias a convivir de manera ininterrumpida en un mismo espacio durante más de un año. Así pues cada sistema tuvo que generar y/o utilizar de la manera más funcional posible todas las herramientas con las que contaban en pro de mantener la convivencia. El presente estudio describe desde la narrativa de cuatro padres y madres, cuáles fueron los cambios que presentaron en las dinámicas relacionales, en términos de convivencia, reglas y adaptación, los significados atribuidos a la cohesión y comunicación, las nociones de límites y roles y por último las estrategias utilizadas por los participantes para sobrellevar las dificultades propias que acarrea el confinamiento.

En términos de convivencia se encontró que dentro de la cronología analizada, antes, durante y después del confinamiento, no hubo cambios significativos; en el aspecto de reglas, se observó que estas se mantuvieron, respecto a la adaptación los padres y madres hicieron diversos cambios en los espacios dentro del hogar, los horarios y las rutinas. A nivel de comunicación durante el confinamiento algunos participantes comentaron que sus interacciones comunicacionales disminuyeron, debido a esto su conexión emocional se mantuvo estática o disminuyó; mientras que algunos otros participantes expresaron que aumentaron las interacciones comunicacionales y en relación con esto hubo un aumento en la cohesión. Referente a límites y roles se encontró, por

un lado que si bien algunos de los participantes tienen clara la diferencia entre su ser individual, el rol conyugal y su rol parental, durante el confinamiento estos límites se hicieron difusos centrándose en el rol parental, por otro lado se mantuvieron los roles y límites difusos durante y después del confinamiento, en los participantes para quienes ya eran difusos incluso antes de la pandemia. Por último se evidenció que los padres y madres entrevistados hicieron uso de diferentes estrategias de afrontamiento, algunas basadas en el diálogo, otras en la evitación, herramientas internas propias del sistema y externas como la familia extensa y el apoyo espiritual.

1. Planteamiento del Problema

A partir de la declaración de la OMS de la situación de pandemia mundial por COVID-19 en la mayoría de países se empezaron a tomar medidas entre esas el confinamiento o aislamiento obligatorio, retomando a Sánchez-Villena y La Fuente-Figuerola (2020) quienes definen estas estrategias como una medida que se emplea a nivel comunitario cuando estrategias como el aislamiento no han sido suficientes para controlar el contagio de una enfermedad en este caso del COVID-19. Se basa en la aplicación de estrategias como el uso de mascarilla, distanciamiento, restricción de horarios de circulación y cierre de fronteras, todas con el fin de disminuir las interacciones sociales. Estas medidas han acarreado en la población diferentes respuestas a nivel psicológico ya que el ser humano es un ser social y cohibirle de la interacción tiene consecuencias, entre estas según dos estudios hechos en Perú por Apaza et al (2020); Botello y Cardona (2020), la depresión, ansiedad, estrés, desesperanza, tristeza entre otros.

A partir del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2013) se entiende como familia “un grupo fundamental de la sociedad y medio natural para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, y en particular de los niños” estando mediada por diferentes aspectos propios y únicos dependiendo de cómo este conformada; Minuchin y Fishman (2004) señalan que la familia es un contexto natural en el que es posible crecer y recibir ayuda, definiéndolo también como un sistema vivo en constante intercambio de información tanto interna como externamente, dicho intercambio de información tanto interno como externo puede generar diferentes variaciones o movimientos que a su vez generan una respuesta por parte del sistema en favor de la mantención de su estado de constancia, sin embargo si las variaciones o movimientos

son amplios, la familia podría ingresar en un estado de crisis que culminaría con una transformación que desarrolle en el sistema un nivel de funcionamiento diferente al anterior, donde el sistema tenga la capacidad de superar los cambios y exigencias del medio. Así pues se entiende a la familia como un ser vivo en constante cambio y evolución, pasando por un ciclo vital con diferentes etapas, desde Minuchin y Fishman (2004) se identifican cuatro, la primera la formación de la pareja, donde dos individuos deciden unirse de manera voluntaria, en esta etapa existen diversos estresores y tensores como la necesidad de desprenderse de las reglas individuales y crear unas nuevas como pareja, además de la necesidad de delimitarse de manera clara como un sistema nuevo y de la separación del individuo de su sistema anterior para hacerse parte de otro; la segunda etapa es familia con hijos pequeños se inicia con el nacimiento del primer hijo, en esta etapa los estresores y tensores fundamentales tienen que ver con la asunción de nuevos roles a parte de los conyugales, es decir los roles parentales, también se deben desarrollar nuevas reglas y adaptarse a la dependencia y manifestación de la personalidad del nuevo integrante; la tercera etapa corresponde a familia con hijos en etapa escolar o adolescente inicia con el ingreso de los hijos a la escuela, aquí los estresores y tensores obedecen al relacionamiento del sistema con nuevos sistemas como el colegio y los amigos que los hijos traigan a casa, debe existir también una reestructuración de las tareas y empiezan las primeras negociaciones respecto a reglas; por último la familia con hijos adultos, esta etapa está determinada por una asunción de nuevos roles donde los padres y los hijos se tratan como iguales adultos, el estresor fundamental es el abandono por parte de los hijos del núcleo familiar, la pareja entonces debe reformular su relación y volver a construirse como subsistema conyugal.

Como podemos evidenciar la familia concebida como un ser vivo está en constante cambio cada uno conllevando diferentes situaciones que representan una crisis para el sistema,

con sus respectivos estresores y tensores, a su vez al ser un sistema inmerso en otro sistema más amplio es decir la sociedad, se ve influido por los cambios que en esta ocurran, así pues durante la pandemia por Covid 19 todos los cambios y fluctuaciones que se dieron a nivel social repercutieron en las familias y se sumaron como estresores adicionales a los ya mencionados, desde el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (2020) se encontró que las medidas tomadas por los gobiernos como el confinamiento y el aislamiento tienen repercusiones negativas en concreto en las familias ya que desencadenaron cambios en los hábitos y rutinas, aunado a esto las pérdidas inesperadas de ingresos económicos a causa de la pandemia dificultó el acceso a bienes y servicios básicos.

La familia mientras pasa por cada una de las etapas del ciclo vital se va desarrollando en diferentes subsistemas, entre estos el subsistema conyugal, entendido como una pareja que según Marentes (2020) se establece como una unión entre dos personas de manera voluntaria, la cual está en constante cambio acomodándose a las necesidades; dentro de la familia las parejas como subsistema conyugal tuvieron problemáticas específicas entorno al confinamiento por Covid 19, a partir de Rodríguez y Rodríguez (2020) se encontraron problemáticas referentes a discusiones más constantes y presión hacia la pareja para suplir las necesidades sociales, siendo los causantes de estas dificultades el estrés por el encierro y la falta de comunicación, en contraposición un estudio realizado en Bolivia por Aponte et al.(2020) evidencia que la satisfacción conyugal ha tenido una tendencia a incrementar durante la cuarentena siendo importantes aspectos como la satisfacción emocional, la comunicación, límites y la sexualidad, sin embargo también se demostró en este mismo estudio que en las parejas donde se presentaba violencia antes de la pandemia hubo un aumento de esta misma durante el confinamiento. En condiciones de pandemia se ha observado que dentro de las parejas heterosexuales las mujeres están expuestas a

mayor riesgo de violencia o maltrato al igual que los niños, estos últimos siendo también mucho más sensibles al impacto emocional que provocan acontecimientos traumáticos que perturban su vida diaria como el confinamiento por Covid 19 (Unicef 2020, Barlett et, al. 2020), apoyando lo anterior un estudio realizado en España encontró que existe un aumento o aparición de reacciones emocionales poco asertivas como irritabilidad, desinterés y desanimo en niños durante el confinamiento por pandemia (Morales y Erades, 2020).

De acuerdo con Prime et al (2020) los factores estresantes que afecten a un miembro de la familia e impidan su funcionamiento pueden causar cambios en el funcionamiento de todos los miembros del sistema, así pues, cada una de las problemáticas descritas anteriormente que afectan a las parejas, mujeres y niños, repercuten en el funcionamiento de la familia como totalidad; en concordancia con esto Lacomba-Trejó et al (2020) encontraron que en familias donde los cuidadores presentaron durante la cuarentena dificultades a nivel emocional con sintomatología de ansiedad, depresión y estrés, los adolescentes cuidados tenían dificultades para autorregularse emocionalmente.

En Colombia desde las estadísticas dadas por Medicina Legal (2020-2021) referentes a la violencia en pareja y violencia intrafamiliar, se evidencio un aumento significativo en las violencias fatales tanto para hombres como para mujeres. En las violencias no fatales como la violencia sexual y la violencia en pareja se encontró un aumento. Se observó también que, dentro del reporte comparativo por mes, durante y después de abril (mes que coincide con el inicio del confinamiento por pandemia), hubo un incremento en la violencia de pareja y violencia intrafamiliar; en Bogotá referente a la violencia en pareja se encontró que las mujeres se vieron

más afectadas que los hombres, mientras que respecto a la violencia intrafamiliar hubo un incremento tanto para hombres como para mujeres.

De esta forma se evidencia el incremento de la violencia tanto en pareja como intrafamiliar en Bogotá, la presencia de problemáticas a nivel emocional en la familia y quienes la conforman, haciendo esto necesario el indagar sobre las dinámicas relacionales y cuáles fueron las estrategias que han venido utilizando padres y madres con hijos escolares o adolescentes para mantener la convivencia en tiempos de confinamiento por Covid 19, para de esta forma responder a la pregunta ¿Cuál es la dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19? y así dar cuenta de los diferentes metodologías utilizadas que puedan contribuir al bienestar del sistema familiar, esto en pro de nutrir de manera teórica el conocimiento que se tiene en este aspecto y servir como base para futuras investigaciones que hagan uso de los hallazgos de la presente investigación y generen herramientas prácticas que nutran la salud de las familias.

1.1 Pregunta Problema

¿Cuál es la dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Describir la dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19

2.2 Objetivos Específicos

- Explorar los posibles cambios en la convivencia, reglas y adaptación antes, durante y después del confinamiento
- Identificar las características de la comunicación mantenida antes, durante y después del confinamiento por parte de los participantes
- Analizar posibles modificaciones en la cohesión, límites y roles durante y después del confinamiento por parte de los participantes
- Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes durante el confinamiento-

3. Justificación

Teniendo en cuenta lo sucedido en Marzo del 2020 referente a la emergencia en salud a nivel mundial debido al Covid 19, la totalidad de la población se vio afectada en diferentes aspectos de su vida, de esta forma debido a las diferentes restricciones generadas en pro de salvaguardar la salud de todos, las personas y sus familias tuvieron que adaptarse por ejemplo al confinamiento;

según Musito y Buelga (2006) quienes hablan de la teoría general de los sistemas desde Bertalanffy, un acontecimiento X influencia de manera circular a todos los miembros de un sistema quienes a su vez modifican sus dinámicas relacionales en pro de la adaptación o el mantenimiento de la homeostasis del sistema, así pues es probable que la manera en la que se convivía y las estrategias que se utilizaban pudiesen tener algún cambio debido a los estresores externos mencionados anteriormente, entendiéndose convivencia y estrategias como, la primera un proceso habitual que se ve influido por las interacciones existentes entre los miembros de un sistema o familia, a través del cual se modifican, crean, o refuerzan los vínculos forjando un espacio que propende por la coexistencia funcional (Giraldo et al. 2008) y la segunda como las acciones, caminos o formas en que un individuo, una pareja o una familia asumen una situación y los pasos que siguen para afrontarla (Canary y Cupacho,1988 como se citó en Correa y Rodríguez, 2014). A través de la recolección de información se evidencio puntualmente en Bogotá la existencia de pocos estudios acerca de las estrategias que usaron las familias para mantener la convivencia durante el confinamiento por pandemia, con esta investigación se estaría analizando y probablemente se encontraran aspectos relacionados con la convivencia exclusivamente en época de coronavirus en la ciudad de Bogotá.

La violencia intrafamiliar no es un problema reciente, hace tiempo que afecta a muchas personas y tiene muchas causas, algunas de las cuales se observaron durante el confinamiento, estrés, falta de trabajo, ansiedad, encierro y sobre todo convivir con la pareja y posible agresor todo el tiempo, por esto se observa un incremento en los casos de violencia intrafamiliar, según fuentes de la Unidad Médica de Violencia Comunitaria, se incrementó un 31% más que el año anterior, siendo las mujeres las más afectadas por todo tipo de violencia intrafamiliar. (Secretaría Distrital de la Mujer, 2020).

Este trabajo está enfocado en dicho contexto ya que a pesar de que la violencia intrafamiliar no es un tema actual, la aparición del Covid 19 y las medidas tomadas para combatirlo han repercutido en la manera en que conviven las familias, haciendo de este un tema actual, aportando y siendo necesario el estudio de la dinámica relacional y las estrategias de convivencia en los padres y madres.

Como sociedad nunca se había vivido una situación como esta, así pues mediante la observación del funcionamiento en términos de convivencia de las familias frente a dichos estresores atípicos se generaría un aporte de conocimiento, y siguiendo la línea de investigación, intervención y cambio en contextos sistémicos se indagara, analizara e identificarán la dinámica relacional y las estrategias de los padres y madres para mantener la convivencia.

A nivel institucional es fundamental el estudio por el énfasis investigativo que maneja la universidad, de este modo cualquier análisis pertinente que se realice para aumentar y aportar conocimiento sobre las dinámicas relacionales y las estrategias de afrontamiento utilizadas durante el confinamiento, ampliara la información y esto dará prestigio y experiencia a nivel teórico y de investigación tanto a la Facultad de Psicología como a la Universidad, sirviendo también de referente a otros practicantes que estén interesados en estos temas.

A nivel social desde la teoría sistémica el núcleo social es la familia, en este orden de ideas si la familia se mantiene sana, tiene buenas relaciones y buenas estrategias se puede decir que a nivel social va a influir de manera positiva, de esta forma las estrategias identificadas y este proyecto como tal puede servir como base teórica para el planteamiento de nuevos proyectos a nivel de prevención y promoción donde se busque reforzar o generar las estrategias que se identifiquen como posibles mantenedoras de la convivencia.

4. Marco Teórico

En Marzo del año 2020, la OMS declara la situación de pandemia mundial por COVID-19, a partir de esta fecha numerosos países, entre estos Colombia, empiezan a tomar medidas para su contingencia, entre estas el uso de mascarillas, el distanciamiento social, la restricción de horarios de circulación y el cierre de fronteras, todo esto conocido como aislamiento obligatorio. Tras el confinamiento en casa, gran parte de los ciudadanos se vieron afectados a nivel psicológico presentando síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Apaza et al. 2020; Botello y Cardona 2020), en concreto en las familias la Unicef (2020) encontró que se veían afectadas por el cambio en sus hábitos y rutinas además de los problemas económicos inesperados que les dificultó el acceso a bienes y servicios. Entendiéndose familia como “un grupo fundamental de la sociedad y medio natural para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, y en particular de los niños”. (ICBF, 2013, p.3). Minuchin y Fishman (2004) comprenden familia como un contexto natural en el que sus miembros tienen la posibilidad de crecer y recibir ayuda, se considera como un sistema vivo en continuo intercambio de información tanto interna como externamente. Desde ambas perspectivas, tanto del ente gubernamental encargado del bienestar familiar en Colombia, como desde la perspectiva académica de Minuchin y Fishman se observan similitudes en cuanto a la definición de la familia, donde desde ambas instancias se reconoce a la misma como medio fundamental e influyente para el desarrollo de quienes la conforman.

De esta forma inclinándose más hacia un enfoque sistémico y en concordancia con la definición de Minuchin y Fishman, se puede definir la familia como nuclear y/o extensa, la familia nuclear se constituye por las personas quienes viven y comparten un mismo espacio y

además se dan mutuamente una importancia emocional significativa, está compuesta por tres subsistemas, en primera instancia el conyugal, es decir la pareja, este según Marentes (2020) se establece mediante la una unión entre dos personas de manera voluntaria, la cual está en constante cambio acomodándose a las necesidades; en segunda instancia el parental o paterno, es decir la relación padre-hijos, y por último el subsistema fraterno referente a la relación entre hermanos (Estrada, 2012). En la familia extensa también conocida como familia compleja se incluyen parientes con quienes no se convive o comparte el mismo espacio, pueden ser abuelos, tíos, primos entre otros, estos pueden o no ser consanguíneos. En Colombia específicamente se concibe la familia extensa como un tipo de construcción y/o configuración familiar que puede ser considerada como un recurso que ayuda a la satisfacción de necesidades emocionales, de crianza y económicos de la familia nuclear (Jiménez, 2006).

Así pues es de esperarse que dentro de la indagación propia del presente proyecto se evidencie la presencia de familia extensa dentro del núcleo familiar, esto en pro de sortear las dificultades propias del ciclo vital por el cual atraviesan y así mismo del momento social objeto de este proyecto, es decir el confinamiento por pandemia.

Para ahondar más respecto al ciclo vital y sus dificultades propias se recurre nuevamente a Minuchin y Fishman (2004) quienes abordan el sistema familiar como un ser vivo en constante cambio y evolución, pasando por diferentes etapas del ciclo vital, comprendiéndose el ciclo vital como un proceso por el que atraviesan todos los sistemas familiares independiente de como estén constituidos, durante dicho proceso se transita por cierto número de etapas que llevan al sistema a enfrentar un conjunto de crisis y reestructuramientos, todo esto le permitirá entender, solventar y asumir las dificultades grupales e individuales. Minuchin y Fishman (2004) identifican cuatro etapas, la primera la formación de la pareja, que inicia cuando dos individuos

acuerdan unirse de manera voluntaria, en este periodo existen tres estresores y tensores básicos el primero es la necesidad de desprenderse de las reglas individuales y crear unas nuevas como pareja, el segundo la necesidad de delimitarse de manera clara como un sistema nuevo y el tercero la separación del individuo de su sistema anterior para hacerse parte de otro; la segunda etapa es familia con hijos pequeños inicia cuando nace el primer hijo, los estresores y tensores básicos de esta etapa son la asunción del rol parental manteniendo los roles conyugales, el desarrollo de nuevas reglas y la adaptación a la dependencia y manifestación de la personalidad del nuevo integrante; la tercera etapa corresponde a familia con hijos en etapa escolar o adolescente, inicia con el ingreso de los hijos a la escuela, aquí los estresores y tensores son referentes al relacionamiento del sistema con sistemas externos como el colegio, los amigos que los hijos traigan a casa, entre otros, aquí la familia debe propender por una reestructuración de las tareas además de iniciar con las negociaciones respecto a reglas; por último la familia con hijos adultos, esta etapa está mediada por la asunción de nuevos roles donde los padres y los hijos se ven como iguales adultos, el estresor fundamental es el abandono por parte de los hijos del núcleo familiar, la pareja debe reformular su relación y volver a construirse como subsistema conyugal.

Mientras el sistema avanza en las etapas del ciclo vital se ve influido por diferentes aspectos que hacen más o menos fácil la transición y evolución, uno de estos aspectos son las dinámicas relacionales comprendidas como “un conjunto de pautas transaccionales que establecen de qué manera, cuándo y con quién se relaciona cada miembro en un momento dado según la etapa del ciclo de vida por el que se atraviesa” (Membrillo et al., 2008 como se citó en Ospina y Clavijo, 2016); otro aspecto importante es la cohesión es decir “el vínculo emocional y la autonomía existente entre los miembros de la familia relacionada con el grado de

diferenciación de los mismos” (González, Núñez y Álvarez, 2003 como se citó en Ospina y Clavijo (2016), a su vez la cohesión está determinada por los límites que se entienden desde Minuchin (2004) como parámetros que especifican quienes participan, en qué y de qué forma, teniendo como función proteger la individuación y diferenciación de los miembros de la familia como individuos, subsistemas y el sistema como totalidad, los límites pueden ser claros, difusos o rígidos, cuando son claros están determinados con la precisión suficiente que permite a los miembros de los subsistemas su desarrollo sin interrupciones indebidas y a su vez permite el contacto con los miembros del subsistema y los otros, cuando los límites son difusos se denomina la familia como aglutinada sucede cuando la comunicación, preocupación y contacto entre los miembros es excesivo, un sistema aglutinado puede sobrecargarse y no poseer los recursos necesarios para adaptarse y modificarse bajo circunstancias que lo requieran, por último cuando los límites son rígidos se denomina la familia como desligada, aquí la comunicación entre miembros y subsistemas es difícil perjudicando esto las funciones protectoras propias del sistema familiar. Los parámetros que ayudan a determinar los límites son a su vez entendidos como reglas que establecen lo que está y no está permitido en cada relación (Bronfman, 2000 citado por Ospina y Clavijo, 2016). Por último pero no menos importante el aspecto de adaptabilidad que se define a partir de Olson (1979) como aquella capacidad de modificar, transformar y cambiar familiarmente a las necesidades que se presenten.

Las funciones protectoras, mencionadas anteriormente, están mediadas por las competencias y habilidades parentales, así pues, tanto estas como la noción de parentalidad se enfoca en las acciones que deben desarrollar los padres y madres en pro del cuidado y educación de los hijos, mientras que propenden por la socialización de los mismos, la parentalidad desde Barudy (2005-2010) como se citó en Salles y Ger (2007) puede ser biológica referente

únicamente a la procreación o puede ser social referente a la disposición de la persona respecto a las capacidades necesarias para brindar cuidado, protección, educación y un ambiente socializador para los hijos, estas capacidades mencionadas conocidas también como competencias parentales, son a su vez la posibilidad de los padres de dar respuesta adecuada a las necesidades de sus hijos desde la flexibilidad y adaptación, teniendo en cuenta la evolución de los hijos aprovechando a su vez las posibilidades que proveen los sistemas que influyen la familia, en concordancia con esto las habilidades parentales propenden por la plasticidad de los padres y madres y su adaptación adecuada para dar respuestas asertivas en cada etapa de los hijos, estas habilidades de igual forma van dirigidas hacia la educación, la agencia de los padres referente a la claridad del rol y sus implicaciones; la autonomía personal y socialización que propende por el reconocimiento del hijo como individuo procurando su bienestar permitiendo el ingreso e influencia de sistemas externos que nutran el rol parental; las habilidades para la vida referentes al control de impulsos, asertividad, autoestima, habilidades sociales; y habilidades domesticas enfocadas en la administración eficaz de los recursos monetarios y de tiempo, higiene del espacio que se habita y de sí mismo.

Además de la cohesión, los límites, reglas y la adaptabilidad, las estrategias utilizadas por cada familia y cada pareja también determinan la funcionalidad de la convivencia dentro del hogar, así pues, según lo expresado por Correa y Rodríguez (2014) se puede entender como estrategias las acciones, caminos o formas en que un individuo, una pareja o una familia asumen una situación y los pasos que siguen para afrontarla, a partir de Canary y Cupacho (1988) citados por Correa y Rodríguez (2014), se identifican tres tipos de estrategias frente a la resolución de conflictos, integrativas, distributivas y de evitación-rechazo, la primera donde “los miembros de la pareja negocian sobre el problema señalando aspectos positivos, expresando la verdad, y

exponiendo sus puntos de vista hasta que se establece un acuerdo que satisface a ambas partes”, la segunda “las intervenciones suelen ser sarcásticas, hostiles y dañinas respecto al compañero/a” y por último, la tercera donde las estrategias “no suelen ser de confrontación directa, pero se perciben como negativas al entender que la otra parte ignora, rechaza el problema, o bien se mostraría competitivo/a en caso de abrirse la discusión”.

Por otro lado Kurdek (1994) citado igualmente en el trabajo de Correa y Rodríguez (2014), analiza las estrategias para la solución de conflictos en diversos tipos de parejas identificando cuatro: la resolución positiva que consta de la comprensión frente a la perspectiva del otro y la utilización de la argumentación racional desde la construcción para lograr negociar y hacer acuerdos mutuos; el estilo combativo, este enfocado en acciones verbales abusivas, enojo, agresión, estar a la defensiva y pérdida del autocontrol; el estilo de evasión y retirada caracterizado por la negación al diálogo, rechazo, y evitación del problema, por ejemplo huyendo del lugar; y por último, el estilo de obediencia o complacencia, donde se acoge sólo una perspectiva y una posible solución dada por alguna de las partes. Hojjat (2000) como se citó en Correa y Rodríguez (2014) nos habla de cuatro tipos de estrategias, las positivas activas donde las parejas resuelven los conflictos desde la búsqueda de soluciones, exponiendo la problemática, analizándola y llegando a una solución que sea aceptada por ambas partes; las positivas-pasivas donde la pareja a pesar de querer solucionar el conflicto ignoran la problemática o callan; las negativas-activas, aquí la pareja lleva a cabo acciones que no son equitativas y dañan al otro, estas pueden ser mentir, forzar la aceptación del compañero, causar daños físicos y/o verbales; finalmente las negativas-pasivas donde no se busca la solución rechazando la comunicación y manteniendo la distancia. Por último Wheeler, Updegraff y Thayer (2010) citados por Correa y Rodríguez (2014) a partir de un estudio realizado en México

con parejas heterosexuales con hijos adolescentes, exponen tres tipos de estrategias: las de no-confrontación donde se evidencia rechazo y evitación mediante el silencio; las orientadas a la solución que se basan en el direccionamiento de las acciones hacia la búsqueda de una solución plausible para los involucrados a través de diálogo directo respecto al conflicto, la integración y acogimiento de las necesidades del otro y la realización de acciones que denotan compromiso, por último las de control, enfocadas en la dominación del otro desde la imposición de una sola perspectiva.

A partir del análisis podemos dividir las diferentes estrategias expuestas por los autores anteriormente mencionados como positivas y negativas, siendo las positivas aquellas que propenden por escuchar ambas partes del conflicto manteniendo la individuación y a su vez llegando a acuerdos que den por satisfechas ambas partes del conflicto, como por ejemplo la integrativa de Canary y Cupacho, la resolución positiva de Kurdek, las positivas activas de Hojjat y las orientadas a solución de Wheeler, Updegraff y Thayer, esto ya que propenden por límites claros, una cohesión funcional, la adaptabilidad, flexibilidad y la asunción de reglas satisfactorias para todo el sistema. Por otro lado las estrategias negativas no se interpreta como funcionales ya que parecen fomentar límites rígidos donde se hace difícil la comunicación, siendo estas desde Canary y Cupacho las distributivas y de evitación-rechazo, a partir de Kurdek las estrategias combativas, evasivas y de obediencia, según Hojjat la positiva-pasiva, negativa-activa y negativa-pasiva, y por último desde Wheeler, Updegraff y Thayer las de no-confrontación y control. Así pues, se observa que en las familias aglutinadas, es decir con límites muy rígidos, a pesar de existir comunicación esta puede ser poco funcional o excesiva generando poca individuación de los miembros y dificultando de esta forma su desarrollo. También se observa que la presencia de comunicación entre los miembros del sistema no es el único factor

importante para observar si las estrategias que utilizan ayudan a mantener funcional su convivencia. Así mismo se evidencia que durante cada etapa del ciclo vital siguen siendo más funcionales las estrategias denominadas como positivas ya que propenden por la solución de los conflictos o estresores propios de la etapa a través de la negociación sobre el conflicto, resaltando los aspectos positivos, teniendo en cuenta la realidad del momento, dejando satisfechas a las partes involucradas, pudiendo ser estas la pareja como subsistema conyugal o parental, el subsistema fraterno o la relación entre cualquier miembro de dichos subsistemas con otros miembros de la familia.

Por su parte Hernández (1997) desde el enfoque sistémico nos define las estrategias de afrontamiento como las maneras en que los sistemas asumen las dificultades a través del uso de sus herramientas tanto internas como externas, todo esto en función de su manera de observar las diversas situaciones que exponen los estresores del momento. Hernández (1997) citando a McCubbin, Larsen y Olson define las estrategias internas como las referentes a la identificación y uso de los recursos propios presentes, mientras que las estrategias externas hablan de la identificación y adquisición de recursos mediante fuentes externas al sistema nuclear.

A su vez Hernández divide las internas en: reestructuración, alusiva a la capacidad para reinterpretar el estresor en pro de hacerlo manejable, lográndose esto gracias a la confianza del sistema en sus habilidades para desenvolverse frente a los problemas; y la pasividad relacionada con la inactividad del sistema frente al estresor, esta postura se puede ver como poco funcional, sin embargo en ocasiones cuando el actuar frente al estresor representa una sobrecarga para el sistema dichas estrategias internas de pasividad pueden ser protectoras.

Por su parte las estrategias externas se dividen en tres, la primera que se basa en la búsqueda de apoyo social utilizando recursos como la familia extensa, amigos y vecino; la segunda referente al uso del sostén espiritual, recurriendo a las actividades y fe propia del sistema; la tercera y última concerniente a la búsqueda, obtención y aceptación de apoyo profesional por parte del sistema.

Como se evidencia en el apartado anterior la comunicación es fundamental e influye en gran medida las dinámicas relacionales de las familias, por ende es necesario tener claridad en este aspecto, entendiéndose comunicación según Musito y Buelga (2006) como un sistema interaccional mediante el cual dos o más comunicantes definen la naturaleza de su relación, siendo los objetos los individuos, los atributos, las conductas comunicativas de los mismos y por último las relaciones, como lo que mantiene unido al sistema. A su vez la comunicación es también toda situación interpersonal; ya que está es el medio mediante el cual se pueden observar las manifestaciones que existen en la relación entre los individuos involucrados, sea esta relación de amor, odio, rabia o respeto. Por último es concebida y analizada como un sistema interaccional abierto, y por tanto no debe considerarse como la mera suma de sus partes, sino que debe observarse como totalidad, así pues se comprende que cualquier cambio dentro de las pautas relacionales afecta su configuración, es decir la secuencia de acción-reacción de las conductas de comunicación, las cuales tienen un lugar en tiempo y espacio, siguen un patrón de circularidad donde la conducta comunicacional de uno de los sujetos involucrados afecta la conducta de los otros y es así mismo influida por los demás; dichas interacciones comunicacionales no se determinan absolutamente por las condiciones iniciales, sino que se ven sujetas a los parámetros que rigen al sistema en el espacio tiempo actual del mismo. Dentro del sistema comunicativo existe tanto la retroalimentación positiva como la negativa; la primera en

pro de conservar las dinámicas del sistema manteniendo las relaciones y la segunda en pro de propiciar, generar o contribuir al cambio de las dinámicas y a su vez de las relaciones.

Es así como las interacciones comunicacionales son sumamente influyentes dentro de la convivencia del sistema ya que los participantes de la misma definen mediante los patrones de comunicación la naturaleza de la relación con los otros integrantes, estableciendo de esta forma unas reglas de relacionamiento que se encargan de regular la conducta de los participantes, cuando existen problemas dentro de la definición de la relación y a su vez de las reglas el sistema propende a la disolución del mismo.

Desde Watzlawick se encuentra que la comunicación es atravesada por cinco axiomas básicos que dependiendo de cómo se presenten dentro de las conductas comunicacionales van a influir en las mismas y a su vez en la convivencia; el primer axioma hace referencia a la imposibilidad de no comunicarse donde se entiende que toda conducta verbal, física o de tono entre otros, tiene un valor de mensaje; el segundo axioma referente a la metacomunicación donde se entiende que toda comunicación a parte de un aspecto de contenido o referencial tiene un aspecto relacional o conativo, entiendo esto desde la circularidad como que ambos aspectos se afectan mutuamente; el tercer axioma hace referencia a como la puntuación que se le dé a una interacción comunicativa va a influir en la naturaleza y construcción de la relación entre los individuo comunicantes; el cuarto axioma nos habla de la importancia de tener en cuenta tanto el lenguaje digital como el análogo para poder hacer una lectura de la comunicación como totalidad sin generar sesgos; y por último el quinto axioma que nos dice que todas las interacciones comunicacionales son simétricas donde los individuos se ven como iguales o complementarias, donde existe una jerarquización entre los participantes.

Todos los conceptos anteriormente mencionados como las etapas del ciclo vital, la composición en subsistemas, la cohesión, límites, reglas, adaptabilidad y dinámicas relaciones, son indispensables para que la convivencia se mantenga funcional aún en momentos conflictivos como los que representan el confinamiento y la situación de pandemia, entendiéndose convivencia como un proceso habitual mediado por la interacción de las partes o miembros de una familia mediante el cual se crean, modifican, conocen y refuerzan las conexiones y vínculos generando un espacio común que propende por la coexistencia funcional.(Giraldo et al., 2008).

Así pues podemos resaltar que es fundamental para las familias crear, fomentar, nutrir y mantener aspectos como una comunicación basada en estrategias funcionales, reglas claras, roles específicos, metodología definida de resolución de problemas y una cohesión funcional desde los límites claros, todo como parte de las estrategias que utilizan las familias a la hora de mantener sanas las dinámicas relacionales.

Para Fonseca (2021) es también influyente dentro del mantenimiento de la convivencia la construcción de una historia compartida con elementos comunes dentro de la versión individual de los sujetos que conforman la pareja propendiendo esto por una relación sana, mientras que, cuando dicha construcción tiene diferencias significativas respecto a la concepción de amor, los compromisos que implica estar en pareja, valores y proyecciones a futuro, esto puede influir en la presencia de problemas. Sin embargo si la pareja toma dichas diferencias como una oportunidad para negociar las metas de vida en conjunto y un medio para observar diferentes perspectivas y obtener nuevos elementos de colaboración, se sostiene la idea de una pareja sana.

5. Diseño Metodológico

El presente estudio es cualitativo de tipo exploratorio y con un diseño narrativo, esto teniendo en cuenta las definiciones dadas por Hernández et.al. (2014) donde las investigaciones cualitativas se enfocan en la perspectiva de los participantes dentro de su ambiente natural y en relación a un contexto en específico, en este caso el confinamiento por pandemia, se considera de tipo exploratorio ya que pretende estudiar un fenómeno de reciente interés a nivel social y con un diseño narrativo donde se busca entender una sucesión de hechos, situaciones y procesos que implican pensamientos, emociones e interacciones, todo esto mediante las experiencias contadas por quienes experimentaron dicho fenómeno, en este caso los padres y madres de hijos escolares y adolescentes ubicados en esta misma etapa, quienes estuvieron en convivencia durante el confinamiento por pandemia (Minuchin y Fishman, 2004). Según Hernández et al. (2014), se escoge la muestra anteriormente mencionada mediante un muestreo de caso tipo ya que el objetivo de la presente investigación va dirigido hacia la adquisición profunda y de calidad de información referente a las estrategias utilizadas por los participantes, esto más allá de la cantidad o estandarización de la misma.

5.1. Técnica de recolección

Se recopiló la información a través de una entrevista libre ya que se trabajó con una guía de preguntas o guion de entrevista, proporcionando esto a las investigadoras la posibilidad de

manejar la entrevista de manera totalmente flexible, saltándose o enfatizando en la información que consideren necesaria (Hernández et.al. 2014).

5.2. Participantes

Para esto se contó con cuatro participantes, dos madres y dos padres residentes de la ciudad de Bogotá de quienes se hace una breve descripción en Tabla 1, donde se utilizaron nombres ficticios en concordancia con el consentimiento informado, esto para la protección de la intimidad de los participantes.

Tabla 1 Descripción de los Participantes

Nombre	Edad	Estado Civil	Número de Hijos	Edad de los Hijos
María	39 años	Casada	1	9 años
Lucas	42 años	Casado	1	9 años
Elsa	42 años	Casada	2	7 años y 13 años
Pedro	37 años	Casado	2	7 años y 13 años

Fuente: Elaboración propia

5.3. Procedimiento

Para la obtención de los resultados, se pretende seguir una serie de fases de procedimiento, expuestas a continuación:

Fase 1. Se desarrollaron acciones fundamentales: La selección de las participantes de acuerdo a los criterios de inclusión dos padres y dos madres con hijos en convivencia durante el

confinamiento por pandemia Covid 19 que estén en el ciclo vital familiar “familia con hijos escolares o adolescentes”.

Fase 2. A través de la técnica de entrevista con modalidad abierta se recolectó la información sobre la dinámica relacional y las estrategias utilizadas por los padres y madres.

Fase 3. Se procedió a indagar sobre la información recolectada mediante la entrevista respecto a la dinámica relacional y las estrategias que expusieron los padres dentro de su narrativa, lo anterior en concordancia con el objetivo general y los específicos. Al tener los datos recolectados se realizó la definición de las categorías de análisis Tabla 2 *Definición de las Categorías de Análisis*, estas se escogen mediante la lectura minuciosa de la transcripción de las entrevistas teniendo en cuenta los temas repetitivos dentro de la narrativa de cada uno.

Fase 4. Posterior se plasmó el análisis de cada entrevista teniendo en cuenta las categorías planteadas dentro de una Matriz de Análisis Tabla 3.

Fase 5. Por último se elaboró la discusión, estableciendo así las conclusiones y recomendaciones.

5.4. Aspectos Éticos

Este trabajo de grado obedece a las normas y principios éticos según el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología, la Ley 1090 del 2006, donde las investigadoras de acuerdo al artículo 2 serán responsables, competentes, morales y legales, tomando la decisión de llevar a cabo esta investigación desde la contribución al desarrollo de la psicología y el bienestar humano, también en concordancia con los artículos 2, 10, 22,23 , 27, 29, 30 y 36 se guardar total confidencialidad respecto a todo el material recolectado (escrito, visual o

de audio) y los datos personales como nombres, edad entre otros que permitan la identificación de los participantes en la investigación, de igual forma durante la publicación o exposición de resultados dichos datos serán guardados sigilosamente, haciendo uso únicamente de datos que no comprometan la privacidad o identidad de los participantes, siendo expuestos únicamente datos que no permitan su identificación, de igual forma se hará uso del consentimiento informado con el fin de salvaguardar la libre elección de los participantes de hacer parte de la investigación, en este consentimiento se explicaran aspectos como la confidencialidad de sus datos, la libertad de participar o no en la investigación y garantía de que no correrán riesgos ni posibles daños. Así mismo desde los artículos 5 y 45 las investigadoras respetan los límites de su competencia siendo acompañadas de docentes quienes guiaran durante todo el proceso de investigación. Referencia a la Resolución 8430 que plantea los lineamientos para el desarrollo de las actividades investigativas, se reconoce esta como una Investigación sin riesgo ya que emplea técnicas y métodos de investigación en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables estudiadas. Se respetará de igual forma el Código de conducta de la Asociación Psicológica Americana junto con el reglamento de conducta Ética para el desarrollo y la práctica responsable de las investigaciones de la Universidad Antonio Nariño, la resolución No. 13 del 2005.

6. Resultados y Análisis de resultados

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y partiendo de la implementación de una entrevista libre, se logra analizar la información iniciando con la creación y definición de cuatro categorías de análisis presentadas en la **Tabla 2** *Definición de las Categorías de Análisis*, las categorías son: *Significados atribuidos a cambios presentados en la dinámica familiar antes, durante y después del confinamiento*, *Significados atribuidos a la comunicación y cohesión dentro de la convivencia de la pareja parental*, *Significados atribuidos a la diferenciación de roles* y *Estrategias de afrontamiento*; posteriormente dentro de una matriz de análisis se plasman las respuestas de los participantes referente a cada categoría y su correspondiente análisis a la luz de diversos autores, dicha matriz de análisis cualitativo se presenta a continuación en la **Tabla 3** *Matriz de Análisis Cualitativo*.

Tabla 2 *Definición de las Categorías de Análisis*

Categorías	Definición
<i>Significados atribuidos a cambios presentados en la dinámica familiar antes, durante y después del confinamiento</i>	Presenta desde la narrativa de cada pareja, Pedro, Elsa y Lucas, María, su noción de convivencia, las reglas que aportaban a la misma y como sus rutinas tanto personales, en pareja y en familia se vieron afectadas en pro de adaptarse a la situación de confinamiento.
<i>Significados atribuidos a la comunicación y cohesión dentro de la convivencia de la pareja parental</i>	Expone los conceptos de cada padre y madre frente a la comunicación, la forma en que se comunican, los cambios que existieron durante el confinamiento y como dichos cambios fomentaron o mantuvieron la conexión emocional dentro del subsistema conyugal y parental.
<i>Significados atribuidos a la diferenciación de roles</i>	Plantea la idea de cada padre y madre frente a los diferentes roles que tienen dentro del sistema, tales como su ser individual, su rol conyugal y parental, y sus posibles cambios dentro de la secuencia cronológica antes, durante y después del

confinamiento.

Estrategias de afrontamiento

Describe las diversas herramientas de las que hicieron uso los padres y madres para mantener la convivencia durante el confinamiento, siendo para ellos herramientas importantes algunos sistemas externos influyentes como la familia extensa y sus creencias religiosas propias.

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la entrevista libre.

Tabla 3 Matriz de Análisis Cualitativo.

Categoría: Significados atribuidos a cambios presentados en la dinámica familiar antes, durante y después del confinamiento	
Preguntas Orientadoras: ¿Qué entiende por convivencia? ¿Cómo era la convivencia antes del confinamiento como pareja? ¿Cómo fue la convivencia con su pareja durante la pandemia? ¿Influyó el confinamiento en la convivencia en pareja? ¿Cómo es su convivencia actual con su pareja después del confinamiento por Covid 19?	
Respuesta	Análisis
<p>“Mmmmm ¿convivencia?, mmm no sé. Como compartir espacios no solo a nivel laboral sino personal, con otras personas, ¿sí?, mmm tener como esos espacios de esparcimiento con otras personas” (María)</p> <p>“La convivencia se trata de la tolerancia, el poder de soportarse digámoslo así en un mismo entorno ser iguales es muy complejo y si hay diferencias también, de la misma manera entonces, creo que es el entendimiento de poderse llevar en esa convivencia” (Lucas)</p> <p>“Heeeee... compartir, compartir un espacio, compartir tiempo, compartir todo” (Elsa)</p> <p>“Pues convivencia entiendo que es la relación entre las personas en un núcleo ya sea familiar, personal o laboral” (Pedro)</p>	<p>Para el análisis de las dinámicas relacionales de las familias es fundamental tener en cuenta la noción de convivencia ya que de allí parte la manera en que los miembros de la familia se relacionan, entiéndase convivencia desde Giraldo et.al (2008) como un proceso habitual mediado por la interacción de las partes o miembros de una familia mediante el cual se crean, modifican, conocen y refuerzan las conexiones y vínculos generando un espacio común que propende por la coexistencia funcional.</p> <p>Desde la narrativa de María podemos evidenciar que se concibe únicamente como convivencia el tener un espacio compartido con otros, dejando fuera conceptos importantes para la construcción de la misma, tales como la interacción que fomenta la creación de vínculos y conexión en pro de la funcionalidad de la pareja.</p> <p>Por otro lado Lucas añade a la noción de compartir un espacio, el valor de la tolerancia, evidenciándose así que para él es fundamental la existencia de algún vínculo emocional para hacer funcional la</p>

<p><u>Referente a la cronología de la convivencia antes, durante y después del confinamiento:</u></p> <p><i>“Buena antes del confinamiento, digamos que, la convivencia se veía como te diría...era si en las noches únicamente...después de las seis siete de la noche y en la mañana un ratico mientras cada uno salía a su trabajo. Era buena y sigue siendo buena, porque le dedicábamos el tiempo, nos dedicábamos ese tiempo que teníamos para estar tanto en pareja como en familia. <u>Durante:</u> “el tiempo que nos dedicábamos para estar digamos en pareja pues se veía también muy reducido... a pesar de que los tres estábamos en la casa, los tres estábamos haciendo nuestras actividades, luego nuestro tiempo de convivencia se volvió únicamente en las tardes. No es malo, fue duro... el hecho de saber que tú no podías salir... o sea el adaptarse a eso fue duro, pero tampoco fue malo, bueno pues sí, porque no te puedo negar el hecho de ya tu tener, de compartir ese tiempo con tu hijo con tu esposa, a pesar de que los</i></p>	<p>convivencia.</p> <p>Teniendo en cuenta la narrativa de María y Lucas se entiende que en esta pareja si bien existen interacciones entre ambos miembros, están se ven limitadas a el solo hecho de compartir un espacio desde las interacciones mínimas y necesarias para hacer funcional su coexistencia.</p> <p>Elsa al contrario de María y siguiendo la línea de Lucas, entiende convivencia como el compartir de manera holística espacios y tiempo.</p> <p>Pedro tiene también una noción totalitaria de la convivencia diferenciándose de Elsa en que él enfatiza en los diferentes espacios donde según él se puede relacionar con otros.</p> <p>En base a lo comentado por Elsa y Pedro, se evidencia que esta pareja a diferencia de las limitaciones expuestas por María y Lucas, ven la convivencia más allá del mero hecho de compartir un espacio o de las interacciones mínimas y pasan a compartir diversos espacios teniendo así mismo muchas interacciones que propenden por la creación de un vínculo y conexión fuerte.</p> <p><u>Referente a la cronología de la convivencia antes, durante y después del confinamiento:</u></p> <p>Desde la experiencia de María se puede observar que se mantiene su noción de convivencia desde el compartir un mismo espacio, de esta forma se evidencia que no hubo cambios significativos en la misma ya que ella expresa tanto antes durante y después que la convivencia se reducía a las tardes, en concordancia con esto el cambio más significativo para María fue la imposibilidad de salir.</p> <p>De igual forma Lucas refiere cambios mínimos e igualmente que para María el cambio más importante para él fue no poder salir de casa.</p> <p>En este apartado por un lado se remarca la existencia casi nula de interacciones que fomenten los vínculos dentro de la pareja de María y Lucas, por otro lado se observa como a pesar de estar pasando por una situación estresante para el sistema este no se altera o se modifica manteniendo su homeostasis.</p> <p>A diferencia de María, Elsa si denota cambios</p>
---	---

tres estábamos en alguna actividad el estar juntos es un tiempo que uno también valora, ¿sí? .Después: “en este momento nuestra convivencia eeee digamos que ya se está otra vez limitando al tiempo de las tardes, ¿sí?, porque yo ya he tenido que empezar a salir al trabajo” (María)

Antes/Durante: “Básicamente cambio, pues uno ya se veía todos los días, antes no, digamos en la relación que nosotros siempre hemos tenido pues heeeee, de esto de estar ahí como pegado, estar uno al lado del otro siempre no se dio, entonces cuando hubo la pandemia, pues, pues no sé, uno ya venía como adaptado a eso y ya... que haya cambiado algo, que mejor dicho, que todo el día encima eso pues, no, si obviamente heeeee, uno extrañaba sus espacios con los compañeros, de salir y de poder hacer otras actividades... entonces que cambio significativo, no”.

Después: “Bien, como te digo o sea no puedo decir que fue una maravilla, obviamente, habían sus momentos donde uno decía Ugh pero pues, de ahí no paso, si o sea no fueron de esos que uno dijera, la voy a votar por la ventana, no, pero sí había momentos que uno decía voy aquí solo y ella también pedía su espacio y ya” (Lucas)

Antes: “Pues siempre bien, lo que pasa es que como siempre hemos tenido los espacios, el sale va, sale a trabajar generalmente yo me quedaba aquí en casa, entonces bien, bien antes del confinamiento bien, normal”. Durante: “Pues fuerte, pero más por el tema del temor de lo que estaba pasando entonces fue como al comienzo un poquito complicado... entonces fue más cuestión como de comunicarnos y tomar decisiones”. Después: “Bien nos hemos acoplado a eso, entonces pues pienso que todo lo hemos basado en comunicación y en nuestra muy buena relación de pareja”. (Elsa)

Antes: “Pues era normal pero, digamos que no teníamos tanto contacto porque yo estaba saliendo y estábamos los dos como separados”. Durante: “Fue más unida porque ya digamos que empezamos a conocer facetas diferentes, en espacios diferentes y muchísimo más cerca”. Después: “Pues es excelente, gracias a Dios”. (Pedro)

importantes, pasando de espacios limitados de convivencia a espacios mucho más amplios, donde se recalca en su narrativa la importancia de los vínculos como una estrategia fundamental para sobrellevar las dificultades propias de la situación de confinamiento y a su vez mantener la convivencia durante y después del mismo.

Por su parte Pedro en línea con la narrativa de Elsa, comenta cambios en los tiempos y espacios en comparación antes y durante, y hace énfasis en el fortalecimiento de los vínculos durante el confinamiento, lo que fomenta a su vez una convivencia funcional actualmente.

Dentro de la pareja conformada por Elsa y Pedro se ve una congruencia en sus narrativas ya que ambos mencionan cambios antes y durante del confinamiento, sin embargo en esta pareja si se tienen en cuenta los vínculos emocionales y si se evidencian cambios en la convivencia debido a las dificultades propias del confinamiento.

Preguntas Orientadoras: ¿Existían reglas con su pareja antes del confinamiento? ¿Hubo alguna modificación o se alteraron dichas reglas en pareja durante el confinamiento? ¿Cómo hicieron durante el confinamiento para que se cumplieran dichas reglas? ¿Consideran que estas reglas ayudaron o no a la convivencia como pareja? ¿Hubo algún cambio en las reglas con su pareja después del confinamiento por pandemia?

“Con mi pareja si claro...no sé el hecho de que cuando uno saliera eeee avisara ¿sí?, donde está, como esta, si se demora si no se demora, mmm que otra cosa, no sé cómo que más, en este momento no se me ocurre como que otra cosa. Igual, antes de pandemia las dinámicas eran igual”, “Siguieron como igual o sea lo que te digo siempre ha sido como lo mismo, si el uno está haciendo una cosa el otro hace otra, no es que yo estoy haciendo y el otro esta acostado mirando, no”, “Hablándolo, tratábamos como de hablarlo, casi siempre ha sido así”, “Yo soy de las que pienso que si uno no establece unos límites pues no tiene como , digamos después como... como pedir, o como no pedir, sino como exigir, ¿sí?, si tú no tienes, si tu no dejás las cosas claras desde un principio pues como vas a decirle a la persona oiga usted la embarro, pues si usted no me dijo que si no hacia eso lo hacía mal pues yo no lo sabía, ¿sí?”, “No, siempre han sido las mismas y con nuestro hijo siempre hemos sido así, ¿sí?, nosotros siempre hemos manejado ese tema y hemos sido muy claros eso, si por algún motivo yo tuve que llamarle la atención a nuestro hijo por algo, Lucas esta también hay apoyándome, ¿sí?, lo mismo con él si él fue el que le llamo la atención por algo”. (María)

“Pues las reglas sí, es que nos digamos las cosas... entonces la regla está pero agh, entonces para qué estoy aquí yo no me voy a desgastar”, “Sigue igual”, “Está como esa figura que cuando él está haciendo algo malo, entonces yo le digo... entonces yo soy el malo, yo lo reprendo más, soy honesto... hay que decir las cosas”, “No ha sido del todo malo, tampoco ha sido del todo bien pero si ha funcionado ciertas cosas”, “Si que uno no se contradiga uno con el otro si uno lo reprendió, no tiene por qué meterse” (Lucas)

“No quebrar la confianza, el diálogo, la unión, la

Las reglas como parte fundamental de las dinámicas relacionales son los lineamientos que ayudan a determinar los límites, estableciendo lo que esta y no está permitido en cada relación (Bronfman, 2000 citado por Ospina y Clavijo, 2016), en este caso en la relación conyugal y parental entre María y Lucas y Elsa y Pedro.

Para María las reglas van direccionadas hacia la comunicación constante y clara y la convivencia en términos de colaboración referente a las tareas del hogar, se observa que van dirigidas a su vez hacia la crianza de los hijos y el respeto por la postura del conyugue desde su rol parental. De nuevo se evidencia que aunque estaban pasando por una situación de estrés no hubo ningún cambio.

A su vez para Lucas las reglas se basan en la comunicación clara y así mismo en el respecto por el conyugue frente a las decisiones desde su rol parental, desde su narrativa tampoco se exponen cambios importantes.

Como pareja tanto María como Lucas coinciden en que la comunicación y el respeto por las decisiones del otro en su rol parental son fundamentales; se observa el mantenimiento de la homeostasis familiar sin repercutir en ningún sentido estresores externos importantes como el confinamiento por pandemia.

Dentro de la narrativa de Elsa encontramos que además de la comunicación como parte importante de las reglas esta también el respeto por su conyugue tanto como individuo como desde su rol parental. Mencionando que dicha reglas fueron importantes dentro de la funcionalidad de la convivencia antes, durante y después, sin sufrir estás ningún cambio.

Siguiendo con esta línea, Pedro concibe la comunicación, el respeto y el honor como parte de

<p><i>unidad entre nosotros que siempre estemos de acuerdo sobre todo con la crianza con los niños, el no desautorizarnos delante de los niños... discutir con la tula y con mucho respeto, entonces no tocamos los pasados de ninguno de los dos, no hablamos del pasado si fuera el momento hablamos lo que nos disgustó o cualquier otra cosa”, “ Se mantuvieron igual, si”, “ no es el cumplir, si no que no lo hacemos por qué no... no es tanto como tener una lista y cumplir si no hacerlo parte de nosotros, está ya entre nosotros, entonces no es cumplir sino sencillamente que no lo hacemos”, “Si claro ayudan”, “ No, no, no, nos ha funcionado bien”. (Elsa)</i></p> <p><i>“Digamos que las reglas que tenemos nosotros han sido siempre que si en algún momento tenemos una discusión, siempre sea con honor, que nunca nos traigamos cosas que sean aparte de la discusión que estemos teniendo”, “ No, creo que la pandemia no nos afectó mucho”, “Pues, regularmente lo que hacemos es que tratamos de que cuando estamos de mal genio nos demos como cierto tiempo para poder asimilar el mal genio y nunca vamos a llegar a discutir con mal genio”, “Si, ayuda muchísimo”, “ No, creo que, digamos que lo que ha cambiado es que ya nos conocemos más, entonces no tenemos que estar preguntando”.(Pedro)</i></p>	<p>las reglas esenciales para el mantenimiento de la convivencia, concuerda con Elsa en que no tuvieron cambios significativos, sin embargo al mejorar sus vínculos hizo más sencillo entender la postura del otro.</p> <p>Para Elsa y Pedro al igual que para María y Lucas es imprescindible una buena comunicación y el respeto por su rol parental, sin embargo Elsa y Pedro añaden a esto conceptos como el respecto y el vínculo; mientras que para María y Lucas no hubieron cambios, en la pareja de Elsa y Pedro el confinamiento propicio más espacios y un fortalecimiento de dichos vínculos lo que facilito su interacción como conyugues.</p>
<p>Preguntas Orientadoras: ¿Considera que como pareja conyugal/parental tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento? ¿De qué manera actualmente hacen como pareja para adaptarse a cualquier cambio que surja</p>	
<p><i>“Los espacios en la casa, uno para mí, uno para mi esposo, nos tocaba turnarnos para trabajar... ya el hecho de estar en tu casa eso se modificó un poco porque ya el hecho de alistar ropa no, porque tú te ponías cualquier cosa y ya porque tú estabas en tu casa, el hecho de cocinar en la tarde pues no porque tú estabas en tu casa y a veces nosotros a veces si podíamos en la tarde alistábamos... nos tocaba adaptarnos a eso también, estamos trabajando, estamos estudiando pero no hemos hecho de cocinar entonces que vamos a hacer si no alcanzamos”, “Nos tocó adaptarnos y cambiar esas rutinas que nosotros llevábamos. Cuando estuvimos en pandemia esas rutinas cambiaron totalmente el hecho de ajustar no</i></p>	<p>En el marco del confinamiento por pandemia y todo lo que esto conllevó a nivel social, las familias también tuvieron que adaptarse a los cambios y retos que significaba el confinamiento, entendiendo el concepto de adaptación desde Olson (1979) como aquella capacidad de modificar, transformar y cambiar familiarmente a las necesidades que se presenten.</p> <p>Desde la experiencia de María los cambios más notorios estuvieron relacionados con los horarios y espacios dentro del hogar, comenta que hicieron diversas modificaciones para adaptar su casa a las nuevas necesidades de la familia en términos</p>

más el horario”, “Todas esas rutinas cambiaron y ahora que nos toca empezar a volver a retomarlas es muy duro... Volver a tomar esas rutinas que teníamos, volver a tener esos mismos horarios... todos los días queremos o no levantarnos a las 4:30 de la mañana... volver a tomar esa rutina, volver a tener esa noción del tiempo de mirar el reloj y que apúrele que se nos hizo tarde, durante pandemia no pasaba eso”.(María)

“No las ideas salen de ella, pero no significativo, no.”, “Si pues eso sobretodo como María si salía más, era como mirar como ese apoyo un poquito más, porque mi trabajo estar ahí con nuestro hijo, ese tipo de cosas y si se pidió más, cuando ella no estaba yo era para enloquecerme, porque ese chino era juicioso pero, entonces son cosas que uno va mirando, pues claro, digamos de la parte de María como salía más, no vivió tanto tiempo acá así sola con él, la mayor parte la lleve yo, entonces esa parte fue dura y échenme una manito este chino ya estoy que lo vendo”, “Ha venido cambiando en ese sentido, porque se ha conversado, se ha hablado, se ha dialogado que tan bueno ha sido esa parte de estar así, porque para él fue un golpe de vivir con niños a vivir con adultos que no le tienen el suficiente tiempo”. (Lucas)

“No.”, “El tiempo con los niños sobre todo, porque digamos que, bueno ahí si hay reglas que es saber a la hora que se levantan, lo que deben hacer, las responsabilidades, independientemente que era virtualidad la parte de normas no cambiaron, entonces así sea virtual, igual te levantas, igual tiendes tu cama, te bañas, te organizas, como si fueras ir al colegio, entonces esa partecita siempre se respetó, siempre llegaban a su clase totalmente bañados, organizados, tenían sus tiempos de break con sus onces tal cual, trate en la medida de lo posible de que eso no cambiara porque sabía que se venía una presencialidad e iba a chocar fuerte tanto para ellos como para mí, entonces igual fue el manejo de alimentos y de todo, cumpliendo horarios, absolutamente todo”. “Lo analizamos, miramos de ahí que puede salir bueno para nosotros que podemos aprender en qué podemos ayudar y en qué podemos aportar.”. (Elsa)

laborales y académicos, además de cambios en las rutinas cotidianas referente a las labores propias del hogar como cocinar, en la actualidad dice que lo que más les ha costado es volver a tener una noción del tiempo adecuada al regreso a la presencialidad.

Lucas no expone grandes cambios a nivel de conyugalidad, sin embargo si menciona en repetidas ocasiones las dificultades que se le presentaron desde su rol parental, con la sunción de nuevas responsabilidades dentro del mismo, después del confinamiento comenta que el dialogo ha sido su principal herramienta para sobrellevar los cambios que conlleva volver a la presencialidad.

Como pareja se evidencia que María y Lucas dentro de su rol conyugal no sufrieron grandes cambios, sin embargo desde el rol parental se observó que la nueva distribución de responsabilidades altero las dinámicas durante y después del confinamiento modificando de manera permanente las cargas desde el rol parental de cada uno.

Desde la narrativa de Elsa se identifica que no hubieron grandes cambios a nivel conyugal; a nivel parental denota cambios importantes en horarios, espacios y rutinas, donde al igual que María y Lucas tuvieron que adaptar su casa para que cada miembro del sistema pudiese llevar a cabo las tareas que le correspondían, para ella la herramienta fundamental para lograr una adaptación funcional fue la organización clara de horarios y actividades de cada miembro, manteniendo en ese sentido las rutinas que se tenían antes de pandemia referente a itinerarios tanto escolares como laborales, esto con el propósito de facilitar la reinserción de los miembros a la presencialidad. Comenta también que como pareja parental el diálogo fue fundamental para la toma de decisiones respecto a las modificaciones pertinentes para el beneficio de todos.

Al igual que Elsa, Pedro no observó ningún cambio en su rol conyugal y menciona a su vez que los cambios y ajustes que tuvieron que hacer fueron referentes a espacio y horarios, menciona que sus hábitos alimenticios mejoraron. Para él las

<p><i>“Como pareja no, no hubo cambios, realmente no sentí que hubiera cambios”, “Pues creo que fue más el hecho de que los niños estuvieran siempre en casa, creo que los horarios cambiaron porque ya no era simplemente como llevarlos al colegio, sino ya todo el tiempo estaban, entonces también tuvieron que cambiarse los horarios, tuvieron que cambiarse la manera de hacerles el seguimiento, tuvo que adaptarse la casa también para que dos niños pudieran estudiar al tiempo, que uno no afectará el estudio del otro, también la alimentación cambió, mejoró porque obviamente la alimentación en la casa es muchísimo mejor, entonces digamos que sí, si cambiaron varias cosas”, “Bueno regularmente lo que hacemos nosotros es planear, entre los dos tomar una decisión, mirar cómo lo vamos hacer, tomar las opciones del uno y del otro y buscar la mejor opción que nos parezca a los dos para poderlo hacer”.</i> (Pedro)</p>	<p>estrategias de las cuales hicieron uso para su correcta adaptación fueron la comunicación, la organización y la toma de decisiones en conjunto en pro del bienestar común.</p> <p>En esta pareja a diferencia de María y Lucas, se aprecia una mejor claridad referente a las herramientas o estrategias que usan para solventar y adaptarse a las situaciones externas, en este caso el confinamiento, así mismo Elsa y Pedro mantiene una comunicación constante antes, durante y después del confinamiento, mientras que desde la experiencia de Lucas se observa que la toma de decisiones no era en conjunto antes del confinamiento, siendo esta una de las pocas cosas que cambio después del mismo. Se observa a su vez que ninguna de las dos parejas reporta cambios importantes en el subsistema conyugal.</p>
<p>Categoría: Significados atribuidos a la comunicación y cohesión dentro de la convivencia de la pareja parental</p>	
<p>Preguntas Orientadoras: ¿Qué es la comunicación?, ¿Cómo era la comunicación con su pareja antes del confinamiento?, ¿Describame cómo era la comunicación con su pareja durante el confinamiento?, ¿Influyo la pandemia en la comunicación con su pareja?, ¿Hubo algún cambio en la manera de comunicarse?</p>	
<p>Respuesta</p>	<p>Análisis</p>
<p><i>“La comunicación pues suena redundante pero es o sea comunicarte, como contarle hablarte con la, no solo con tu pareja sino con cualquier persona que sea pues... allegada tuya o de tus afectos porque pues uno no va a contarle como, bueno tú te puedes comunicar si con todo el mundo, porque comunicarte es hablarte, saludarte eso ya es comunicación si?, pero ya más con tu pareja con tus seres queridos, es como preocuparte con ellos, estar pendiente, preguntarles que tienen, como están, que sientes que no sientes que les paso que nos les paso, eso.”,</i> <i>“Antes lo que te decía, lo que te comentaba ahorita, se limitaba durante el día a llamadas o a mensajes de WhatsApp, como estas como te fue, llegaste no</i></p>	<p>Se consideran las interacciones comunicacionales como importantes e influyentes dentro de la convivencia ya que los miembros del sistema definen a través de esta la naturaleza de su relación con los otros integrantes. De esta forma se entiende la comunicación como un sistema interaccional abierto que no puede analizarse desde la mera suma de sus partes sino que debe verse como totalidad, así pues se comprende que cualquier cambio dentro de las pautas relacionales afectan su configuración, es decir la secuencia de acción-reacción de las conductas de comunicación, las cuales tienen un lugar en tiempo y espacio, siguen un patrón de circularidad donde la conducta comunicacional de</p>

llegaste, almorzaste no almorzaste, y ya, si? Ya en las tardes cuando llegábamos pues si ya uno preguntaba como con más eeeemmm con más calma si, como estuvo tu día, que te paso, mira a mí me paso esto y esto, me contaste que te paso esto y esto ahora sí cuéntame más o se me olvido contarte esto, o resulta que yo mañana tengo aquello, o el simple hecho de mañana no llevo almuerzo, si?... digamos que en el tema del colegio de nuestro hijo, la que siempre ha estado como más al pendiente soy yo digamos por porque por el trabajo a Lucas siempre le ha quedado un poco más complejo ese tema, entonces el contarle mira en el colegio dijeron esto, paso esto, me escribieron esto, me dijeron que mañana van a hacer esto, bueno, esas cositas, como contarle a él... digamos que te doy la respuesta de una vez, antes, durante y en este momento la comunicación con Lucas siempre ha sido buena, por lo mismo que te digo, nosotros siempre hemos tenido como esa premisa de que nos digamos las cosas, buenas o malas”, “Que yo crea no ha cambiado nada, pues digamos que ya no estaba como uno tanto al pendiente de la otra persona”, “Lo que te digo la comunicación a pesar de que no dejo de ser buena siiiii ya no era digamos que no era mmmm como te digo no era comoooooo de la misma no, no de la misma manera sino como, es que no sé cómo explicarte, o sea el hecho de ya estar con él ahí en la casa yo ya conocía como más que era lo que hacía, conocía yaaaaa, con menos intensidad... se bajó la intensidad”, “En la actualidad es diferente, si claro, lo que yo te decía ahorita como volver nuevamente a la vida que teníamos antes de pandemia... entonces ya digamos que nos limitamos entonces que a la llamada o al WhatsApp durante el día, ¿sí?... entonces ahora en las tardes nuestras conversación son eso, bueno hijo qué, cómo te fue, qué hiciste, qué te dijeron, tus tareas tus cuadernos, nosotros entonces cómo te fue, qué te dijeron qué te paso, no mira que me paso esto, me paso aquello, Lucas me dice no a mí me paso esto tuve esta reunión esta otra no alcance a almorzar, bueno, cosas así, entonces digamos que ya se están como volviendo a tener esas actividades que se tenían antes de la pandemia”.

(María)

uno de los sujetos involucrados afecta la conducta de los otros y es así mismo influida por los demás; dichas interacciones comunicacionales no se determinan absolutamente por las condiciones iniciales, sino que se ven sujetas a los parámetros que rigen al sistema en el espacio tiempo actual del mismo. (Musito y Buelga, 2006)

Para María la comunicación implica conexión emocional, sin embargo cuando menciona la comunicación en pareja no se evidencia en esta interacción algún vínculo emocional, cuando habla sobre comunicación antes del confinamiento se refiere a esta como una interacción reducida a mensajes de texto y un recuento de las actividades diarias, dejando de lado sus emociones y/o sentimientos, por ende durante el confinamiento, como María lo menciona, la comunicación disminuye ya que al compartir un mismo espacio no tiene motivos suficientes para interactuar.

Desde el axioma de la imposibilidad de no comunicar de Watzlavick (s.f) citado por Musito Y Buelga (2006) se puede deducir que dicha falta de interacción habla de una desconexión parcial de María hacia Lucas.

Actualmente María comenta que se volvieron a tomar los mismos hábitos comunicacionales que se tenían antes del confinamiento, limitados a los mensajes de texto y situaciones generales de su día. Aunque María menciona que si hubo cambios, analizando su narrativa no se evidencia ninguno significativo; por último se puede observar que si bien María no enfatiza en la creación o mantenimiento de la conexión emocional, ella puntúa ciertas interacciones como el preguntar a Lucas si almorzó o no, con una carga emocional de preocupación por el bienestar del otro.

Para Lucas la comunicación se basa en un intercambio constante de información; para él incluso antes de la pandemia la comunicación con su pareja era susceptible de mejorar en cuando a claridad y fluidez, lo anterior ya que según sus palabras esta no era constante. Durante el confinamiento refiere que hubo una mejoría donde

“La comunicación básicamente es poder tener ese flujo, digámoslo de datos que me digan las cosas, yo decir las cosas eso es un tema que digamos .he. no solo en la pandemia sino antes, es ese tema que uno tiene que mejorar en cuanto a la comunicación entre las parejas, porque muchas veces no se cuentan las cosas, o sea no se dice sino cuando salta algo o cuando hay problema mayor entonces es ahí cuando le dicen, vea pero porque no me dijo antes, porque no sé qué, entonces creo que más allá de lo que haya pasado antes o después de la pandemia creo eso ya eso era como un análisis que ya habíamos hecho, si pasa algo que pues, dígame las cosas ¿sí?”, “Pues era, mmmmm pues mucha comunicación no había, heeeee después vino como mejorando un poco... no es como ¡uy! cómo asertiva la comunicación, ¡uy! ya nos fluye, no”, “Yo creo que durante, ósea como te digo que yo diga o yo comparar digamos relaciones con mis amigos, ese tema y digo que se mejoró mucho, la relación porque hu! antes no se toleraba, porque si, ya la convivencia dice uy! es que era una cosa y ya era otra ya tener otra persona veinticuatro horas ahí pegada ¿sí? pero, yo digo que yo haya cambiado mucho, no”, “, que yo diga, no es que paso algo significativo, no, la verdad no, o sea creo que seguimos adelante, si, adaptarse, yo siempre digo a las cosas hay que adaptarse y si paso algo bueno, entonces ya se adapta uno, no es fácil pero es adaptarse y tomarlo de la mejor manera porque si no uno se amarga, en algún momento me volare y ya... bueno con mi hijo si... en ese aspecto más que relación si se vio más afectado en relación con eso”.
(Lucas)

“Comunicación para mi mmmm, el estar todo el tiempo hablando con él, ósea si lo miramos a nivel de pareja, hablando con él que él he sepa tanto diferencias como molestias, como momentos, absolutamente todo y yo también saberlo, entonces siempre hemos tenido muy comunicación con él y es lo que le estamos trabajando también a nuestros hijos que así estén chocados, así estén de mal genio o estén peleando entre ellos siempre manejemos con muy buena comunicación”, “ Siempre ha sido muy buena”, “Hablamos mucho, siempre teníamos tiempo, siempre compartimos, heeee cuando teníamos el tiempo, no podíamos salir, pues nos inventábamos aquí con los niños algo pero siempre

el incremento del tiempo compartido y la tolerancia para con el otro fueron un factor determinante en dicho progreso. Sin embargo al indagar sobre sus interacciones comunicacionales actuales Lucas menciona que no han cambiado de manera significativa y enfatiza en el rol parental donde comenta que si hubo cambios importantes en temas de comunicación.

Una vez más desde Watzlawick citado por Musito y Buelga (2006), si se analiza el discurso de Lucas a la luz del axioma alusivo a la metacomunicación, el aspecto relacional que según él mejoró en cuanto a la tolerancia y siguiendo la circularidad, la mejoría en dicho aspecto pudo impactar de manera positiva en las interacciones comunicacionales.

Tanto María como Lucas expresan tener una comunicación limitada donde se deja de lado la conexión emocional, pese a esto se observa a su vez que tanto María como Lucas tienen algunas interacciones mínimas de comunicación que puntúan con cierta conexión emocional, sin ser estas el común dentro de sus interacciones. También se observa al igual que en la categoría anterior que este aspecto tampoco se vio afectado de manera importante por el confinamiento.

Al igual que para María, Elsa expresa que es de gran importancia dentro de sus interacciones comunicativas la conexión emocional donde desde su narrativa en esta ocasión si se evidencia que existe tal conexión dentro de dichas interacciones; Elsa comenta en repetidas ocasiones que tanto antes como durante y después del confinamiento la comunicación se ha mantenido, en su narrativa niega que hubiesen cambios importantes y alega que se unieron más. Dentro de la narrativa de Elsa se observa una comunicación simétrica donde ambas partes, tanto ella como Pedro se ven como iguales aceptando las diferencias de manera funcional para nutrir tanto su rol conyugal como su rol parental.

En concordancia con Elsa la influencia de la conexión emocional se mantiene, sin embargo para Pedro si hubo cambios significativos ya que aumentaron el tiempo y el espacio en común propiciando esto un aumento en la comunicación y

<p><i>siempre todas las decisiones las hemos tomado juntos, siempre, siempre, siempre o hemos tenido diferencias o hemos tenido de pronto discusiones pero todo lo efectuamos a través de muy buena comunicación y muy buena conversación”, “No, nos unimos más”. (Elsa)</i></p> <p><i>“La comunicación es la manera de expresar nuestros sentimientos, nuestros deseos, nuestras necesidades con las personas o para pues hacernos entender”, “Pues digamos que antes del confinamiento no teníamos digamos que no nos conocíamos tan profundamente como lo hacemos ahora porque nos ha enseñado también a conocernos más en cosas que no sabíamos dado cuenta que teníamos los dos”, “Digamos que fue una comunicación diferente pero, en cierta manera sí mejoró que nos conocimos mucho más profundamente, nos conocimos más facetas que no sabíamos que teníamos”, “Pues digamos que cuando estábamos en la pandemia ellos estaban como muy en la casa, muy enfocados como en sus estudios y sus cosas, ya cuando volvieron después de la pandemia pues ya como que se alejaron un poquito de nosotros, para desarrollar más relaciones interpersonales”. (Pedro)</i></p>	<p>por ende en el vínculo emocional; al ahondar en el funcionamiento actual de sus interacciones comunicativas hace referencia únicamente a su rol parental donde expresa que con sus hijos dichas interacciones han disminuido ya que estos se han centrado en nutrir relaciones alternas al sistema nuclear.</p> <p>Esto explicado desde los axiomas de la metacomunicación y la comunicación analógica da cuenta de cómo los cambios relaciones en este caso referentes a la conexión emocional influyen en el deterioro o mejoría de las interacciones comunicativas, desde la narrativa de Elsa y Pedro se observa que ambos coinciden en una mejoría en las interacciones comunicacionales durante el confinamiento, esto debido a que se incrementaron los espacios y el tiempo compartido tanto desde su rol conyugal, como con sus hijos desde su rol parental. (Watzlawick, s.f, citado por Musito y Buelga, 2006)</p>
<p>Preguntas Orientadoras: ¿Qué entiende por vínculo/conexión emocional?, ¿Qué tan unido era usted con su pareja antes del confinamiento? , ¿Existió una buena conexión emocional con su pareja durante el confinamiento?, ¿Qué tan unido es usted con su pareja actualmente?</p>	
<p>Respuesta</p>	<p>Análisis</p>
<p><i>“¿Qué tan unidos?, mmmmm, pues yo creo que buena, digamos que nosotros no somos de esas parejas pues que están pegadas todo el tiempo y que si no está el uno no vive el otro, no... nosotros tenemos nuestros momentos en los que , ¿sí?, nos demostramos como ese cariño ese amor, el uno está por un lado y el otro por el otro, pero eso no quiere decir que no nos amemos... no estar demostrándonos y aaaamm cogiéndonos y besándonos no quiere decir que no tengamos esa conexión¿sí?, yo creo que eso es lo que mmm ha hecho que nosotros pues duremos tanto tiempo”, “Yo la catalogo como buena, vuelvo y te repito antes, durante y ahora para mí ha sido buena, que hemos tenido nuestro eeee momentos difíciles, claro, como toda pareja, creo que eso todo</i></p>	<p>González, Núñez y Álvarez, 2003 como se citó en Ospina y Clavijo, 2016, nos dicen que la cohesión es el vínculo emocional y la autonomía existente entre los miembros de la familia relacionada con el grado de diferenciación de los mismos, partiendo de esto:</p> <p>María resalta que el vínculo emocional con Lucas se mantiene a pesar de no tener expresiones de afecto físico y verbal constantes, para ella no hubo cambio alguno en este aspecto respecto al antes, durante y después del confinamiento, haciendo énfasis en que fue buena la conexión, menciona a su vez que parte importante dentro del</p>

el mundo lo ha tenido... pero los hemos sabido llevar y los hemos sabido manejar yo creo que con lo que te decía ahorita con el tema de la comunicación, ¿sí?”, “Pues para mí siempre ha sido, esa conexión siempre ha sido buena”, “A pesar del tema que estamos pasando de la pandemia digamos que nunca se llegó a ese extremo pues de... de pelea así de que yo me voy yo la dejo, yo lo dejo, no, no, nosotros pues digamos que nunca hemos llegado a ese punto, pero vuelvo y te repito si hemos tenido inconvenientes como toda pareja, pero hemos sabido manejarlo ,¿sí?, y arreglarlo entre los dos”, “Actualmente sigue siendo buena, si...”

(María)

“Conexión o vínculo emocional es como ese sentimiento que hay entre una persona y que a veces uno no entiende o es entendimiento y uno dice “Me atrajo algo” o “Me gustó algo” y uno entiende como eso, como esa conexión tanto a veces como física o no se también depende mucho de la energía, porque la energía también no sé de las personas, tienden a que uno se aleje de la persona o le agrada alguien más, entonces es como es empatía”, “Lo que te digo, igual, yo soy un tan desprendido ay veces se habla uno, bien si no habla pues también, entonces es como esa conexión de simplemente, no es costumbre, sino saber que esta otra persona ahí, entonces creo que lo que ha funcionado es como eso”, “Pues, si hablas de conexión, es que yo con ella haya cambiado algo, no, muy poco. Desde el primer día. Si, como yo soy bahh, de pronto si lo dije, que lo haya sentido o lo que haya experimentado pero ella me conoce y sabe que yo soy así, así como hay veces, pasa con mi familia, pero es que es toda melosa, pues sí pero..., cambio significativo que yo haya visto como pareja, la veo igual, la verdad”, “La verdad si no puedo decir que todo fue malo, obviamente, si hubo sus discusiones, sus vainas pero, que yo haya hecho o nos agarramos, no, en ese sentido creo que la verdad dos años fue muy rápido, si fue cansón estar encerrado más que estar con la persona como no poder salir simplemente. Interactuar con otras personas”.

(Lucas)

“Nuestra relación con mi esposo y pues la parte emocional, lo que te digo, o sea tratamos en la

mantenimiento de dicho aspecto es la comunicación.

Como podemos observar desde la perspectiva de María la conexión emocional es buena manteniendo su autonomía como individuo dentro de su rol conyugal, no obstante se observa que en este aspecto sus interacciones son mínimas al igual que las categorías anteriores referente a convivencia y comunicación, lo que da cuenta de la circularidad dentro de este sistema donde la limitación en ciertos aspectos repercute en los demás y viceversa.

Lucas por su parte en conformidad con lo expresado por María las muestras de afecto tanto físico como verbal son mínimas alegando que eso hace parte según sus palabras, de su forma de ser, comenta que a su vez María no ha sido la única en notar esta falta ya que menciona que su familia extensa también se ha visto afectada por estas conductas. Para él igual que para María no éxito cambio alguno en este aspecto.

Si se analizan ambas narrativas en la secuencia de categorías hasta ahora se evidencian claras limitaciones en todas las categorías con cambios mínimos debido al confinamiento, siendo lo más probable que las siguientes categorías se comporten de la misma manera.

Elsa por otro lado manifiesta que la conexión emocional con Lucas siempre ha sido buena, pero a

<p><i>medida de lo posible de conocernos muy bien, entonces manejamos mucho las emociones ya yo por lo menos entiendo cuando él está molesto o cuando yo estoy molesta, entonces manejamos esos como espacios emocionales como esos tiempos y ya sabemos que debemos hacer para evitar que se suba de tono una situación”, “Siempre hemos sido muy unidos”, “Si, Pues, siempre nos tomamos el tiempo nuestro íntimo, ya sea para hablar, ya sea para planear, ya sea para sacar proyectos nuevos o para mirar que cambiamos, pero siempre, siempre hemos tenido esa parte de intimidad nosotros como para mirar cómo o para solucionar siempre lo hacemos los dos”, “Muy unidos”. (Elsa)</i></p> <p><i>“Es como la conexión que tenemos con otra persona, cómo nos relacionamos y que tanto nos entendemos”, “Muy unidos”, “nosotros estábamos como conociendo más las facetas del uno y del otro, entonces fue más sencillo entendernos, compartir cosas nuevas, como estar más juntos”, “ Súper unidos”. (Pedro)</i></p>	<p>diferencia de María, Elsa comenta que dicho vínculo tiene sus cimientos en la comunicación constante por medio de la cual se conocen mutuamente y expresan sus emociones, facilitándoles esto la resolución de los conflictos tanto dentro de su rol conyugal, como de su rol parental, según su narrativa o hubieron cambios significativos en este aspecto, se observa un aumento en este vínculo.</p> <p>Pedro a su vez reitera lo que Elsa dice, hace hincapié en que su conexión antes durante y después fue buena, resalta su vínculo como fuerte y atribuye esto a la oportunidad que les dio el confinamiento de conocer al otro desde otras facetas haciendo más sencillo la comprensión mutua.</p> <p>En el sistema conformado por Pedro y Elsa, tampoco se perciben cambios significativos, si bien si existen a diferencia de Lucas y María, en ellos se observa que la circularidad juega a su favor haciendo más funcional diversas interacciones dentro de su sistema al incrementarse tanto la convivencia como la comunicación y por ende mejorando su cohesión como subsistema conyugal y parental.</p>
<p>Categoría: Significados atribuidos a la diferenciación de roles</p>	
<p>Preguntas Orientadoras: ¿Qué actividades realizaba usted de manera individual o solo/a, que le fuesen placenteras o benéficas únicamente a usted antes/durante de la pandemia?, ¿Realiza actualmente alguna actividad de manera individual o solo/a, que le sea placentera o benéfica únicamente a usted?, ¿Realizaba alguna actividad junto con su pareja por fuera de sus deberes como padres antes/durante de pandemia?, ¿Hacen como pareja actualmente alguna actividad por fuera de sus deberes como padres?, ¿Realizaba alguna actividad con su pareja en pro de su familia antes/durante de la pandemia?, ¿Realizan actualmente alguna actividad en pro de su familia?</p>	
<p>Respuesta</p>	<p>Análisis</p>
<p><i>“Antes de la pandemia?, salir con mis amigas, si?, mmmm eeeee reunirme con ellas una tarde dedicarnos como esa tarde a nosotras, eso”, “Mmmmmm que yo me acuerde no, pues es que lo que te digo el tema de la pandemia como que lo limitaba a uno mucho, entonces no, que no sé, de</i></p>	<p>Tanto desde lo expuesto por María como por Lucas se puede deducir si bien si existe una claridad en su individualidad, se carece de esta en su rol parental y conyugal siendo más evidente esta confusión en Lucas. María expresa con facilidad las actividades</p>

pronto ver una película o algo, que me gustara a mí, si?, entonces mmm ya como que eso, no más”, “Eeeee sí, ejercicio, eso sí, mmmm el tema de retomar la salida con mis amigas, pue son es que sea así mucho peroooo pues lo estamos retomando”, “digamos que cuando nosotros estamos con él, nosotros nos dedicamos a él, a actividades de él, actividades los tres, entonces cuando él no está eeeee digamos que eso lo hicimos, lo hacíamos antes de la pandemia y lo hacemos ahorita, porque pues digamos que durante la pandemia pues no, pero ahorita lo hacemos también si?, de irnos no sé, de salir a teatro, de ir a cine, deeee ir a una comida, si?, cosas así para nosotros, porque pues nosotros también tenemos claro eso, que una cosa es nuestra relación como padres y otra como pareja y el hecho de que seamos papas no quiere decir que tengamos que dejarnos a nosotros como pareja”, “ver una película o una serie una vez Juan se había dormido, porque pues no podíamos hacer jajajajaja nada, no nada, o a veces nos poníamos no sé a jugar cartas a jugar parques en la noche después de que él se acostara, nos tomábamos algo ahí en la sala, si?, pero lo que te digo después de que él ya se acostara”, “Iban al parque, iban a jugar fútbol. Mmmm tratábamos de salir, ¿sí?, mm no sé, paseos que fuéramos nosotros, e... aquí en la casa también, juegos de mesa”, “Dentro del hogar, juegos de mesa, el tema de las responsabilidades aquí dentro de la casa también, empezar a enseñarle a Juan eso, que no pues todo es juego y salidas y no, hay cosas en la casa que también que hay que hacer y que tenemos que hacerlo entre todos, ¿sí?”. (María)

“Digamos personal que uno dice "Salí de la casa", "Me vi con otros", ya con eso ya uno tenía así como hay veces hablaba con otras personas”, “No, como te digo, o sea yo vi que eso trabajaba más y ahorita que sigo trabajando virtual me siento más temprano, terminó más tarde entonces digo, venga yo antes cuando estaba en oficina llegaba, si llegaba una hora más temprano pero salía más temprano para poder irme más tranquilo y salir”, “No, que tú digas que vida tan aburrida, ¿Que me distraiga?, no, como de parte mía, no, algún hobby o alguna cosa, no, algunos momentos aproveche para estudiar, sacar algunas cosas, como volví a estudiar entonces, esos

que realiza sola, dentro de su rol conyugal y su rol parental, sin embargo al indagar por ello dentro de la cronología se observa que durante la pandemia debido al confinamiento y a la convivencia constante de todos en un mismo espacio y tiempo se diluyeron los límites entre el subsistema conyugal y parental, siendo más notorias las actividades desde su rol parental; a Lucas por su parte aunque tiene claridad referente a su ser individual, confunde con mayor facilidad su rol parental y conyugal, le cuesta mucho más expresar las diferentes actividades que se le atribuyen a cada rol y enfatiza constantemente en su rol parental.

De manera general se concluye desde Minuchin (2004), que dentro del sistema al que hacen parte María y Lucas, existen límites claros referente a su individuación, y difusos entre el subsistema conyugal y parental, donde incluso parece que el subsistema conyugal es inexistente y que el sistema como totalidad se sostiene desde el subsistema y roles parentales.

En el sistema conformado por Pedro y Elsa, desde ambas narrativas se observan límites difusos desde su ser individual, tanto con su rol conyugal y parental, donde este sistema se centra más en nutrir su rol parental por encima del resto. Se evidencia por primera vez la influencia de un sistema externo como la iglesia que permea este sistema desde sus creencias religiosas, este sistema se podría catalogar como amalgamado o aglutinado, esto ya que su comunicación, preocupación y contacto entre los miembros en este caso Elsa y Pedro es excesivo. (Minuchin, 2004)

espacios, como yo digo, o sea me sirve porque yo sé que estoy en clase y tengo clase a las seis, entonces las cinco apago arranco y tenga o no tenga sesión, lo cargo, me lo pongo y me voy entonces ese espacio como que cambio de ambiente es como esa que es lo que me gusta, de resto simplemente que me dejen ver mis programas, si me gusta ver televisión y ya. Un hombre muy sencillo”, “No muchos pero si, si salimos, íbamos por ahí a cine, a comer algo, o sea más que todo porque quien me cuida a este pelado, pero si, no tan seguido pero si se hacen cositas”, “No pues sí, a veces uno se echaba un vinito, algo como para hacer algo diferente, pero de resto no, que más hacíamos, no se podía hacer nada, no se podía hacer mucho básicamente”, “No, pues si salimos pero más que en pareja, más plan familiar sea con Juan, hacer las cosas con él, sacarlo, llevarlo, pero como pareja. Muy poco. Si tratamos, pero por el tema del niño, no, quien nos cuida a Juan, que nos toca llevarlo hasta allá, que pasa algo preciso y no ya no se pudo hacer ese plan, yo siempre le he dicho a ella, siempre, hagamos algo sea solamente los tres y si, ella es la que busca más los planes, yo no, yo espero que me digan”, “Más que todo es todo lo que no se puede hacer entre semana, lo hace los fines de semana y hace poco empezamos como a cambiar, hacer más cosas los tres porque si eran más cosas del apartamento, cosas que no teníamos que hacer, no, que una cita médica, no se mercado, que ir a hacer algo, no sé, que me toca llevar el carro a tal cosa, más cosas que no puedo entre semana, ya ahorita como que se cambió a interactuar un poquito más con Juan para hacer actividades propias de uno”. (Lucas)

“Bueno tenía bastante movimiento en la iglesia, entonces generalmente tenía trabajo con mujeres, tenía como a nivel de ministerio pero más de iglesia, entonces el movimiento mío se basaba era más ahí en cuanto en consejería, en cuanto ayudar a las mujeres, a dictar talleres, a visitar, era más como lo que hacía externo a la casa y pues me gustaba porque me distraía y sobre todo que podía ayuda”, “Pues me ha gustado estar como en casa, siempre me ha gustado el serviles, el atenderlos, digamos aparte de cocina y todo eso siempre me ha gustado, entonces de pronto que yo la vea como algo que no

sea beneficioso, si muy beneficioso tanto para ellos como para mí porque siempre me ha gustado, entonces sí, me relajaba de hecho y me relaja todavía, hacer oficio”, “Sola sola no he hecho nada es más como entendiendo y implementando todo lo nuevo que ha venido entonces, nuevas responsabilidades, nuevos retos, nuevos planes, el espacio que tengo digamos de siete de la mañana a dos de la tarde a nivel de trabajo, entonces ya es otra cabeza ya son otras cosas diferentes y él llega ya a la casa, dejar aparte lo que estaba haciendo y llegar acá ya a retomar niños y a retomar casa, cosas, entonces no me ha sido complicado, de pronto un poco de desgaste físico si, se ha sentido cansancio, pero igual lo veo como dos cosas totalmente diferentes, entonces no me he visto así como muy, que yo vea como algo así que yo sola sola, no”, “Digamos como por ejemplo ir al gimnasio solos o ver películas solo los dos, ir al cine. No, no tanto solos, siempre, casi siempre hemos compartido con los niños, casi siempre hemos salido digamos si vamos a cine vamos los cuatro, si salimos almorzar o algo, siempre vamos los cuatros o si vamos a ir a una reunión familiar, siempre vamos los cuatro, entonces a nivel de pareja como tal que salgamos no lo hacíamos mucho realmente”, “Si pero pues, pues que hacían lo niños como que nos inventaban el plan a nosotros y ellos se metían a sus cuartos y nos dejaban solos en la sala, entonces nos tomábamos como un vino, nos poníamos como hablar o escuchar música y pues era lo que hacíamos como de parte de nosotros”, “No ahorita no hemos hecho nada, este año llegó con movimiento muy locos, entonces aparte, el colegio lo trasladaron dos meses por allá para el Yopal, entonces no, no hemos compartido así como mucho”, “Ahorita como familia, bueno para compartir un poquito nosotros como entre semana pues con tanto corre corre, con niños y todo, lo que hemos intentado es, los días sábado como compartir nosotros aquí en la casa y los días domingo cuando yo salgo del trabajo pues los recojo y vamos y almorzamos, es lo que estamos tratando de hacer más los domingos, para hacer un plancito fuera de casa y hacerlo juntos”. (Elsa)

“Pues realmente lo que yo hago solo, es trabajar de resto casi siempre y en la mayoría de las ocasiones

<p><i>lo hago con mi esposa”, “No”, “No, regularmente somos muy unidos y pues regularmente lo que hacemos, lo hacemos juntos, si salimos, salimos juntos, si vamos a compartir con los niños lo hacemos juntos ya la única cosa que hacemos como aparte es el trabajo porque hasta allá tenemos las mismas amistades... si vamos a visitar a un amigo lo hacemos juntos, si vamos a ir al parque lo hacemos juntos entonces no es que siempre, digamos que la relación de nosotros se basa en que nosotros somos nuestra propia familia y nuestras propias relaciones no tenemos como digamos que ni secretos, ni cosas aparte” (Pedro)</i></p>	
<p>Categoría: Estrategias de afrontamiento</p>	
<p>Preguntas Orientadoras: ¿Qué cosas considera usted que hicieron, actividades, que propiciaron que esta convivencia se mantuviera?, ¿Qué cosas considera usted que hicieron, actividades, que propiciaron que la comunicación se mantuviera?, ¿Qué hicieron para mantener la conexión emocional?, ¿Cómo se adaptaron durante y después del confinamiento?, ¿Alguna otra herramienta que quieras comentarme que utilizaron durante el confinamiento para mantener la convivencia?</p>	
<p>Respuesta</p>	<p>Análisis</p>
<p><i>“Una de las cosas que nosotros sí pues no hemos dejado nunca de hacer e independiente de que estuviéramos encerrados o estuviéramos fuera, es eso el preguntarte como estuviste en el día que hiciste, durante el día a pesar de que no estamos juntos, nosotros nos llamamos nos escribimos, como te fue, qué hiciste llegaste no llegaste”, “siempre decirnos las cosas, buenas o malas, si?, pero decirnos las cosas que no nos gustan que hayan hecho la otra persona decirnos las cosas y no guardárnoslas porque pues con eso no sacamos nada”, “cuando tenemos esos inconvenientes lo que sí sabemos es que en el momento nosotros no lo tocamos cuando tenemos algún problema, que venga y hablemos no, como que dejamos que pase, como que y todo baje un poquitico y después si como más calmados... tratamos de llegar a soluciones que y/o acuerdo que sean mmmm en los que los dos estemos suena redundante... de acuerdo”, “pues la que me colabora y la que siempre me ha colaborado a mí con nuestro hijo que le agradezco eternamente es mi mamá”, “siempre nos hemos repartido las actividades, que si el uno cocino entonces el otro lavo, que si estoy barriendo entonces él trapea”, “a</i></p>	<p>Se pueden definir las estrategias de afrontamiento como las herramientas de las que hace uso el sistema nuclear para hacerle frente a los diversos estresores que se puedan presentar, estas pueden ser internas donde la familia hace uso de sus habilidades propias para solventar y/o sobrepasar la dificultad; o externas donde se buscan y adquieren herramientas mediante fuentes presentes por fuera del sistema nuclear. (Hernández, 1997)</p> <p>Se observa que María y Lucas hacen uso de dos estrategias para la resolución de conflictos, por un lado la integrativa donde expresan de manera verbal sus diferentes puntos de vista hasta llegar a un acuerdo común, sin embargo Lucas comenta a su vez que aunque comuniquen sus diferentes perspectivas en ocasiones no se llega a acuerdos comunes, haciendo evidente que para él no es realmente relevante llegar a dichos acuerdos; por otro lado se identifica también el uso de estrategias de tipo evitación y rechazo, donde tanto María como Lucas, prefieren evadir la problemática momentáneamente, esta última estrategia se puede asumir desde la narrativa de María y Lucas como</p>

veces nuestro hijo nos decía no sé yo hoy quiero hamburguesa a listo entonces no la pidamos sino hagámosla, entonces ya lo cocinábamos entre todos, como esas cositas que empezamos, que veíamos que durante la pandemia podíamos hacer juntos en la casa y que aun todavía lo hacemos”, “Como esos límites que uno tiene que a veces colocarle a las personas sobre alguna actividad o sobre alguna cosa que quieran hacer”, “Repartirnos las responsabilidades no solo las de la casa sino también a nivel económico... a nivel económico nos apoyamos mucho... las responsabilidades económicas de nuestro hijo han sido repartidas”, “Ajustarse a esas situación o a ese problema... en el que te encuentres y empezar a ver las cosas buenas de eso, no las cosas malas porque con buscar las cosas malas pues uno no saca nada, sino empezar a mirar cómo puedo yo ajustarme a esa situación que estoy viviendo y tratar de sacarle el mejor provecho”, “Ponerse en los zapatos del otro, reconocer cuando tú la embarraste, creo yo que son esas algunas herramientas que nosotros hemos tenido emmm en nuestra relación”. (María)

“Si pasa algo que pues, dígame las cosas... en algún momento se le pasara a uno, ahí uno conversara, entonces es ese flujo de información que uno pueda tener, es importante y esa comunicación que uno pueda tener y cómo esa confianza que uno pueda decir, venga es que si yo le digo, si le digo a mal o le digo bien también... entonces hay que saber cómo comunicarlo... me gusta es que me digan, cuando yo les digo "No me diga nada", "No me moleste", "Déjeme quieto, déjame quieto, a mí ya me pasara"... entonces sabe lo que pienso, sabe lo que siento, entonces si lo quiere hacer hágalo si no lo quiere pues no lo haga”, “En pandemia ahí en el apartamento buscábamos como juegos de mesa, algo de videojuegos, poner videos, cantar, eso y ya cuando los dejaban como salir, si, que él fuera en la cicla, a dar unas vueltas en la cicla y estar en el parque un rato”. (Lucas)

“Sentarnos y hablar y mirar la forma de cómo distribuir los espacios de cada uno para no llegar como a chocar ni tampoco a tener interferencias tanto en colegios como en el trabajo de mi esposo, entonces fue más cuestión como de comunicarnos y

funcional ya que se utiliza para prevenir la sobrecarga del sistema. (Canary y Cupacho, 1988 citados por Correa y Rodríguez, 2014 ; Hernández, 1997)

Por otra parte dentro del análisis de lo expuesto por María y Lucas se encontró que hacen uso de herramientas internas como la distribución equitativa de las labores propias del hogar y las responsabilidades económicas, también la asunción de reglas claras. Desde María se identificó que ella busca adaptarse desde una perspectiva positiva frente al estresor. María también hace uso de herramientas externas como la familia extensa en este caso su Madre, quien la apoya en los cuidados de su hijo, siendo este un recurso que ayuda a satisfacer las necesidades de crianza dentro de la familia nuclear compuesta por María, Lucas y su hijo. (Hernández, 1997 ; Jiménez, 2006)

De manera general Elsa habla de la adaptación del espacio durante el confinamiento como una estrategia que facilito la sana convivencia, a su vez tanto Elsa como Pedro refieren el aumento y

tomar decisiones de hecho nuestro apartamento pues si tuvo mucho movimientos”, “Tratamos en la medida de lo posible de solucionarlo con diálogo y pues tratando de que él tenga su punto de vista y yo también y lleguemos pues como a algo que a los dos salgamos beneficiados... siempre todas las decisiones las hemos tomado juntos”, “Tratamos en la medida de lo posible de conocernos muy bien, entonces manejamos mucho las emociones”, “Siempre nos tomamos el tiempo nuestro íntimo, ya sea para hablar, ya sea para planear, ya sea para sacar proyectos nuevos o para mirar que cambiamos, pero siempre, siempre hemos tenido esa parte de intimidad nosotros como para mirar cómo o para solucionar siempre lo hacemos los dos”, “Siempre hemos tenido acuerdos los cuales cumplimos siempre... no quebrar la confianza, el diálogo, la unión, la unidad entre nosotros que siempre estemos de acuerdo sobre todo con la crianza con los niños, el no desautorizarnos delante de los niños, el respetarnos, aún por encima de si estamos demasiado enojados, siempre nos respetamos...no tocamos los pasados de ninguno de los dos... no quebramos el respeto...el no mentir”, “Lo analizamos, miramos de ahí que puede salir bueno para nosotros que podemos aprender en qué podemos ayudar y en qué podemos aportar”, “En cuanto a nuestra parte de pareja, saber que no estamos solos y que nos están mirando todo el tiempo, entonces ir mejorando muchas cosas, yo pienso que los seres humanos siempre tenemos que estar mirándonos, lo que no nos gusta del uno al otro y esa parte mejorarla para la otra persona”. (Elsa)

“Que si en algún momento tenemos una discusión, siempre sea con honor, que nunca nos traigamos cosas que sean aparte de la discusión que estemos teniendo... simplemente hablamos del inconveniente, lo arreglamos y ya está”, “Cuando estamos de mal genio nos demos como cierto tiempo para poder asimilar el mal genio y nunca vamos a llegar a discutir con mal genio, sino, simplemente tratamos de calmarnos y después hablamos que fue lo que sucedió y cuáles fueron las causas, digamos que la pandemia no cambio eso, si no lo único que hizo fue qué hacer nos entenderíamos mejor, en qué momento estábamos molestos o no y en qué momentos nosotros podríamos charlar para aclarar la cosas”,

manteamiento de la conexión emocional y empatía, las reglas y acuerdos claros, la unión, crianza compartida, respeto y sinceridad como otras herramientas fundamentales para su funcionamiento. Elsa al igual que María hace uso de una postura positiva frente al estresor como una estrategia de adaptación.(Hernández, 1997)

Desde Kurdek (1994), se observa que Elsa y Pedro solucionan los conflictos mediante la estrategia denominada resolución positiva donde ambos exponen, escuchan y comprenden la posición del otro construyendo acuerdos mutuos, sin embargo al igual que María y Lucas en ocasiones resuelven las problemáticas desde la evasión o retirada donde eligen de manera momentánea eludir el dialogo ya que esto podría representar un sobrecarga para el sistema. (Hernández, 1997)

En esta categoría nuevamente desde lo expuesto por Elsa se evidencia el uso de recursos externos al sistema nuclear, en este caso recurriendo al sostén espiritual en base a las creencias religiosas propias del sistema.(Hernández, 1997)

Por último se encontró en lo expresado por Elsa y Pedro que el coincidir de manera individual en la construcción de metas a futuro como sistema, se puede considerar como una estrategia ya que esto propende por una sana convivencia. (Fonseca, 2021)

<p><i>“Regularmente lo que hacemos nosotros es planear, entre los dos tomar una decisión, mirar cómo lo vamos hacer, tomar las opciones del uno y del otro y buscar la mejor opción que nos parezca a los dos para poderlo hacer”, “Digamos que ya teníamos ciertas metas definidas, entonces estamos trabajando en plus de ellas, ya hemos logrado algunas, entonces ya digamos que es el cumplimiento de lo que nosotros estamos haciendo y adicional a eso las otras metas que ya teníamos trazadas se están cumpliendo y se están formando”. (Pedro)</i></p>	
--	--

Fuente: Elaboración propia a partir de los resultados de la entrevista libre

7. Discusión

7.1 Significados atribuidos a cambios presentados en la dinámica familiar antes, durante y después del confinamiento

Referente a las dinámicas relacionales, donde se abarca la convivencia, las reglas y acuerdos y adaptación, se encontró que los padres y madres entrevistados, por un lado percibían la convivencia como el mero hecho de compartir un espacio sin identificarse cambios drásticos durante el confinamiento; y por otro lado se concebía este mismo concepto ligado a la conexión o vínculo emocional, donde se evidenciaron cambios importantes debido al aumento del tiempo y el espacio compartido, en concordancia con eso una investigación hecha por Roa et.al. (2020) en la ciudad de Bogotá arrojó que dentro de sus participantes algunos expresaban haber tenido menos conflictos durante el confinamiento debido al aumento de la conexión emocional por el incremento en el tiempo compartido, mientras que algunos otros alegaban por el contrario crecimiento en los conflictos debido a las mismas variantes de tiempo y espacio. En ambas investigaciones, tanto esta como la realizada por Roa et.al. (2020), se encontró que los padres tienden a tener reglas o acuerdos claros referentes a la crianza de los hijos, el respeto por la autoridad de sus parejas frente a su rol parental y la distribución equitativa de las labores propias

del hogar, encontrándose a su vez en los dos análisis que dicha distribución se modificó durante el confinamiento debido a las cargas laborales y durante la pandemia las cargas académicas que provenían de los hijos. Así mismo los participantes de las dos investigaciones resaltan la modificación de sus rutinas de manera general en cuanto a horarios y adaptación de espacios dentro del hogar, para solventar las necesidades laborales y académicas de quienes conforman el sistema.

Dentro de una investigación hecha en Bogotá por Santos y Suarez (2021) enfocada en la convivencia y la educación en tiempos de confinamiento, se observó en primera instancia que la convivencia se vio afectada por el compartir constante de los integrantes del sistema, teniendo esto repercusiones negativas dentro del mismo, en contraposición a esto los participantes del presente estudio o no refirieron cambios significativos o expusieron cambios positivos, así mismo el presente estudio y el realizado por Santos y Suarez (2021) encontraron que uno de los mayores estresores dentro de la convivencia tuvo relación con la sobrecarga de quienes cumplían roles parentales al tener que hacerse cargo del acompañamiento académico de los hijos.

Por su parte Rodríguez y Rodríguez (2020) quienes indagaron sobre la intimidad y las relaciones de pareja durante el Covid-19 en la ciudad de Guadalajara, encontraron que al igual que María, Lucas, Elsa y Pedro, sus participantes tuvieron que modificar y adaptar ciertos espacios en su hogar en pro de la sana convivencia debido al aumento de tiempo y espacio compartido.

Por último los participantes del estudio realizado por Rodríguez y Rodríguez (2020) en disonancia con los participantes del presente estudio, expresaron que si hubo modificaciones importantes en las dinámicas relacionales tendiendo hacia la poca funcionalidad debido al estrés y las discusiones.

7.2 Significados atribuidos a la comunicación y cohesión dentro de la convivencia de la pareja parental

Dentro de la categoría que abarca la comunicación y la conexión emocional, la presente indagación encontró que para algunos padres esta última se habría mantenido igual antes, durante y después del confinamiento, mientras que para otros habría aumentado como se comentó anteriormente en razón del incremento del tiempo y el espacio en el que coincidían simultáneamente de manera constante, en línea con esto el estudio de Roa et.al. (2020) encuentra también que algunos de sus participantes exponen mayor cercanía emocional durante el confinamiento con una disminución en el principio del mismo y un aumento en el transcurso de este. En cuanto a la comunicación los participantes de ambas investigaciones refieren que es una estrategia constante para la resolución de conflictos. Así mismo, en la investigación de Santos y Suarez (2021) se evidencio que algunos de sus participantes tuvieron diversas dificultades en sus interacciones comunicativas culminando esto en la separación del subsistema conyugal y parental, en contraste, en los sistemas conformados por María-Lucas y Elsa-Pedro, se mantuvo neutral la comunicación o mejoro, conservándose unido el sistema.

Una investigación hecha por Aponte et.al (2020) en Bolivia arrojó que en términos de cohesión, está aumento debido al incremento en la satisfacción en los aspectos emocionales, de interacción y sexualidad, así pues refieren dentro de los resultados que se mantuvieron las conexiones emocionales de manera satisfactoria sin tener el confinamiento efectos negativos en la misma, en línea con esto María, Lucas, Elsa y Pedro expresan que su vínculo emocional mejoró o se mantuvo. Así mismo en la investigación de Rodríguez y Rodríguez (2020) se

encontró que más de la mitad de sus participantes coincidieron con que tenían más tiempo para hablar y convivir.

7.3. Significados atribuidos a la diferenciación de roles

Referente a los límites y roles se encontró dentro de la indagación de las dos investigaciones, la presente y la elaborada por Roa et.al. (2020) que estos se modificaron y enfocaron en los hijos, siendo central su rol parental durante el confinamiento. En contraposición a esto en el estudio llevado a cabo por Rodríguez y Rodríguez (2020) se encontró que el 46,8% de sus participantes conservaron el hábito de realizar actividades de manera independiente manteniendo su individualidad, así pues en el presente estudio algunos de sus participantes expresaron a su vez, que si bien si realizaban actividades en pro de su individualidad antes del confinamiento, durante el mismo se perdieron dichos hábitos y se incrementó la importancia del rol parental.

7.4 Estrategias de afrontamiento

Dentro de la presente investigación a su vez se encontró que los participantes hacen uso en su mayoría de estrategias que se enfocan en el dialogo y la consecución de acuerdos mutuos y a su vez la evitación como herramienta para no sobrecargar el sistema; dentro de lo encontrado por Roa et.al. (2020) también se evidencia el uso del dialogo y los acuerdos comunes como estrategia, igualmente sus participantes también utilizan las estrategias de evitación en contra de la sobrecarga. Por último tanto en la presente investigación como en la realizada por Roa et.al. (2020) se observó la búsqueda y uso de herramientas externas en pro del bienestar del sistema, en cuanto a María y Elsa fue indispensable el acompañamiento de su familia extensa y el sostén mediante sus creencias religiosas, mientras que para los participantes de la investigación de Roa

et.al. (2020) fue también imprescindible la familia extensa y la ayuda de personas externas dentro de las labores del hogar.

En un estudio realizado en Chile por Burgos-Gallegos et.al. (2022), enfocado en las estrategias de afrontamiento usadas a nivel individual y familiar durante el confinamiento por pandemia, se halló como relevante la noción de circularidad dentro de las estrategias adaptativas, de esta forma encontraron que, a mayor uso de estrategias adaptativas a nivel individual, mayor uso de estrategias adaptativas a nivel familiar, comparándolo con la noción de circularidad en el presente estudio, aquí se encontró que el bienestar del subsistema conyugal concordaba con el bienestar del subsistema parental y por ende con el del sistema como totalidad, a su vez se encontró en la narrativa de los participantes que a mayor comunicación, mayor conexión emocional y mayor bienestar en el sistema, por el contrario a menor comunicación, menor conexión emocional, por ende se presenta algún tipo de malestar en el sistema o se mantiene neutral. En el estudio realizado en Chile se hace una distinción por género donde se observa que son las mujeres quienes hacen mayor uso de estrategias tanto internas como externas, en línea con esto, los participantes femeninos de este estudio, María y Elsa, son quienes hacen mención en su narrativa de la utilización de herramientas externas al sistema, en su caso como se había mencionado anteriormente la familia extensa y la contención espiritual. Por último ambos estudios coinciden en el uso recurrente del apoyo social o externo como estrategia de afrontamiento.

8. Conclusiones

Desde Minuchin (2004) se entiende la familia como un ser vivo que está en constante intercambio de información de manera interna y externa, de esta forma este intercambio puede

generar algunas variaciones dentro del sistema quien responde de diferentes maneras en pro de mantener su homeostasis, cuando las variaciones son persistentes o se mantiene durante largos periodos de tiempo el sistema entra en crisis y opta por modificarse en beneficio de su correcto funcionamiento, de esta forma se encontró que durante el confinamiento por pandemia que duro más de un año, la convivencia teniendo en cuenta la cronología antes, durante y después del confinamiento, tuvo cambios mínimos siendo el más repetitivo el incremento en el tiempo y espacio compartido; referente a las reglas estas se mantuvieron, siendo notorias dentro de la narrativa aquellas que estaban enfocadas en la crianza de los hijos y el respeto mutuo por la autoridad dentro del rol parental, en términos de adaptación durante la pandemia todos los participantes manifestaron cambios dentro del hogar ya que tuvieron que reacomodar ciertos espacios para hacer posible la convivencia de todos los miembros sin interrumpir sus actividades laborales y académicas, así mismo se modificaron y adaptaron las rutinas y horarios a las exigencia académicas y laborales, observándose en los participantes la capacidad para modificar, transformar y cambiar como sistema frente a la necesidades que se les presentaron en este caso durante el confinamiento.(Olson, 1979)

Al entenderse la comunicación como un sistema interaccional abierto, se debe observar como una totalidad, que puede ser afectada desde la circularidad por la modificación en aspectos como lugar, tiempo y espacio, donde no está determina por las condiciones iniciales, si no que se ve sujeta a las fluctuaciones que sufra el sistema, el espacio y tiempo actual del mismo, de esta forma se identificó que dos de los participantes expresaron la presencia de cambios mínimos en las interacciones comunicacionales durante el confinamiento donde estas disminuyeron debido al exceso de tiempo compartido. Los otros dos participantes por el contrario exponen que hubo cambios significativos en las interacciones comunicacionales aumentando las mismas durante el

confinamiento. Se observó que para algunos participantes se mejoraron sus vínculos emocionales referentes a la cohesión debido al incremento en la comunicación y las interacciones dentro del hogar, sin embargo para otros se mantuvo igual dicha conexión durante y después del confinamiento.(Musito y Buelga, 2006). En términos de límites y roles se evidencio que si bien para algunos participantes los límites entre el ser individual, el subsistema conyugal y el parental eran claros antes del confinamiento, durante el mismo, estos se hicieron difusos nutriendo en mayor medida el subsistema parental; también se reconoció que en algunos participantes perduraron los límites y roles difusos dentro de la cronología antes, durante y después del confinamiento. (Minuchin, 2004)

Los participantes hicieron uso principalmente de dos tipos de estrategias de afrontamiento, desde Canary y Cupacho (1988) se identificaron las estrategias referidas a la resolución de conflictos y la Evitación-Rechazo, desde Kurdek (1994) se identificaron el uso de las estrategias denominadas como Resolución positiva y de Evasión y Retirada; las estrategias de Resolución de conflictos desde Canary y Cupacho y la de Resolución positiva de Kurdek, basadas en el dialogo y acuerdos mutuos, y la de Evitación- Rechazo y Evasión y Retirada, enfocadas en la evitación, esto en pro de prevenir sobrecargas para el sistema, También implementaron herramientas internas propias del sistema como actividades nuevas dentro de sus rutinas durante el confinamiento esto en beneficio de la recreación de los miembros del sistema, adaptaron a su vez como se mencionó anteriormente los espacios del hogar para facilitar la convivencia, así mismo repartieron de manera equitativa las responsabilidades propias para el manteniendo del espacio habitado; incluyeron la familia extensa como apoyo fundamental en la crianza y el sostén espiritual como herramienta externa para sobrellevar el estrés propio del confinamiento.(Hernández, 1997). Por último se observó como estrategia para la conservación

del sistema que algunos participantes coincidían en la creación y consolidación de metas y proyectos a futuro en conjunto.

9. Limitaciones y Recomendaciones

Durante la investigación se presentó una limitación significativa referente a la imposibilidad de hacer la entrevista abierta de manera presencial debido a la situación de salud pública por Covid 19 y las disposiciones en cuando al desplazamiento y permanencia fuera del lugar de residencia.

Se considera oportuno hacer las entrevistas de manera presencial ya que esto daría cabida a un análisis más profundo de la narrativa de los participantes ya que permite leer de manera más clara y precisa el lenguaje no verbal. A su vez se sugiere realizar más encuentros con los participantes en función de la recolección de información que puede ser relevante para el estudio, también se cree pertinente extender la investigación sobre la dinámica relacional y las estrategias de afrontamiento incluyendo mayor número de participantes con diversas edades, que se encuentren en otras etapas del ciclo vital, esto en pro de ampliar los hallazgos ya que participantes de diferentes edades o en otro ciclo vital van a presentar otros estresores y tensores y así mismo diferentes posturas o herramientas para asumirlos.

Teniendo en cuentas las estadísticas dadas por medicina Legal (2020-2021), la Secretaria de la Mujer (2020) y los diversos hallazgos en el presente estudio, se considera importante que el gobierno a nivel nacional y la Alcaldía a nivel local genere estrategias de intervención para disminuir las cifras de violencia en pareja e intrafamiliar.

10. Referencias

- Apaza, C., Seminario Sanz, R. y Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25 (90).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Aponte, C., Araoz, R., Medrano, P., Ponce, F., Taboada, R., Velásquez, C., y Pinto, B. (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 UC BSP*, 18(2), 416-457.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v18n2/v18n2_a05.pdf
- Barlett, J., Griffin, J., & Thomson, D. (2020). Resources for Supporting Children’s Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic.
<https://www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic>
- Baptista Lucio, M., Fernandez Collado, C. y Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. *Interamericana Editores*.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Botello, N. y Cardona, L. (2020). Horizontes interpretativos de una pandemia: desesperanza, solidaridad e instituciones. *COMESOC*. <https://www.comecso.com/wp-content/uploads/2020/07/Covid-02-Arteaga.pdf>

- Buelga, S. y Musito, G. (2006). La comunicación familiar desde la perspectiva sistémica. *Psicología de la comunicación. Madrid Pirámide*. <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Lacomunicacionfamdesdeperspectsist.GMusitu.pdf>
- Burgos-Gallegos, C., Marabolí-Fuentes, M., y Montoya-Velásquez, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista Costarricense de Psicología*, 41(1), 67-80. <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/226/287>
- Correa Rodríguez, N, y Rodríguez Hernández, J. (2014). ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA PAREJA: NEGOCIANDO EN LO COTIDIANO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851790009>
- Estrada, I , L. (2012) *El ciclo vital de la familia. Debolsillo*. http://chamilo.cut.edu.mx:8080/chamilo/courses/PSICODINAMICAFAMILIAR20192/document/El_ciclo_vital_de_la_familia_-_Lauro_Estrada_Inda.pdf_-_version_1.pdf
- Fonseca Fonseca, J. C., Galeano Amaya, A. M., Benavides Ocampo, A. P., Villota Ríos, M. Á., Laverde Gallego, D. J., López Rodríguez, C. J.,y Guzmán Rincón, S. J. (2021) La pareja desde la propuesta sistémica. Comprensiones y posibilidades de intervención. *Ediciones USTA*. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/43108/Obracompleta.Coleccioncienciasdelasalud.2021Fonsecajuan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Giraldo, A. L., Lledias T, E. y Rentería P, E.(2008). Convivencia familiar: una lectura aproximativa desde elementos de la Psicología Social. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 4(2), 427-441. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v4n2/v4n2a16.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2013.

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/publicacion-47-a.pdf>

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2020-2021). Violencias Fatales y No Fatales según año y sexo de la víctima. Colombia, comparativo enero - noviembre, años 2020 y 2021. <https://www.medicinalegal.gov.co/violencias-en-tiempos-de-covid>.

Jiménez, B. (2006). Familia extensa: solidaridades, acuerdos y conflictos intergeneracionales, Medellín: Observatorio para la Equidad y la Integración Social en Medellín y Antioquia, p. 12.

https://serviciosonline.comfama.com/contenidos/servicios/Gerenciasocial/html/Publicaciones/Revista_Observar/pdf/Revista-Observar-Comfama-edicion-15.pdf

Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Postigo-Zegarra, S., Pérez-Marín, M y Montoya-Castilla, I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7 (3), 66-72. Doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2035

Marentes, M. (2020). De convivencias arrebatadas: parejas en tiempos de coronavirus. *Instituto de Altos Estudios Sociales, Producciones Colectivas en Tiempos de Pandemia*, (5). <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1200/1/UNSAM1%281%29.pdf>

Minuchin, S. (2004). Familias y terapia familiar. México: Gedisa.

Minuchin, S. y Fishman, Ch. (2004). Técnicas de terapia familiar. *México: Paidós*

Morales, A. y Erades, N. (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. Doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2041

- Olson, D. (1979). Circumplex model of marital and family systems: Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical application. Minneapolis, United States of America: FAMILY PROCES. Doi: 10.1111 / j.1545-5300.1979.00003.x
- Ospina, M y Clavijo, K. (2016). Una mirada sistémica a la violencia de pareja: dinámica relacional, ¿configuradora del ciclo de violencia conyugal?. *Centro de Familia de la Universidad Católica de Pereira*.
<https://biblioteca.ucp.edu.co/OJS/index.php/textosysentidos/article/view/3080>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*.
<https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Roa, D., Rojas, L., y Rubiano, J. (2020) *Dinámicas de parejas con hijos menores de 4 años residentes en Bogotá, durante el confinamiento por la pandemia COVID-19*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana- Facultad de Psicología]. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52882>
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2020). Intimidación y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral (Guadalajara)*, 27(78-79), 215-264.
<https://doi.org/10.32870/ees.v28i78-79.7206>
- Salles, C., y Ger, S. (2011) Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. *Educación Social*, 49, 25 – 47. <http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/250177/369142>
- Sánchez-Villena, A. y de La Fuente-Figuerola, V. (2020). COVID-19: Cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo?. *Anales De Pediatría*.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.001>

Santos A., y Suarez, N. (2021). *Convivencia y educación inicial en tiempos de pandemia*. [Tesis de Pregrado, Universidad Pedagógica Nacional-Facultad de Educación]. Repositorio Universidad Pedagógica Nacional.

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16761/Convivencia%20y%20educaci%C3%B3n%20inicial%20en%20tiempos%20de%20pandemia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Secretaria Distrital de la Mujer. (2020, Junio). Violencias contra las mujeres en los primeros tres meses de confinamiento por la Covid-19. Mujeres en cifras 23.

<http://omeg.sdmujer.gov.co/phocadownload/2020/boletines/Mujeres%20en%20Cifras%2023.pdf>

Toscano, G. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela*

Tonon (comp.), 46. https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48

Unicef. EL IMPACTO DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LAS FAMILIAS CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES. *Unicef Argentina*, 2020.

<https://www.unicef.org/argentina/media/8646/file/tapa.pdf>

11. Anexos

11.1 Guión Entrevista libre

Introducción

Buenas tardes, mi nombre es Camila Andrea Tejedor/Laura Alejandra Rubiano Gómez, soy Psicóloga en Formación de la Universidad Antonio Nariño, el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte de mi proyecto de grado que tiene por título *“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”*, mi objetivo es recolectar información relevante para el proyecto, por esto como lo mencione realizaremos un entrevista que contiene 36 preguntas, como se lo explique anteriormente usted tiene todo el derecho de negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea, como la finalidad es recolectar información durante la entrevista usted me verá tomar apuntes, además para garantizar que la información recolectada sea lo más clara posible también se grabará el audio y video de la entrevista. Asimismo debe tener presente que las preguntas en su mayoría van orientadas hacia su experiencia durante el confinamiento. Teniendo claro esto, me da usted su autorización de manera voluntaria para grabar audio y video durante la entrevista.

Dinámicas relacionales (Pautas transaccionales que establecen de qué manera, cuando y con quien se relaciona cada miembro en un momento dado)

Convivencia

1. ¿Qué entiende por convivencia?
2. Describame como era la convivencia antes del confinamiento como pareja?

3. ¿Cuénteme cómo fue la convivencia con su pareja durante la pandemia?, *¿Considera que fue buena?, si fue buena, ¿qué cosas considera usted que hicieron, actividades, que propiciaron que esta convivencia se mantuviera?, si no fue buena ¿qué podría mejorar?, ¿cómo podría mejorar?(opcional-no se debe profundizar/Análisis)*
4. ¿Influyo el confinamiento en la convivencia en pareja? ¿De qué manera?
5. ¿Cómo es su convivencia actual con su pareja después del confinamiento por Covid 19?

Comunicación

6. Para usted, ¿qué es la comunicación?
7. Cuénteme, ¿cómo era su comunicación en pareja antes del confinamiento?
8. ¿Describame cómo era la comunicación con su pareja durante el confinamiento?, *¿Considera que lo hacían bien?, si lo hacían bien, ¿qué cosas considera usted que hicieron, actividades, que propiciaron que esta comunicación buena se mantuviera?, si no fue buena ¿qué podría mejorar?, ¿cómo podría mejorar?*
9. ¿Influyo la pandemia en la en la comunicación con su pareja y con sus hijos?, ¿De qué manera?
10. ¿Hubo algún cambio en la manera de comunicarse con su pareja y con sus hijos después de la pandemia?

Cohesión (Vínculo emocional y autonomía existente entre miembros)

11. Si yo le pregunto por vínculo/conexión emocional, usted ¿qué entiende?
12. ¿Qué tan unido era usted con su pareja antes del confinamiento?
13. ¿Existió una buena conexión emocional con su pareja durante el confinamiento?, si sí, *¿qué hicieron para mantenerla?, si no, ¿por qué cree que no?, ¿qué cree que pudieron hacer para que esta fuese buena?*

14. ¿Qué tan unido es usted con su pareja actualmente?

Límites (Parámetros que rigen quienes participan, en qué y de qué forma, propende por la protección de la individuación y diferenciación de los individuos, subsistemas y el sistema como totalidad)

15. ¿Qué actividades realizaba usted de manera individual o solo/a, que le fuesen placenteras o benéficas únicamente a usted antes de la pandemia?

16. ¿Realizó usted alguna actividad de manera individual o solo/a, que le sea placentera o benéfica únicamente a usted durante la pandemia?

17. ¿Realiza actualmente alguna actividad de manera individual o solo/a, que le sea placentera o benéfica únicamente a usted?

18. ¿Realizaba alguna actividad junto con su pareja por fuera de sus deberes como padres antes de pandemia?, ejemplo, ir a cenar solos, ver una película solos.

19. ¿Realizó alguna actividad junto con su pareja por fuera de sus deberes como padres durante la pandemia?, ejemplo, ir a cenar solos, ver una película solos.

20. ¿Hacen como pareja actualmente alguna actividad por fuera de sus deberes como padres?

21. ¿Realizaba alguna actividad con su pareja en pro de su familia antes de la pandemia?, ejemplo cocinar con sus hijos, ir al parque, ver una serie como familia.

22. ¿Realizó alguna actividad con su pareja en pro de su familia durante la pandemia?, ejemplo cocinar con sus hijos, ir al parque, ver una serie como familia.

23. ¿Realizan actualmente alguna actividad en pro de su familia?

Reglas y dinámicas relacionales:

24. ¿Qué entiende usted como una regla?

25. ¿Existían reglas con su pareja antes del confinamiento?, descríbalas.

26. ¿Hubo alguna modificación o se alteraron dichas reglas en pareja durante el confinamiento? si sí, ¿cómo se alteraron, y cómo piensa usted que esto influyo en su convivencia?
27. ¿Cómo hicieron durante el confinamiento para que se cumplieran dichas reglas?
28. ¿Consideran que estas reglas ayudaron o no a la convivencia como pareja?
29. ¿Hubo algún cambio en las reglas con su pareja después del confinamiento por pandemia? Si, si ¿Cuáles?

Adaptabilidad (Capacidad de modificar, transformar y cambiar familiarmente a las necesidades que se presenten)

30. ¿Qué entiende por adaptabilidad?
31. ¿Considera que como pareja (conyugal) tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento?, si sí, ¿cuáles? ¿por qué? ¿esto fue bueno para la convivencia con su pareja?
32. ¿Considera que como pareja (parental) tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento?, si sí, ¿cuáles? ¿por qué?, ¿esto fue bueno para la convivencia con su pareja y con sus hijos?
33. Describame de que manera actualmente hacen como pareja para adaptarse a cualquier cambio que surja

Visión de futuro

34. Teniendo en cuenta la experiencia vivida con su pareja ¿Cómo se visualizaba en un futuro antes de la pandemia? (Ciclo vital).
35. Hubo algún cambio en los planes como pareja hacia el futuro durante la pandemia. Describalo.

36. Actualmente como son sus planes como pareja

11.2 Consentimiento Informado

Datos Generales del Participante

Nombres y Apellidos	
Edad	
Estado Civil	
Número de Hijos	
Edad de los Hijos	

Consentimiento Informado

Yo _____, identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____, declaro que se me ha explicado que mi participación en el estudio sobre **“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”**, consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución. Acepto la solicitud de que la entrevista sea grabada en formato de audio y video para su posterior transcripción y análisis, a los cuales podrá tener acceso parte del equipo docente de la carrera de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, que guía la investigación. Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles beneficios, riesgos y molestias derivados de mi participación en el estudio, y que se me ha asegurado que la información que entregue estará protegida por el anonimato y la confidencialidad. Las investigadoras

responsables del estudio, Laura Alejandra Rubiano Gómez y Camila Andrea Tejedor Reyes, se han comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que les plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. De igual forma entiendo que puedo retirarme de la entrevista o negarme a responder cualquier pregunta que me sea realizada. Asimismo, las entrevistadoras me han dado seguridad de que no se me identificará en ninguna oportunidad en el estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial. En caso de que el producto de este trabajo se requiera mostrar al público externo (publicaciones, congresos y otras presentaciones), se solicitará previamente mi autorización. Por lo tanto, como participante, acepto la invitación en forma libre y voluntaria, y declaro estar informado de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, para ser presentado como parte del Proyecto de Grado de las responsables. He leído esta hoja de Consentimiento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

Bogotá D.C., el _____ de _____ del 2022

Firma Participante

Cédula

Laura Alejandra Rubiano Gómez

Firma Entrevistadora

Camila Andrea Tejedor Reyes

Firma Entrevistadora

11.3. Transcripción de las Entrevistas

A continuación se presenta la transcripción de las entrevistas realizadas a cuatro participantes descritos en el apartado de Diseño Metodológico - Participantes, identificados con nombres ficticios para salvaguardar su privacidad, estos son María, Elsa, Lucas y Pedro. Las investigadoras quienes llevaron a cabo las entrevistas serán identificadas con la letra N.

Entrevista de la participante María

N: Buenas noches, mi nombre es Camila Andrea Tejedor/Laura Alejandra Rubiano Gómez, soy Psicóloga en Formación de la Universidad Antonio Nariño, el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte de mi proyecto de grado que tiene por título *“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”*, mi objetivo es recolectar información relevante para el proyecto, por esto como lo mencione realizaremos un entrevista que contiene 36 preguntas, como se lo explique anteriormente usted tiene todo el derecho de negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea, como la finalidad es recolectar información durante la entrevista usted me verá tomar apuntes, además para garantizar que la información recolectada sea lo más clara posible también se grabará el audio y video de la entrevista. Asimismo debe tener presente que las preguntas en su mayoría van orientadas hacia su experiencia durante el confinamiento. Teniendo claro esto, me da usted su autorización de manera voluntaria para grabar audio y video durante la entrevista.

María: Si.

N: ¿Qué entiende por convivencia?

María: *Mmmm ¿convivencia?, mmm no sé. Como compartir espacios no solo a nivel laboral sino personal, con otras personas, ¿sí?, mmm tener como esos espacios de esparcimiento con otras personas.*

N: *Descríbeme cómo era la convivencia antes del confinamiento como pareja.*

María: *Después de las seis de la tarde. Bueno antes del confinamiento, digamos que, la convivencia se veía como te diría, como, la convivencia era después de las seis de la tarde, porque durante el día cada uno estaba en su trabajo, eeeee que nos llevaba casi todo el día, y la parte ya de convivencia era si en las noches únicamente, y los fines de semana que si estábamos, pues ese tiempo si lo teníamos, pues todo el tiempo juntos, pero antes, eraaaa, o sea de Lunes a Viernes la convivencia era muy poca porque era en las noches di tu después de las seis siete de la noche y en la mañana un ratico mientras cada uno salía a su trabajo y era buena y sigue siendo buena, porque le dedicábamos el tiempo, nos dedicábamos ese tiempo que teníamos para estar tanto en pareja como en familia con nuestros hijo, porque era digamos el tiempo que teníamos para eso, entonces tratábamos de fuera lo más provechoso posible, ¿sí?, entonces para mí era buena*

N: *¿Qué cosas considera usted que hicieron, actividades, que propiciaron que esta convivencia se mantuviera?*

María: *Bueno entre semana lo que te digo es muy poco por el horario, ya entre semana, mmm perdón los fines de semana, lo que nosotros tratábamos era de hacer cosas con nuestro hijo, eee que para esa época tendriaaaa, bueno antes del confinamiento, tendría cinco años más o menos, entonces tratábamos de llevarlooo aaaa fútbol, o a natación, bueno, alguna, que hiciera alguna actividad, eee compartíamos en las tardes mmm el almuerzo donde mis papás o donde los papás de Lucas, ¿sí?, tratábamos de hacer como esas actividades en familia. Entre semana:*

Prácticamente mmmm hablar, ¿sí?, como, contarnos que nos pasó en el día, eeee en el ratico que teníamos digamos con nuestro hijo, tratar de jugar con él mmmm sin dejar a un lado pues el tema de las obligaciones que tuviéramos en la casa, ¿no?, el preparar la comida el alistar para el otro día, ¿sí?, pero pues básicamente se nos iba como ese tiempo en eso, en hablar como nos fue durante el día, cuadrar las cosas para el otro día, eeee mmmm jugar con nuestro hijo un ratico y ya. Digamos que ese tiempo era muy corto.

N: ¿Cuénteme cómo fue la convivencia con su pareja durante la pandemia?

María: *Bueno, ahí, digamos que, eeee el tiempo que que nos dedicábamos para estar digamos en pareja pues se veía también muy reducido porque el hecho de que estuviéramos confinados no quería decir que no tuviéramos obligaciones, ambos seguimos con nuestro trabajo, eee durante toda la pandemia ambos tuvimos trabajo, si?, ninguno de los dos en ningún momento quedó desempleado, ambos tuvimos trabajo y teníamos responsabilidades que cumplir, aparte de eso a nosotros se nos junto con el tema del colegio de nuestro hijo, entonces ya nos tocaba repartir nuestro tiempo entre nuestro trabajo y el colegio de él, y la verdad al principio de la pandemia el tema del colegio de nuestro hijo fue muy fuerte, fue muuuuy como te digo, fueeee se descargó mucho como en los papás, o por lo menos en el colegio en el que él estaba fue de esa manera, ¿sí?, eeee al ser un niño tan pequeño, muchas de las actividades nos tocaba hacerlas a nosotros como papás, ¿sí?, entonces digamos que, al principio de la pandemia si fue un poco duro el, además que fue algo que nos tomó como por sorpresa a todos, fue un golpe muy fuerte, el hecho de saber que tú no podías salir, el hecho de vivir el estrés que producía el virus eeee que si tu tenías que salir por algo ¿sí?, entonces fue un poco fuerte al principio mientras que nos adaptábamos a lo que estábamos viviendo, pero pues al principio si fue fuerte y lo que te digo, a nivel laboral nosotros teníamos que rendir, teníamos que... entonces digamos que eeee igual el*

tiempo se nos iba en eso, entonces un poco... a pesar de que los tres estábamos en la casa, los tres estábamos haciendo nuestras actividades, luego nuestro tiempo de convivencia se volvió únicamente en las tardes, ¿sí?, la única diferencia es que estábamos los tres en un mismo espacio. Mmmmm bueno al principio para mí no fue mala, no es malo, fue duro, o sea el adaptarse a eso fue duro, pero tampoco fue malo, bueno pues sí, porque no te puedo negar el hecho de ya tu tener, de compartir ese tiempo con tu hijo con tu esposo, a pesar de que los tres estábamos en alguna actividad el estar juntos es un tiempo que uno también valora, ¿sí?, es algo que, que le ayuda a uno también a eso porque cuando no estábamos en pandemia, cada uno salía a su trabajo o a su jornada en su colegio y nos veíamos hasta en la tarde cuando volvíamos como a reencontrarnos, ya en este tiempo de confinamiento pues los tres estábamos en un mismo espacio, los tres sabíamos cómo estaba el otro yyy digamos que de cierta manera también pudimos estar como en ese acompañamiento hacia nuestro hijo en el colegio, entonces, para mí fue buena, pero lo que te digo, al principio fue duro, no fue malo pero fue duro, el adaptarse a todo eso. El hecho, el simple hecho no más de adaptarnos, de adaptar nuestro hogar nuestro espacio que era nuestra casa, ¿sí?, adaptarla aaaa en este caso a nuestros trabajos y a nuestros y al colegio de nuestro hijo, al principio por lo menos yo te cuento que, no teníamos escritorio, eso es algo que uno en la casa uno no tiene, como decir tengo sala, tengo comedor, tengo una cama, un escritorio no lo teníamos, entonces nos tocó empezar a adaptar todo eso, entonces nos tocó empezar a trabajar en el comedor, ubicarnos ahí los dos, buscar un espacio para que nuestro hijo se pudiera adaptar y se pudiera, pudiera tomar sus clases, ¿sí? Y eso nos tocó mirarlo entre los dos, bueno como le adaptamos, al principio por lo menos a mí me toco jajajaja coger la mesa de planchar y ahí adaptarle a nuestro hijo porque no teníamos nada más, no teníamos eee es más no teníamos uno el espacio, porque el espacio en el apartamento tampoco

es que fuera muy grande, éramos tres, por lo que nos tocaba buscar tres puestos para acomodarnos los tres, para hacer nuestras actividades, pero tú tampoco podías salir a comprar, que eso era otro limitante, ¿sí?, ósea, yo digo listo entonces yo tengo que comprar esto, pues yo voy y lo compro, pero no podíamos salir, entonces nos tocó entre nosotros mismos mirar con las cosas que teníamos en la casa, como hacemos para adaptarnos y cómo hacemos para hacer que nuestro trabajo, emmm para poder rendir con nuestro trabajo, porque lo que te digo a pesar de que la pandemia nos cogió a todos así, nosotros teníamos que seguir rindiendo tanto en el trabajo como en el colegio de nuestro hijo, ¿sí?, entonces una de las actividades, fue eso, empezar bueno, cómo hacemos, cómo le adaptamos un puesto a nuestro hijo, cómo le adaptamos el puesto a Lucas, qué vamos a hacer, eeee cómo vamos a conseguir equipos ¿sí?, porque todo era virtual y cómo hacemos, teníamos un computador y éramos tres, como hacemos, eee había un tablet pero la tablet ya estaba viejita entonces no servía para zoom que era por donde nuestro hijo veía las clases entonces que hacemos, pueees no, usted trabaja un ratico, después el otro y así, entonces todo eso fueron cosas que no teníamos presupuestadas y que nos tocó mira entre los dos como hacíamos para también brindarle ese espacio a nuestro hijo y explicarle todo esto que estaba pasando porque para él era nuevo todo eso, el simple hecho de decirle, tu no vas a ir a tu colegio, cuando era un colegio nuevo, cuando empezaba su etapa escolar, porque nuestro hijo terminó su jardín y entraba a un colegio grande ya y entraba a primero y estuvoooo...se puede decir que comoooo un mes en el colegio cuando empezó todo, entonces explicarle a él todo eso, el hecho de decirle que no podíamos salir, que nos tocaba quedarnos ahí encerrados, el hecho de que él decía yo quiero ir al parque pero no podemos salir, todo esas estrategias que nos tocó empezar a buscar para explicarle a un niño tan pequeñito eso que

estaba pasando, entonces digamos que esas fueron las estrategias que tuvimos que empezar a buscar entre nosotros para apoyarnos en nuestras actividades.

N: *¿Influyó el confinamiento en la convivencia en pareja? ¿De qué manera?*

María: *Siiii claro, total, total, por lo que te digo nuestra convivencia era de Lunes a viernes un poco mientras llegaba la noche, pero los fines de semana nosotros siempre tratábamos de salir, por sacar a nuestro hijo ¿sí?, ir a donde mis papas, o ir a donde los papás de Lucas, salir a un centro comercial, llevarlo a un parque, llevarlo a sus clases, ¿sí?, uy de un momento ver que todo eso se quedó , se frenó y que nos tocaba estar ahí encerrados pues eso también influye.*

N: *¿Cómo es su convivencia actual con su pareja después del confinamiento por Covid 19?*

María: *Actualmente, bueno, mmmmm digamos que nosotros veníamos en una etapa en la que seguíamos como en esa digámoslo que en ese confinamiento o en lo que llaman ahora alternancia, por lo menos, bueno, por lo menos Lucas sigue trabajando netamente virtual entonces él no ha tenido que salir a la oficina sino si te digo unas tres veces es mucho de resto su trabajo es 100% virtual o sea el está aquí en la casa todo el tiempo, yo empecé a salir unos días si unos días no, yaaa deeee hace como quince días para acá ya estoy saliendo todos los días entonces digamos que en este momento nuestra convivencia eeee digamos que ya se está otra vez limitando al tiempo de las tardes, ¿sí?, porque yo ya he tenido que empezar a salir al trabajo, nuestro hijo ya está totalmente aunque lo que tú me preguntas es como pareja, venimos así, digamos que ya, de cierta manera se está volviendo a retomar lo que había antes de pandemia porque pues Lucas lo que te digo el esta y va a seguir 100% virtual él si ya le dijeron su trabajo va a ser 100% virtual él siempre va a estar aquí en la casa, pero el mío se va a volver ahora 100% presencial, entonces digamos que vamos a volver al tema de que nuestra convivencia se va a volver a ceñir a en las tardes y los fines de semana, en las noches y los fines de semana. Sin*

embargo una de las cosas que nosotros sí pues no hemos dejado nunca de hacer e independiente de que estuviéramos encerrados o estuviéramos fuera, es eso el preguntarte cómo estuviste en el día que hiciste, durante el día a pesar de que no estemos juntos, nosotros nos llamamos nos escribimos, como te fue, qué hiciste llegaste no llegaste, ¿sí?, o sea no que solo estamos pendientes en la noche, pues durante el día conversamos pero no pues no es lo mismo, ¿sí?

N: Para usted, ¿qué es la comunicación?

María: *La comunicación pues suena redundante pero es o sea comunicarte, como contarte hablarte con la, no solo con tu pareja sino con cualquier persona que sea pues... allegada tuya o de tus afectos porque pues uno no va a contarle como, bueno tú te puedes comunicar si con todo el mundo, porque comunicarte es hablarte, saludarte eso ya es comunicación ¿sí?, pero ya más con tu pareja con tus seres queridos, es como preocuparte con ellos, estar pendiente, preguntarles que tienen, como están, que sientes que no sientes que les paso que nos les paso, eso.*

N: Cuénteme, ¿cómo era su comunicación en pareja antes del confinamiento?.

María: *Antes lo que te decía, lo que te comentaba ahorita, se limitaba durante el día a llamadas o a mensajes de whatsapp, como estas como te fue, llegaste no llegaste, almorzaste no almorzaste, y ya, ¿sí? Ya en las tardes cuando llegábamos pues si ya uno preguntaba como con más eeeemmm con más calma si, cómo estuvo tu día, qué te paso, mira a mí me paso esto y esto, me contaste que te paso esto y esto ahora sí cuéntame más o se me olvido contarte esto, o resulta que yo mañana tengo aquello, o el simple hecho de mañana no llevo almuerzo, ¿sí?, saber eso, que no no voy a llevar almuerzo porque tal cosa ooooo o mañana no voy a estar en la oficina porque voy para tal parte ¿sí?, como como conocer eso, eeee digamos que en el tema del colegio de nuestro hijo, la que siempre ha estado como más al pendiente soy yo digamos por*

porque por el trabajo a Lucas siempre le ha quedado un poco más complejo ese tema, entonces el contarle mira en el colegio dijeron esto, pasó esto, me escribieron esto, me dijeron que mañana van a hacer esto, bueno, esas cositas, como contarle a él, mmm porque a veces o que te digo por el mismo trabajo de él , cuando él llegaba en las noches encontraba a nuestro hijo ya dormido, entonces yo le contaba mira hoy le paso esto a nuestro hijo, le dijeron esto, como esas cosas, eem eran casi como en las noches mmm, nosotros siempre hemos tenido algo con Lucas y es que tratamos de siempre decirnos las cosas, buenas o malas, ¿si?, pero decirnos las cosas que no nos gustan que hayan hecho la otra persona, un ejemplo que yo le digo a él mmmm no sé, mira a mí no me gusto como me, lo que me dijiste o no me gusto como me hablaste o ¿sí?, nosotros siempre, y eso siempre lo hemos manejado desde que nos conocemos como decirnos las cosas y no guardárnoslas porque pues con eso no sacamos nada... Era buena, digamos que te doy la respuesta de una vez, antes, durante y en este momento la comunicación con Lucas siempre ha sido buena, por lo mismo que te digo, nosotros siempre hemos tenido como esa premisa de que nos digamos las cosas, buenas o malas pero que no las digamos, vuelvo y te repito porque cuando unooo, tú no te expresas, tu no le dices a la otra persona que hizo algo que no te gusto pues tú, esa persona de pronto lo puede seguir haciendo porque para él es normal, o para esa persona es normal, pero para ti no, pero si tú nunca le dices pues no va a saber eso, entonces nosotros si tratamos de que las cosas sean así, lo mismo con nuestro hijo. Lo que te decía, nosotros siempre hemos tratado de decirle eso mismo a nuestro hijo, o sea cuéntanos dinos las cosas que te gusta que no te gusta que te paso que no te paso, y más con ellos y sobretodo ahorita que volvieron a presencialidad en los colegio y con tanta cosa que se ha visto nosotros si tratamos de recalcarle a él y tratamos de mostrarle eso a él desde nuestra experiencia como papás, entonces nosotros le decimos mira a nosotros no nos gusta que tu

hagas esto dinos lo que no te gusta tampoco que nosotros te hagamos porque la opinión de él también es muy importante porque él es un miembro más de esta familia entonces la idea es que él también nos cuente y nos diga que piensa para nosotros también decirle las cosas a él y que él las entienda.

N: *¿Describame cómo era la comunicación con su pareja durante el confinamiento?, ¿Influyó la pandemia en la comunicación con su pareja y con sus hijos?, ¿De qué manera?*

María: *Que yo crea no ha cambiado nada, pues digamos que ya no estaba como uno tanto al pendiente de la otra persona porque la tenía ahí ¿si?, entonces digamos que ya el hecho deeeee, el hecho de que los tres estuviéramos en el mismo sitio o digamos ya como pareja con Lucas, el hecho de tener, de que los dos estuviéramos ahí en la casa pues los dos sabíamos que los dos estábamos bien que de pronto eee lo que sí a veces nos pasaba es que a veces si nos dejábamos ganar por loooooos, por el estrés del trabajo, entonces de pronto a veces de pronto ese mismo estrés hacia que nosotros eeeee de pronto estuviéramos de mal genio y... y como que se notara ahí en la casa ¿si?, ¿no sé si me entiendes?, ¿si?, que al principio nosotros eeee como que no diferenciábamos ese espacio de que estamos en la casa pero estamos trabajando y ya terminábamos de trabajar entonces ahora volvemos a la casa pero dentro de la misma casa, entonces a veces nosotros como que nos traíamos el trabajo o las cosas de que estábamos haciendo en el trabajo al espacio de la casa, entonces ya en un punto dijimos como no, hay que diferenciar eso, una cosa es el trabajo a pesar de que estamos en la casa igual que nosotros tenemos que tratar de manejar los espacios y los horarios que teníamos en el trabajo porque no por el hecho de que estemos en la casa entonces yo voy a seguir derecho hasta las 10 de la noche y lo demás no me importa, entonces yo le decía a Luca no, nosotros también tenemos que fijarnos esos límites para que nooo, no cruzar esa línea entre el trabajo y la familia, porque el*

hecho de que estuviéramos en la casa no quería decir que todo era trabajo, no, entonces si al principio lo que te digo es que le tema al principio yo creo que a todos nos costó porque fue algo que nosotros, que ninguno estaba esperando porque pues si se conocía de la pandemia y se conocía del virus pero por allá lejos y uno nunca pensó que eso iba a llegar hasta aquí y menos en esa magnitud, el hecho de que tu una noche estés alistando para, porque así nos pasó a nosotros en el tema del colegio de nuestro hijo, ya teníamos todo listo cuando un domingo en la noche, no que ya no hay colegio, que ya no van al colegio, eran las ocho de la noche y nosotros decíamos bueno y ahora que vamos a hacer con nuestro hijo mañana, entonces nos tocó empezar a mirar a las ocho de la noche que íbamos a hacer como íbamos a cuadrar entonces eso también creo que de cierta manera eee influye en los temas familiares. Lo que te digo la comunicación a pesar de que no dejo de ser buena siii ya no era digamos que no era mmmm como te digo no era comooooooooo de la misma no no de la misma manera sino como, es que no sé cómo explicarte, o sea el hecho de ya estar con él ahí en la casa yo ya conocía como más que era lo que hacía, conocía yaaaaa, con menos intensidad, si si, porque digamos que ya en las tardes cuando nos desconectábamos del trabajo, pues ya uno en el día sabía que le había pasado, yaaaa en la tarde a pesar de que yo lo veo es que se iba, se bajó la intensidad en el tema de que tú ya no le preguntabas como te fue, que hiciste porque pues ya lo tenías ahí, digamos que de pronto ya nos dedicábamos más era a los temas familiares, ya no del trabajo porque pues tú en el trabajo que le vas a preguntar si lo tenías ahí todo el día tu viste que hizo todo el día, entonces ya digamos que de pronto en las tardes ya el tiempo se iba era en como yaaaaa hablar otras cosas oooooo en algún momento eeemmmm dedicarnos como a hacer cosas que nos hicieran olvidar lo que estaba pasando, ¿si?. Ya nos dedicábamos era como más como a jugar con nuestro hijo, como a dedicarle más tiempo a él, que le ayudará también a él aaaaa como a

desestresarse de todo ese tema que que a ellos también los cargó mucho, ¿si?, de pronto como a hacer más actividades o a mirar una película o cosas así, que digamos tú ya no teníamos como el estrés de saber que al otro día tenías que madrugar y salir a coger bus y alistar y no porque tu tenías que ir a trabajar sí, pero los hacías desde tu casa, digamos que de cierta manera en la comodidad de tu casa, entonces creo que yo lo veo por ese lado.

N: ¿Hubo algún cambio en la manera de comunicarse con su pareja y con sus hijos después de la pandemia?

María: *En la actualidad es diferente, si claro, lo que yo te decía ahorita como volver nuevamente a la vida que teníamos antes de pandemia y creo que eso es algo que le está pasando a todo el mundo, no solamente a nosotros si no ya como que en el país ya se está normalizando a la vida que tu tenías antes de, entonces yaaa el hecho de, simplemente el hecho de que yo tenga que salir, entonces yo salgo de la casa, sí, yo sé que él está aquí dentro de la casa, que él no tiene que salir aaaaaa bueno, no sé aaaa la calleeee, aaaa, entonces ya digamos que nos limitamos entonces que a la llamada o al WhatsApp durante el día ¿si?, emmmmm por el tema de nuestro hijo, él ya está en el colegio también ya nosotros no sabemos con qué o qué hizo él durante el día diferente a cuando lo teníamos aquí en la casa que estaba en sus clases y uno sabía que hacía, que le decían cómo se comportaba ahora no, entonces ahora en las tardes nuestras conversación son eso, bueno hijo qué, cómo te fue, qué hiciste, qué te dijeron, tus tareas tus cuadernos, nosotros entonces cómo te fue, qué te dijeron, qué te pasó, no mira que me paso esto, me pasó aquello, Lucas me dice no a mí me pasó esto tuve esta reunión esta otra no alcance a almorzar, bueno, cosas así, entonces digamos que ya se están como volviendo a tener esas actividades que se tenían antes de la pandemia.*

N: Si yo le pregunto por vínculo/conexión emocional, usted ¿qué entiende?

María: *Mmmmm no sé, como esta conexión que tienes tú con otra persona como ese sentimiento que tú sientes hacia otra persona*

N: *¿Qué tan unido era usted con su pareja antes del confinamiento?*

María: *¿Qué tan unidos?, mmmmm, pues yo creo que buena, digamos que nosotros no somos de esas parejas pues que están pegadas todo el tiempo y que si no está el uno no vive el otro, no, si o sea hasta ese punto no, entre los dos la que es un poco más cariñosa soy yo, Lucas es un poquito más parco, pero no quiere decir, no quiero decir por parco que no... no demuestre su afecto, pero pues, lo demuestra de otras formas, él no es pues de que el beso y el abrazo a toda hora no, o sea y yo desde que lo conozco él ha sido así ¿si?, mmmm pero digamos que nosotros tenemos nuestros momentos en los que ¿si?, nos demostramos como ese cariño ese amor, y muchas veces nos dicen, pero es que ustedes a veces el uno está por un lado y el otro por el otro, pero eso no quiere decir que no nos amemos, el hecho de o estar pegados todo el tiempo el uno que pa donde vaya el uno, porque hay parejas así que, he conocido parejas que donde está el uno está el otro y si no están entonces es un problema, no, digamos que nuestra relación no es así, ¿si?, eeee pero lo que te digo mucho de no estar demostrándonos y aaaamm cogiéndonos y besándonos no quiere decir que no tengamos esa conexión ¿si?, yo creo que eso es lo que mmm ha hecho que nosotros pues duremos tanto tiempo, ¿si?. Yo la catalogo como buena, vuelo y te repito antes, durante y ahora para mí ha sido buena, que hemos tenido nuestro eeee momentos difíciles, claro, como toda pareja, creo que eso todo el mundo lo ha tenido eeemmm el que diga que nunca ha peleado pues no sé eeee como hará perooooo pero siempre en una pareja siempre van a haber eeee cosas que alguno no le gusten del otro, ¿si?, yo creo que dos personas iguales siento yo que nooo, pues para mí ,para mi opinión no son compatibles tú con una persona que a todo te diga si, que haga lo mismo, pues a mí me parece eso como muy monótono como muy*

aburrido, no sé, ¿si?, entonces si hemos tenido momentos difíciles como toda pareja pero pero los hemos sabido llevar y los hemos sabido manejar yo creo que con lo que te decía ahorita con el tema de la comunicación ¿si?, eso es lo que vuelvo y te repito nosotros siempre o hemos tenido como un punto ahí clave, emmm cuando tenemos esos inconvenientes lo que sí sabemos es que en el momento nosotros no lo tocamos cuando tenemos algún problema, que venga y hablemos no, como que dejamos que pase, como que y todo baje un poquitico y después si como mas calmado, porque tú sabes que muchas veces uno en esos momentos de de de enojo puede llegar a decir cosas que pueden resultar peor, entonces nosotros con el tiempo nos hemos dado cuenta de eso entonces nosotros como que ya tratamos de que la cosa se calmen un poquitico y ahí si hablamos y tratamos de llegar a soluciones que y/o acuerdos que sean mmmm en los que los dos estemos suena redundante... de acuerdo, entonces pues para mí siempre ha sido, esa conexión siempre ha sido buena, vuelvo y te repito que de pronto durante la pandemia lo que te decía ahorita del tema de dejarse a veces llevar por el trabajo o por el estrés del trabajo si nos dimos cuenta que a veces lo reflejábamos el uno con el otro, o ahí si como dicen nos desquitábamos con nuestro hijo que era el que menos tenía que ver, pero nosotros evidenciamos eso y dijimos, pare un momentico hay que mirar que está pasando y lo solucionamos, ¿si?

N: *¿Existió una buena conexión emocional con su pareja durante el confinamiento?, sí sí, ¿qué hicieron para mantenerla?, si no, ¿por qué cree que no?, ¿qué cree que pudieron hacer para que esta fuese buena?*

María: *A pesar del tema que estamos pasando de la pandemia digamos que nunca se llegó a ese extremo pues de... de pelea así de que yo me voy yo la dejo, yo lo dejo, no, no, nosotros pues digamos que nunca hemos llegado a ese punto, pero vuelvo y te repito si hemos tenido inconvenientes como toda pareja, pero hemos sabido manejarlo, si?, y arreglarlo entre los dos.*

N: ¿Qué tan unido es usted con su pareja actualmente?

María: *Actualmente sigue siendo buena, si...*

N: ¿Qué actividades realizaba usted de manera individual o solo/a, que le fuesen placenteras o benéficas únicamente a usted antes de la pandemia?

María: *Antes de la pandemia?, salir con mis amigas, si?, mmmm eeeee reunirme con ellas una tarde dedicarnos como esa tarde a nosotras, eso*

N: ¿Realizó usted alguna actividad de manera individual o solo/a, que le sea placentera o benéfica únicamente a usted durante la pandemia?

María: *Mmmmmm que yo me acuerde no, pues es que lo que te digo el tema de la pandemia como que lo limitaba a uno mucho, entonces no, que no sé, de pronto ver una película o algo, que me gustara a mí, ¿si?, entonces mmm ya como que eso, no más*

N: ¿Realiza actualmente alguna actividad de manera individual o solo/a, que le sea placentera o benéfica únicamente a usted?

María: *Eeeee sí, ejercicio, eso sí, mmmm el tema de retomar la salida con mis amigas, pues son es que sea así mucho peroooo pues lo estamos retomando.*

N: ¿Realizaba alguna actividad junto con su pareja por fuera de sus deberes como padres antes de pandemia?, ejemplo, ir a cenar solos, ver una película solos. ¿Hacen como pareja actualmente alguna actividad por fuera de sus deberes como padres?

María: *Digamos que mmmmm cuando nuestro hijo sale a vacaciones pues la que me colabora y la que siempre me ha colaborado a mí con él, que le agradezco eternamente es mi mamá, ella es la que siempre siempre ha estado ahí, y él la adora mucho, entonces cuando sale a vacaciones él siempre se va una o dos semanitas para allá, entonces digamos que ese tiempo que no está nuestro hijo con nosotros tratamos de hacer esas actividades que no podemos hacer*

cuando estamos con él, digamos que cuando nosotros estamos con él, nosotros nos dedicamos a él , a actividades de él, actividades los tres, entonces cuando él no está eeeee digamos que eso lo hicimos, lo hacíamos antes de la pandemia y lo hacemos ahorita, porque pues digamos que durante la pandemia pues no, pero ahorita lo hacemos también ¿si?, de irnos no sé, de salir a teatro, de ir a cine, deeee ir a una comida, ¿si?, cosas así para nosotros, porque pues nosotros también tenemos claro eso, que una cosa es nuestra relación como padres y otra como pareja y el hecho de que seamos papás no quiere decir que tengamos que dejarnos a nosotros como pareja, heee tratamos también de pronto que en las noches cuando él ya se ha dormido entonces si queremos ver alguna serie o alguna película que por el no podemos verla, que no es conveniente por x o y motivo, entonces la vemos en la noche, ya sabemos que una vez se duerma él, entonces podemos dedicarnos ese tiempito en la noche para hacer eso, digamos ver alguna película o alguna serie que queramos entonces lo hacemos

N: ¿Realizó alguna actividad junto con su pareja por fuera de sus deberes como padres durante la pandemia?, ejemplo, ir a cenar solos, ver una película solos.

María: *Lo que te digo de ver una película o una serie una vez nuestro hijo se había dormido, porque pues no podíamos hacer jajajajaja nada, no nada, o a veces nos poníamos no sé a jugar cartas a jugar parques en la noche después de que él se acostara, nos tomábamos algo ahí en la sala, ¿si?, pero lo que te digo después de que él ya se acostara*

N: ¿Realizaba alguna actividad con su pareja en pro de su familia antes de la pandemia?, ejemplo cocinar con sus hijos, ir al parque, ver una serie como familia.

María: *Iban al parque, iban a jugar futbol. Mmmm tratábamos de salir, ¿si?, mm no sé, paseos que fuéramos nosotros, e... aquí en la casa también, juegos de mesa, a nuestro hijo le gusta mucho eso, jugar parques, jugar cartas, jugar uno, eso, y digamos que eso cuando más lo*

evidenciamos fue durante la pandemia, ¿si?, que eran las actividades que podíamos hacer en la casa con él, mmm ver una película que a él le gustara, e... esos juegos de mesas, actividades ujummm

N: *¿Realizó alguna actividad con su pareja en pro de su familia durante la pandemia?, ejemplo cocinar con sus hijos, ir al parque, ver una serie como familia. ¿Realizan actualmente alguna actividad en pro de su familia?*

María: *Dentro del hogar, juegos de mesa, el tema de las responsabilidades aquí dentro de la casa también, empezar a enseñarle a nuestro hijo eso, que no pues todo es juego y salidas y no, hay cosas en la casa que también que hay que hacer y que tenemos que hacerlo entre todos, ¿si?, el tema del mantenimiento de la casa eeee es algo que siempre mm hemos tenido mmm siempre nos hemos repartido las actividades, que si el uno cocino entonces el otro lavó, que si estoy barriendo entonces el trapea ¿si?, todo eso, lo mismo empezamos a hacer con nuestro hijo, a enseñarle todos esos temas, entonces que él ya puede tender su cama, que puede arreglar su cuarto, que puede lavar su ropa, empezar con cosas así que, puedes lavar tus medias, cosas así, puedes lavar la loza, ¿si?, lo que tú dices que un día cocinamos todos, o a veces nuestro hijo nos decía no sé yo hoy quiero hamburguesa a listo entonces son la pidamos sino hagámosla, entonces ya lo cocinábamos entre todos, como esas cositas que empezamos, que veíamos que durante la pandemia podíamos hacer juntos en la casa y que aun todavía lo hacemos el hecho de que ya no estemos encerrados totalmente no quiere decir que ya no la podamos hacer. A veces un fin de semana por x o y motivo no salimos de la casa pues no quiere decir que no vamos a hacer nada o porque le clima no lo permitió, o porque no sé uno de nosotros está enfermo, no podemos pero podemos hacer cosas acá, entonces digamos que las mantenemos*

N: *¿Qué entiende usted como una regla?*

María: *Como esos límites que uno tiene que a veces colocarle a las personas sobre alguna actividad o sobre alguna cosa que quieran hacer, ¿si?*

N: *¿Existían reglas con su pareja antes del confinamiento?, descríbalas.*

María: *Con mi pareja si claro, bueno como cuales, yo no sé, digamos que ahorita las veo enfocadas hacia nuestro hijo, pero a nivel de pareja, no sé el hecho de que cuando uno saliera eeee avisara ¿si?, donde esta, como esta, si se demora si no se demora, mmm que otra cosa, no sé cómo que más, en este momento no se me ocurre como que otra cosa. Igual, antes de pandemia las dinámicas eran igual, porque aquí un lema que tenemos los dos es que ninguno tiene sirvienta ni sirviente en la casa, entonces las cosas son de los dos pues, y siempre ha sido así, desde que antes de que naciera nuestro hijo nosotros convivimos tres años... cinco años antes de que naciera él, desde que nos casamos duramos cinco años solos, y esos cinco años igual teníamos, ósea siempre era eee repartirnos las responsabilidades no solo las de la casa sino también a nivel económico, porque ambos trabajamos, puede que no ganemos lo mismo pero dentro de nuestras posibilidades entonces también nos repartíamos los gastos, entonces si yo pago el arriendo usted paga servicios, si yo compre esto, el otro lo otro, no hay límite pues de que todo tiene que ser por mitad y todo, y entonces si yo gaste cien usted tiene que gastar cien, no, nosotros si nunca hemos sido así, pero a nivel económico nos apoyamos mucho, de que si yo no tengo yo te presto, si tu hoy no pudiste pagar pues yo pago no importa, si yo pagué ayer y vuelvo y pago hoy, pues no importa ¿si?, somos como ese equipo, yo pagué ayer entonces hoy le toca usted tenga o no tenga no, e... a nivel económico también ha sido así, y ya una vez llegó nuestro hijo, pues las responsabilidades económicas de él han sido repartidas, más que repartidas nos hemos es apoyado porque yo creo que uno como pareja debe es apoyarse el uno al otro independiente de que uno gane más o gane menos o ganen igual los gastos son los*

mismo, entonces esas puede ser digamos otra de las reglas que tengas y siempre ha sido así tanto en él, no sé, el apartamento, los gastos, el carro, una cosa es el tema del carro, entonces que el carro lo maneja solo él, no, si yo lo necesito yo lo saco, si él lo necesita se lo lleva, entonces si se lo llevó entonces tiene que tanquearlo y entregármelo como yo lo tengo no, ¿sí?, las cosas aquí son de los dos y de esa misma manera lo manejamos.

N: *¿Hubo alguna modificación o se alteraron dichas reglas en pareja durante el confinamiento? sí, ¿cómo se alteraron, y cómo piensa usted que esto influyó en su convivencia?*

María: *No...yo creo que no, siguieron como igual o sea lo que te digo siempre a sido como lo mismo, si el uno está haciendo una cosa el otro hace otra, no es que yo estoy haciendo y el otro está acostado mirando no, o digamos si yo veo que está ocupado porque esta no sé, yo hice el almuerzo y él está ocupado en una reunión yo lavo la loza no pasa, no es que yo le dejo a ahí porque a él le toca la loza no, entonces si se le juntó lo de tres días a no eso es problema de él, no, digamos que no somos así tampoco.*

N: *¿Cómo hicieron durante el confinamiento para que se cumplieran dichas reglas?*

María: *Hablandolo, tratábamos como de hablarlo, casi siempre ha sido así*

N: *¿Consideran que estas reglas ayudaron o no a la convivencia como pareja?*

María: *Sí claro, es que mira yo soy de las que pienso que si uno no establece unos límites pues no tiene como , digamos después como... como pedir, o como no pedir, sino como exigir, si?, si tu no tienes, si tu no dejas las cosas claras desde un principio pues como vas a decirle a la persona oiga usted la embarro, pues si usted no me dijo que si no hacia eso lo hacía mal pues yo no lo sabía, si?, entonces digamos que siempre hemos sido así y con el tema de nuestro hijo, que era lo que yo te decía ahorita que yo veía que las reglas iban más enfocadas como hacia eso, es porque nosotros siempre hemos tratado que si el uno dice no, el otro se mantenga en el no, si yo*

dije sí, él también diga si, ¿si?, porque creemos ya en el tema de nuestro hijo , y nos lo en eso sino en cualquier aspecto, el hecho de que el uno le dice si y el otro le dice no, pues no estas siendo claro y eso está permitiendo que yo haga las cosas como yo quiera, porque yo sé que, un ejemplo si yo le digo a nuestro hijo que no saliera y él le dice que sí, pues yo siempre me voy donde mi papá que él me dice si, y eso es algo que siempre hemos tenido muy claro y siempre ha sido así y no solo nosotros sino nuestra familia con nuestros papas, con mis hermanos, en la casa de él, de Lucas también con mi suegra mis cuñados, ellos saben que nosotros somos muy exigentes con nuestro hijo por eso, porque es que si tu desde un principio, o para los niños si tu desde chiquiticos no les pones esos limites, no les pones esas reglas pues son niños que van a hacer lo que se les da la gana porque nadie les dice nada, son niños que tu sales y ves que son los que hacen pataleta que se tiran al piso, que le pegan a la mamá que le pegan al papá y nadie les dice nada ,tampoco es irnos al límite de los golpes o bueno todo, eso, no necesariamente uno tiene que llegar a ese extremo, si tu eres claro desde un principio la gente va a saber, o bueno en este caso tu pareja o tu hijo van a saber cuáles son las reglas y van a saber que si no las cumple pues eso va a traer una consecuencias, entonces si tratamos de que eso se de

N: *¿Hubo algún cambio en las reglas con su pareja después del confinamiento por pandemia? Si, si ¿Cuáles?*

María: *No, siempre han sido las mismas y con nuestro hijo siempre hemos sido así si?, nosotros siempre hemos manejado ese tema y hemos sido muy claros eso, si por algún motivo yo tuve que llamarle la atención a nuestro hijo por algo Lucas está también ahí apoyándome, ¿si?, lo mismo con él si él fue el que le llamo la atención por algo, y es que nosotros lo que le hemos dicho a nuestro hijo es que él tiene que saber que toda acción trae una consecuencia buena o mala pero trae una consecuencia y de eso depende como le va a uno en la vida entonces tratamos de que el*

entienda eso, sobre todo ahorita con la vuelta al colegio, cuando estaba aquí en la casa que tu tenías cierto control sobre lo que él hacía, o veía o le decían, porque tú lo tenías ahí cerquita tú estabas mirando que le decían los profesores, que hacían que no hacían, ahorita en el colegio no, yo sé que yo en la mañana se lo entrego a la ruta y en la tarde ella me lo devuelve y me lo trae pero que pase en el día yo no sé y de esas reglas, de esas cosas claras que tú le dejes depende el comportamiento de él no solo en el colegio sino en todos los entornos en los que él se mueva, lo mismo para nosotros como grandes, entonces por eso siempre hemos sido como muy claros en ese tema de las reglas. Esas reglas siempre han sido como consensuadas entre los dos.

N: ¿Qué entiende por adaptabilidad?

María: *Como no sé, como acomodarse como ajustarse a la situación en la que tu te encuentres ¿si?, sea a nivel laboral, familiar, personal, como eee si ajustarse a esas situación o a ese problema que seeee, en el que te encuentres y empezar a ver las cosas buenas de eso, no las cosas malas porque con buscar las cosas malas pues uno no saca nada, sino empezar a mirar cómo puedo yo ajustarme a esa situación que estoy viviendo y tratar de sacarle el mejor provecho.*

N: ¿Considera que como pareja (conyugal) tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento? - ¿Considera que como pareja (parental) tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento? - Descríbame de qué manera actualmente hacen como pareja para adaptarse a cualquier cambio que surja.

María: *Los espacios en la casa, uno para mi, uno para mi esposo, nos tocaba turnarnos para trabajar, digamos el tema de que antes de la pandemia tu sabes que tu llegabas en la tarde y empezabas a alistar todo para el otro día, lo que te decía almuerzos, lonchera uniforme, ropa,*

bueno, ya el hecho de estar en tu casa eso se modificó un poco porque ya el hecho de alistar ropa no, porque tú te ponías cualquier cosa y ya porque tú estabas en tu casa, el hecho de cocinar en la tarde pues no porque tu estabas en tu casa y a veces nosotros a veces si podíamos en la tarde alistábamos y dejábamos el almuerzo para el otro día, cuando no en el transcurso del día nos tocaba adaptarnos a eso también, estamos trabajando, estamos estudiando pero no hemos hecho de cocinar entonces que vamos a hacer ¿si alcanzamos?, habían días que por el trabajo de Luca y por mi trabajo, y más el de nuestro hijo, porque mmmm digamos a la carga que teníamos que yo te decía ahorita la que tenía Lucas en el trabajo, la que yo tenía nos tocó sumarle la carga del colegio de nuestro hijo entonces nos tocó sumarle nuestro trabajo más el colegio de él de que estuviera pendiente de que pusiera cuidado de que que le dijeron, que yo no entiendo entonces muchas veces nuestro hijo claro, como no tenía la profesora ahí entonces tenía que decirnos a nosotros venga pero yo no entiendo que me están diciendo aquí, teníamos que parar nuestro trabajo e ir a mirar que le estaba pasando a él mmmmm y ya eso sumado a que era medio día y no tenemos almuerzo que vamos a hacer, vamos a pedir, vamos a hacer, mucha veces pasó que dejábamos las cosas en la estufa y se nos olvidaba y se quemaba, entonces todo ese tema es lo que yo te decía al principio fue muy duro por eso, y si nos tocó adaptarnos y cambiar esas rutinas que nosotros llevábamos. Cuando estuvimos en pandemia esas rutinas cambiaron totalmente el hecho de ajustar no más el horario, tu cuando estabas trabajando sabías que tenías que salir mínimo una hora antes de tu casa porque era una hora lo que te demorabas o hora y media en llegar a tu trabajo, estando en la casa ya sabías que si entrabas a las 8 tú podías levantarte si quería media hora antes y te cambiabas y llegabas y listo o que no que mañana tengo reunión mañana a las 9 pues estabas ahí a las 9... todos esos horarios se modificaron también... en un momento nosotros paramos y dijimos independiente de

que estemos en la casa tenemos que manejar los mismos horarios, ¿sí?, que son más flexibles claro, totalmente, pero sí, todo eso se alteró, todas esas rutinas cambiaron y ahora que nos toca empezar a volver a retomarlas es muy duro, volver otra vez, pero es lo que te digo, es volver a adaptarse a todo eso, a que ya empezamos no más con el colegio de nuestro hijo cuando ya volvió totalmente presencial. Volver a tomar esas rutinas que teníamos, volver a tener esos mismos horarios... todos los días queramos o no levantarnos a las 4:30 de la mañana... volver a tomar esa rutina, volver a tener esa noción del tiempo de mirar el reloj y que apúrele que se nos hizo tarde, durante pandemia no pasaba eso.

N: Teniendo en cuenta la experiencia vivida con su pareja ¿Cómo se visualizaba en un futuro antes de la pandemia? - Hubo algún cambio en los planes como pareja hacia el futuro durante la pandemia. Descríbalo.

María: *Yo creo que igual que ahorita, juntos, antes durante y ahora, de estar como pareja y como familia, no estoy en contra de las parejas que se separan pero es algo que yo no quisiera vivir, o que nuestro hijo tuviera que vivir el tema de que sus papas se separen pues no sé no me gustaría, por eso tratamos de no sé cuándo tenemos problemas de solucionarlo de buscar las maneras que nos ayuden a ser mejores personas y nos ayuden a solucionar nuestros problemas a tiempo, ni dejarlo crecer porque cuando uno no le pone cuidado a algo chiquito y deja que siga siga y siga, cuando uno quiere digamos ya arreglarlo ya es demasiado tarde, entonces por eso digamos que siempre hemos tenido como eso ahí como dentro de nuestras prioridades cuando tengamos problemas tratar de solucionarlos lo antes posible . Bueno... más como, bueno, una meta que teníamos que era salir de viaje y por el tema de la pandemia no lo pudimos hacer, digamos que nosotros el tema de salir de viaje y disfrutar con Juan ese tiempo de vacaciones para nosotros es como muy sagrado digámoslo así y por el tema de pandemia no lo*

podimos hacer, que otra cosa, mmm no, digamos que si habíamos cambiado de lugar de viviendo pues lo pudimos hacer pero ya como a mitad de la pandemia porque al principio por el tema de la restricción no se pudo, entonces jajajaja si duramos un tiempo con todo empacado, con el trasteo ya pa hacer y algo pasaba... pero no básicamente no, así que yo diga no lo pudimos hacer, de pronto ese tema de salir de viaje.

N: Actualmente cómo son sus planes como pareja.

María: *Bueno, queremos... bueno pero como, pues no sé eso, como pareja, emmm tener ya nuestro propio apartamento sí, pues porque el que tenemos ahorita es en arriendo y si queremos como tener ya nuestro propio, algo que decir que es de nosotros si, que más... a nivel de pareja, no sé, creo que no más. Respecto a los viajes ahorita nuestro limitante es el trabajo de Lucas, entonces hasta que no cumpla el año no puede pedir vacaciones entonces estamos como esperando eso.*

N: Alguna otra herramienta que quieras comentarme que utilizaron durante el confinamiento para mantener la convivencia.

María: *Ponerse en los zapatos del otro, reconocer cuando tú la embarraste, creo yo que son esas algunas herramientas que nosotros hemos tenido emmm en nuestra relación*

Entrevista de la participante Elsa

N: Buenas noches, mi nombre es Camila Andrea Tejedor/Laura Alejandra Rubiano Gómez, soy Psicóloga en Formación de la Universidad Antonio Nariño, el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte de mi proyecto de grado que tiene por título ***“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”***, mi objetivo es recolectar información relevante para el proyecto, por esto como lo mencione realizaremos un

entrevista que contiene 36 preguntas, como se lo explique anteriormente usted tiene todo el derecho de negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea, como la finalidad es recolectar información durante la entrevista usted me verá tomar apuntes, además para garantizar que la información recolectada sea lo más clara posible también se grabará el audio y video de la entrevista. Asimismo debe tener presente que las preguntas en su mayoría van orientadas hacia su experiencia durante el confinamiento. Teniendo claro esto, me da usted su autorización de manera voluntaria para grabar audio y video durante la entrevista.

Elsa: *Si señora.*

N: ¿Qué entiende por convivencia?

Elsa: *he... Compartir, compartir un espacio, compartir tiempo, compartir todo.*

N: ¿Me podrías describir cómo era la convivencia antes del confinamiento con tu pareja?

Elsa: *Bueno, pues, pues siempre bien, lo que pasa es que como siempre hemos tenido los espacios, el sale va, sale a trabajar generalmente yo me quedaba aquí en casa, entonces bien, bien antes del confinamiento bien, normal, pues yo pienso que como una pareja, una familia normal, ¿no? Hablando al nivel de pareja pues bien, lo que te digo siempre teníamos como el espacio entre nosotros para compartir ya a nivel de pareja pero, pero bien.*

N: ¿Cuénteme cómo fue la convivencia con su pareja durante la pandemia?

Elsa: *Bueno al comienzo de pandemia .he... pues fuerte, pero más por el tema del temor de lo que estaba pasando .he, en la empresa donde él trabaja es una empresa donde yo pienso que chévere porque a veces como que exageran un poco, entonces exageraron en cuidado, en muchas cosas, entonces el temor, yo lo que sentía era el temor de todo lo que estaba pasando, de todo lo que se escuchaba en cuanto a noticias, en cuanto a nivel comunicativo fue bastante*

fuerte, entonces llego como a tocar nuestra vida acá dentro de la casa porque pues no cojamos, que nadie nos visite, encerrados totalmente, de todas formas mi esposo salía a trabajar .he, normal, si con todos los cuidados y con todo lo que pues pertinente a este momento, he..

Entonces en ese momento no fue tanto, fue más el nivel he de lo que estaba pasando en nuestro entorno pero ya cuando él tuvo dos aislamientos preventivos por dos personas he... Que fueron positivo y él tuvo contacto con ellos, entonces ya fue trabajo desde casa. Entonces ahí sí fue un poquito el choque en cuanto a niños, en cuento todo porque pues estábamos todos acá, los niños virtual, el trabajando también a nivel virtual, entonces fue como al comienzo un poquito complicado, pero ya fue como sentarnos y hablar y mirar la forma de cómo distribuir los espacios de cada uno para no llegar como a chocar ni tampoco a tener interferencias tanto en colegios como en el trabajo de mi esposo, entonces fue más cuestión como de comunicarnos y tomar decisiones de hecho nuestro apartamento pues si tuvo mucho movimientos por lo que te digo del colegio de los niños entonces eran los computadores, el trabajando en otro lugar pero fue más, más eso, lo manejamos de esa forma, porque cuando ya sentimos que como ya venía el coche, como que ya nos estaba molestando el ruido, los niños estudiando, él necesitaba espacio para su reuniones, sus cosas, entonces nos sentimos un poquito ahogados, pero ya como que nos sentamos hablar y distribuimos espacios.

N: ¿Digamos que incluyó el confinamiento en la convivencia en pareja?

Elsa: *No, ósea para nada. No, siempre hemos sido muy unidos, siempre.*

N: ¿Cómo es su convivencia actual con su pareja después de todo este tema del *confinamiento*?

Elsa: *He... Después del confinamiento, no, nuestra vida de pareja bien, pues qué hice yo después de confinamiento porque ya fueron casi dos años en donde he... me estaba acostumbrando mucho a niños, mucho a casa, a que casi pues ama de casa, mamá, profesora,*

esposa, todo, entonces ya vino como una rutina para mí y cuando ya matriculamos a nuestros hijos pues ya yo le dije a él que ya iban presencial cien por ciento y que yo no me quedaba aquí en la casa haciendo nada porque pues ya estaba acostumbrada al movimiento, entonces le dije que no, que me iba a trabajar entonces ya esto fue como otro paso más el acostumbrarnos en que él ya no me ve todo el tiempo aquí en la casa como que de pronto llega y yo estoy todo el tiempo si no que ya tengo también mis horarios de trabajo y demás, entonces también nos hemos acoplado a eso, entonces pues pienso que todo lo hemos basado en comunicación y en nuestra muy buena relación de pareja, entonces si hay diferencias, si, como todas las parejas normales pero, pero, tratamos en la medida de lo posible de solucionarlo con diálogo y pues tratando de que él tenga su punto de vista y yo también y lleguemos pues como a algo que a los dos salgamos beneficiados.

N: ¿Para usted qué es la comunicación?

Elsa: *Comunicación para mí...mmm... el estar todo el tiempo hablando con él, ósea si lo miramos a nivel de pareja, hablando con él que él .he. sepa tanto diferencias como molestias, como momentos, absolutamente todo y yo también saberlo, entonces siempre hemos tenido muy comunicación con él y es lo que le estamos bajando también a nuestros hijos que así estén chocados, así estén de mal genio o estén peleando entre ellos siempre manejemos con muy buena comunicación.*

N: ¿Esa comunicación antes del confinamiento era diferente?

Elsa: *No, siempre ha sido muy buena.*

N: ¿Cómo era la comunicación con su pareja durante el confinamiento?

Elsa: *Durante el confinamiento.. No, hablamos mucho, siempre teníamos tiempo, siempre compartimos, he... Cuando teníamos el tiempo, no podíamos salir, pues nos inventábamos aquí*

con los niños algo pero siempre todas las decisiones las hemos tomado juntos, siempre, siempre, siempre o hemos tenido diferencias o hemos tenido de pronto discusiones pero todo lo efectuamos a través de muy buena comunicación y muy buena conversación.

N: ¿Durante la pandemia influyó la comunicación en algo con su pareja y con sus hijos?

Elsa: *No. Nos unimos más.*

N: ¿Hubo algún cambio en la manera en que se comunicaban como pareja y con sus hijos después de la pandemia?

Elsa: *Actualmente. No*

N: *si yo le pregunto por vínculo o conexión emocional ¿Usted que entiende?*

Elsa: *A nivel de pareja. Por vinculo, nuestra relación con mi esposo y pues la parte emocional, lo que te digo, ósea tratamos en la medida de lo posible de conocernos muy bien, entonces manejamos mucho las emociones ya yo por lo menos entiendo cuando él está molesto o cuando yo estoy molesta, entonces manejamos esos como espacios emocionales como esos tiempos y ya sabemos que debemos hacer para evitar que se suba de tono una situación.*

N: ¿Que tan unidos o que tan unidos eran ustedes como pareja antes del confinamiento?

Elsa: *Siempre hemos sido muy unidos.*

N: ¿Existió una buena conexión emocional con su pareja durante ese confinamiento?

Elsa: *Si.*

N: ¿Qué hicieron digamos para mantenerla?

Elsa: *Pues, siempre nos tomamos el tiempo nuestro íntimo, ya sea para hablar, ya sea para planear, ya sea para sacar proyectos nuevos o para mirar que cambiamos, pero siempre, siempre hemos tenido esa parte de intimidad nosotros como para mirar cómo o para solucionar siempre lo hacemos los dos.*

N: ¿Que tan unido es con su pareja actualmente?

Elsa: *Muy unidos.*

N: ¿Qué actividades realizabas tú de manera individual que te fuesen beneficiosa o que te gustara antes de la pandemia?

Elsa: *Antes de la pandemia, bueno tenía bastante movimiento en la iglesia, entonces generalmente tenía trabajo con mujeres, tenía como a nivel de ministerio pero más de iglesia, entonces el movimiento mío se basaba era más ahí en cuanto en consejería, en cuanto ayudar a las mujeres, a dictar talleres, a visitar, era más como lo que hacía externo a la casa y pues me gustaba porque me distraía y sobre todo que podía ayudar.*

N: ¿Durante esa pandemia que actividades hacías para beneficiarte o que te resultarán buenas o satisfactorias para ti?

Elsa: *No, pues sola no, ya durante la pandemia ya todo era casa de niños y esposo, Pues me ha gustado estar como en casa, siempre me ha gustado el serviles, el atenderlos, digamos aparte de cocina y todo eso siempre me ha gustado, entonces de pronto que yo la vea como algo que no sea beneficioso, si muy beneficioso tanto para ellos como para mí porque siempre me ha gustado, entonces sí, me relajaba de hecho y me relaja todavía, hacer oficio.*

N: Digamos que actualmente, cómo me dices que ya sales a trabajar y ese tipo de cosas digamos que así sola ¿Qué actividades te gustan hacer o te dan cierta satisfacción?.

Elsa: *Bueno, ahorita sola no estoy haciendo nada, estoy todavía como en acoplamiento, como tratando de organizar he... como tiempos y espacios porque pues es algo adicional a lo que venía haciendo y pues de hecho la casa si me tenía como bastante consumida con todo lo que había que hacer pero, estoy es como acoplándome todavía, entonces sola no he hecho nada es más como entendiendo e implementando todo lo nuevo que ha venido entonces, nuevas*

responsabilidades, nuevos retos, nuevos planes, el espacio que tengo digamos de siete de la mañana a dos de la tarde a nivel de trabajo, entonces ya es otra cabeza ya son otras cosas diferentes y él llega ya a la casa, dejar aparte lo que estaba haciendo y llegar acá ya a retomar niños y a retomar casa, cosas, entonces no me ha sido complicado, de pronto un poco de desgaste físico si, se ha sentido cansancio, pero igual lo veo como dos cosas totalmente diferentes, entonces no me he visto así como muy, que yo vea como algo así que yo sola .. .no

N: *¿Ustedes como pareja realizaban alguna actividad como padres antes de la pandemia?*

Elsa: *Tratábamos de salir, tratábamos de llevarlos como a que ellos se airaran y mirarán otras cosas, ósea generalmente ellos deben dentro de sus responsabilidades es entregarnos tareas el día viernes a no ser que sea ya algo demasiado externo, sus días sábado en la mañana para que tengan su tiempo digamos domingo o sábado en la tarde, entonces sí, los sacábamos como a parques o salíamos como a pueblos para que ellos vieron como cosas diferentes.*

N: *¿Antes de la pandemia hacían actividades como pareja fuera de esos deberes como padres?*

Elsa: *A veces. Digamos como por ejemplo ir al gimnasio solo o ver películas solo los dos, ir al cine. No, no tanto solos, siempre, casi siempre hemos compartido con los niños, casi siempre hemos salido digamos si vamos a cine vamos los cuatro, si salimos almorzar o algo, siempre vamos los cuatro o si vamos a ir a una reunión familiar, siempre vamos los cuatro, entonces a nivel de pareja como tal que salgamos no lo hacíamos mucho realmente.*

N: *¿Durante la pandemia hicieron algunas actividades solos?*

Elsa: *Durante la pandemia, si pero pues, pues que hacían lo niños como que nos inventaban el plan a nosotros y ellos se metían a sus cuartos y nos dejaban solos en la sala, entonces nos tomábamos como un vino, nos poníamos como hablar o escuchar música y pues era lo que hacíamos como de parte de nosotros.*

N: Actualmente, ¿Qué actividades actualmente hacen solos fuera del deber de padres?

Elsa: *No ahorita no hemos hecho nada, este año llegó con movimiento muy locos, entonces aparte, el colegio lo trasladaron dos meses por allá para el Yopal, entonces no, no hemos compartido así como mucho, ahorita ya retomo nuevamente aquí en la sabana norte, pero ha estado en muchísimo movimiento, muchísima actividad en la empresa y pues yo con en el trabajo encima también no hemos sacado tiempo, hablamos, hablamos porque si queremos sacar el tiempo, entonces no hemos hecho así mucho, el domingo pasado, pero pues a nivel como familiar, llevamos a los niños al Jaime duque pero más por los cumpleaños de ellos.*

N: digamos antes de la pandemia ¿Qué actividades en pro de la familia hacían?

Elsa: *Antes de pandemia, no, siempre hemos como hecho todo juntos, entonces nos veíamos una película los cuatro, nos inventábamos el plan los cuatros, salíamos algún parque a jugar baloncesto, hacer algo con los niños, entonces o a veces cuando nos invitaban algo así a Bogotá pues íbamos así como a nivel ya familiar, Pero pues mas eso antes de pandemia, pues cuando se podía.*

N: ¿Qué actividades hacen ahora como familia?

Elsa: *Ahorita como familia, bueno para compartir un poquito nosotros como entre semana pues con tanto corre corre, con niños y todo, lo que hemos intentado es, los días sábado como compartir nosotros aquí en la casa y los días domingo cuando yo salgo del trabajo pues los recojo y vamos y almorzamos, es lo que estamos tratando de hacer más los domingos, para hacer un plancito fuera de casa y hacerlo juntos.*

N: ¿Para ti que es una regla?

Elsa: *¿Para mí que es una regla? Es algo que debes estar dispuesto y se debe cumplir.*

N: ¿Existieron reglas con tu pareja antes del confinamiento?

Elsa: Reglas... pues siempre han existido, nosotros siempre hemos tenido, es que la palabra es como muy dura. Digamos que siempre hemos tenido acuerdos los cuales cumplimos siempre.

N: ¿Cuáles son algunos de esos acuerdos?

Elsa: he... No quebrar la confianza, el diálogo, la unión, la unidad entre nosotros que siempre estemos de acuerdo sobre todo con la crianza con los niños, el no desautorizarnos delante de los niños, el respetarnos, aún por encima de si estamos demasiado enojados, siempre nos respetamos, el aprender o que aprendimos, que eso lo aprendimos durante el matrimonio, a digamos que a pelear y a discutir con la tula y con mucho respeto, entonces no tocamos los pasados de ninguno de los dos, no hablamos del pasado si fuera el momento hablamos lo que nos disgustó o cualquier otra cosa, entonces no quebramos el respeto, siempre y es lo que le enseñamos a los niños, el no mentir, eso tampoco cabe nosotros decirnos mentiras, bueno varias, más a nivel como relacional entre nosotros, nunca, nunca, nunca ni por equivocación no hablamos de divorcio así estemos muy enojados y como eso, siempre solucionar la situación, que no se nos quede por ahí, como que algo faltó porque sabemos que cuando hay una situación o cuando hay una molestia que no se soluciona, esa carga va otra y entonces ya se nos vuelve una bomba de tiempo.

N: ¿Hubo alguna modificación o alteración de esos acuerdos durante la pandemia?

Elsa: No.

N: ¿Durante la pandemia que hicieron para que se cumplieran esos acuerdos?

Elsa: Pues es que ya es como nuestro modo de vida, entonces no es, por eso te decía que para nosotros la palabra regla es fuerte, porque ya va como en nosotros el saber que no nos decimos mentiras, entonces no es el cumplir, si no que no lo hacemos por qué no, el sabernos hablar porque si decimos una palabra que no es correcta probablemente vamos a dañar, entonces es el

enfrianos la cabeza para poder, lo que te decía, para poder escupir hasta con altura, con muchas cosas, entonces no es tanto como tener una lista y cumplir si no hacerlo parte de nosotros, está ya entre nosotros, entonces no es cumplir sino sencillamente que no lo hacemos.

N: ¿Tú consideras que esos acuerdos como pareja ayudan a la convivencia como pareja?

Elsa: *Claro.*

N: ¿Actualmente hay otro acuerdo que agregar o no hay modificación alguna?

Elsa: *No, no, no, nos ha funcionado bien.*

N: ¿Para ti que es adaptabilidad?

Elsa: *¿Adaptabilidad..?.. El adaptarme a lo que esté sucediendo y verlo de la mejor forma, siempre sacar lo positivo.*

N: digamos que considera que como pareja, como conyugal o como solo ustedes dos, fuera del rol de padres, ¿Tuvieron que modificar o cambiar algunas cosas, actividades, horarios, espacios, entre otros, durante el confinamiento?

Elsa: *No.*

N: Digamos que con esa parte parental, ya como padres ¿Tuvieron que modificar actividades, horarios, espacios durante la pandemia?

Elsa: *El tiempo con los niños sobre todo, porque digamos que, bueno ahí si hay reglas que es saber a la hora que se levantan, lo que deben hacer, las responsabilidades, independientemente que era virtualidad la parte de normas no cambiaron, entonces así sea virtual, igual te levantas, igual tiendes tu cama, te bañas, te organizas, como si fueras ir al colegio, entonces esa partecita siempre se respetó, siempre llegaban a su clase totalmente bañados, organizados, tenían sus tiempos de break con sus onces tal cual, trate en la medida de lo posible de que eso no cambiara porque sabía que se venía una prespecialidad e iba a chocar fuerte tanto para ellos como para*

mí, entonces igual fue el manejo de alimentos y de todo, cumpliendo horarios, absolutamente todo, entonces digamos que respetamos ese tiempo de siete de la mañana ... seis y cuarenta y cinco de la mañana ellos estaban conectados recibiendo clases a tres de la tarde, entonces ya después modificamos empezamos a mirar a movernos en cuanto a tareas y eso, lo que ellos tenían que hacer para ya hacer otra actividad ya sea una película bien sea jugar, bien sea ponernos a dibujar, hacer algo con ellos porque había que distraerlos todo el tiempo

N: ¿Sientes que eso fue bueno, esos cambios que hicieron fue bueno para la convivencia tanto con tu pareja como con tu hijos?

Elsa: *Si claro, si no lo hacemos nos volvemos locos todos aquí adentro.*

N: ¿Describeme de qué manera actualmente hacen como pareja para adaptarse a cualquier cambio que surja?

Elsa: *Lo analizamos, miramos de ahí que puede salir bueno para nosotros que podemos aprender en qué podemos ayudar y en qué podemos aportar.*

N: Ok y digamos que teniendo en cuenta la experiencia vivida con su pareja ¿Cómo se visualizaban en ese futuro antes de la pandemia?

Elsa: *No, pues han habido cambios con decisiones tomadas pero por lo que vivíamos en pandemia, antes de pandemia, bueno teníamos proyectos, que era como el proyecto del apartamento, que era como mirar más a nivel de cómo invertir tanto en niños, como cambios aquí en el apartamento, pero pues como vino la pandemia todo quedó casi como detenido, entonces hasta ahora estamos volviendo a retomar muchas cosas, pero no como cambios si no retomar, retomando lo que habíamos hablado en cuanto a los proyectos que teníamos y pues ya hasta ahora un poquito fuertecito pero igual estamos mirando cómo los sacamos adelante.*

N: esos planes que tú me dices durante la pandemia, ¿Cambio algo?

Elsa: *No.*

N: actualmente ¿Cómo son los planes como pareja a futuro?

Elsa: *Seguir creciendo como pareja, bueno nosotros estamos más basados en el amor y la confianza, entonces seguir mejorando qué pues sabemos que todavía hay cosas que hay que ir mejorando, entonces seguir mejorando y sabiendo que tenemos que ser ese reflejo y ese ejemplo para nuestros hijos, en cuanto a nuestra parte de pareja, saber que no estamos solos y que nos están mirando todo el tiempo, entonces ir mejorando muchas cosas, yo pienso que los seres humanos siempre tenemos que estar mirándonos, lo que no nos gusta del uno al otro y esa parte mejorarla para la otra persona.*

Entrevista Participante Lucas

N: Buenas noches, mi nombre es Camila Andrea Tejedor/Laura Alejandra Rubiano Gómez, soy Psicóloga en Formación de la Universidad Antonio Nariño, el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte de mi proyecto de grado que tiene por título ***“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”***, mi objetivo es recolectar información relevante para el proyecto, por esto como lo mencione realizaremos un entrevista que contiene 36 preguntas, como se lo explique anteriormente usted tiene todo el derecho de negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea, como la finalidad es recolectar información durante la entrevista usted me verá tomar apuntes, además para garantizar que la información recolectada sea lo más clara posible también se grabará el audio y video de la entrevista. Asimismo debe tener presente que las preguntas en su mayoría van orientadas hacia

su experiencia durante el confinamiento. Teniendo claro esto, me da usted su autorización de manera voluntaria para grabar audio y video durante la entrevista.

Lucas: *Si.*

N: ¿Qué entiende por convivencia?

Lucas: *mmm Básicamente es poderse entender uno al otro, se sobreentiende que hay diferencias entonces la convivencia se trata de ser tolerante, algo que no le agrada o algo que no esté de acuerdo pues, simplemente se hace eso. La convivencia se trata de la tolerancia, el poder de soportarse digámoslo así en un mismo entorno ser iguales es muy complejo y si hay diferencias también, de la misma manera entonces, creo que es el entendimiento de poderse llevar en esa convivencia.*

N: ¿Describeme como era tu convivencia antes del confinamiento con tu pareja?

Lucas: *Pues, que te puedo decir, así que yo diga, pues sí hubo diferencias con respecto cuando hubo o no, pero básicamente cambio, pues uno ya se veía todos los días, antes no, digamos en la relación que nosotros siempre hemos tenido pues he de esto de estar ahí como pegado, estar uno al lado del otro siempre no se dio, entonces cuando hubo la pandemia, pues, pues no sé, uno ya venía como adaptado a eso y ya, yo no le vi tanto, como tanta cosa de estar ahí encerrados todo, siempre uno, no, ella también tenía sus lapsos de salir, yo también salía, alguna u otra cosa entonces, aunque no era mucho tiempo, entonces ese cambio va más allá como a que la cuestión no se volviera más rutinaria de lo que siempre se hacía entonces, creo que esos cambios que se presentaron fue más hacía que hacer para no aburrirnos, pero así de hecho algún cambio significativo, que hayamos hecho algo como para salir de lo monótono, no, cada quien hacía lo suyo y se dedicaba, propongo ahorita este escenario, se dedicaba cada uno a su trabajo, a su*

puesto de trabajo y entonces uno se sentaba, comía, almorzaba, toda la cuestión pero, uno estaba después, volvía a su actividad laboral entonces, andaba uno pendiente de la clase que él se conectaría, que lo atendiera igual uno con sus reuniones entonces, esa parte digamos de estar ocupado creo que fue lo que ayudo si fuese diferente vendría siendo complejo un poquito.

N: tú dices que eso era antes del confinamiento ¿Si?

Lucas: *Si básicamente, ósea la diferencia acá fue que ya estábamos solo ahí, pero entonces en el entorno, podíamos estar en un mismo espacio pero ese espacio es como si fuera cada quien en su mundo ¿sí?, cada uno se metía en su mundo, en su trabajo y digamos salía de esa zona a mirar que, qué estaba haciendo él, que estuviera viendo las clases obviamente compartir algunas cosas de lo que es lo habitual acá en la casa, lo que tenía que hacer uno aquí en casa para uno poder hacer una cosa, si el otro tenía una reunión entonces lo apoyaba con el oficio o con el almuerzo, lo que haya que hacer, entonces cuando estábamos antes de confinamiento funcionaba digamos algo así y no fuimos así ni tan pegados así que uno dijera yo la llamo cada tres minutos, no, entonces cuando nosotros nos confinamos cada quien se metió en su rollo, entonces a las cinco o seis de la tarde ya uno volvía ya otra vez, entonces era mirar como que, bueno, que más hacemos, ya, entonces nos quedamos del lado, ha! bueno, por lo menos no me gaste dos horas en transportes ni nada de esas cosas pero, era como buscar esa, que uno no se aburriera, que a la final uno buscaba algo por hacer pero siempre se aburría, pero que yo te diga una diferencia grande pues a mi parecer no, no puedo como definir algún criterio como tal que haya pasado algo significativo, no, no lo veo así.*

N: dentro de la dinámica de convivencia con tu pareja, es decir solo ustedes dos ¿Sientes que hubo algún cambio? ¿Influyó la convivencia con tu pareja durante la pandemia?

Lucas: *No, mira que no lo que te digo, ósea con mi esposa siempre hemos tratado de ser o mi forma de ser es muy particular, entonces que yo esté pegado ahí que haya cambiado algo, que mejor dicho, que todo el día encima eso pues, no, si obviamente he... Uno extrañaba sus espacios con los compañeros, de salir y de poder hacer otras actividades, eso sí pero, en la relación como tal, no, es así, entonces que cambio significativo, no.*

N: *¿Cómo es tu convivencia actual con tu pareja?*

Lucas: *Bien, Bien, Bien, como te digo ósea no puedo decir que fue una maravilla, obviamente, habían sus momentos donde uno decía Ugh pero pues, de ahí no paso, si ósea no fueron de esos que uno dijera, la voy a votar por la ventana, no, pero sí había momentos que uno decía voy aquí solo y ella también pedía su espacio y ya, entonces le decía yo aquí estoy quieto déjeme quieto, acabe lo que esté haciendo y ya, eso es básicamente lo que se hacía pero, cada cambios significativos tampoco.*

N: *¿para usted que es la comunicación?*

Lucas: *La comunicación básicamente es poder tener ese flujo, digámoslo de datos que me digan las cosas, yo decir las cosas eso es un tema que digamos he... no solo en la pandemia sino antes, es ese tema que uno tiene que mejorar en cuanto a la comunicación entre las parejas, porque muchas veces no se cuentan las cosas, ósea no se dice sino cuando salta algo o cuando hay problema mayor entonces es ahí cuando le dicen, vea pero porque no me dijo antes, porque no sé qué, entonces creo que más allá de lo que haya pasado antes o después de la pandemia creo eso ya eso era como un análisis que ya habíamos hecho, si pasa algo que pues, dígame las cosas ¿sí?, de la mejor manera lo mismo cuando uno está, siempre le he dicho, cuando uno está en su, como se llama eso. ¿Cómo en su rabia?. Si exacto, no lo moleste, déjelo que después, que uno puede decir muchas cosas que no quiera, entonces yo siempre en esos temas que han sido antes*

y después bien, bien, que en algún momento se le pasara a uno, ahí uno conversara, entonces es ese flujo de información que uno pueda tener, es importante y esa comunicación que uno pueda tener y cómo esa confianza que uno pueda decir, venga es que si yo le digo, si le digo a mal o le digo b también, entonces como que tener ese tipo de confianza o esa comunicación para saber decirle las cosas, porque es que si le digo a con rositas se pone miel, si le pongo a con azul entonces también, entonces hay que saber cómo comunicarlo, eso como lo que yo entiendo de la comunicación.

N: ¿Cómo era la comunicación con su pareja la antes del confinamiento?

Lucas: *Pues era mmm Pues mucha comunicación no había he... Después vino como mejorando un poco pero por lo mismo, como que aja, yo que más hago porque para donde más agarró, entonces sí, no es como ¡uy! cómo asertiva la comunicación, ¡uy! ya nos fluye, no, si digo más cosas obviamente por ese mismo tema pero no necesariamente que me haya abierto más o que diga más las cosas ya así, de a poquitos le voy haciendo.*

N: Ok y digamos que ¿sientes que uno de esos acuerdos entre ustedes como pareja es decirse las cosas en el momento y no que transcurran?

Lucas: *Dependiendo, dependiendo ahí situaciones en las cuales que si prefiero que me las diga después de que pase esa rabia como hay otros momentos que simplemente está hablando uno y ha! sí, tal cosa o también está que dice "Vea por qué no me lo dijo", "ah porque, no sé", en el momento estaba fulanito y pues no se podía y después a mi ya era como o era ese momento o no, entonces han ocurrido ocasiones que ha surgido eso entonces, mucho después cuando se vuelva a presentar una circunstancia no le comente tal cosa, tal día porque estaba tales y tales y pues no sé, parece que este si es el momento, ósea, hay momentos de momentos que uno tiene que saber este momento para decir y hay momentos en los cuales que no entonces, si yo siempre he*

tenido como esa tema porque a mí me encanta, me gusta es que me digan, cuando yo les digo "No me diga nada", "No me moleste", "Déjeme quieto, déjame quieto, a mí ya me pasará", cuando se me pase pues me dice así lo mismo digo yo, evaluó como un poco los escenarios y evaluó con quién estoy o quien está a mi alrededor para poder decirnos obviamente algunas ocasiones tratar de manejarlo, no se le salte a uno el taco porque es que, eso sí, después de que uno dice las cosas ya dice ha! no ya paila, ya perdió. como te digo que yo diga o yo comparar digamos relaciones con mis amigos, ese tema y digo que se mejoró mucho, la relación porque uh! antes no se toleraba, porque si, ya la convivencia dice uy! es que era una cosa y ya era otra ya tener otra persona veinticuatro horas ahí pegada ¿sí? pero, yo digo que yo haya cambiado mucho, no, de pronto era el tema de salidas sobretodo, como compañeros que es a parte si me es fundamental hacerla, uno necesita sus espacios de hablar con otras personas, estar con otras personas, ha sido como eso pero, pareja, no, me pego más laboralmente que en familia, si, la cuestión laboral la evaluó más en el sentido que era un poco más fáciles hacer las cosas que cuando uno estaba presencial que virtual, entonces en ese caso si lo hice como más o a nivel personal en cuanto a relación, que yo diga, no es que paso algo significativo, no, la verdad no, ósea creo que seguimos adelante, si, adaptarse, yo siempre digo a las cosas hay que adaptarse y si paso algo bueno, entonces ya se adapta uno, no es fácil pero es adaptarse y tomarlo de la mejor manera porque si no uno se amarga, en algún momento me volare y ya.

N: Digamos que esa comunicación con tu pareja ¿No cambió mucho? ¿Y con tu hijo o hijos?

Lucas: *Bueno con el sí, sí, el tema de poder estar con él entonces, por estar más que todo metido en su trabajo no le brindó el suficiente tiempo, a sus actividades, somos conscientes porque si lo hemos conversado que esa parte, es mejor, mucho porque laboralmente cuando uno está en sitio, tenía uno sus tiempos de ir, buscar, hablar con sus compañeros de trabajo y otras cosas,*

llegaba a la casa a, pues estar bien cambio acá eran, se dedicaba cada uno más tiempo a trabajar y todavía pasa, le dedica uno más tiempo a trabajar o trabaja más, esos espacios que por lo que uno pensó que podía creer cuando uno no estaba en pandemia y decía "Uy! Ojalá fuera a trabajar" pero uno trabajando desde la casa, dice "uy! pero trabajo, antes trabajo ocho horas ahora estoy trabajando doce horas" y si tenía algo no podía porque estaba en reunión, no puedo porque, entonces no me puedo desconectar porque estoy haciendo algo, una actividad entonces, en ese más que relación si se vio más afectado en relación con eso, porque digamos que como ver, uno estaba físicamente pero mentalmente no entonces, entonces él necesitaba apoyo en su clase, él necesitaba algo o requería algo uno no puede, "No puedo", "Estoy en esto", "No puedo por tal cosa", "No puedo por x o y cosa" y obviamente uno tiene que poner primero a su hijo ante todo pero, el decirlo es una cosa y hacerlo es otra entonces, no es fácil porque uno tiene su trabajo, entonces si no trabajo entonces como le doy, si no hago esto pues voy incumplir con lo que me encargaron, este tipo de cosas ese es el que sí he visto, lo vi muy afectado esa relación digamos de comunicación. Ha mejorado un poco, con él se habla digamos con nosotros lo que hicimos fue sentarle y explicarle un poco de situación, Su mamá trabaja, el muchas veces decía que....., uno trabaja para poder solventar algo de dinero y pues él me decía, "Pues es que usted va al cajero y saca "pues si pero, allá no es solamente decirle al cajero "Venga yo saco, deme plata", eso se gana trabajando y a lo que sí me ha hecho o yo tengo, que él no vaya hacer igual, porque veo que dentro lo que me hizo abrir mucho este tema de la pandemia es que la vida pasa en un abrir de ojos y no sé, su vida pase entre una pantalla y un escritorio, entonces uno también llega a viejo y dice "¿Que hice?", no, no sé, mi vida paso entre una pantalla, a mi hijo lo vi crecer al lado mío pero ese tema del trabajo lo consume a uno

mucho y esa parte es la que yo no quiero que él se lleve para su vida porque creo que la vida es muy corta para estar entre una silla y una pantalla, la verdad.

N: si yo le pregunto por vínculo emocional ¿usted que entiende?

Lucas: *es como ese sentimiento que hay entre una persona y que a veces uno no entiende o es entendimiento y uno dice "Me atrajo algo" o "Me gustó algo" y uno entiende como eso, como esa conexión tanto a veces como física o no se también depende mucho de la energía, porque la energía también no se de las personas, tienden a que uno se aleje de la persona o le agrade alguien más, entonces es como es empatía, hay veces simplemente con solo el saludo uno sabe o que puede esperar como una persona, es como ese tema de cosas.*

N: ¿usted siente esa conexión con tu pareja o qué conexión tenían antes del confinamiento?

Lucas: *Lo que te digo, igual, yo soy un tan desprendido ay veces se habla uno, bien si no habla pues también, entonces es como esa conexión de simplemente, no es costumbre, sino saber que esta otra persona ahí, entonces creo que lo que ha funcionado es como eso, estar ahí pegados como un chicle, hay que "Que hubo", "Que más", "Con quien.. ", no o yo no soy de esos, cada quien hace con su florero, no me preocupo, creo que tengo más problemas que... "¿Dónde está?", "Preste la foto", no, eso no soy.*

N: ¿Tú crees que si hubo buena conexión emocional con ella?

Lucas: *Pues, si hablas de conexión, es que yo con ella ya ha cambiado algo, no, muy poco. Desde el primer día. Si, como yo soy bahh, de pronto si lo dije, que lo haya sentido o lo que haya experimentado pero ella me conoce y sabe que yo. Que esa es tu forma de ser. Si, así como hay veces, pasa con mi familia, pero es que es toda melosa, pues sí pero..., cambio significativo que yo haya visto como pareja, la veo igual, la verdad*

N: Actualmente ¿Sigue igual?

Lucas: *La verdad si no puedo decir que todo fue malo Obviamente, si hubo sus discusiones, sus vainas pero, que yo haya hecho o nos agarramos, no, en ese sentido creo que la verdad dos años fue muy rápido, si fue cansón estar encerrado más que estar con la persona como no poder salir simplemente. Interactuar con otras personas. Si interactuar, ósea no con ella sino decir "Yo me quiero ir aquí donde mis amigos ", me quiero tomar algo, me voy, pero no, es como eso no poderlo hacer, es lo mismo cuando tenía mis compañeros de trabajo, entonces uno salía e iba y se tomaba un café y salía y se hablaba paja, de todo un poco y esa distracción ayudaba mucho entonces que la virtualmente no, entonces uno simplemente su trabajo, antes eran ocho horas y ahora son diez horas, uno a las cuatro de la tarde ya está tratando de irse, uno dice "Me falta trabajo" y uno se extiende más de lo que debería ser, entonces más allá digamos ,la pareja, es algo muy importante y es el mensaje hacia mi hijo, el mensaje que no le quiero brindar, No quiero que él se lleve, acabarse uno a son de que, ¿Del dinero?, bien si vacano, pero llega uno a una etapa que uno dice bueno "Que hice con mi vida", "¿Aproveché con mi esposa?", No, "¿Aproveche con mi hijo?", No, pues si, obviamente toca trabajar pero pues, creo que esa pandemia si me abrió los ojos en ese sentido, ¿Ha hecho algo aparte de trabajar en su vida?. No sólo trabajar, es eso.*

N: *¿Qué actividades realiza usted de manera individual que fuese placentero únicamente para usted?*

Lucas: *Si, digamos personal que uno dice "Salí de la casa", "Me vi con otros", ya con eso ya no tenía así como hay veces hablaba con otras personas, el recién salir llegamos, estábamos en pandemia y decía "Extraño hay veces montarme en el Transmilenio", era otro ambiente en esa entonces, ahorita en ese sentido que haya cambiado algo acá interno con ella, no o yo lo veo*

así... Ya tocaría preguntarle a ella, que ella diga "No es que... fue totalmente diferente", como yo soy transparente entonces relajado.

N: Y durante digamos ¿Hiciste alguna actividad durante la pandemia encerrados que te diera placer que te distrajera a ti solo?

Lucas: *No, como te digo, ósea yo vi que eso trabajaba más y ahorita que sigo trabajando virtual me siento más temprano, terminó más tarde entonces digo, venga yo antes cuando estaba en oficina llegaba, si llegaba una hora más temprano pero salía más temprano para poder irme más tranquilo y salir, como empleado público, chao. Si. Si eso el transporte era una locura, entonces eso de ahí calle 72 para acá era una locura entonces dije no, rápido siete y media voy alistando y uno digamos bajaba uno con sus compañeros, mamaba gallo por ahí hora volvía y trabajaba, en cambio acá si es derecho, derecho, derecho en cambio aquí como que no tiene derecho, no tiene su espacio, uno tiene que hacerles, que ir al baño, en cambio virtualmente ponen una reunión encima de la otra. No hay hueco ni de respirar. Soy un alma de dios y no tengo necesidad de eso y más cuando estaba el tema de mi hijo, digo, que a ella le tocaba ir más a la oficina, no, le tocaba que desayuno, que atiéndalo o que mire, que paso, entonces ese tema de cosas uno dice, juemichica o trabajo o le explico a él, entonces es ese tema que tocaba como hacerlo, sino en parte fue compleja.*

N: ¿Ahorita, actualmente qué actividades haces o hacías que te distraigan?

Lucas: *No, que tú digas que vida tan aburrida, ¿Que me distraiga?, no, como de parte mía, no, algún hobby o alguna cosa, no, algunos momentos aproveche para estudiar, sacar algunas cosas, como volví a estudiar entonces, esos espacios, como yo digo, ósea me sirve porque yo sé que estoy en clase y tengo clase a las seis, entonces las cinco apago arranco y tenga o no tenga sesión, lo cargo, me lo pongo y me voy entonces ese espacio como que cambio de ambiente es*

como esa que es lo que me gusta, de resto simplemente que me dejen ver mis programas, si me gusta ver televisión y ya. Un hombre muy sencillo. Si, para que me complico, como te digo, ósea la pandemia me hizo abrir los ojos, mi vida, yo quiero mis hijos en mi vida, a la final, por mi renunció. Hay bocas que alimentar. Quisiera ser más sencillo, decir ¿Que voy hacer mañana? "No, no voy hacer nada, me voy aquí al centro comercial o algo", consulta a los periodistas, al aire libre, ha! se pasó el día, bueno, pero ya lo dedique para mí, no una vida entera en una empresa y uno dice "hijuemadre, que hice con mi vida", más cuando me dio ese bicho, hijuepucha, me pego y que hice, nada, son cosas que uno tiene que pensar y dice no solo quedarse con eso sino, evaluar qué puedo hacer para mejorar y mirar que opciones saco ¿sí?, que ya uno, no es tarde pero pues ya se replantea uno decir "Venga ya, yo tenía otras cosas, ore para que pueda aprovechar ese tiempo en familia digamos los tres", sobre todo mi hijo , estaba creciendo y verlo a uno ahí, tengo a mi papá pero está ahí sentado, siempre para atrás.

N: ¿Hicieron algunas actividades fuera del rol de padres sino como pareja?

Lucas: *No pues si, a veces uno se echaba un vinito, algo como para hacer algo diferente, pero de resto no, que más hacíamos, no se podía hacer nada, no se podía hacer mucho básicamente.*

N: Y ahorita ¿Hacen algo diferente?

Lucas: *No, pues si salimos pero más que en pareja, más plan familiar sea con mi hijo, hacer las cosas con él, sacarlo, llevarlo, pero como pareja. Muy poco. Si tratamos, pero por el tema del niño, no, quien nos cuida a mi hijo, que nos toca llevarlo hasta allá, que pasa algo preciso y no ya no se pudo hacer ese plan, yo siempre le he dicho a ella, siempre, hagamos algo sea solamente los tres y si, ella es la que busca más los planes, yo no, yo espero que me digan.*

N: ¿Antes tampoco había planes o no muchos?

Lucas: *No muchos pero si, si salimos, íbamos por ahí a cine, a comer algo, ósea más que todo porque quien me cuida a este pelado, pero si, no tan seguido pero si se hacen cositas. Y digamos ¿viste un cambio durante la pandemia en eso? ¿De qué antes salía más o ahorita menos o sigues más o menos igual? digamos que antes si salíamos cinco en pandemia, después de pandemia cinco, yo lo veo igual, ósea que si son más, que me afecto más, nos unió más, no o para mí fue como otra etapa más de estar aquí y ya.*

N: *¿Que actividades durante la pandemia hicieron en pro de la familia? Como por ejemplo, cocinar o ir a un parque.*

Lucas: *No pues en pandemia ahí en el apartamento buscábamos como juegos de mesa, algo de videojuegos, poner videos, cantara, eso y ya cuando los dejaban como salir, si, que él fuera en la cicla, a dar unas vueltas en la cicla y estar en el parque un rato y ya cuando dejaban a uno "No que treinta minutos" pero eso treinta minutos uno decía "Jum". Si treinta minutos, ay no sí, no, ese tipo de cosas así pero que hayamos hecho algo más no porque no se podía, entonces que más hacíamos, estar acá encerrados y mirarnos la cara porque que más, entonces mientras ella estaba en su cuarto viendo sus cosas yo en otro lado miraba el mío, y ya, ahí no la pasábamos todo el día.*

N: *¿Qué actividades hacen en pro de lo familiar?*

Lucas: *Más que todo es todo lo que no se puede hacer entre semana, lo hace los fines de semana y hace poco empezamos como a cambiar, hacer más cosas los tres porque si eran más cosas del apartamento, cosas que no teníamos que hacer, no, que una cita médica, no se mercado, que ir a hacer algo, no sé, que me toca llevar el carro a tal cosa, más cosas que no puedo entre semana, ya ahorita como que se cambió a interactuar un poquito más con mi hijo para hacer actividades propias de uno.*

N: ¿usted que entiende como regla?

Lucas: *Como que tiene que seguir algo, pero pues para cada regla hay excepciones, entonces yo siempre digo, hay que saber sus reglas, hay que saberlas, cuáles son esas reglas y que es lo que se debe hacer y digamos tener siempre un fundamento y no una regla porque si, no funciona, como digo, me pasaba también antes, a la hora de laborar, crea algo y no, ha pero hagamos una excepción por esto y por esto, pues para que hago una regla si a la final lo hice para nada, entonces yo lo veo como una serie de instrucciones que si uno las sabe desarrollar bien, funciona, si uno lo hace mal, nunca va a funcionar.*

N: ¿Existe reglas durante la relación de ustedes como pareja?

Lucas: *Pues las reglas sí, es que nos digamos las cosas, como te digo, depende del ambiente, de que es la situación, depende de lo que esté pasando, hay unos casos sí y otros que no, entonces eso depende así como esa regla de dígame las cosas, dígame lo que está pasando para poder así cambiar, entonces está ese tema que funciona, decirles, funciona no decirles, son cosas que uno le dice, que las haya tomado que no las haya tomado ya uno se va dar cuenta más adelante, ya pero ya uno le dice y a la final no sirve lo que uno le dijo, entonces la regla está pero ha! Entonces para qué estoy aquí yo no me voy a desgastar.*

N: Ahorita después del confinamiento ¿Han creado nuevas reglas o no?

Lucas: *Sigue igual, ósea que te dijera, es que somos o tenemos que hacer algo, que digamos a uno le da su locura, hay días que no quieren que ni le voten, que ni le hablen, entonces déjenlo a uno quieto también, es eso con la única regla uno lo es y déjelo, no lo jodan, por algo será, empezó con la preguntadera "Hay que ... ", no se me levanté con cólicos, simplemente no quiero saber del mundo, ya, algo me inventaré pero que empiecen a preguntar ¿Qué tiene?, eso es como lo único.*

N: ¿Ha influido o aportado a la convivencia de ustedes como pareja?

Lucas: *Si claro, no ha sido del todo malo, tampoco ha sido del todo bien pero si ha funcionado ciertas cosas, ciertas maneras que lo he venido aplicando en el sentido que cuando, lo que te decía ahorita, dependiendo de la situación, no se puede ahorita bueno se lo digo ahorita, entonces ahí es cuando vuelvo y digo, si no quiero tomar, tomen, si no quiere tomar pues no tome, ahí es como si quiere hacerlo, hágalo si no, no lo hagas simplemente quiero que lo sepa, simplemente con decirlo, exacto, entonces sabe lo que pienso, sabe lo que siento, entonces si lo quiere hacer hágalo si no lo quiere pues no lo haga*

N: ¿Tienen alguna regla digamos referente a su hijo?

Lucas: *Sí que uno no se contradiga uno con el otro si uno lo reprendió, no tiene por qué meterse. está como esa figura que cuando él está haciendo algo malo, hola cielo, entonces yo les digo, si entonces yo soy el malo, yo lo reprendo más, soy honesto, soy el que más lo castiga y no sé qué pero yo digo yo no soy de los chocolate, si voy psicólogo dicen, vea este man está chiflado porque su mama le dio palo, hasta donde sé no me ha causado traumas pero si con eso si, es un tema que si de hecho no me gusta, es que el me vea como de esa manera, sí, porque sé que después va venir una etapa en la que va ser más difícil en la cual, él no va tener confianza porque va decir mi papa me va a decir o mi papa me va a pegar o mi papa no sé qué vaya hacer, entonces yo siempre le digo a él, la única persona con las que va contar siempre en la vida va ser su mamá y yo, independiente de lo que pase, que me va disgustar si, que me va a poner contento, puede ser que sí puede ser que no, pero hay que decir las cosas, es eso como lo único, que si es esa figura que o el ogro, pues uno dice no, si tengo mis arranques pero pues, es por ese bien, si yo me la dejo montar después pierdo la dignidad y si él tiene que saber que está bien y que está mal ya uno está viejo, que si de alguna manera no es lo ideal, obviamente uno entiende*

que estos chinos ya son tres punto cero pero, creo que algunos que le hace falta una mano. Cuando uno dice "Estos chinos", cada quien hace, yo con mi hijo haciendo lo que está bien y lo que está mal, porque yo no le voy a durar toda la vida pero que si él tome decisiones, que sepa que está bien y que está mal que es lo importante, que ya de resto se porte como se les dé la gana pero que por lo menos que sepa que es una persona educada, que sea respetuoso que sepa que está bien y que está mal es lo que me interesa a mí, que pueda vivir su vida lo que mejor le convenga y lo que él crea que pueda disfrutarla, la vida es muy corta para estar ahí y si él cree yo lo apoyare habrán cosas que yo digo venga no, pero tratare de buscarlo pero en lo que él prefiera hacer.

N: Que entiende por ¿Adaptabilidad?

Lucas: *Esa es simplemente como, bien lo dice la palabra, adaptarme a algo o una situación, decía, pasó lo de la pandemia, bueno, pues adaptarme porque qué más, qué más puedo hacer si me obligan y es que dijera no es que no pudo ¿sí?, el que quiere puede, yo siempre lo he dicho, me pusieron esto pues ña! me toca aguantarme, si lo tomo de la mala manera, no es que no voy a vivir porque es que yo necesito amigos, pues quien se hace la mala vida, pues uno entonces qué hacer, pues aguantarse, todo pasó a corto o largo plazo, yo siempre digo, hoy les toco a unos, mañana les tocará a otros digamos que les tocó de mejor manera estar confinados a otros no, digamos a mí en cuando a mí me dio eso, yo estuve totalmente solo, porque ellos estaban donde mi suegra entonces una situación en la cual yo estaba totalmente solo, porque me pasa a mí algo, pues es a mí, no ha ellos, entonces es simplemente adaptarlo y es tomar eso, de eso, porque si, hubo un tiempo que todo lo veía mal entonces pasó tal cosa entonces a es porque la vida, las lunas, mejor dicho los planetas se alinearon y todo el mundo está contra mí, entonces si ya aprendí a que hay que mirar por el lado bueno y si paso algo pues que, asumirlo y tomarlo de*

la mejor manera y digo hoy me toco a mi mañana me tocara mejor, yo siempre he dicho que la vida no siempre uno va estar siempre arriba, va tener un lado que va estar abajo y uno tiene que estar preparado cuando uno está arriba y llegué abajo porque cuando llega es cuando siente el totazo entonces si uno siempre sabe adaptarse a eso pues lo va tomar de la mejor manera, no va ser fácil obviamente, de esos cambios bruscos porque uno bien acostumbrado a ciertas cosas y esos cambios y esa adaptabilidad no se da, es complejo pero si uno las sabe llevar, dice bueno, hoy estoy en la mala, habrán días de las vacas lecheras y las otras las vacas flacas. La vida es un sube y baja, entonces yo no puedo decir que todo es voluntad, no todo es lindo, no todo es bello, no, siempre habrá algo que la cague, una palabra, uno lo tomara no, buena suerte, yo lo tomo, entonces sí y ahorita con ayuda simplemente, no pasó un carro y me volvió nada, no es la mejor manera obviamente me voy a enojar muchísimo, hoy no va ser mi día hay días de esos que me levanto y sigo juemadre hoy como que me levante como que no, porque no me pensione, porque no estoy pensionado me fracturo una pata y no se me incapacito por treinta días, pero son cosas, son días, semanas, meses, años uno no sabe y a mí me puede en tiempos muy difíciles y tenaces, muy duros en las cuales me da mucho palo, si hizo o no hizo por mejorar y ahorita lo que yo veo es eso, se presentaron muchas situaciones que mi situación ahorita este bien, no porque esté bien así siempre va ser así en algún punto voy a tocar fondo otra vez, habrá que reponernos de alguna manera, no será fácil obviamente me podría acabar emocionalmente, mentalmente pero eso no hay que pensar mucho cuando estaba en el hueco entonces pues, salir de ese hueco y mirar cómo darle ese mejor perspectiva, poderme adaptar, es eso. De la mejor manera. Si son cambios, es adaptarse al cambio y traer lo mejor que uno pueda no buscar lo negativo porque yo encontré que lo negativo no trae nada bueno, después entendí que soy un poquito más en el sentido positivo iba ser menos a la larga, paso algo malo pues bueno, pero

algo sacó la vida me enseñó mucho, todos los días enseña algo, si es buscar esa parte colectiva así a no le haya ido como un pavo en el día, por lo menos salí, por lo menos me gane el sueldo.

N: ¿Tuvieron que cambiar como pareja digamos algunas actividades, horarios, espacios durante el confinamiento?

Lucas: *Si pues eso sobre todo con mi esposa si salía más, era como mirar como ese apoyo un poquito más, porque ni trabajo estar ahí con mi hijo, ese tipo de cosas y si se pidió más, cuando ella no estaba yo era para enloquecerme, porque ese chino era juicioso pero, entonces son cosas que uno va mirando, pues claro, digamos de la parte de mi esposa como salía más, no vivió tanto tiempo acá así sola con él, la mayor parte la lleve yo, entonces esa parte fue dura y échenme una manito este chino ya estoy que lo vendo. porque claro ella salía más, por su trabajo entonces yo me quedaba más con mi hijo, claro la convivencia con él en algún momento se desmejoro mucho pero ya la cuestión de amor se ha venido cambiando en ese sentido, porque se ha conversado, se ha hablado, se ha dialogado que tan bueno ha sido esa parte de estar así, porque para él fue un golpe de vivir con niños a vivir con adultos que no le tienen el suficiente tiempo para jugar a lo mismo, entonces yo le decía “Ven jugamos algo”, “No puedo porque tengo un trabajo”, “No puedo porque estoy cansado”, “Ya me voy a dormir”, no porque no, siempre sacaba una excusa para no jugar, entonces es eso y simplemente decirle venga que no sólo está su mamá, son cosas que son difíciles.*

N: digamos que como pareja como la parte conyugal ¿Tuvieron que cambiar algunas cosas?

Lucas: *No las ideas salen de ella, pero no significativo, no.*

N: teniendo en cuenta las experiencias con tu pareja ¿Cómo se visualizaban en un futuro antes de la pandemia?

Lucas: *¿Cómo nos visualizábamos...? , no pues era más que todo hacer más planes de viajar y hacer cosas pero así, en pandemia pudimos hacer varias cosas en el sentido de que nos trasladamos a otro apartamento, ósea en ese sentido de cómo nos veíamos, no, lo que te digo también aprendí que yo no hago, de un tiempo para acá planes a largo plazo, porque es que yo no soy así, “En cinco años voy hacer...” Sera que sí, será que no, no sé, si hago planes para uno o dos años, pero poder salir, cuando salgamos de todo eso poder salir a viajar, pero que hubieras dicho vamos hacer tal vaina no, la verdad no, no se hicieron más planes, si era tener el apartamento cosas de ese estilo y ya, cambios así personales no.*

N: Actualmente ¿tienen planes a futuro?

Lucas: *básicamente poder seguir como estamos pero cambiado esos temas más orientados, dedicarle menos tiempo al trabajo que es algo que he querido hacer cambiar bastante, más que todo, colaborar en ese sentido, por su trabajo le dedica más tiempo, entonces ha cambiado eso, a mí me gustaría más hacerlo para poder hacer más actividades, yo me encierro diez, doce horas en un trabajo que a la final yo le digo a ella, ya paso mi día me levante me fui me senté en mi puesto y que, volví otra vez ya, ahí paso mi día, paso todo el día de mi vida, un día más viejo y que hice, sí, me gane un salario no la última millonada pero gano más que cualquier otro de los funcionarios con los que yo me puedo relacionar, sí, pero que, voy a llegar a viejo, si no sirve para un rabo, para que, perdón la expresión, mi vida está pasando tan rápido que ni aproveché con mi hijo, lo aproveché para mí, si tú me preguntas ¿Que hice?, pues trabajar, como le decía hace poco a un compañero de universidad, le digo “Ah pero usted qué le gusta hacer”, con mi familia, pero no ¿Que le gusta hacer?, hacer algo para mi si no simplemente me siento en una silla todo un verraco día ya ahí paso mi día, puede venir otra pandemia y ahí juemadre ahora si me llego la segunda, es eso que es lo que más me ha puesto a pensar, más que*

me haya dado la locura, se me haya corrido el shampoo es como mirar de verdad que hice y que mi hijo no pase por esas, como vamos todavía, que no vamos tan bien, es probable mejor ese tema que pueda decir, no se juemadre fuiste hasta la Conchinchina y volví, que la vida no es tan así tan fácil, que en la vida hay muchos tropiezos, entonces de mochilero pues tampoco, pero sí un poquito más de eso, que hay más allá de cuatro paredes que una empresa que pueda surgir, sea su propio jefe, venda Herbalife, no se cosas que me ponen a pensar. claro que yo diga, matrimonial y eso, si hubieron problemas, decepciones, donde no se , uno, dos, tres días no nos hablábamos, cada quien cogía por su lado, pero ya uno agarrarse de las mechas, no ya como quien dice, hay veces que uno no se dice las cosas, entonces puede que yo esté de mal genio y estamos, vivimos en el mismo lado, pero pasa uno y pasa por el lado del otro como si nada y de un momento a otro se arregló, pero pues creo que sí ha funcionado, si no, sabe que, nos vemos, cojo a mis chiros y ya pero no, creo que eso ha funcionado porque si uno se amarga para qué.

Entrevista participante Pedro

N: Buenas noches, mi nombre es Camila Andrea Tejedor/Laura Alejandra Rubiano Gómez, soy Psicóloga en Formación de la Universidad Antonio Nariño, el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte de mi proyecto de grado que tiene por título ***“Dinámica relacional y estrategias de afrontamiento utilizadas por padres y madres con hijos escolares y adolescentes para Mantener la Convivencia en Tiempos de Confinamiento por COVID 19”***, mi objetivo es recolectar información relevante para el proyecto, por esto como lo mencione realizaremos un entrevista que contiene 36 preguntas, como se lo explique anteriormente usted tiene todo el derecho de negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea, como la finalidad es recolectar información durante la entrevista usted me verá tomar apuntes, además para garantizar que la información recolectada sea lo más clara posible también se grabará el audio y video de la

entrevista. Asimismo debe tener presente que las preguntas en su mayoría van orientadas hacia su experiencia durante el confinamiento. Teniendo claro esto, me da usted su autorización de manera voluntaria para grabar audio y video durante la entrevista.

Pedro: *Si.*

N: ¿Qué entiende por convivencia?

Pedro: *Pues convivencia entiendo que es la relación entre las personas en un núcleo ya sea familiar, personal o laboral.*

N: ¿Cómo fue su convivencia durante el confinamiento como pareja?

Pedro: *Muy buena, porque tenemos una relación muy bonita con mi esposa y con mis hijos.*

N: Descríbame ¿Cómo era la convivencia antes del confinamiento como pareja?

Pedro: *Pues era normal pero, digamos que no teníamos como tanto contacto porque yo estaba saliendo y estábamos los dos como separados.*

N: Ok entonces la convivencia durante la pandemia ¿Cómo fue?

Pedro: *Pues fue más unida porque ya digamos que nos empezamos a conocer facetas diferentes, en espacios diferentes y muchísimo más cerca.*

N: ¿Influyó el confinamiento como pareja en esa convivencia?

Pedro: *No, simplemente que con lo que pasó fue que se afianzaron más las “Cosas”.*

N: me podría describir ¿Cómo es su convivencia actualmente con su pareja después del confinamiento?

Pedro: *Pues es excelente, gracias a Dios.*

N: para usted, ¿Que es la comunicación?

Pedro: *La comunicación es la manera de expresar nuestros sentimientos, nuestros deseos, nuestras necesidades con las personas o para pues hacernos entender.*

N: ¿Cómo era su comunicación en pareja antes del confinamiento?

Pedro: *Pues digamos que antes del confinamiento no teníamos digamos que no nos conocíamos tan profundamente como lo hacemos ahora porque nos ha enseñado también a conocernos más en cosas que no sabíamos dado cuenta que teníamos los dos, digamos que fue una comunicación diferente pero, en cierta manera sí mejoró que nos conocimos mucho más profundamente, nos conocimos más facetas que no sabíamos que teníamos.*

N: ¿Cómo fue la comunicación con sus hijos después de la pandemia?

Pedro: *Pues digamos que cuando estábamos en la pandemia ellos estaban como muy en la casa, muy enfocados como en sus estudios y sus cosas, ya cuando volvieron después de la pandemia pues ya como que se alejaron un poquito de nosotros, para desarrollar más relaciones interpersonales.*

N: si yo le pregunto por vínculo o conexión emocional ¿usted que entiende?

Pedro: *Pues pensaría, no estoy seguro, que es como la conexión que tenemos con otra persona, cómo nos relacionamos y que tanto nos entendemos.*

N: ¿Qué tan unidos, en ese orden de ideas, era usted con su pareja antes del confinamiento?

Pedro: *Muy unidos.*

N: ¿Existió una buena conexión emocional con su pareja durante el confinamiento?

Pedro: *También*

N: ¿Cómo crees que hicieron o qué hicieron para mantener esa conexión?

Pedro: *Pues como te digo, nosotros estábamos como conociendo más las facetas del uno y del otro, entonces fue más sencillo entendernos, compartir cosas nuevas, como estar más juntos.*

N: ¿Que tan unido es usted con su pareja actualmente?

Pedro: *Súper unido.*

N: ¿Qué actividades realizaba de manera individual que le hicieran placenteras o beneficiaran únicamente a usted antes de la pandemia?

Pedro: *No entiendo, dame un ejemplo.*

N: Digamos que tuvieras una película o jugarás videojuegos o salieras a jugar futbol con tus amigos.

Pedro: *Pues realmente lo que yo hago solo, es trabajar de resto casi siempre y en la mayoría de las ocasiones lo hago con mi esposa.*

N: ¿Ahorita es igual?

Pedro: *Si.*

N: ¿Actualmente no tienes otras actividades fuera del trabajo y de la familia?

Pedro: *No, regularmente somos muy unidos y pues regularmente lo que hacemos, lo hacemos juntos, si salimos, salimos juntos, si vamos a compartir con los niños lo hacemos juntos ya la única cosa que hacemos como aparte es el trabajo porque hasta allá tenemos las mismas amistades..... Si vamos a visitar a un amigo lo hacemos juntos, si vamos a ir al parque lo hacemos juntos entonces no es que siempre, digamos que la relación de nosotros se basa en que nosotros somos nuestra propia familia y nuestras propias relaciones no tenemos como digamos que ni secretos, ni cosas aparte, si no que cuando nosotros necesitamos digamos que hacer algo creo que contamos siempre contamos el uno con el otro.*

N: ¿Realizan alguna actividad junto con pareja fuera de sus deberes como padres?

Pedro: *Salimos al parque juntos, vamos a comer juntos regularmente casi todas las actividades las hacemos en familia, a veces si estamos, digamos que no estamos juntos pero estamos cerca,*

entonces estamos haciendo actividades regularmente en el hogar o salimos a almorzar o vemos películas o vamos a comer helado o vamos a visitar los amigos, pero si regularmente si estamos juntos.

N: antes de la pandemia ¿Era así igualmente?

Pedro: *Si, la única diferencia es que ya no podíamos salir mucho por el tema de la pandemia pero siempre hacíamos cosas juntos en la casa.*

N: ¿Actualmente mantienen esas mismas actividades?

Pedro: *Si, pues todo depende digamos que del tiempo que se tenga porque digamos que ahora hay más responsabilidades pero si todavía se realizan.*

N: ¿Realizó alguna actividad con su pareja en pro de su familia durante la pandemia?

Pedro: *Si, regularmente nos gusta hacer como pizza juntos, entonces yo la hago, los niños la arman, mi esposa la hornea y bueno es divertido, también nos gusta mucho ver películas, ver series, arrunchados en la cama comer palomitas, eso nos gusta, a veces nos sentamos a jugar parques, cosas así.*

N: ¿Hacían actividades así también antes de la pandemia?

Pedro: *Si.*

N: ¿Durante la pandemia también?

Pedro: *Durante la pandemia nos dio más la oportunidad porque pues ya nadie salía casi, entonces nos dio la oportunidad de hacerlo más.*

N: ¿Actualmente qué actividades hacen en pro a esa familia?

Pedro: *También lo mismo pues a veces nos ponemos a charlar, a veces me siento con los niños a charlar, a regularmente pues el lugar donde más nos reunimos es el comedor cuando estamos*

comiendo, pero regularmente lo que nos parece más chévere es como ver películas juntos, como salir almorzar juntos, eso es lo que más nos llama la atención.

N: ¿usted qué entiende como una regla?

Pedro: *Una regla, es como un lineamiento que se tiene para no pasarse de un, como de la raya, como un pare, un freno que nos da para no excedernos en alguna cosa.*

N: ¿Existen algunas reglas con su pareja o existían antes del confinamiento?

Pedro: *Digamos que las reglas que tenemos nosotros han sido siempre que si en algún momento tenemos una discusión, siempre sea con honor, que nunca nos traigamos cosas que sean aparte de la discusión que estemos teniendo. Ejemplo: Si estamos peleando por algo que sucedió en el momento no traemos que “hace dos días me dijiste”, “que hace ocho días”, “Pero es que tu antes eras así”, y o z. Si no simplemente hablamos del inconveniente, lo arreglamos y ya está. Siempre ha sido como nuestra regla de pelear con honor en el caso que nosotros tengamos la necesidad o tengamos que discutir.*

N: ¿Durante el confinamiento hubo alguna modificación o cambio de esa regla?

Pedro: *No, creo que la pandemia no nos afectó mucho si no lo único que hizo fue que nuestra relación fuera un poquito más profunda, cómo entendernos y conocernos más profundamente.*

N: dentro de ese confinamiento ¿Como hicieron para que dicha regla se cumpliera?

Pedro: *Pues, regularmente lo que hacemos es que tratamos de que cuando estamos de mal genio nos demos como cierto tiempo para poder asimilar el mal genio y nunca vamos a llegar a discutir con mal genio, sino, simplemente tratamos de calmarnos y después hablamos que fue lo que sucedió y cuáles fueron las causas, digamos que la pandemia no cambio eso, si no lo único que hizo fue qué hacer nos entendiéramos mejor, en qué momento estábamos molestos o no y en qué momentos nosotros podríamos charlar para aclarar la cosas*

N: ¿Tu consideras que esta regla que tienen establecida ayudaría o no a la convivencia? **Pedro:**
Si, ayuda muchísimo.

N: ¿Actualmente hay algún cambio de esas reglas o crearon más?

Pedro: *No, creo que, digamos que lo que ha cambiado es que ya nos conocemos más, entonces no tenemos que estar preguntando “Que tienes”, “Que te pasa”, sino simplemente sé que estas molesto y que necesitas calmarte en el momento que necesites decirme las cosas me las vas a decir, regularmente ya después de que pasa eso nos sentamos y hablamos, aclaramos que fue lo que pasó*

N: ¿Qué entiende por adaptabilidad?

Pedro: *Adaptabilidad es, digamos que, asumir un cambio y poder estar acorde con ello.*

N: considera que como pareja conyugal es decir, solo en pareja y no como padres ¿tuvieron que modificar o cambiar alguna actividad, horario o espacios durante el confinamiento?

Pedro: *Pues creo que fue más el hecho de que los niños estuvieran siempre en casa, creo que los horarios cambiaron porque ya no era simplemente como llevarlos al colegio, sino ya todo el tiempo estaban, entonces también tuvieron que cambiarse los horarios, tuvieron que cambiarse la manera de hacerles el seguimiento, tuvo que adaptarse la casa también para que dos niños pudieran estudiar al tiempo, que uno no afectará el estudio del otro, también la alimentación cambió, mejoró porque obviamente la alimentación en la casa es muchísimo mejor, entonces digamos que sí, si cambiaron varias cosas.*

N: pero eso es más referente a la parte parental, es decir como padres pero no como pareja.

Pedro: *Ha bueno, como pareja no, no hubo cambios, realmente no sentí que hubiera cambios.*

N: Le voy a pedir que me describa ¿De qué manera hacen actualmente como pareja para adaptarse a cualquier cambio que surja?

Pedro: *Bueno regularmente lo que hacemos nosotros es planear, entre los dos tomar una decisión, mirar cómo lo vamos hacer, tomar las opciones del uno y del otro y buscar la mejor opción que nos parezca a los dos para poderlo hacer.*

N: teniendo en cuenta esas experiencias vividas de ustedes como pareja ¿Cómo se visualizaban en un futuro antes de la pandemia?

Pedro: *Pues creo que los proyectos y la manera de ser, eso no ha cambiado. Creo que ha sido siempre lo mismo, no hemos cambiado nuestra perspectiva de vida.*

N: entonces durante la pandemia ¿no hubo ningún cambio a futuro?

Pedro: *No.*

N: ¿Actualmente esos planes como pareja han creado más o no?

Pedro: *Digamos que ya teníamos ciertas metas definidas, entonces estamos trabajando en plus de ellas, ya hemos logrado algunas, entonces ya digamos que es el cumplimiento de lo que nosotros estamos haciendo y adicional a eso las otras metas que ya teníamos trazadas se están cumpliendo y se están formando.*