



Narrativas de un Grupo de Parejas de la Localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las Estrategias de Afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el Confinamiento por el Covid -19

Lida Alexandra López Zipa

Código: 10251822831

**Facultad de Psicología
Universidad Antonio Nariño
Bogotá D.C
2023**



Narrativas de un Grupo de Parejas de la Localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las Estrategias de Afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el Confinamiento por el Covid -19

Lida Alexandra López Zipa

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de psicóloga

Director (a)

Ruby Astrid Malagón

**Universidad Antonio Nariño
Facultad de Psicología
Bogotá D.C
2023**

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado
Narrativas de un Grupo de Parejas de la Localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las Estrategias
de Afrontamiento Frente a Situaciones Conflictivas que les Permitieron Mantenerse Unidas
Durante el Confinamiento por el Covid -19
Al título de Psicóloga.

-

Firma del Tutor

-

Firma Jurado

-

Firma Jurado

Bogotá, noviembre, 2023

Dedicatoria

Dedico este trabajo... A Dios por darme salud, fuerza, sabiduría y permitirme culminar este gran sueño de ser profesional, A mi madre, a mis abuelos quienes me impulsan a ser mejor cada día y con sus oraciones me ayudan a levantarme en cada caída, a mi esposo por todo el amor y el apoyo incondicional, por las palabras de aliento y no soltar mi mano en este camino, a mis hijas por ser parte de mi vida y ser esa motivación para seguir adelante cada día.

Agradecimientos

Primeramente, quiero agradecer a Dios por darme la vida, agradecer a mí esposo y a mi familia quienes han estado ahí brindándome amor, cariño y motivación para cumplir mis sueños y metas, a mis docentes por sus enseñanzas y por forjar en mí la capacidad de llevar a cabo un trabajo como este y poder cumplir mi gran sueño.

Tabla de contenido

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 8 |
| Introducción | 10 |
| Planteamiento del Problema | 13 |
| Pregunta de investigación: | 18 |
| Objetivos | 18 |
| Objetivo General | 18 |
| Objetivos específicos | 18 |
| Justificación | 19 |
| Marco Teórico | 22 |
| Contextualización del Covid 19 y Confinamiento | 22 |
| Relación de Pareja desde el Enfoque Sistémico | 24 |
| Características de la pareja | 27 |
| Fases de la formación de la pareja | 27 |
| Convivencia en pareja | 29 |
| La Comunicación | 31 |
| Comunicación de pareja | 32 |
| Estrategias de Afrontamiento | 33 |
| Tipos de estrategias de afrontamiento | 34 |
| Narrativas | 38 |
| Marco Contextual | 40 |
| Diseño Metodológico | 41 |
| Tipo de investigación | 41 |
| Alcance | 42 |
| Diseño (Narrativo) | 42 |
| a. Criterio epistemológico | 43 |
| Descripción de Instrumentos y Técnicas | 44 |
| Consentimiento informado | 44 |
| Entrevista semiestructurada | 44 |
| Entrevista individual a profundidad | 44 |

| | |
|--|----|
| Categorías de recopilación de la información | 46 |
| Participantes | 48 |
| Procedimiento | 48 |
| Aspectos éticos | 50 |
| Resultados | 52 |
| Conclusiones | 67 |
| Recomendaciones | 69 |
| Referencias | 70 |
| Apéndices | 81 |

Lista de Tabla

| | |
|-------------------------------|----|
| Tabla 1. Matriz de categorías | 48 |
|-------------------------------|----|

Lista de Apéndices

| | |
|--|-----|
| Apéndice 1. Consentimiento Informado | 82 |
| Apéndice 2. Guion de la entrevista | 84 |
| Apéndice 3. Transcripción de Entrevistas | 85 |
| Apéndice 4. Matriz de Analisis de Discurso | 110 |

Resumen

La investigación estableció como objetivo principal comprender las narrativas y las experiencias de un grupo de parejas de la localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las estrategias de afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el confinamiento ocasionado por el Covid-19, para lo cual se describieron contextos relacionados con la temática principal, a partir de las narraciones señaladas por las parejas participantes en el estudio.

Para el desarrollo investigativo, se utilizó la metodología de tipo cualitativo, que permitió establecer los alcances de orden descriptivo de las situaciones de las parejas objeto de la investigación, utilizando el diseño narrativo como criterio para facilitar el análisis y la relación histórico hermenéutico. La población objeto se constituyó con cuatro (4) parejas, quienes participaron con una entrevista a profundidad, que permitió analizar las categorías seleccionadas: confinamiento por covid 19, relación de pareja, convivencia en pareja y estrategias de afrontamiento como condiciones escogidas para el estudio, direccionadas y teniendo en cuenta los elementos teóricos señalados por expertos en el tema de relación de pareja.

Los resultados obtenidos desde las narrativas de las parejas evidenciaron que en la etapa de confinamiento los participantes presentaron diversas situaciones de conflicto, ocasionadas por las mismas circunstancias del covid, como lo fueron de tipo económico, por falta de trabajo y en gran medida por todo el nerviosismo que ocasionaba el tema de la pandemia. Conflictos que fueron resueltos en su momento en forma oportuna por las mismas parejas y que les permitieron superar el confinamiento y las situaciones anexas a este aspecto.

Palabras clave: Confinamiento, convivencia, estrategias de afrontamiento, relación de pareja.

Abstract

The main objective of the research was to understand the narratives and experiences of a group of couples from the Rafael Uribe town of Bogotá about the coping strategies in the face of conflictive situations that allowed them to stay together during the confinement caused by Covid-19, for which contexts related to the main theme were described, based on the narratives indicated by the couples participating in the study.

For the investigative development, the qualitative methodology was used, which allowed establishing the scope of descriptive order of the situations of the couple's object of the investigation, using the narrative design as a criterion to facilitate the analysis and the hermeneutical historical relationship. The target population was made up of four (4) couples, who participated in an in-depth interview, which allowed the analysis of the selected categories of confinement due to covid 19, couple relationship, cohabitation in couples and coping strategies as conditions chosen for the study. directed and taking into account the theoretical elements indicated by experts on the subject of couple relationships.

The results obtained from the couples' narratives showed that in the confinement stage the participants presented various conflict situations, caused by the same circumstances of the covid, such as economic ones, due to lack of work and to a large extent due to the entire nervousness caused by the issue of the pandemic. Conflicts that were resolved in a timely manner by the couples themselves and that allowed them to overcome confinement and the situations related to this aspect.

Keywords: Confinement, coexistence, coping strategies, couple relationship.

Introducción

La presente investigación corresponde a un trabajo estructurado según las normas establecidas para el contexto investigativo y determinado desde la Universidad Antonio Nariño y la Facultad de Psicología, se ha registrado el proceso investigativo, que comienza con la identificación del problema y finaliza con las conclusiones y recomendaciones una vez terminado el proceso de investigación.

El confinamiento correspondió a un mecanismo establecido por las autoridades, que llevaron a que las personas permanecieran, de manera obligada, en un lugar, bajo unas condiciones particulares. En el caso de la Covid-19, fue una medida sanitaria a nivel mundial, cuyo objetivo era la prevención para ayudar a evitar la propagación del virus, siendo una enfermedad infecciosa (OMS, 2020). Produciendo un cambio en el sistema familiar y de pareja, obligándolas a compartir más tiempo y actividades juntos, esta es definida como un sistema socio cultural, donde existe sinergia entre dos personas que comparten física, emocional y cognitivamente un proceso de vida. Para el enfoque sistémico, es un sistema con estructura, organización, reglas y roles diferentes a las de la familia, que a su vez se relaciona con sistemas más amplios, como la familia nuclear o la familia extensa. (Dagil, 2019)

Por esto la importancia de la presente investigación la cual se enfoca en comprender las narrativas y las experiencias de un grupo de parejas de la localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las estrategias de afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el confinamiento ocasionado por el Covid-19, así mismo el presente estudio se realizó bajo una perspectiva sistémica, de tipo cualitativo con diseño narrativo, utilizando como instrumento de recolección de información una entrevista a profundidad en pareja, las cuales fueron transcritas, para su posterior análisis y discusión y conclusiones.

La temática de relación de parejas, se apoyó utilizando a los teóricos expertos en el tema, específicamente cuando se señala una conceptualización desde el enfoque sistémico en la integración de individuo (s), familia y sistema señalado por Sandoval (2007) y donde además se establecen las características de la pareja como núcleo familiar esencial que ha venido siendo trabajado por diversas investigaciones para señalar igualmente una serie de opiniones y características que confirman su contexto social como lo reafirman López, et al (2018) y Ruiz (2001).

En el transcurso de la investigación, se seleccionaron 4 categorías de estudio las cuales fueron; confinamiento por covid-19, relación en pareja, convivencia en pareja y estrategias de afrontamiento, siendo definidas en el marco teórico. Producto de ello se obtuvieron como principales hallazgos, definiendo el confinamiento por covid-19 como una etapa de cambios en todos los contextos, en las parejas se evidenciaron situaciones tensionantes o conflictivas como lo fue la falta de ingresos económicos, no tener trabajo y falta de comunicación entre las parejas; de igual manera el nerviosismo de la época debido a las noticias alarmantes. dichos conflictos fueron resueltos en su momento.

Los participantes utilizaron algunas estrategias de afrontamiento para superar los conflictos presentados, las más utilizadas fueron la evitación, comunicación asertiva, escucha activa, alejarse, evitar hablar de temas que generaran tensión, respetar un espacio propio donde cada persona pudiera pensar, reflexionar y calmarse. De igual manera esta etapa generó cambios en la interacción y dinámica en la pareja, trabajar desde casa, no poder salir cuando quisieran, compartir las labores domésticas, estar más tiempo juntos, brindar mayor acompañamiento para las tareas y el cuidado de los hijos, la inclusión de estos elementos más el trabajo, ocasionó modificaciones importantes en el horario y en las rutinas.

Para finalizar la convivencia en pareja fue buena, el 75 % refieren haber mantenido una convivencia sana y armónica, presentando leves discusiones las cuales fueron solucionadas con ayuda de comprensión, análisis, comunicación y escucha. Concluyendo como una etapa donde se fortalecieron como familia, y pareja, aprendieron a ser más tolerantes, comprensivos y amorosos.

Planteamiento del Problema

La pandemia cambió el panorama de la vida de las personas, los acontecimientos asociados a esta desarrollaron una serie de situaciones no imaginadas, que difícilmente se habían experimentado antes, pues si bien, años atrás habían existido otras pandemias, la ocasionada por la Covid- 19, generó cambios sociales, familiares, personales, entre otros.

Es así como, durante esta etapa se aumentaron las problemáticas personales. De acuerdo con el informe presentado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], señalaban, la generación de preocupaciones e incertidumbres entre las “personas jóvenes de 15 a 29 años relacionadas con su bienestar actual y futuro, donde uno (1) de cada cuatro (4) jóvenes expresaba preocupación sobre su situación financiera o la de su familia”. También, hacían alusión a la afectación en la salud mental del contexto familiar, relacionado al estrés por recibir educación virtual, teletrabajo, ingresos insuficientes y el obstáculo para encontrar trabajo en medio de la pandemia. El 52% de los encuestados notaba mayor estrés y el 47% presentaba momentos de ansiedad, dicha problemática ocasionó la necesidad de buscar apoyo psicológico por parte de los servicios de salud. (CEPAL, 2020, p. 247).

Por otro lado, en cuanto a la relación de pareja, los datos señalados por la investigación desarrollada por Rodríguez Salazar y Rodríguez Morales (2020) para la revisión de los cambios y afectaciones que han vivido las relaciones de pareja en el Área Metropolitana de Guadalajara (México) señalaron que:

Durante el confinamiento se limitaron los accesos a los círculos de sociabilidad presencial alternativa a la propia pareja y a la familia nuclear, tales como amistades, familia extensa, compañeros de trabajo, etc. El encierro por la pandemia incrementó la exigencia hacia la pareja para satisfacer la afectividad propia, al no poder acceder a las gratificaciones

obtenidas al ir a la escuela, al trabajo o salir a la calle. Las necesidades dejan de ser satisfechas por una gran pluralidad de personas y concentran su demanda en unas cuantas, la principal, su pareja. En ese proceso, muchas personas se encuentran con sentimientos ligados a la depresión, la melancolía, la frustración, lo que puede llegar a generar conflictos en la pareja donde antes no los había. (p. 228)

Para los investigadores, Jordán, et al (2020), las diferentes consecuencias biológicas de la infección por el COVID-19 originaron afectaciones en la salud mental de las personas, el distanciamiento social y el confinamiento aislaron y englobaron el comportamiento de los integrantes de una familia, un grupo relacionado o asociado, al igual la formación de estrés psicosocial que fueron generando modificaciones negativas para el bienestar psicológico.

En el informe de las Américas No. 80, de julio de 2022, para el período comprendido entre septiembre de 2021 a marzo de 2022, se indicaba acerca de los “efectos sociales y económicos previstos de la enfermedad, y cómo afectará la salud de los países en los próximos años y sus posibilidades de recuperación y promoción del bienestar en etapas posteriores al Covid-19” (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022, p. 1), documento que mostraba a los representantes de los diferentes países de la región, los retos para dar solución al período de transición posterior a la pandemia.

Además de esto, las parejas no fueron la excepción por los impactos ocasionados por la Covid-19, estas sufrieron una serie de tensiones, que han sido manifestadas por las mismas personas, ahora que el período de pandemia ha venido finalizando su proceso. La crisis no sólo se refiere al tema de la salud, o al contexto económico informativo o esquemas o sistemas establecidos que se creían fuertes y oportunos para superar cualquier crisis, lecciones aprendidas que indudablemente afectaron las relaciones de pareja (Rodríguez y Rodríguez, 2020).

En este sentido, diversas investigaciones han venido demostrando indudablemente que el confinamiento impactó la vida de las parejas, es así como:

Los datos presentados en la investigación titulada: Impacto psicológico de la pandemia COVID-19, en cinco países de Latinoamérica, desarrollada en México, Colombia, Chile, Cuba y Guatemala, se recabaron 1184 respuestas de participantes pertenecientes a cinco países: México (n = 680), Colombia (n = 149), Cuba (n = 106), Chile (n = 128) y Guatemala (n = 120), todos ellos en un número superior a cien sujetos por país. Se tomaron 1184 respuestas de participantes, aproximadamente el 60% son de México; sin embargo, se logró tener más de 100 participantes por país (Colombia, Cuba, Chile y Guatemala). La participación mayoritaria fue de mujeres (70.8%). La edad media de la muestra fue de 38.78 años ($DT = 13.81$); rango de edad de 18 a 83 años. El 61% tenían una pareja estable, 52.4% tenían hijos y 77% tenían familiares mayores de 60 años. En cuanto al nivel educativo, se trata de una muestra con nivel académico alto y de manera similar, las ocupaciones con mayor porcentaje fueron de estudiantes y profesores. (Palomera et al. 2021, pp. 85-87).

Continuando con lo anterior, la investigación tuvo como propósito principal el realizar un estudio comparativo sobre el impacto psicológico del Covid-19, en varios países latinoamericanos, teniendo como resultados las diferentes respuestas en cada país, donde se obtuvieron datos relevantes sobre la problemática, los cuales se utilizaron para realizar sugerencias en el desarrollo de políticas públicas, enfocadas en la prevención y promoción de la salud ante emergencias sanitarias.

Por otro lado, en la investigación denominada, “Violencia de pareja en el contexto de pandemia por covid-19: Implicaciones clínicas”, realizada por el grupo de expertos de la Universidad Católica de Colombia, se señalaba que las relaciones de parejas tuvieron tensiones

que implicaron la necesidad de resolver la situación en pareja, considerando normas de mutuo acuerdo en las cuales se podía construir una interacción propia (Molina, 2022).

En otra investigación, desarrollada por Becerril y Jiménez (2023), en España y Portugal, se evidenció que, las relaciones de pareja para un 68,6% de los encuestados no presentaron cambios significativos en los primeros meses de confinamiento, sin embargo, para otro grupo la relación de pareja empeoró (4%) y para un 27% la relación tuvo un cambio hacia la mejora, pero se registraron problemáticas particulares, que se causaron debido a las situaciones originadas por la convivencia diaria y de todo el día, a toda hora, condiciones que no se presentaban antes de la pandemia. Es así como se registra un aumento de la violencia intrafamiliar, en la misma convivencia tanto en la pareja, como en las familias con hijos y adicionalmente se evidencia una transformación tanto para las exigencias como para las responsabilidades, dado que éstas se multiplicaron y se convierten en temas de difícil o compleja actuación ocasionadas por el estrés, las dificultades económicas y en ocasiones el deterioro del bienestar general.

Con respecto, a las dificultades particulares en la investigación de los españoles Pujol y Mohino (2019), se registraron consecuencias familiares, sociales, económicas y de orden legal, además de la pérdida de control de las emociones y el manejo no adecuado de la ira que distorsionaron de cierta manera la relación de pareja, temáticas escondidas o no presentadas anteriormente, porque hacían parte de la intimidad familiar, lo que incluye efectos negativos, físicos, de salud y psicológicos que afectaron a la pareja. No obstante, la violencia se asocia con circunstancias particulares que se agrupan con los cambios de comportamiento, o con la separación, incluso con el tema de celos, elementos que corresponden a un contexto de riesgo donde se han registrado agresiones graves.

Indudablemente, el confinamiento produjo una reconfiguración a las diversas formas de interacción y socialización de las personas, trayendo consigo cambios en la vida cotidiana, en el

trabajo, la salud en general, la economía y en los diferentes contextos que el ser humano se desenvuelve, a nivel nacional (Colombia), Méndez y Robles (2021), en su investigación realizada, obtuvieron como resultados los cambios en la dinámica familiar que son asociados al confinamiento, las tensiones y el desafío que se establecía para la superación de las problemáticas ocasionadas cuando uno de los integrantes del grupo familiar se contagiaba con el virus o, en el peor de los casos, con la muerte, así como la aparición del tema de abordar las emociones o el afrontar el manejo del tiempo laboral en casa, el uso del tiempo libre y la comunicación, problemáticas, que debieron ser afrontadas por los integrantes del grupo familiar. Es evidente que cada grupo desarrolló algunas estrategias para enfrentar estas situaciones tan particulares a fin de resolver tensiones o conflictos propios.

Lo anterior, da cuenta, de que los efectos generados por la pandemia, puntualmente de la etapa de confinamiento, no se redujeron a la salud física, sino que también impactaron en la salud mental de la población, las familias y las parejas.

Para, Yonli (2021), el objetivo de las parejas es permanecer juntos, con el fin de trazar y cumplir metas, bajo los ajustes necesarios, de acuerdo con los ciclos vitales por los que atraviese; es importante considerar aquí, que para el autor, el confinamiento, en España, llevó a muchas parejas a percibir que hubo una sensación en cuanto a la pérdida de la libertad, donde sus miembros, pasaron de tener una “libertad relativa”, a sentirse vigilados constantemente, contribuyendo a sentirse irritables, lo cual a su vez derivaba en mayores conflictos que se evidenciaban en discusiones y enfrentamientos, que fomentaban la ansiedad y en algunos casos la violencia física o sexual, entre otras, que se vieron fortalecidas, por el aumento en el consumo de alcohol en un 84%, por factores económicos o por el consumo de pornografía en un 61,3%. De acuerdo con el autor, estas situaciones, que en muchas parejas generaron estrés, derivaron en divorcios, debido a la acumulación de las tensiones individuales, experimentadas por cada

miembro de la pareja, las tareas domésticas, el teletrabajo, fueron causales de los divorcios en el lapso de octubre- diciembre de 2020, que aumentaron en un 16,6%.

Con base en lo anteriormente expuesto, surge la pregunta de investigación que orienta el presente trabajo.

Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las narrativas de un grupo de parejas de la localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las estrategias de afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el confinamiento ocasionado por el Covid-19?

Objetivos

Objetivo General

- Comprender las narrativas y las experiencias de un grupo de parejas de la localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las estrategias de afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el confinamiento ocasionado por el Covid-19.

Objetivos específicos

- Describir las situaciones conflictivas que afrontaron las parejas durante la etapa del confinamiento por Covid-19.
- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las parejas en el confinamiento.
- Explorar a través de las narrativas de las parejas los posibles cambios de interacción en la pareja, que se produjeron en la etapa de Covid-19
- Analizar desde la experiencia de las parejas la convivencia presentada en todo el contexto familiar durante el confinamiento.

Justificación

La pandemia Covid-19, impactó en las relaciones de pareja, como se muestra en el informe presentado por la Superintendencia de Notariado y Registro (Colombia), allí se registró un aumento sostenido de divorcios. En 2020, el número de separaciones cayó a 19.124, que de todas maneras fue una cifra más alta que las de 2012, 2013, y 2014. El récord lo sigue teniendo el 2021, en donde se registraron 26.519 divorcios, datos suministrados durante la entrevista realizada a Victoria Cabrera, jefe del Departamento de Dinámica Interna de La Familia del Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana, (Portafolio, 2022).

De acuerdo con las cifras mencionadas anteriormente, señalan, que para algunas parejas el estar conviviendo todo el tiempo en un mismo espacio y a la vez distribuir equitativamente las tareas domésticas, y compartir responsabilidad como lo son la formación de los hijos y las actividades laborales, produjeron conflictos de convivencia entre los miembros de la familia y en especial de la pareja, manifestándose en problemas de salud mental como la ansiedad, angustia y sobre todo estrés. (Superintendencia de Notariado y Registro, 2021)

Lo anterior sugiere que ocurrieron diferentes impactos que se ocasionaron en las parejas durante el confinamiento, pudiendo demostrar cómo afrontaron las problemáticas en la pandemia, que incluye la relación íntima (la rutina, el deseo, las frecuencias y variaciones y la aparición de la violencia), así como las preferencias o cambios en los gustos compartidos, las actividades laborales, las acciones de padre o madre, y todas las que puedan surgir como fundamentales en la cohesión de las parejas.

Para Godoy y Toribio (2021), las relaciones de pareja se ven afectadas, debido a que la convivencia se vuelve muy estresante por el tiempo de compartir muchas horas sin poder salir de casa y de participar obligatoriamente de los tiempos y espacios; es así como la comunicación, se

vuelve fundamental para sostener la relación, a un evento que no era común, para mantener la estabilidad se necesitan de muchas claves, se hace necesario el establecer un sentimiento, el diferenciar las rutinas y el revisar los factores del entorno, al igual que la misma relación, otro aspecto que determina la necesidad de desarrollar el proceso investigativo, para evidenciar cuáles fueron estas claves o anotaciones particularizadas de las parejas durante el confinamiento.

De acuerdo con lo anterior, la presente investigación es relevante y pertinente, por la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento utilizadas por las parejas frente a situaciones conflictivas que influyen directamente en el funcionamiento y perdurabilidad de la misma. Por lo tanto, comprender las narrativas de las parejas frente a las estrategias de afrontamiento, establecer las situaciones conflictivas, la forma de convivencia y potenciales situaciones que permearon o que posiblemente determinaron sus relaciones, con el fin de identificar en estas parejas las características que, eventualmente, replicarían en casos similares, a través de actividades o cualquier otro aspecto que proporcione acciones utilizadas para el manejo de las tensiones al interior de las mismas y puede aportar formas de mejorar los problemas que se presenten en las relaciones interpersonales.

Para autores como, Pérez (2020), la relación de las parejas, se hace indispensable el evidenciar el tipo de crisis que afectaron, los obstáculos de convivencia mutua, y la forma como las parejas afrontaron las situaciones, dado que para superar dichas dificultades permitieron que las parejas se enfrentarán a situaciones no imaginadas ni vividas antes. Allí, se hicieron evidente los períodos críticos, la incertidumbre para afrontar y superar la estabilidad, razones suficientes para desarrollar el proceso investigativo que contribuya con la generación de nuevas dinámicas que faciliten o permitan desarrollar puntos de equilibrio.

Ahora bien, la necesidad académica de la investigación parte de la misión de la Universidad Antonio Nariño, desde el programa de psicología plantea “Formar profesionales integrales en psicología como dinamizadores de cambios psico-sociales y culturales mediante procesos que permitan el desarrollo de las competencias profesionales”. (Facultad de psicología, UAN, 2020). Por tal motivo, se busca aportar, ideas y estrategias para la resolución de conflictos que se puedan presentar en una relación de pareja, basados en las estrategias que utilizaron ciertas parejas en medio del confinamiento.

De igual forma, el presente estudio se ubica en el Grupo Escuela, Sistema Complejo y cuya línea de investigación e intervención se relaciona con los contextos sistémicos que tiene como objetivo el “Comprender diversas problemáticas relacionadas con el desarrollo y performance de los individuos en variados ámbitos de las interacciones humanas. La orientación es la perspectiva sistémica” (UAN, 2004).

Así mismo, se pretende hacer aportes profundos y significativos al campo de la psicología de pareja, y el enfoque sistémico, siendo este último, un elemento esencial en las relaciones familiares para el bienestar psicológico de una persona y su relación con el grupo o grupos con los que interactúa. Además, porque la familia es de vital importancia por la misma estructura, por la forma como interactúa, o se comunica y por el tipo de relaciones que se establecen que pretenden explicar la relación entre el individuo y el contexto familiar (Acevedo, 2014).

En resumen, el estudio será una herramienta de aprendizaje en el campo de esta ciencia como referente teórico para futuras investigaciones y motivador para estudiantes, docentes, que quieran estudiar o indagar sobre dicho tema.

En cuanto a la necesidad social, la población objeto de estudio se ubica en el sector Rafael Uribe Uribe en Bogotá, permitiendo, correspondiendo a la ubicación geográfica donde se

encuentra ubicada la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, constituyéndose en una oportunidad de nuevas intervenciones para las parejas del sector, convirtiéndose en un insumo que facilite el trabajo con parejas, no sólo ante eventos como el ocurrido por el Covid 19, sino también, por otras posibles situaciones que puedan acaecer, por razones similares o sensiblemente diferentes, pero que en últimas, puedan afectar las relaciones de pareja.

Marco Teórico

En el presente apartado, se muestran los principales conceptos, y definiciones, empíricos que permiten abordar y comprender el tema de estudio, en el transcurso de este, se observará la descripción de las categorías, sus elementos y características principales como lo son: covid-19 y confinamiento, relación de pareja desde el enfoque sistémico, convivencia en pareja y estrategias de afrontamiento.

Contextualización del Covid 19 y Confinamiento

A finales del año 2019, aparecen los primeros indicios de la epidemia denominada en enero de 2020, como Covid-19, se señaló en su momento que el primer caso ocurrió entre los meses de octubre y noviembre de 2019 en China. Estos se asociaron a una transmisión zoonótica, sin embargo, la expansión del brote y sus características confirman que el patógeno pertenecía a la familia Coronaviridae. A través de esfuerzos mundiales se inician investigaciones para implantar una medicina o vacuna que permitiera la eliminación del virus (Peralta, Carozo, Sierra y Figueroa, 2020), hechos que establecieron actividades y esfuerzos en el mundo entero para estudiar y evolucionar los procesos investigativos, con el fin de instituir mecanismos que lo frenaran.

A esto se añade que el confinamiento corresponde a un mecanismo establecido por las autoridades, que llevan a que las personas permanezcan, de manera obligada, en un lugar, bajo

unas condiciones particulares. En el caso de la Covid-19, el confinamiento fue una medida sanitaria a nivel mundial, cuyo objetivo era la prevención para ayudar a evitar la propagación del virus. El concepto se relacionaba con lograr la “inmunidad colectiva (también llamada inmunidad de grupo), se refiere a la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad” (OMS, 2020). Esta medida fue implementada para controlar los esfuerzos conjuntos para frenar el avance del COVID 19, incluyendo allí el tema de la vacunación, las campañas de protección individual y grupal, así como las características de la inmunidad.

En este sentido, las medidas de distanciamiento físico y restricción de desplazamientos aplicadas en gran escala, fueron señaladas como confinamiento, que básicamente instauraba el limitar el contacto entre personas, como medida de control para disminuir la propagación del virus, (OMS, 2020), lo cual redujo las actividades sociales de toda la población mundial, así como el contacto social; los niños ya no iban a clase presencialmente, los padres tuvieron que realizar sus actividades laborales desde casa. Una de las características más importantes fue que se cambió la interacción personal por una interacción digital a través del uso de las herramientas, mediadas por las Tecnología de la Información y la Comunicación (TIC).

Diversas actividades fueron aplicadas para lograr metas de reducción del avance del virus y de alcanzar la inmunidad colectiva mediante la vacunación. En el estudio realizado por (Macías et al., 2021) se evidencia que el confinamiento originó diversas perspectivas dentro de las familias, que incrementaron la violencia intrafamiliar, las dificultades económicas; entre otros aspectos, pero así mismo en otros casos se inició un proceso de fortalecimiento de la relación entre los miembros de las familias.

Relación de Pareja desde el Enfoque Sistémico

Antes de conceptualizar qué es una relación de pareja, es necesario saber de qué se trata el enfoque sistémico. La terapia sistémica se desarrolló en Estados Unidos a partir de la década de los 50, promoviendo una nueva forma de comprender el comportamiento humano en un sistema, a lo largo del tiempo han florecido perspectivas de cómo evaluar e intervenir a la familia y pareja. (Sandoval, 2007, p.04).

Este enfoque “surge como un intento de reconciliar los objetivos de integración entre el individuo y el sistema familiar, se dirige a la familia como contexto de relaciones y comunicaciones significativas para el individuo” (Márquez y Capote, 2001, p.190).

La pareja es el sistema socio cultural más importante del núcleo familiar, en él se constituyen los principios y valores que moldean los comportamientos futuros de la relación en el ciclo vital de la pareja, por lo tanto, se debe entender que cada etapa es autónoma y diferente. Desde el punto de vista de la psicología una relación de pareja es una sinergia entre dos personas que comparten física, emocional y cognitivamente un proceso de vida. De acuerdo con el enfoque sistémico, la pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas y roles diferentes a las de la familia, que a su vez se relaciona con sistemas más amplios, como la familia nuclear o la familia extensa. (Dagil, 2019, p.3)

Para iniciar es necesario tener claro el concepto de pareja, para autores como, Espínola et al. (2017), una definición de pareja, se puede establecer desde la antropología, la historia, la biología, la literatura y la psicología, con una diversidad de opiniones y características, pero todos confirman que el contexto social y cultural determinan su propia caracterización. Es así como:

La pareja se constituye así en un espacio de convivencia presencial y no presencial con el otro que implica una respuesta a un mundo abocado al desconocimiento, la agresión y la violencia frente al otro, resultado de la instauración de un discurso patriarcal, el cual

elimina la individualidad de quienes participan de este arreglo. (López et al., 2018, p. 130).

Ahora bien, determinar un concepto que defina la relación de pareja, como un aspecto fundamental de la vida de las personas, se convierte en un tema esencial que incluye características, funcionalidad, relevancia e identidad dentro de otros aspectos, “las relaciones con otras personas determinan y construyen la identidad social del individuo” (Ruiz, 2001, p 49). Se convierten en una interacción, que ha sufrido una serie de cambios a medida que se establecen nuevas conductas o presiones sociales, que como lo establecen Blandón y López (2016):

La relación de pareja se constituye como otro mundo porque es una construcción de una díada que debe alejarse en ciertos momentos para construir intimidad, exclusividad y permanencia. Otro mundo, porque se vivencian y se construyen formas de ser y de estar diferentes a otros tipos de relaciones interpersonales que los seres humanos construyen a lo largo de su existencia (p. 512).

En este sentido, las dinámicas propias y parámetros de la sociedad, le otorgan diversos conceptos, las fases de formación se han establecido a partir de las perspectivas, como la etológica que se refiere a la evolución y fases fisiológicas de la pareja humana como modalidad de emparejamiento originado desde el mundo animal, que incluye las fases de cortejo, nidificación y crianza. Mientras que la perspectiva antropológica determina con especial interés el contexto humano a través de la dimensión filosófica, psicológica y sociológica; y la perspectiva psicosocial referida al tema evolutivo que permitió la formación de las características afectivas y de interacción entre los integrantes de la pareja, que una vez se conforma la pareja, se presentan interacciones que se modelan a partir de la experiencia y la motivación. (Villegas y Mallor, 2012)

De otra parte, los elementos de la relación de pareja señalados por Llanos (2006), se refieren a la dependencia, independencia e interdependencia; pero cuando ambos son dependientes existe la necesidad excesiva de que alguien los quiera o los valore, se sienten como individuos incompletos y esto daña la relación; por otro lado, se encuentran los independientes, quienes se desarrollan cuando los miembros de la pareja se consideran una persona completa y en la relación no ganan nada pero tampoco pierden algo, porque saben que no necesitan de absolutamente nadie, no están dispuestos a ponerse de acuerdo, tienen miedo a perder su libertad y por lo mismo eluden todo eso que huele a compromiso; y por último la pareja interdependiente es la que sabe que son personas completas pero que juntos son uno solo, los dos tienen su propia identidad, tienen sus propias responsabilidades y tienen un espacio en común que es un nosotros, este espacio está formado por pasión, intimidad y compromiso; es necesario que los integrantes estén comprometidos con la relación y cooperen con la misma, al participar y compartir el uno con el otro de manera que interactúen de forma positiva para llegar a tener un amor maduro.

Otro elemento que suele abordarse en el estudio de las relaciones de pareja, es el vínculo con la satisfacción y específicamente con la sexualidad, que se asocia positivamente, tanto en hombres como en mujeres y que va unido con la estabilidad y calidad de la relación (Urbano, Martínez e Iglesias, 2021). Al igual que la satisfacción y la seguridad personal que contribuyen a la relación de la pareja, como estado emocional, donde ambos miembros necesitan apoyo, afecto e intimidad, que se asocia también con el bienestar físico y psicológico.

Características de la pareja

De acuerdo con, Maureira (2011), los miembros de la pareja generalmente definen unas particularidades que se han establecido como: la interacción y las características individuales, que incluyen la personalidad, los valores, patrones de atribución, actitudes y capacidades; los rasgos

importantes en la relación incluyen control, autoestima, autorrealización y la defensiva. Otro componente, es la comunicación que se establece en niveles, puede ser verbal y no verbal; así como también se incluyen los estilos de comunicación, positivos que se expresan de manera sincera, clara y directa, el estilo constructivo donde la persona trata de entender al otro de forma educada y accesible y un estilo romántico que es cuando la persona es amable, afectiva y cariñosa.

De igual forma, señala que la relación de pareja posee cuatro componentes: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros son de tipo social y dependerá de la cultura donde se viva, las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad en que son necesarios en una relación amorosa. El amor por su parte es un componente biológico por lo cual es independiente de la cultura y es específico en cada individuo (Maureira, 2011, p. 321).

Fases de la formación de la pareja

Al interior de la pareja, se hace importante hablar de las fases por las que atraviesa, a lo largo de una relación, es así como, Morales, (2016), las define de la siguiente manera:

- **Extraños:** Cuando son dos individuos que no se conocen el uno al otro, no saben cuáles son sus características, no hay estimulación ni reacción psicológica, emocional o fisiológica frente al otro, en otras palabras, es un desconocimiento mutuo total.
- **Amistad:** Es cuando las dos personas se empiezan a conocer más y se forman una impresión positiva mutua, cada uno con la total disposición de empezar con una comunicación más profunda. Esta etapa es amistosa, placentera y disfrutable
- **Atracción:** Esto sucede cuando un individuo es excitado por la presencia de la otra persona, puede que la atracción se haga consciente, ésta se da debido a la apariencia

física, la personalidad o por intereses comunes; en esta etapa la relación suele ser temporal. Es posible que la otra persona llegue a percibir el estado emocional de su pareja y que la respuesta de ella sea nula o que también pueda ser recíproca; la principal característica de este estado emocional es la proyección idealista del amor, que normalmente es llamada enamoramiento.

- **Romance:** En esta etapa se da un involucramiento emocional que es recíproco y suele ser espontáneo, nace de cada uno, los dos individuos se identifican mutuamente e interactúan por varios medios de comunicación; en esta etapa hay manifestaciones conductuales como los besos, conducta sexual, intimidad, exclusión de otros y absorción. En el romance se da el pico de la comunicación física y emocional.
- **Compromiso:** Esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional; es normal que haya conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja.
- **Conflicto:** Una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación.

- **Disolución del amor:** En esta etapa se da el decaimiento del vínculo amoroso que se ha establecido en el compromiso; muchas causas van a determinar si hay abandono del amor estas incluyen las infidelidades, conflictos y nuevas orientaciones de vida. Emociones positivas como orgullo, deseo, curiosidad, frustración, miedo e indiferencia, hay distancia y un sentimiento de vacío.
- **Separación y divorcio:** La disolución de la relación es muy frecuente y representa la unificación de compromiso previo, aunque la decisión de haberse unido y tener una relación haya sido válido y sincero en algún momento, desde el ámbito legal y físico la separación y el divorcio terminan de manera oficial la relación entre dos personas; la disolución del amor y el divorcio no siempre ocurren de forma simultánea.

Convivencia en pareja

El tiempo en el que la pareja decide ir a vivir junta, se entiende como un periodo de gran importancia, porque allí, es donde el compromiso se puede hacer más fuerte y estabilizarse, o por el contrario, encontrar una serie de conflictos que pueden derivar en separaciones.

Almario y Jiménez (2020), en su investigación realizada definen el término convivencia en pareja como:

La experiencia en la que se comparte tiempo, espacio, momentos y se dividen obligaciones y responsabilidades, también como, establecer un proyecto de vida en común, fijarse metas a corto y largo plazo, reconocer las similitudes y diferencias que cada individuo lleva consigo mismo y buscar la manera de resolver los conflictos. (p.30)

De igual manera la convivencia se relaciona con la satisfacción o con el tipo de actividad a compartir donde el tiempo libre, los quehaceres, el trabajo, la sexualidad, el factor económico entre otros, influyen considerablemente, es un dispositivo esencial en las relaciones donde el sentido de pertenencia, los acuerdos o desacuerdos son ámbitos propios y particulares de las

personas, son funciones y pautas establecidas para el respeto, la organización, el compartir o el establecer actividades o tareas como elementos para llegar a un acuerdo común. De igual manera, se descubren diferencias, no se comparten los mismos objetivos, tampoco en ocasiones hay coincidencias, razón por la cual la convivencia dentro de una pareja deberá tener etapas ineludibles, como el enamoramiento, la calma o la adaptación y finalizando con la aceptación, aspectos complejos que se pretenden asumir para el logro de una convivencia en paz y tranquilidad. (Pinto et al. 2022)

Por su parte, Brito (2021), afirma que la convivencia en pareja es una experiencia enriquecedora que se puede protagonizar, siempre y cuando se mantenga la atención de este vínculo basado en la comprensión y aceptación del otro. La pareja inicia la formación de una familia y como grupo social es de gran importancia para el desarrollo de la vida familiar. La convivencia en pareja permite poner en práctica los vínculos afectivos, sociales, económicos y morales, de igual manera se generan conflictos humanos. En el seno familiar se desenvuelven las expresiones de sentimientos, la personalidad y patrones de conducta de los integrantes. Por su parte, esta convivencia depende mucho, de las costumbres, tradiciones, cultura del entorno social y de las dinámicas familiares preexistentes.

A raíz de la pandemia se han generado una serie cambios en la relación de la pareja, específicamente en la convivencia, que han afectado el funcionamiento de cada uno. Diversas investigaciones han demostrado que se produjeron transformaciones en la relación de la pareja, y específicamente en la convivencia, puesto que al ser obligatoria la cuarentena, la convivencia en parejas se potenció más en aquellas que tenían satisfacción en sus relaciones y vínculos, mientras que en otras prevaleció la insatisfacción debido al impacto significativo que produjo el aislamiento. (Pinto et al, 2022)

La Comunicación

Uno de los elementos que intervienen en el proceso de la convivencia es la comunicación, siendo esta fundamental, para la vida y la convivencia, de todos los seres vivos, utilizado como el medio básico y fundamental para transmitir información, es así como, Álvarez de la Cruz, (2012), señala que:

La comunicación es un proceso complejo, de carácter material y espiritual, social e interpersonal que posibilita el intercambio de información, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento humano, a partir de la capacidad simbólica del hombre y donde se desarrollan intercambios de significados entre las personas (p. 4).

Es así como la comunicación es la forma de expresión de los seres vivos, quienes emiten, reciben y procesan la información, con el fin de obtener respuesta por parte del otro, quien a su vez realiza el mismo proceso, lo anterior, con el objeto de recibir apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa; este mecanismo actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación, tomar decisiones, asignar funciones y papeles y con ello crear una visión conjunta del mundo (Sánchez, 2012, p. 85).

De igual forma, Fernández (2013), define la comunicación como el paso a paso de interacción social, a través de símbolos y sistemas de signos, producto de la actividad humana. Los hombres en el proceso de comunicación expresan sus necesidades, aspiraciones, criterios y sentimientos. Finalmente, este elemento es necesario e indispensable en las relaciones de pareja, ya sea interfiriendo o, por el contrario, favoreciendo la intimidad entre ambos miembros. Una comunicación positiva se asocia con altos niveles de intimidad, mientras que si se limitan los

procesos comunicativos se desarrollan dificultades en cuestiones como la intimidad emocional entre la pareja o la propia satisfacción sexual (Yoo, Bartle-Haring, Day y Gangamma, 2014).

Comunicación de pareja

Del mismo modo, Cóbar (2010) comenta sobre la importancia de tener una comunicación adecuada en la relación, especialmente cuando hay un problema, porque tarde o temprano todas las parejas se enfrentarán al suceso de tener un conflicto, en estos casos los individuos exhiben un comportamiento no comunicativo, ya que algunos tienden a explotar con gritos e insultos o, por el contrario, sus emociones son reprimidas y silenciadas, pero nada de esto constituye una forma adecuada de comunicación. Sin embargo, lo ideal es que ambos miembros de una relación aprendan a expresar sus sentimientos, razón por la cual las parejas deberían respetarse mutuamente, abrir la puerta a algún tipo de negociación en la relación y crear espacios para hablar y escucharse. (p.6)

Ahora bien, los autores Ortiz y Nina (2021), señalan que la comunicación comprende un patrón que produce intercambios entre los integrantes de la pareja, en la cual se implica la ubicación de adecuadas destrezas con el propósito de lograr una adaptación en la relación, porque es en esta parte donde se ubican puntos de encuentro de la misma pareja, cuando se expresan sentimientos, emociones y percepciones tanto negativas como positivas, que son las que conforman la relación y donde se reconoce la comunicación en forma efectiva para producir satisfacción e interacción entre la misma.

Estrategias de Afrontamiento

Teniendo en cuenta que el confinamiento por Covid-19, fue considerada una etapa donde las personas presentaron niveles de estrés y su estilo de afrontamiento fue crucial para mediar y

solucionar los conflictos que se presentaron en el contexto familiar, a las parejas les fue necesario implementar estrategias de afrontamiento dirigidas tanto al problema como aquellas que fueron centradas en la emoción. Es necesario abordar el concepto de estrategias y sus tipos, siendo entendidas como la capacidad que tiene el ser humano para afrontar los problemas y dificultades que se le presenten, así como también, a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación, es así como, García et al. (2021) definen el término como;

Es una preparación para la acción que moviliza al individuo para evitar los daños del estresor, y que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales relativamente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas externas e internas, incluso cuando los sujetos se ven superados en sus propios recursos. Según estos autores, cada individuo tiende a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento dependiendo de los esfuerzos que cada uno realice y la forma en que equilibre sus reacciones emocionales. (p.2)

De hecho, se ha dicho que se adquieren por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia, y que pueden ser adaptativas, es decir, que reducen el estrés y contribuyen a la salud a largo plazo o desadaptativas aquellas que mitigan el estrés a corto plazo, pero no promueven la salud a largo plazo (García et al. 2021, p.2)

El afrontamiento, se establece como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas, Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, (2013) citando a Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, (1978), desde donde se ubican patrones o mecanismos para manejar la relación con el entorno, organizando jerarquías y métodos que pretenden favorecer el contexto de las adversidades que se generan, en la pareja se revisan dos aspectos los sentimientos y la confianza de manera interna, mientras que de manera externa se revisan los amigos y las familia entre otros.

Por lo cual, las familias, con sus estrategias de afrontamiento, regulan su funcionamiento, que busca el fortalecer, mantener y proteger de las demandas de las situaciones estresantes, para garantizar un manejo adecuado en la comunicación, los vínculos, la promoción de una autoestima positiva en sus miembros, etc. Macías et al. (2013).

En este sentido, Jaimes y Botero (2019) citando a Romero (2008) “Uno de los significados del afrontamiento que ha adquirido mayor importancia en los últimos años es el concepto del estrés como un proceso, es decir, los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona que están dirigidos a manejar y superar las demandas internas y externas. (p. 41).” En otras palabras, con respecto a la relación en pareja es indispensable que cada una de las partes tenga el afrontamiento o resistencia a la circunstancia de estrés porque en situaciones de conflicto se logre resolver y manejar de manera adecuada dichas situaciones buscando el bien mutuo.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Afrontamiento dirigido a la emoción: Tiene como función regular las respuestas emocionales que surgen por causa del problema, esto con ayuda de estrategias como la evitación, el distanciamiento, la atención selectiva, comparaciones positivas, extracción de los valores positivos a los acontecimientos negativos; también existen otras destrezas que buscan aumentar el grado de respuesta emocional, disminuyendo el malestar ocasionado por el conflicto.

Afrontamiento dirigido al problema: Las estrategias dirigidas a manipular o modificar el problema son similares a las utilizadas para resolver el conflicto en el sentido que ambas buscan soluciones alternativas que reduzcan o desaparezcan el problema, interesándose por los aspectos del individuo. (Álvarez y Cataño, 2019, p.28)

Cabe resaltar el estudio realizado por Londoño et al., (2006), quienes encontraron como hallazgos que la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) se adaptó consistentemente en una población adulta colombiana. Los 12 factores representan la información sobre la manera como la población adulta de la ciudad de Medellín, emplea el conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación.

Los siguientes son los factores que se identificaron a través del análisis factorial:

- Solución de problemas: esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. Autores como Jaimes y Botero (2019), han identificado esta estrategia como planificación o resolver el problema, en la que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema.
- Apoyo social: se infiere al apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida.
- Esperar: esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, hace referencia a una espera pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema.

- **Religión:** el rezo y la oración se consideran como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad.
- **Evitación emocional:** se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos. (Fernández y Palmero, 1999).
- **Apoyo profesional:** es el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social. Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de las que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes.
- **Reacción agresiva:** esta estrategia hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado. En la literatura se encuentra una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción. Un considerado grupo está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluye estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

- **Evitación cognitiva:** a través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. Fernández y Palmero (1999) refieren esta estrategia dentro de tres utilizadas frente al estrés: desconexión mental, distanciamiento y negación. La desconexión mental se refiere al uso de pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación del problema. El distanciamiento refiere la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera. La negación describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración. En esta investigación las dos primeras hacen referencia a este factor denominado evitación cognitiva.
- **Reevaluación positiva:** a través de esta estrategia se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Algunos autores se han referido a esta estrategia como auto estímulo y como un positivo aprendizaje de la situación, centrándose sobre todo en el desarrollo personal. Es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente.
- **Expresión de la dificultad de afrontamiento:** describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés. Podría pensarse que esta es una estrategia previa a otras estrategias, como la búsqueda de apoyo

social y profesional, en donde se identifican las dificultades y se buscan soluciones a través de otros recursos no propios.

- **Negación:** describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández y Palmero, 1999). Con esta estrategia se busca comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.
- **Autonomía:** hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Este componente emerge como una estrategia nueva a través del análisis factorial. (Londoño et al., 2006).

Narrativas

Dado el tipo de estudio (narrativo), se hace necesario definir el término narrativas, que corresponden a estructuras o modelos que se utilizan para contar historias. Durante el proceso se utilizan diversas visiones a partir de las temáticas, personajes e interacción entre los involucrados y los hechos o acontecimientos que forman parte de una explicación o de una consecuencia (Domínguez y Herrera, 2013). Esto permite que se conviertan en instrumentos esenciales para la creación y comunicación que faciliten las representaciones.

Los relatos corresponden a representaciones o actividades de procesamiento de información, cada uno hace parte de las vivencias emotivas, simpáticas o recuerdos de una situación acontecida en la vida misma (Duero, 2016). Una de las características corresponde al establecimiento de aspectos comunicativos para determinar el cómo, dónde, cuándo, por qué o para quién se cuenta la historia, siendo importante separar la situación o representación oral para determinar interacciones entre un lugar, un narrador y quienes escuchan.

La narración se determina como un proceso de carácter personal e individual, donde una persona configura “acontecimientos”, situaciones y experiencias significativas en su vida. Contar ‘historias’ supone seleccionar y organizar elementos dispersos que se presentan en el transcurso de la vida, dotándolos de un significado global” (Domínguez y Herrera, 2013, p. 624). Y además donde el que narra, construye su historia desde su propio marco, lo ilustra o adorna según el relato o los elementos que desea compartir. En este sentido, se pueden tomar otras derivaciones como es el contar una historia, o narrar un evento, entre uno y otro se presentan diferencias, para el primero, la historia, se refiere a relatos que la gente cuenta, mientras que las narrativas se determinan a partir de las propiedades de las historias donde el énfasis o debilidad le corresponde a quien establece el proceso, a la misma naturaleza o incidente narrado (Domínguez y Herrera, 2013).

Las narrativas son una parte esencial en los procesos investigativos, porque corresponden a la representación de una vivencia, es decir de una realidad vivida y para la cual se determina un proceso con el cual se construyen datos, se recopila información y se amplían horizontes y se unen las relaciones entre el investigador y quien hace la narración. En opinión de Arias y Alvarado (2015), la construcción de los datos de una narración se puede formalizar a partir de la utilización de diversas técnicas, entre las cuales se asocian aspectos orales, escritos, autobiográficos, entrevistas, fotografías, videos entre otros, que forman parte del proceso narrativo que permite a su vez el análisis de la información obtenida. Un mecanismo muy útil para lograr la identificación de los datos corresponde con el uso de códigos de clasificación, que brinden información suficiente de los acontecimientos y que a su vez permitan la obtención de una significación de la narración.

Seguidamente se ubica el nivel contextual, que corresponde al establecimiento de los elementos importantes o de fuerza en la narración, es decir el lenguaje o de lo que se quiere decir y corresponde a quien elaborara este análisis el determinar la reafirmación del hecho ubicado, el originar otros interrogantes, o el cautivar con datos o sorpresas que se obtienen desde la reflexión por parte del narrador y de quien la escucha (Arias y Alvarado, 2015). Finaliza el proceso con una reconfiguración de la trama narrativa, donde se ubican interpretaciones y referentes teóricos, así como la inclusión de normas, creencias, entre otras, para configurar un sentido o un significado de las vivencias.

Marco Contextual

La investigación, se realizará con un grupo de parejas que pertenecen a la Localidad 18 del sector Rafael Uribe Uribe, zona aledaña a la Universidad Antonio Nariño. Esta localidad se ubica en el sur oriente de Bogotá, limita al norte con la localidad Antonio Nariño, al sur con la localidad Usme y al oriente con la localidad San Cristóbal y al Occidente con la localidad Tunjuelito Cubriendo una extensión de 1.388 hectáreas urbanas. La localidad toma el nombre en honor a Rafael Uribe, líder liberal, abogado, político y parlamentario que fue asesinado en Bogotá en 1914. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2013).

Diseño Metodológico

A continuación, se plantea el diseño metodológico que se desarrollará para el proyecto de investigación, se pretende llevar al lector a la forma en que se plantearon los elementos detallados en su tipo de investigación, diseño, alcance, técnica y/o instrumento, procedimiento y aspectos éticos.

Tipo de investigación

Para llevar a cabo esta investigación, se plantea una metodología cualitativa, dado que esta tiene como finalidad la recolección de datos sin medición numérica para descubrir una pregunta de investigación.

Teniendo en cuenta el tipo de información a recopilar y analizar, la investigación tiene una metodología cualitativa, que corresponde a un método que:

Parte del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que la intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales. La realidad social así vista está hecha de significados compartidos de manera intersubjetiva. El objetivo y lo objetivo es el sentido intersubjetivo que se atribuye a una acción. La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta (Salgado, 2007, p. 71).

En este aspecto, es importante señalar que lo cualitativo se refiere a un proceso que abarca a las diferentes disciplinas multidisciplinarias, donde la psicología tiene su lugar, porque se toman visiones y realidades que no son fáciles de determinar en otros contextos investigativos, indudablemente se trata de entender el mundo bajo la experiencia vivencial y la comprensión de los significados con la interacción social, en el caso particular de la investigación se recopila la narración como un tema esencial para determinar historias y experiencias de las personas con el fin de describirlas y analizarlas, datos que son de interés (Salgado, 2007).

Desde otro punto de vista la investigación cualitativa, entiende la realidad, tomando como referencia lo que sucede entre los grupos, se establece a partir de las interpretaciones que tienen

los sujetos con sus experiencias y sus entornos reales y donde, además, se le otorga un sentido muy importante porque se trata de revisar las relaciones entre los participantes de un proceso investigativo, a fin de ubicar significado para los procesos a estudiar y que permitan construir dinámicas propias (Sánchez, 2012).

Alcance

Es de tipo descriptivo, cuyo propósito es “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández et. al 2014, p. 98). Por tanto, para el presente caso, resulta de gran relevancia ya que es acorde con el cumplimiento del objetivo general, para comprender las situaciones conflictivas, de convivencia y estrategias y situaciones afrontadas por las parejas durante la época de confinamiento por el Covid-19.

Diseño (Narrativo)

Conforme a los objetivos de la presente investigación, se establece que el diseño a tener en cuenta corresponde al narrativo, porque busca “entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron” (Hernández et al., 2014, p. 487).

El trabajo se elaboró bajo el contexto de la narrativa para comprender los significados que las personas determinan cuando se encuentran comentando una situación. Corresponde a relatos o historias autobiográficas, donde se expresan, organizan y crean crónicas elaborados a partir de su propia experiencia, este ejercicio analiza los aspectos fundamentales del desarrollo humano a través de la interacción, la significación y la comprensión una etapa que comparte el informante de su experiencia y de su vida personal, la investigación narrativa

representa un “conjunto de dimensiones experienciales (sentimientos, propósitos y deseos) que muchas veces la investigación formal deja por fuera” (Barrera, Pulido y Batista, 2022, p. 96)

La investigación narrativa se ha catalogado como parte del proceso de investigación que se lleva a cabo y específicamente en el modelo cualitativo, porque ofrece una serie de alternativas para desarrollar e indagar identidades, culturas y estructuras dentro de un grupo o una organización, lo cual contribuye con el proceso que realiza un investigador, porque también establece una interacción entre los participantes y quien lleva a cabo la actividad de indagación, dado que este puede tomar nota para luego hacer procesos reflexivos para la ampliación, la interpretación o reinterpretación del estudio (Silva Batativa, 2017).

a. Criterio epistemológico

Así como señala Sandoval (1996) como se citó en Hernández et al., (2014) que el criterio histórico-hermenéutico, permite descubrir, interpretar y comprender la realidad de los individuos y el porqué de ciertas actuaciones, de tal forma que es a partir de ello, que este criterio es el que se tendrá en cuenta para llevar a cabo este estudio.

Este enfoque corresponde a lo definido desde la hermenéutica que:

Analiza concretamente un texto, se entiende que éste tiene un autor, con su propia historia de vida, con su contexto histórico que lo condiciona, con la situación en que ha vivido, se ha desarrollado, ha crecido, se ha constituido. Este análisis que se aplica a la existencia del autor del texto es aplicable a su vez al texto mismo, a la obra que se deja para la posteridad y que asume personalidad propia (Arráez et. al., 2006, p. 180).

Descripción de Instrumentos y Técnicas

Consentimiento informado

Antes de iniciar la entrevista, se entregó un consentimiento informado que fue aprobado por el asesor de trabajo de grado, donde cada participante firmó y aceptó participar de manera voluntaria en la investigación, este documento se realizó con el fin de brindar información específica del estudio, como los objetivos, fines de la investigación y el tratamiento de la información que es confidencial, la protección de datos se ampara por la ley 1581 del 2012. (Apéndice 1).

Entrevista semiestructurada

El instrumento elegido para la recopilación de la información fue la entrevista semiestructurada, bajo el concepto que es una “técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial”. (Díaz et al.2013, p, 163).

Al aplicar este tipo de entrevista, se establece un grado de mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades, lograr respuestas profundas entrando en conversación. (Díaz, et al, 2013, p. 63)

Entrevista individual a profundidad

De acuerdo con la población utilizada, se utilizó la entrevista a profundidad de forma individual, Taylor y Bogdan (1994) indican que las entrevistas en profundidad son “encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la

comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (p.101).

Este instrumento de recolección de información se basa en el seguimiento de un guion de entrevista, en el que se deben plasmar todos los tópicos que se desean abordar a lo largo de los encuentros. Es sumamente importante preparar los temas que se discutirán, con la intención de controlar tiempos, identificar temas de importancia y evitar extravíos por parte del entrevistado. Cada entrevistado es un caso particular y eso debe quedar plasmado en la investigación (Taylor y Bogdan, 1994).

Acorde con el método de investigación, se construyó una lista corta de preguntas, flexible y dinámica, que permita la fluidez y autonomía en cada caso. El guion de entrevista contiene las preguntas orientadoras agrupadas en las categorías de estudio señaladas para la investigación (Apéndice 2). Para Robles (2011), la entrevista a profundidad corresponde a un:

término que dimensiona el contenido de la entrevista, la intencionalidad principal de este tipo de técnica es adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro. (p. 40)

Para la elaboración de las preguntas se decidió realizar varios esquemas teniendo en cuenta las instrucciones y sugerencias señaladas por Díaz Bravo, et al. (2013) cuando se indica que estas deben establecerse de manera fácil, comprensible, de tal manera que el entrevistado entienda el cuestionamiento, además que tengan una orientación con el objetivo de la investigación y con las categorías definidas o seleccionadas para la respectiva indagación. Tales categorías y preguntas correspondientes a cada categoría, surgen de la revisión y construcción del marco teórico, que da pautas para indagar sobre el tema objeto de estudio.

Categorías de recopilación de la información

El instrumento que se utilizó para recopilar la información es el análisis de contenido, como menciona Camacho López, et al, citando a Steinar Kvale (1996) “entran en un análisis cualitativo de las relaciones con otros códigos y con el contexto y las consecuencias de la acción.” (2014, p.121) permitiendo focalizar las narrativas de las parejas sobre las estrategias de afrontamiento que utilizaron en las situaciones conflictivas durante el confinamiento por Covid-19.

A partir de esta perspectiva, se codificaron las categorías de análisis en relación con la problemática, en la cual se representa los temas de estudio de la presente investigación (confinamiento por covid-19, relación de pareja , convivencia en pareja y estrategias de afrontamiento) en elementos teóricos como operativos, en el que se permite una construcción de las categorías de acuerdo con los hallazgos de la investigación para su respectivo análisis de los resultados, los cuales darán respuesta a los objetivos planteados.

Tabla 1

Matriz de Categorías

| Categorías | Definición | Preguntas |
|----------------------------|---|--|
| Confinamiento por Covid-19 | Inmunidad colectiva, para la protección indirecta contra una enfermedad infecciosa (Covid-19) que se consigue cuando una población se vuelve inmune, ya sea como resultado de la vacunación o de haber presentado la infección con anterioridad. (OMS, 2020). | ¿Qué cambios experimentaron en la dinámica de su relación de pareja antes, durante y después del confinamiento debido al Covid-19? |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Relación de Pareja | Se constituye como un mundo por la construcción de una díada que debe alejarse en ciertos momentos para construir intimidad, exclusividad y permanencia, se vivencian y se construyen formas de ser y de estar diferentes a otros tipos de relaciones interpersonales que los seres humanos construyen a lo largo de su existencia. (Blandón y López 2016, p.512). | <p>¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?</p> <p>¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo ¿podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?</p> <p>¿Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?</p> |
| Convivencia en Pareja | Es la experiencia en la que se comparte tiempo, espacio, momentos y se dividen obligaciones y responsabilidades, también como, en establecer un proyecto de vida en común, fijarse metas a corto y largo plazo, reconocer las similitudes y diferencias que cada individuo lleva consigo mismo y buscar la manera de resolver los conflictos (Almario y Jiménez, 2020, p.30) | <p>¿Cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?</p> <p>¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de su vida como pareja durante el periodo de confinamiento?</p> <p>¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?</p> |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| Estrategias de afrontamiento | Son un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales relativamente cambiantes que se despliegan para manejar las demandas externas e internas, incluso cuando los sujetos se ven superados en sus propios recursos.(García et al. 2021, p.2) | <p>¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?</p> <p>¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?</p> <p>¿Qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares?</p> |
|------------------------------|---|--|

Nota. Autoría propia.

Participantes

En el presente estudio, se contó con la participación de (4) cuatro parejas heterosexuales, entre las edades de 18 años y 60 años pertenecientes a la localidad 18 (Rafael Uribe) de la ciudad de Bogotá. No obstante, para la elección de los participantes se tuvo en cuenta el tiempo de permanencia de cada pareja, que fuera entre 5 a 20 años, y vivieran en los barrios de la localidad mencionada.

Procedimiento

Tomando en cuenta lo determinado desde los objetivos de la investigación, tanto en el general como en los específicos, se definen con sus referentes y características y procedimiento a seguir para la realización de la investigación.

Fase uno: Para dar cumplimiento a lo definido en el tipo de investigación y alcance de la misma, se pretende ampliar algunos de los conceptos que conforman el marco teórico para reformular adecuadamente la investigación donde sea necesario, para lo cual, se tomarán datos relacionados con familia, pareja, comunicación entre otros.

Fase dos: Recolección de datos. Para cumplir con este aspecto, se elaboró un guion de entrevista para aplicar a las cuatro (4) parejas participantes en la investigación, de forma individual es decir se realizó la entrevista a los dos integrantes de la pareja en un solo momento, cada pareja tuvo su espacio. Se entregó el consentimiento informado (Apéndice 1) de los participantes, es decir la previa autorización para realizar la entrevista, la cual fue grabada, y posteriormente transcrita (Apéndice 3) para realizar el análisis de la información. El espacio que se utilizó fue la casa de cada participante.

Fase tres: Resultados. Descripción de las parejas, de su relación, del tema de convivencia y de las situaciones conflictivas de las parejas participantes en la investigación y registro de problemática durante el confinamiento, la información se ubicó en una matriz de análisis, que permitió ubicar la información más significativa que cada pareja proporcionó durante la entrevista desarrollada, de acuerdo con las preguntas, que, a su vez, hacen parte de una categoría de análisis. Cada respuesta de cada pareja se consignó en la matriz, respondiendo a la(s) pregunta(s) que corresponda(n) a cada categoría. (Apéndice 4)

Fase cuatro: Análisis de la información, en este punto se trabajó a partir de las categorías de análisis definidas: Covid 19 y confinamiento, Pareja, Relación de pareja, Convivencia, Convivencia en pareja, Estrategias de afrontamiento desde donde se tomaron los elementos más significativos e importantes a resaltar con el fin de determinar las dinámicas sufridas durante la época de confinamiento.

Las preguntas permitieron revisar las situaciones vividas y cómo afrontaron las problemáticas como pareja, así como las estrategias utilizadas que les permitieron estar unidas durante la época de pandemia. Datos que se ubicaron dentro de la matriz de análisis para obtener información que determine su utilidad en el proceso investigativo.

Fase cinco: Análisis de resultados. Una vez colocada la información en la matriz de análisis, y registrada la información, la cual va en relación con la pregunta problema y los objetivos investigativos. Este ejercicio de registro de información permite sintetizar y visibilizar información en torno a categorías y subcategorías asociadas a las temáticas centrales de la investigación.

Fase seis: Finalmente la discusión tiene el propósito de indagar sobre la experiencia vivida por las parejas durante el confinamiento por el Covid 19 en su relación, aspecto adoptado por el gobierno nacional para la prevención del virus. Finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

Aspectos éticos

La presente investigación se rige bajo parámetros éticos y legales, que permiten realizar el procedimiento, sin vulnerar los derechos de su población de estudio. Por lo anterior, a continuación, se exponen las diferentes normativas que se tuvieron en cuenta en el proceso de investigación:

Ley 1090 de 2006

Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético, la psicología se fundamenta con base en la investigación científica en la cual establece sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social,

al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

Capítulo IV, del uso de material psicotécnico

Artículo 47.

El psicólogo tendrá el cuidado necesario en la presentación de resultados diagnósticos y demás inferencias basadas en la aplicación de pruebas, hasta tanto estén debidamente validadas y estandarizadas. No son suficientes para hacer evaluaciones diagnósticas los solos test psicológicos, entrevistas, observaciones y registro de conductas; todos estos deben hacer parte de un proceso amplio, profundo e integral.

Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones.

Artículo 49.

Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50.

Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

De igual manera se toman en cuenta las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, específicamente en el artículo 11, siendo una investigación sin riesgo, donde no se modifican las variables biológicas, fisiológicas y psicológicas o sociales de los individuos que participen en la

investigación. También se contará con previa autorización de los participantes con la firma del consentimiento informado. (Apéndice 1)

También, se rige bajo el Código de conducta de la Asociación Psicológica Americana; 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. Y las otras disposiciones éticas de acuerdo a las temáticas abordadas como es la investigación con modelos animales (UAN, 2023).

Resultados

Los resultados obtenidos de la transcripción de la entrevista (Apéndice 3), permitieron sistematizar la información en la matriz de análisis de discurso (Apéndice 4), en seguida fueron analizadas cada una de las preguntas realizadas y por categorías de estudio, en este caso; confinamiento por covid, relación de pareja, convivencia en pareja y por último estrategias de afrontamiento.

La primera categoría corresponde al confinamiento por COVID-19. pregunta N 1 ¿Qué cambios experimentaron en la dinámica de su relación de pareja antes, durante y después del confinamiento debido al Covid-19?, Las respuestas señalan que las parejas sí experimentaron un cambio en la dinámica o en las rutinas que se venían desarrollando hasta antes de la pandemia, las parejas participantes manifestaron que en su narrativa se presentaron cambios significativos en las dinámicas que realizaban, porque antes de la pandemia, se salía a trabajar como principal característica. Durante la pandemia, fue necesario brindar mayor acompañamiento para las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, la inclusión de estos elementos más el trabajo, ocasionó modificaciones importantes en el horario y en las rutinas.

Se puede observar que todas las parejas coinciden en dividir los sucesos antes, durante y después de la pandemia. Antes, la rutina diaria estaba completamente centrada en ir a trabajar o desplazarse al lugar de trabajo. Sin embargo, durante la pandemia, este aspecto experimentó un cambio drástico, ya que todo se realizaba desde casa. Esta nueva dinámica originó la necesidad de variar o transformar las actividades diarias y acompañarlas con otras que antes no se realizaban. Las parejas entrevistadas mencionaron que llevaron a cabo actividades lúdicas, como jugar al balón o juegos de mesa, así como la preparación de alimentos y la creación de nuevas recetas. Lo referido por las parejas fue que la pandemia, no sólo impactó sus dinámicas, sino que en general reportan haberse unido más como pareja y como familia.

También se evidencio otras actividades en las cuales los hombres no participaban de manera tan directa anteriormente. Se evidencia una asociación entre el hombre y la mujer en la realización de tareas domésticas, como, por ejemplo, hacer las compras o llevar a cabo tareas relacionadas con el orden de la casa. Estas actividades solían ser desempeñadas exclusivamente por las mujeres, pero el confinamiento produjo un cambio en esta dinámica, donde ambos géneros colaboraban de manera más equitativa en las responsabilidades del hogar.

Unas de las parejas participantes manifestaron que se fortalecieron las creencias religiosas, como parte de la dinámica, porque como las actividades se realizaban en casa, se presentó un mayor acercamiento a su creencia, a la asistencia a misa y a su relación como acto de fe que debía mantenerse para fortalecer la parte espiritual. Otra de las parejas, señaló que la pandemia los tomó por sorpresa fuera de la ciudad, lo que ocasionó la necesidad de unirse más, y fortalecer la comunicación, cuando se presentó el reencuentro, esta experiencia les permitió fortalecer más la relación, según el reporte de la pareja.

Como resultado general de esta categoría el confinamiento debido al covid-19, marcó una etapa de cambios significativos en la vida cotidiana de todos los participantes. Algunos de

estos cambios fueron más drásticos y generaron desacuerdos que se convirtieron en confrontaciones. Sin embargo, estas situaciones fueron solucionadas a tiempo gracias a la implementación de estrategias de afrontamiento. Entre estas estrategias se encontraba la práctica de una escucha activa, la empatía hacia el otro, el análisis de lo que se quería transmitir sin utilizar palabras ofensivas y una comunicación asertiva. Gracias a estas acciones, se lograron alcanzar acuerdos y se respetaron los espacios individuales, permitiendo así un espacio propicio para el análisis y la reflexión.

Otro de los cambios significativos fue el compartir las tareas domésticas, así como el comprender su labor e importancia para la familia y el espacio para realizar las labores del trabajo, puesto que se encontraron en teletrabajo, así como el implementar estrategias de diversión como mirar televisión, juegos de mesa para compartir tiempo de calidad en familia. La relación con los hijos mejoró, en cuanto al acompañamiento de los padres en las actividades académicas y el compartir más actividades y tiempo juntos. Por otro lado, uno de los cambios más previstos fue el realizar la tarea de desinfección para prevenir contagio por el virus.

De igual forma, en los resultados obtenidos para la categoría relación de pareja. Pregunta 2 ¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿A qué se lo atribuyen? Se evidencio que 3 de las cuatro parejas entrevistadas, respondieron que su relación se fortaleció durante el confinamiento, sirviendo de ayuda a lograr una mejor convivencia, comprensión y trabajo en equipo.

La pareja número uno expresó que su relación experimentó cierto deterioro debido a la constante convivencia, lo cual no les permitía tener momentos de intimidad personal. Además, la falta de estabilidad económica también afectó su vínculo. Sin embargo, al analizar la situación actualmente, consideran que la comunicación fue fundamental para superar estos obstáculos. Con respecto a la pregunta 3 de la categoría número 2 ¿Creen que, como pareja, experimentaron

dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿Podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

Las parejas reportaron que la comunicación, se convirtió en punto esencial y vital para la superación de las problemáticas propias y de las dificultades por los diversos acontecimientos presentados.

Uno de los aspectos identificados se relaciona con las dificultades surgidas a raíz del contexto económico. La imposibilidad de desplazarse a los lugares de trabajo resultó en una disminución de los ingresos habituales, lo cual generó problemas para cumplir con los compromisos económicos del hogar.

La convivencia constante y el estar siempre acompañados, también ocasionó dificultades ya que no se disponía de espacios individuales para la recuperación personal y la reflexión individual. Las parejas coinciden en que este aspecto generó dificultades, por lo que fue necesario reinventarse y encontrar formas de utilizar espacios y tiempos de manera equitativa. Se establecieron acuerdos y pautas para asegurar que cada uno tuviera la oportunidad de disfrutar de momentos de soledad y privacidad.

La pareja 3 reportó que, durante el confinamiento, tomaron la decisión de unir sus vidas en matrimonio, experimentado cambios positivos en ella y fortaleciendo su relación con el vínculo matrimonial, comunicación, confianza y la convivencia tanto a nivel de pareja como de familia.

Con relación a la categoría 2. Pregunta número 4: Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron? Como resultado se encontró que las emociones se convirtieron en un elemento muy representativo, porque indudablemente las parejas señalan momentos de ansiedad, tristeza, angustia, básicamente por las noticias que se escuchaban en los medios de comunicación y que se

unían con las situaciones particulares, que poco a poco también fueron creando momentos de ansiedad e impotencia. Cada pareja manifestó una situación en particular, pero todos coincidieron en que era necesario buscar un equilibrio para superar la situación, fue un tiempo difícil, complicado y con muchos retos.

Un aspecto adicional se relaciona con la manera en que cada pareja expresa sus emociones. En la pareja número 3, se pueden identificar tanto aspectos negativos como positivos. Un aspecto negativo que se destaca, es el contagio de la mujer con el virus, lo cual generó un gran temor en ambos debido a las posibles consecuencias, como el riesgo de contagiar a su familia y sus hijos. Sin embargo, a pesar de esta situación adversa, también se presentan aspectos positivos en esta pareja. Durante el confinamiento, decidieron unirse en matrimonio, lo cual representa un momento de alegría y esperanza en medio de la incertidumbre. Además, las palabras de aliento y la fortaleza emocional que se brindaron mutuamente les permitieron superar este difícil período de confinamiento.

En términos generales, los resultados de esta categoría revelan que tres de las cuatro parejas participantes experimentaron un fortalecimiento en su relación como resultado de la convivencia durante el periodo de confinamiento. Esto se debe, en gran medida, a que compartieron más tiempo de calidad juntos realizando tareas domésticas y participando en actividades recreativas, como ver televisión, hacer ejercicio y jugar juegos de mesa en espacios cerrados. Además, la empatía y la comprensión contribuyeron a fortalecer la conexión entre las parejas.

Es importante señalar que, durante la etapa de confinamiento, todos los participantes experimentaron una amplia gama de emociones. Entre ellas se encontraban la ira debido a los problemas y tensiones que surgían en la vida diaria, la impotencia, la angustia, la tristeza, el

miedo, la ansiedad, así como también momentos de alegría y gratitud. Sin embargo, predominaron las emociones negativas y de desolación durante este período.

En el factor de la comunicación, también se observó un fortalecimiento en la consolidación de las parejas, ya que aprendieron a escuchar, comprender y analizar las opiniones y percepciones del otro. Además, se enfocaron en entender los factores estresantes que generaban conflictos, buscando soluciones efectivas para mejorar la relación.

En cuanto a la tercera categoría convivencia en pareja, pregunta número 5 ¿Cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19? Las respuestas de los participantes evidencian una similitud, existe una coincidencia, cuando manifiestan diversas experiencias, no solo como parejas sino como miembros de familia.

Cada una de las cuatro parejas experimentó situaciones diferentes durante el confinamiento, las cuales implicaron asumir nuevas prácticas en la convivencia. Al no poder salir constantemente de la casa, tuvieron que adaptarse a esta nueva realidad y encontrar estrategias para la prevención del virus. Estas medidas de prevención, resultaron agotadoras para todos los miembros del hogar, ya que requerían un esfuerzo adicional en términos de cuidado y precaución.

Los cambios se ven en la necesidad de compartir actividades domésticas, cuidado de los hijos, fue una época de reestructuración de actividades para todos los integrantes.

La pareja 2 experimentó un cambio significativo durante el confinamiento, ya que ambos se involucraron en el cuidado y apoyo de un familiar que se encontraba hospitalizado. Esta situación generó un sentido de unión y comprensión entre ellos, pero también se vio afectada su intimidad.

Otro cambio relevante que se presentó durante el confinamiento, fue la transición al trabajo desde casa, mediante el teletrabajo, lo cual implicó compartir las tareas domésticas entre

las parejas. En particular, una de las parejas reportó un cambio significativo al decidir vivir juntos y emprender un negocio propio, lo que implicó compartir también las responsabilidades laborales.

Con relación a la categoría 3, en la pregunta número 6 ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de su vida como pareja durante el periodo de confinamiento? El 100% de los participantes reportaron cambios notables en las rutinas diarias durante el periodo de confinamiento. En las respuestas de las parejas entrevistadas se evidencia gran similitud. Entre los cambios más representativos para los hombres fue ayudar a las labores domésticas (cocinar, hacer aseo), incrementó la actividad de mirar televisión y los juegos de mesa, así como el realizar actividades que antes no podían hacer (almorzar, hacer ejercicio, cocinar), acompañar y colaborar en actividades escolares a los hijos, cambios en los horarios habituales. Una de las parejas también manifiesta, que el cambio más significativo que experimentaron fue la imposibilidad de salir a pasear.

Con relación a la categoría número 3, en la pregunta número 7 ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento? Los resultados obtenidos revelaron que el 75% de los participantes no experimentaron conflictos graves durante el período de confinamiento debido al Covid-19. Sin embargo, reconocieron que sí se presentaron tensiones relacionadas con el nerviosismo del momento, el aumento de la carga laboral y la falta de ingresos, así como desacuerdos en cuanto a las tareas del hogar y diferencias de temperamento. Estos conflictos fueron resueltos mediante el diálogo y la comprensión, respetando la opinión y el espacio de cada miembro de la pareja en el momento adecuado.

El aspecto económico resultó ser un conflicto importante durante el confinamiento para una de las parejas, ya que la falta de ingresos impactó directamente en el pago del arriendo y en la compra de víveres para el hogar.

En términos generales, los resultados de esta categoría revelan que durante el período de confinamiento por Covid-19, los participantes tuvieron que pasar el 100% de su tiempo con sus parejas, lo que generó cambios en las prácticas de convivencia. Estos cambios incluyeron respetar los espacios individuales para analizar y reflexionar sobre acciones y pensamientos, compartir tareas domésticas, cuidar de los hijos, y participar en actividades recreativas que fortalecieron la unión de la pareja. Además, se implementaron estrategias para resolver conflictos y se tomaron precauciones para la prevención del contagio del virus, con el objetivo de lograr una convivencia saludable y armoniosa tanto a nivel de pareja como familiar.

Por último, en la categoría de estrategias de afrontamiento pregunta número 8 ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión? Las estrategias utilizadas por los participantes tienen gran similitud, el 100% de las parejas reportaron haber recurrido a estrategias para solucionar los conflictos que se presentaron. Por ejemplo, alejarse, no hablar del tema de discusión, irse a dormir en cuartos diferentes, evitar hablar de temas que generaran tensión, respetar un espacio propio donde cada persona pudiera pensar, reflexionar y calmarse, conversar del tema cuando ya estén más tranquilos, la evitación, la oración el guardar silencio.

Estas estrategias, surtieron buenos resultados entre las parejas participantes porque les permitieron superar los conflictos.

Se pudo observar también que, en algunas parejas, uno de los miembros asumió el papel de regulador de la situación, lo que permitía que, en momentos de mayor calma, se retomara el diálogo y se encontrara una solución a los conflictos.

Asimismo, una de las parejas destacó que su estrategia más efectiva fue mantener la fe, la oración y confiar en Dios durante el período de confinamiento.

Con respecto a la pregunta nueve de la categoría cuatro ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de

confinamiento? En los resultados se evidenció que el 100 % de los participantes implementaron estrategias de comunicación para resolver los conflictos durante el periodo de confinamiento como: ofrecer disculpas cuando se cometía errores, comunicación asertiva (saber expresar lo que se siente y se piensa), evitar el uso de lenguaje ofensivo, abstenerse de criticar o contradecir las opiniones de la pareja, esperar a que las tensiones se calmaran antes de abordar el conflicto, escuchar activamente, analizar el discurso, mostrar empatía al entender las necesidades, emociones y sentimientos del otro, y tener confianza y fe en Dios como un aspecto primordial.

Y por último para la pregunta número 10 de la cuarta categoría ¿Qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares?

Los participantes expresaron diferentes concepciones en cuanto a las recomendaciones para una convivencia de pareja exitosa. Algunas de estas recomendaciones incluyeron saber escuchar, comprender, tener resiliencia, practicar el perdón, mostrar respeto, promover la unión, fomentar una comunicación efectiva, tener paciencia, practicar la empatía, cultivar la humildad, actuar con prudencia, demostrar tolerancia y tener fe.

En particular, el respeto por el otro se destacó como una técnica muy importante para lidiar con la situación vivida durante el confinamiento.

Como resultado general de esta categoría todos los participantes emplearon estrategias de afrontamiento para manejar su relación y mejorarla día a día. En cuanto a las respuestas obtenidas, se identificaron diversas estrategias utilizadas por las parejas. Algunas de ellas incluyeron alejarse temporalmente, evitar hablar del tema de discusión, dormir en habitaciones separadas, evitar conversaciones que generaran tensión, respetar el espacio individual para pensar, reflexionar y calmarse, abordar el tema mediante la comunicación, la evitación, y el guardar silencio.

Además, una pareja destacó que la mejor estrategia fue tener fe, orar y confiar en Dios como una fuente de apoyo y fortaleza

Discusión

Teniendo en cuenta las investigaciones y teorías de distintos autores referenciados en el marco teórico, resulta importante analizar la veracidad de dichas hipótesis, para ello se realiza un contraste con lo identificado a lo largo de la investigación en curso. En primer lugar, se hace referencia a las categorías del estudio, como fueron: confinamiento por Covid, relación de pareja, convivencia en pareja y por último estrategias de afrontamiento.

La *primera corresponde al confinamiento por COVID-19*, es necesario precisar que el término corresponde a un mecanismo establecido por las autoridades, que llevan a que las personas permanezcan, de manera obligada, en un lugar, bajo unas condiciones particulares, como fue el caso de la Covid-19. El confinamiento fue una medida sanitaria a nivel mundial, cuyo objetivo era la prevención para ayudar a evitar la propagación y contagio del virus (OMS, 2020). Esta medida fue implementada para controlar los esfuerzos conjuntos para frenar el avance del COVID 19, incluyendo allí el tema de la vacunación, las campañas de protección individual y grupal, así como las características de la inmunidad, a su vez estas instrucciones generaron un alto impacto social, además de una conmoción de ruptura, de crisis y de cambio, dado que se modificaron las actividades particulares y personales (Hernández, Rojas y Linares, 2023).

Las respuestas generadas por los informantes, registran una serie de necesidades propias e individuales al interior de la pareja, la experiencia de confinamiento estableció nuevas interacciones de las cuales no se tenían registros, porque antes de la pandemia se vivía y compartía de otra manera. Para lo cual, es necesario tener en cuenta, que las parejas actuales (antes del Covid) salían de la casa hacia el trabajo, regresaban en la noche y los tiempos para

compartir con su pareja se reducían notablemente; con la aplicación de la política de confinamiento determinada por el gobierno nacional, se presentaron cambios fuertes en las dinámicas de la pareja, debieron afrontar que no se podía salir de casa, que el trabajo se realizaba desde este espacio que en ocasiones, era desconocido (porque la mayor parte del tiempo, se vivía fuera, las oficinas o áreas de trabajo eran más comunes que la propia casa).

En consecuencia, con lo anterior, los participantes del presente estudio de investigación infieren que fue una etapa de cambios significativos en la vida cotidiana de todos los participantes, en algunas de ellas más drásticos, que a pesar de los desacuerdos o confrontaciones, se convirtieron en un período en el cual aprendieron a solucionar a tiempo las situaciones y que al analizar hoy el proceso consideran que obtuvieron enseñanzas y asimilaron la experiencia para fortalecer la relación, también es evidente que la relación con los hijos mejoró en cuanto a el acompañamiento de los padres en las actividades académicas y en otros procesos propios de la educación entre padres e hijos.

En que la *segunda categoría, relación de pareja*, se evidencia como mayor precisión debido a que tres de cuatro parejas señalaron que su relación se encuentra más fortalecida debido a la convivencia y el compartir más tiempo juntos, también es evidente que se vivieron momentos de nerviosismo y de dificultades que llevaron a discusiones y períodos de tensión, pero que fueron solucionando, porque la comunicación se volvió más asertiva y dinámica, y donde además fue un proceso de mejoramiento con cada día vivido en confinamiento, los cambios fueron favorables, aspecto señalado por Maureira (2011), quien indica que cada pareja establece sus propias características como lo son la interacción y los rasgos individuales, que incluyen la personalidad, los valores, patrones de atribución, actitudes y capacidades; los rasgos importantes en la relación incluyen control, autoestima, autorrealización y la defensiva.

Otro componente, es la comunicación que se estableció en niveles, puede ser verbal y no verbal; así como también se incluyen los estilos de comunicación, positivos que se expresan de manera sincera, clara y directa, el estilo constructivo donde la persona trata de entender al otro de forma educada y accesible y un estilo romántico que es cuando la persona es amable, afectiva y cariñosa

En este sentido, una de las parejas participantes señalaba que “Trabajamos de día y de noche, el horario se desordenó”, es decir se evidencian cambios drásticos en las actividades personales y como grupo. Pero que, aun así, la comunicación en esa pareja no se vio afectada, sino más bien fortalecida. De igual manera, se registra que se perdía la noción de tiempo, porque no fue fácil ajustarse a las actividades desde la casa, el combinar las tareas propias del hogar, más las del trabajo de oficina, implicó una serie de ajustes, porque se reconoce un lapso de tiempo nuevo, que antes no compartía de esa manera.

Aspectos que señalan que la *convivencia en pareja como tercera categoría*, es precisamente a partir de lo indicado por Brito (2021), donde se establece esta como una experiencia enriquecedora que se puede protagonizar, siempre y cuando se mantenga la atención de este vínculo basado en la comprensión y aceptación del otro. La pareja inicia la formación de una familia y como grupo social es de gran importancia para el desarrollo de la vida familiar. La convivencia en pareja permite poner en práctica los vínculos afectivos, sociales, económicos y morales, de igual manera se generan conflictos humanos.

Es así como en los resultados obtenidos, los participantes afirman que la convivencia mejoró, con el pasar de los días, siendo positiva y fortaleciendo vínculos afectivos, por ejemplo, la pareja 2 *menciona todos los días salía con un experimento diferente. Pero fue bonito, "sonríe"*. Que en opinión de Morales (2016), lo establece como un apego a la relación que tienen las parejas y que influyen directamente en las diversas conductas de cercanía, muestras de afecto,

apoyo y solidaridad entre otras, que además contribuyen con el fortalecimiento de la misma relación y en la construcción del proceso, que evidencian como lo señalaron los participantes en conductas de bienestar y de armonía en la relación.

Desde otro contexto, el encierro por la pandemia aumentó la exigencia hacia la pareja para satisfacer la afectividad propia, se recurre a la implementación de nuevas actividades para evitar la monotonía o para experimentar otras actividades, o porque correspondió a la oportunidad de hacer actividades o labores hogareñas que no se hacían anteriormente. En este sentido, “las parejas tienen que modificar sus lazos afectivos, vínculos amorosos, rutinas, reglas, límites, etc.; cambios que generan una nueva identidad en la relación de pareja” (Andrade Melo, 2021, p. 8), en este sentido, en su artículo, el autor menciona específicamente que los diferentes sentimientos y contextos, permitieron que se afrontaran episodios de frustración, depresión, de cambio y hasta de nuevas alternativas antes no vividas.

Así mismo, los participantes manifestaron que durante el confinamiento experimentaron dificultades, relacionadas con problemas económicos y falta de trabajo, como fue el caso de la pareja 1 y 2 que, a pesar de las dificultades, en este caso, de tipo económico, que, aunque sí tuvo un valor significativo, también permitió fortalecer los vínculos afectivos y formular soluciones por parte de las parejas, y no quedarse exclusivamente en la queja o en el ataque mutuo. Tan así es que, por ejemplo, la pareja 3 reportó que, durante el confinamiento, tomaron la decisión de unir sus vidas en matrimonio, experimentado cambios positivos en su vida y fortaleciendo su relación con el vínculo matrimonial, comunicación, confianza y la convivencia tanto a nivel de pareja como de familia.

Por último, en la categoría *de estrategias de afrontamiento*, teniendo en cuenta que el confinamiento por Covid-19, fue considerada una etapa donde las personas presentaron niveles de estrés y su estilo de afrontamiento fue crucial para mediar y solucionar los conflictos que se

presentaron en el contexto familiar, les fue necesario implementar estrategias de afrontamiento tanto dirigidas al problema, como centradas en la emoción. Y donde el concepto de estrategias, se entendió como la capacidad que tiene el ser humano para afrontar los problemas y dificultades que se le presenten, así como también, a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación. (García et al., 2021)

Todos los participantes utilizaron estrategias de afrontamiento, para conllevar su relación, y mejorarla día a día. Algunas de las estrategias utilizadas fueron evitación, comunicación asertiva, escucha activa, empatía, resiliencia y respeto, entre otras que, para García, et al (2021), se distinguen como los esfuerzos que cada individuo realiza para establecer un equilibrio frente a una situación en particular, y que al analizar las respuestas de las parejas informantes se distinguen bajo la estructura de la estrategia denominada como “afrontamiento activo”, evidente en la respuesta de la pareja # 2 cuando señala que, “para nosotros es muy importante el diálogo, esperamos que se nos pase la rabia y dialogamos y decimos lo que nos molestó o no nos gustó de buena manera” y que según los autores corresponde a tomar la acción directa para reducir “los estresores” (p.10) y eliminarlos; fueron técnicas eficaces para encontrar solución asertiva para las discusiones o problemas originados.

En este mismo aspecto, García, et al (2021), también señala que la estrategia de afrontamiento religión se utiliza como alternativa y en una de las parejas, específicamente la # 4, indica que “mi estrategia principalmente es la oración y la confianza en Dios, eso pues me ayudaba en cierto momento cuando veía que estábamos discutiendo mucho, me retiraba y me iba para el cuarto a orar y a estar un momento en la presencia de Dios, esto me ayuda a tener la paz y la tranquilidad”, donde evidentemente se evidencia que la religión es un refugio para algunas parejas en situaciones estresantes, y donde además se registra que esta acción le ayudó bastante a superar las dificultades durante la pandemia. Es evidente que las parejas utilizaron diversas

formas para la solución de conflictos y problemáticas propias. Para este aspecto, se toma nuevamente lo indicado por García, et al (2021) dado que la “estrategia se refiere a un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales” (p. 10), razón por la cual se puede señalar que la religión se convierte en una táctica para manejar las diferentes situaciones que se presentaron durante el confinamiento. De igual manera se hace referencia a que cada pareja ubicó una manera o forma para equilibrar una situación, razón por la cual, la religión se establece desde este aspecto.

Desde otra perspectiva, el grupo de parejas informantes tiene una relación fuerte por llamarlo de esta manera, porque en todo momento estuvieron buscando alternativas para afrontar la situación de confinamiento, los roces o dificultades y la búsqueda soluciones oportunas y asertivas, aspectos que indudablemente son característicos de las parejas, porque muestran la comunicación, como elemento esencial, el escuchar, el silencio, el respeto y el apoyo, así como el mismo interés en el otro.

En las relaciones de pareja, se presentan conflictos, diversas situaciones, pero siempre se evidencia la resolución del problema, y es precisamente este aspecto el que facilita la elaboración de actividades propias, particulares y que le corresponden a la misma pareja el buscar una solución, o alternativa para convertir la situación o conflicto no deseable en uno deseable y que otorgue oportunidades, como es el diálogo, aspecto inmerso en los informantes, porque este ha facilitado el hablar sobre la situación, establecer puntos de vista diferentes y ubicar y resolver una situación.

Conclusiones

Teniendo en cuenta la difícil etapa de pandemia por covid-19, que conllevó a las familias y parejas al confinamiento, por tal razón surgió este estudio el cual describe, identifica, explora y analiza las estrategias de afrontamiento utilizadas por las parejas frente a situaciones conflictivas que le permitieron mantenerse unidas durante esta etapa.

El Covid originó una experiencia mundial bastante fuerte, debido a que se experimentaron diversas situaciones que modificaron la vida cotidiana de las personas, las parejas sufrieron fuertes impactos en su vida, lo que les originó la necesidad de encontrar y adoptar diversas estrategias para superar y afrontar los cambios ante esta situación.

De acuerdo con los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas y de su transcripción, se evidencia la importancia de mantener una buena convivencia basada en la comunicación, escucha activa, empatía, amor y comprensión en una relación de pareja.

En conformidad con las categorías planteadas y las apreciaciones obtenidas en las entrevistas, se procede a dar respuesta a los objetivos planteados en la presente investigación. Durante el confinamiento las parejas objeto de estudio presentaron diferentes situaciones que generaron conflictos, como lo fue la falta de ingresos económicos, no tener trabajo y falta de comunicación, nerviosismo del momento por noticias alarmantes, dichos conflictos fueron resueltos en su momento utilizando estrategias de afrontamiento.

Consecuentemente las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las parejas en la etapa de confinamiento fueron; evitación, comunicación asertiva, escucha activa, alejarse, irse a dormir en cuartos diferentes, evitar hablar de temas que generaran tensión, respetar un espacio propio donde cada persona pudiera pensar, reflexionar y calmarse, conversar del tema cuando ya estén más tranquilos, guardar silencio y por último tener Fe en Dios.

De acuerdo a las narrativas de las parejas entrevistadas, en cuanto a los cambios que se presentaron en la interacción y dinámica en la pareja durante el confinamiento fueron variados, por el no salir a trabajar como de costumbre, lo realizaban desde casa a través de teletrabajo, compartir las labores domésticas, estar más tiempo juntos, brindar mayor acompañamiento para las tareas y el cuidado de los hijos, la inclusión de estos elementos más el trabajo, ocasionó modificaciones importantes en el horario y en las rutinas, apoyar en el cuidado de familiares por enfermedad, realizar actividades lúdicas, como jugar al balón o juegos de mesa, así como la preparación de alimentos y la creación de nuevas recetas. Lo referido por las parejas fue que la pandemia, no sólo impactó sus dinámicas, sino que en general reportan haberse unido más como pareja y como familia.

Por último, los participantes experimentaron una convivencia familiar buena, el 75 % refieren haber mantenido una convivencia sana y armónica, presentando leves discusiones las cuales fueron solucionadas con ayuda de comprensión, análisis, comunicación y escucha. Concluyendo como una etapa donde se fortalecieron como familia, y pareja, aprendieron a ser más tolerantes, comprensivos y amorosos.

Recomendaciones

Indudablemente el covid y todas las situaciones generadas, van a continuar siendo objeto de investigaciones, dado que las connotaciones se han venido presentado van a estar presentes en la vida de los grupos sociales, razón por la cual, se hace una recomendación relacionada con la necesidad de contrastar resultados de diferentes investigaciones para ubicar nuevos resultados que permitan la revisión de los problemas surgidos a partir del confinamiento y cómo estos afectaron las relaciones de pareja y donde las buenas prácticas de estas pueden ser tomados como ejemplo para el afrontamiento de otras situaciones diferentes a las acontecidas con ocasión de la pandemia.

Es posible el relacionar nuevas estrategias de afrontamiento, a través de un estudio con mayor profundización de lo señalados por otras investigaciones, datos que servirán como soporte para el tratamiento de las fracturas de la relación de pareja.

Referencias

- Acevedo Leal, C. L. (2014). *Sistematización de la intervención psicológica desde el enfoque sistémico*. [Trabajo de grado. Ciencias Sociales]. Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga.]. Repositorio.
https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9988/digital_26776.pdf?sequence=1
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2012). Dinámica de las construcciones por usos de la localidad de Rafael Uribe Uribe en los años 2002 y 2012.
<https://www.catastrobogota.gov.co/sites/default/files/archivos/rafael%20uribe%20uribe.pdf>
- Álvarez de la Cruz, C. (2010). Comunicación y Sexualidad. *Enfermería Global*. 19, 1-10.
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/107301/103311>
- Almario E., y Jiménez B., (2020). *La Convivencia en Parejas Heterosexuales de Profesionales del Gremio de la Salud una exploración en Cali*. [Tesis para optar al título profesional de trabajadora social Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga]. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium.
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2167/_CONVIVENCIA_PAREJAS_HETEROSEXUALES_PROFESIONALES_GREMIO_SALUD_EXPLORACION%20EN_CALI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Andrade Melo, S. (2021). *Dinámica de Pareja en Tiempos de Cuarentena*. [Trabajo de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional.
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18981>

- Arias Cardona, A. M. y Alvarado Salgado, S. V. (2015). Investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *CES Psicología*, 8 (2), 171-181. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417010.pdf>
- Barrera, D. M., Pulido Sánchez, M. Y., y Bautista Gómez, S. T., (2022). La investigación narrativa en la educación. *Miradas*, 17(1), 95–109.
<https://doi.org/10.22517/25393812.25052>
- Becerril, D. y Jiménez, J. (2023). *Parejas en tiempo de pandemia*. Evento online. 5-13 julio de 2023.
https://www.researchgate.net/publication/353349226_Parejas_en_tiempo_de_pandemia_couples_in_pandemic_times
- Becerra, M., Mayorga, A., Pérez Y. (2019). *Estilos de comunicación en parejas de Bucaramanga*. [Trabajo de grado]. Repositorio Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/fa24ce2f-2a08-463e-a13d-beac91bb43b9/content>
- Blandón Hincapié, A. López Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1) 505-517.
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439034.pdf>
- Brito Mendoza, C. M. (2021). *La sana convivencia en pareja: una perspectiva desde el enfoque sistémico*. [Tesis de grado, Fundación Universidad del Área Andina].
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/5131/Proyecto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Camacho y López, S. M., Maldonado Muñiz, G., Zarazúa Rodríguez, A., Moreno Gómez, B. V., Hernández Vigueras, B. V., & Bravo Pérez, I. (2016). La entrevista como técnica de investigación cualitativa. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 4(7). <https://doi.org/10.29057/xikua.v4i7.1332>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], (2020), Panorama Social de América Latina, https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46687/S2100150_es.pdf
- Cóbar, E. (2010). Dile lo que te molesta. Guatemala. (WEB). Recuperado de: <http://vialibrepl.com/201002/%C2%A1dile-lo-que-te-molesta/>
- Dagil Hernández, L. (2019). *Parejas desde el enfoque sistémico familiar. Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y Humanísticas*. [Trabajo de Grado, Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y Humanísticas]. Fundación Universitaria del Área Andina. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4388/Proyecto%20de%20grado.pdf?sequence=1>
- Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Domínguez de la Ossa, E y Herrera González, J. D. (2013). La investigación narrativa en Psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*. 30(3). 620-641. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n3/v30n3a09.pdf>
- Fernández, M. (2013). Concepto de comunicación y componentes del proceso comunicativo. *Revista digital EF Deportes, S/V (S/N)*. <https://www.efdeportes.com/efd178/componentes-del-proceso-comunicativo.htm>

- Fernández-Abascal E. & Palmero F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona. Ariel Psicología.
- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.2>
- Godoy Reyes, J. R. y Toribio Cotrina, G. D. (2021). *Relaciones de parejas en tiempos de Covid-19 en estudiantes de obstetricia de a Unheval Huanaco-2020*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco Perú]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6672/TFO00399G56.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C, y Baptista Collado, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6 ed. McGraw-Hill.
- Hernández Quirama, A., Rojas Betancur, H. M. y Linares García, J. (2023). Aislamiento y confinamiento: la otra pandemia en el ámbito social. *Revista Cuidarte*, 14(1), http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732023000100019&script=sci_arttext
- Jaimes Arce, M. A. y Botero Martínez, D.L. (2019). *Estrategias de afrontamiento para la resolución de conflictos en parejas; una revisión teórica*. [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. Repositorio. http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4236/1/Jaimes_Botero_2019_TG.pdf<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4236>

- Jordán, T., Bravo Hernández, N., Elías Armas, K. S y Espinosa Caras, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por Covid-19. *Revista Información Científica*. 99(6), 595-595.
<https://doaj.org/article/3138a3590f604e2f93781b86bc72a246>
- La Rosa, A. (2012). Reflexiones de la psicología de la comunicación como área especializada. *Av. Psicol.* 20(2), 33-42.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/317/235>
- Londoño N., Henao G., Puerta I., Posada S, Arango D, Aguirre D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. 327-249. *Universitas Psychologica*. _5(2). 327-249.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Departamento Administrativo de la Función Pública, (2006) Ley 1090 de 2006,
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=66205
- Macías-Mozqueda, E. Y., Ruvalcaba-Romero, N. A., Orozco-Solís, M. G., y Bravo-Andrade, H. R. (2021). Percepción de las fortalezas de los adolescentes durante el confinamiento por COVID-19. *Revista Digital Internacional de Psicología Y Ciencia Social*, 7(2), 204-220.
<https://doi.org/10.22402/j.rdiipycs.unam.7.2.2021.359.204-220>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C. M., Valle Amaris, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 30 (1), 123-145.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

- Máiquez., L. y Capote., C. (2001). Modelos y enfoques en intervención familiar. *Espacio abierto*, 10 (2), 185-198.
<https://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/76937.pdf>
- Méndez Moreno, N. y Robles Robles, V. (2021). *Cambios en las dinámicas familiares como resultado de la pandemia en familias de Bogotá y Chipaque*. [trabajo de grado, Universidad de La Salle]. Repositorio.
https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=2280&context=trabajo_social
- Ministerio de Salud, (1993). Resolución 8430 de 1993, Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.
https://www.redjurista.com/Documents/resolucion_8430_de_1993.aspx#/
- Molina Rico, J. E., Moreno Méndez, J. H., Rozo Sánchez, M. M., Perdomo Escobar, S. J., Santacoloma Suárez, A. M., y León Rincón, D. (2022). *Violencia de pareja en el contexto de pandemia por covid-19. Implicaciones clínicas*. Universidad Católica de Colombia. <https://doi.org/10.14718/9786287554146.2022>
- Morales Toc, D. M. (2016). *Afecto y relación de pareja*. (Estudio realizado en la escuela de padres de la iglesia La Merced, de la cabecera departamental de Quetzaltenango). [Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar]. Repositorio.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2 de marzo, 2022). La pandemia de Covid-19 dispara la depresión y la ansiedad. *Noticias ONU*.
<https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por Covid-19. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/56298?locale-attribute=en>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2022, 14 de septiembre). *Media briefing on COVID-19 and other global health issues*.
<https://www.youtube.com/watch?v=XPpAtOaj818>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2020, 31 de diciembre). *Inmunidad colectiva, confinamientos y Covid-19*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/herd-immunity-lockdowns-and-covid-19>
- Ortiz-Ortiz, Y. y Nina-Estrella, R. (2021). Dinámicas relacionales en la pareja puertorriqueña. *Psicología desde el Caribe*, 39(2), 80-95.
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/14021/214421446591>
- Palomera-Chávez, A., Herrero, M., Carrasco Tápías, N. E., Juárez-Rodríguez, P., Barrales Díaz, C. R., Hernández-Rivas, M. I., Llantá Abreu, M. C., Lorenzana Montenegro, L., Meda-Lara, R. M. y Moreno-Jiménez, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 83 -93.<https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.10>
- Peralta, G., Carozo, R., Sierra, M. y Figueroa, E. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19): la pandemia según la evidencia actual. *Innovare Revista de Ciencia y Tecnología*. 9(1). <https://www.unitec.edu/innovare/published/volume-9/number-1/915-enfermedad-por-coronavirus-covid-19-la-pandemia-segun-la-evidencia-actual.pdf>

- Pinto T., Bismarck, Miranda L., Carolina, Ponce V., Freddy, Palacios S., Luis, y Reyes A., Naira. (2022). Problemas en la convivencia y la satisfacción de parejas bolivianas durante la pandemia del Covid-19. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 20(1), 64-88.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-Santos21612022000100064&lng=es&tlng=es.
- Pujol R., A., y Mohino J., S. (2019). Violencia de pareja y enfermedad mental. *Revista Español de Medicina Legal*. 45(2), 77-82.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0377473219300082>
- Rodríguez Castro, Y. y Alonso Ruido, P. (2015). Análisis de los discursos de los y las jóvenes sobre la violencia en las relaciones de pareja. *Revista de Estudios e Investigación Psicología y Educación*. 2.
https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.02.235/pdf_14
- Rodríguez Salazar, T. y Rodríguez Morales, Z. (2021). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral*. 27, 78-79.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652020000200215
- Robles, B. (2011, septiembre-diciembre). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Revista Cuicuilco*, 18(52), 39-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35124304004>
- Rodríguez T. y Rodríguez Z. (2020). Intimidad 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>

- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=es.
- Sánchez, E. (2012). La investigación cualitativa en psicología: ¿por qué ésta metodología? *Quaderns de Psicologia*. 14(1), 83-92.
<https://raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/10.5565-rev-psicologia.1129/341252>
- Santos Ramírez, D. c. (2021). Factores asociados al aumento de violencia de pareja en tiempos de pandemia por covid-19: una revisión documental. Universidad de La Costa.
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9075/Factores%20asociados%20al%20aumento%20de%20violencia%20de%20pareja%20en%20tiempos%20de%20pandemia%20por%20COVID-19.%20Una%20revisi%C3%B3n%20documental.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandoval., L. (2007). *Primera entrevista familiar desde un enfoque sistémico*. [Trabajo de grado. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Escuela de Psicología Clínica]. Universidad del AZUAY, Cuenca, España. Repositorio.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1134/1/06259.pdf>
- Silva Batativa, M. P. (2017). El transitar en la investigación narrativa y su empleo en la construcción de teoría. *Revista de Investigación*. 41(91), 124-142.
<https://www.redalyc.org/pdf/3761/376156277008.pdf>
- Superintendencia de Notariado y Registro (SNR). (octubre 21, 2021). Matrimonios y divorcios aumentaron durante los primeros ocho meses de 2021.

<https://www.supernotariado.gov.co/prensa/noticias/matrimonios-y-divorcios-aumentaron-en-los-primeros-ocho-meses-de-2021/>

Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*.

Barcelona. Paidós. <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>

Torres Rodríguez, B., Pérez Fernández, A. M., y Gutiérrez Gutiérrez, C. (2021). COVID 19, ¿qué ha ocurrido en las relaciones de parejas y las sexualidades con el andar del tiempo? *Revista Novedades en Población*. 17(34), 412-427.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782021000200412&lng=es&tlng=es

Universidad Antonio Nariño. (2004). Grupos y Líneas de investigación. [Diapositiva de PowerPoint].

Universidad Antonio Nariño. (2023). Facultad de Psicología. Aspectos Generales.

<https://www.uan.edu.co/facultad-de-psicologia>

Urbano Contreras, A., Amaya Martínez-González, R. & Iglesias García, M. T. (2021).

Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*. 38(3), 25-48.

<https://www.redalyc.org/journal/180/18067032002/html/>

Villegas, M. y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja *Acción Psicológica*. 9 (2), 97-109.

<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030770009.pdf>

Yonli, B. (2021). Impactos psicológicos del confinamiento en las relaciones familiares.

[Trabajo de grado. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales]. Repositorio.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50893/TFG%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Apéndices

Apéndice 1.

Consentimiento Informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA REALIZACIÓN NARRATIVAS
DE UN GRUPO DE PAREJAS DE LA LOCALIDAD RAFAEL URIBE DE BOGOTÁ
SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A SITUACIONES
CONFLICTIVAS QUE LES PERMITIERON MANTENERSE UNIDAS DURANTE EL
CONFINAMIENTO POR EL COVID -19**

Yo, _____ identificado(a) con la c.c. # _____ de _____ en pleno uso de mis facultades mentales, expreso mi decisión de participar y brindar la información que requiera Lida Alexandra López Zipa estudiante de Psicología C.C: 1002328036, supervisado por la docente de la Universidad Antonio Nariño Sede Bogotá D.C, Ruby Malagón, identificada con c/c #52424935, asesora de la investigación.

Estoy de acuerdo con participar en la investigación titulada “Narrativas de un grupo de parejas de la localidad Rafael Uribe de Bogotá sobre las estrategias de afrontamiento frente a situaciones conflictivas que les permitieron mantenerse unidas durante el confinamiento por el Covid -19”, que comprende la aplicación de una entrevista sobre mi experiencia en la etapa de confinamiento. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, la protección de datos se ampara por la ley 1581 del 2012, por lo tanto, serán de carácter anónimo. Así mismo, nadie podrá acceder a dicha información excepto los tutores y autoridades académicas de la Universidad Antonio Nariño, quienes lo harán estrictamente dentro del marco de la mencionada investigación.

Tengo conocimiento que la información personal será parte del proceso profesional y con fines científicos como está contemplado en la Ley 1090 de 2006, a su vez los resultados obtenidos son confidenciales y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, de igual forma autorizo que la entrevista sea grabada para ayuda en el proceso de análisis de resultados.

Fui informado(a) oportunamente, los objetivos de la investigación, las etapas, componentes y estrategias metodológicas del proceso de evaluación psicológica, para fines de la investigación, y que podré acceder, si así lo deseo, a los hallazgos y conclusiones que se obtengan como resultado de éste; tanto en lo referente al grupo en general como mi proceso.

Por mi parte, me comprometo a colaborar respondiendo con sinceridad los cuestionarios aplicados y brindar información si se considerara pertinente por los estudiantes en mención.

En constancia, se firma en Bogotá D.C. a los _____ días del mes de _____ de _____.

Firma del entrevistado

C.C. _____ de _____

Firma investigadora:

Supervisor del proyecto:

Apéndice 2.

Guion de la entrevista

GUIÓN DE PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA

1. ¿Qué cambios experimentaron en la dinámica de su relación de pareja antes, durante y después del confinamiento debido al Covid-19?
2. ¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?
3. ¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso que sea afirmativo, ¿podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?
4. ¿Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?
5. ¿Cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?
6. ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de su vida como pareja durante el periodo de confinamiento?
7. ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?
8. ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?
9. ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?
10. ¿Qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares?

Apéndice 3.

Transcripción de Entrevistas

Entrevista Pareja 1

M= Mujer

H=Hombre

Archivo de audio

Transcripción

Entrevistadora:

Mi nombre es Alexandra López, soy estudiante de Psicología de décimo semestre de la Universidad Antonio Nariño, les agradezco, primeramente, por haberme brindado la oportunidad de estar aquí en su hogar y responder la entrevista. Les hago entrega del consentimiento informado para que por favor me regalen sus firmas, este es el documento que permite que ustedes me puedan colaborar con la entrevista; recuerden que la entrevista es grabada y se pueden retirar en cualquier momento si así lo desean. También recuerden que la información proporcionada es totalmente confidencial.

Me regalan por favor sus nombres, edad y cuánto tiempo llevan en su relación.

M:

C. R, tengo 42 años.

H:

Buenas noches, mi nombre es E. R, tengo 36 años, llevamos 12 años de relación.

Entrevistadora:

De acuerdo muchas gracias. Bueno, C. y E., vamos a empezar.

La primera pregunta es ¿qué cambios experimentaron en la dinámica de su relación de pareja antes, durante y después del confinamiento debido al Covid-19?

M:

Bueno antes mi esposo salía a trabajar y nos veíamos nuevamente en la noche, durante el covid teníamos que vernos todo el tiempo y después como estuvimos tanto tiempo juntos y él tuvo que irse nuevamente a trabajar, me hacía falta.

H:

Cambiaron las dinámicas en el sentido que ya no salía a trabajar, sino que ahora me tenía que quedar en la casa y salíamos con Caro a jugar balón en la calle porque no había más nada que hacer y también como ella lo mencionó, en esa época teníamos que vernos las 24 horas.

Entrevistador:

Bueno vamos con la segunda pregunta ¿creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?

M:

Durante la pandemia se deterioró un poco la relación.

Entrevistadora:

¿Y a que se lo atribuyen, por qué razón fue deteriorada?

Orador 3

Porque la convivencia fue un poco fuerte, aburrida, tener que estar todo el tiempo encerrados era muy cansón, también porque él no tenía trabajo y no recibía ningún ingreso debido a que trabaja independiente, la economía fue muy dura.

H:

Yo creo que el estrés frente a lo económico, el encierro, todo eso lo llevo a uno como a desesperarse deteriorando la relación.

Entrevistadora:

De acuerdo, vamos con la tercera pregunta ¿creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿Podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

M:

Si la verdad todo era estresante, todo nos daba rabia, los dos estábamos tensos y discutíamos por cualquier cosa.

H:

Yo creo que la parte económica fue como la mayor dificultad que tuvimos, yo no quería que me dijera nada, porque esa situación era bastante difícil y eso me estresaba y empezábamos a discutir y eso hacía que se distanciara la relación.

Entrevistador:

¿Se podría decir entonces que la parte económica fue como un detonante en la comunicación?

M:

Si, total

H:

Sí, es cierto, pensar todos los días en que comíamos, el dinero se estaba acabando, todo eso era muy estresante, ya yo no quería ni que ella me hablara.

Entrevistador:

Bueno, vamos a seguir con la siguiente pregunta ¿cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?

H:

Los cambios más significativos fueron como las nuevas prácticas que tuvimos que asumir en la convivencia, porque uno ya estaba acostumbrado a salir todos los días a trabajar y que chévere llegar en la noche para ver a la mujer, pero ya estar todo el tiempo ahí viéndonos estar encerrados era aburrido: También las nuevas prácticas que debíamos implementar para prevenir el virus eran muy agotadoras.

M:

Sí estoy totalmente de acuerdo con él y sí ese protocolo de limpieza y desinfección era desgastante

Entrevistadora:

Claro, entiendo, no es fácil una época como la que vivimos.

Bueno vamos con la siguiente pregunta. Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?

H:

Yo lo que más sentí fue ira, estrés, impotencia por no poder hacer nada, angustia por la situación económica.

M:

Yo sentí tristeza, miedo por todo lo que se escuchaba en las noticias, por tanta gente que moría, sentía miedo a contagiarme, ansiedad, en fin, fueron muchos sentimientos encontrados.

Entrevistadora:

¿Cuándo me dices tristeza, a qué aspecto específico te refieres?

M:

A la económico, porque a veces queríamos comprar algo y no teníamos, eso me entristecía.

Entrevistadora:

Te entiendo, bueno la siguiente pregunta. ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de su vida como pareja durante el periodo de confinamiento?

H:

Fueron muchos cambios en las rutinas, mi rutina diaria era irme a trabajar y en esa época me levantaba, ayudaba con los oficios de la casa, mirábamos televisión juntos, preparábamos la comida, cosas que muy poco hacía debido a mi trabajo.

M:

Sí, por lo general yo soy la que me encargo de los oficios de la casa, pero en esa época nos repartíamos los oficios para después ver televisión. También hacíamos ejercicio, desayunábamos, almorzábamos y cenábamos juntos, cosas que nunca las hacíamos.

Entrevistadora:

Bueno, vemos que hubo algunas cosas positivas en las rutinas.

Otra pregunta es ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?

M:

Los conflictos eran más que todo por los gastos, por las deudas, por no haber pensado en ahorrar. La mayor tensión era cuando llegaba el señor a cobrar el arriendo, no eso era muy feo.

H:

Sí eso era lo más tensionante de todo, no tener un ahorro para suplir las necesidades, eso nos ocasionaba mucho estrés y entrábamos en conflicto porque nos culpábamos ambos por la situación.

Entrevistadora:

De acuerdo, la otra pregunta es ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?

H:

Por lo menos yo lo que hacía era encerrarme, me acostaba en el otro cuarto y ya cuando se me pasaba el mal genio iba y la buscaba, y ya no hablábamos más sobre el tema.

M:

la verdad tratábamos de esa forma como evitar que las cosas se nos salieran de las manos, esperábamos calmarnos para volver a estar juntos.

H:

Sí, siempre fue así cuando estábamos en momento de tensión, ella por un lado y yo por el otro.

Entrevistadora:

Me ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?

M:

Bueno una estrategia es ofrecer disculpas, en nuestra relación cuando cometemos un error ofrecemos disculpas y la verdad esto es muy importante hacerlo porque así se liman asperezas, otra estrategia es tener una comunicación asertiva, es decir, saber decir las cosas sin malas palabras, sin herir al otro; la evitación también es muy importante, dice un dicho que evitar no es cobardía y es totalmente cierto.

H:

Para mí el saber escuchar es una buena estrategia, trato de escuchar cuál es su necesidad, sus miedos, sin refutar o criticar lo que en ese momento ella me dice.

Entrevistadora:

¡Qué buenas estrategias!

Entrevistadora:

Listo, vamos con la última pregunta, ¿qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares?

H:

Como ya lo había nombrado anteriormente es muy importante saber escuchar, comprenderse, saber que toda situación es temporal, aprender sobre la resiliencia, y el perdón para poder soportar cualquier dificultad

M:

El respeto para mi es muy importante, decir las cosas sin palabras ofensivas, estar unidos en las situaciones difíciles, ya que como dice un dicho por ahí, la unión hace la fuerza y es totalmente cierto, tal vez por la falta de diálogo, comprensión y paciencia muchas parejas no pudieron superar la convivencia en la pandemia.

Entrevistadora:

E y C, les agradezco por haberme permitido entrar a su hogar y por haberme colaborado con esta entrevista. Muchas gracias

H:

Gracias a ti,

Entrevista Pareja 2

Archivo de audio

Transcripción

Entrevistadora

Buenas noches, mi nombre es Alexandra López, soy estudiante de la Universidad Antonio Nariño, estudio Psicología y voy en décimo semestre.

El motivo por el cual estoy acá es para hacerles una pequeña entrevista sobre la convivencia durante el COVID.

Les hago entrega del consentimiento informado para que por favor me regalen sus firmas, este es el documento que permite que ustedes me puedan colaborar con la entrevista; recuerden que la entrevista es grabada y se pueden retirar en cualquier momento si así lo desean. También recuerden que la información proporcionada es totalmente confidencial.

Les agradezco por haberme permitido entrar a su casa y por responderme a las preguntas que les voy a hacer a continuación. Quisiera saber sus nombres, la edad y cuánto tiempo llevan en la relación.

M

A.P

Buenas noches, mi nombre es Alejandra Pinzón Acevedo Tengo 40 años y llevamos 15 años en la relación

H

W.C

Mi nombre es William Alexander Cortés. Tengo 51 años y llevamos 15 años en la relación.

Entrevistadora:

Bueno vamos con la primera pregunta ¿qué cambios experimentaron en la en la dinámica de su relación de pareja, antes, durante y después del confinamiento debido al COVID-19?

M

A.P

Antes, durante y después del COVID-19 diría yo que muchos cambios, pues por nuestros trabajos nunca habíamos estado tanto tiempo juntos. Entonces eso conllevó a muchos cambios de pareja en cuanto a dinámicas familiares.

Nosotros tenemos un hijo y William se encargaba de la parte de las tareas, del acompañamiento en la parte del Colegio, y esta también fue una dinámica diferente estar estudiando con él en casa. Entonces William se encargaba más que todo en ayudarlo a él, en sus tareas y en conectarse y en poner cuidado a la clase,

Hicimos muchas actividades culinarias para distraernos, “se miran y se ríen” Entonces a él le gustaba hacer la comida de una forma, yo se la hacía de otra. Entonces un día cocinaba él, hacía postres, hizo cualquier cantidad de postres en todas sus presentaciones.

H

WC

Hice tortas en todas sus presentaciones.

M

AP

De arroz, o sea hizo cualquier cantidad de recetas, todos los días salía con un experimento diferente. Pero fue bonito, "sonríe" porque fue tiempo en familia que nunca habíamos compartido por los trabajos, más que todo, porque cuando tú estás en una oficina, no tienes tiempo para compartir con tu familia, más de 8 horas fuera de tu casa, y estar nuevamente en casa, viviendo y conociendo la dinámica de hacer oficio, de lavar la loza, de cocinar, de pelear por la tarea del niño, de cumplir con los trabajos, fue un poco complejo, pero de eso quedaron cosas buenas.

M

AP

Digamos que aprendimos a organizarnos con el tema de las cosas de la casa, sobre todo con el aseo, con el orden, que también él es un poquito desordenado. “sonríe”

Aprendió a recoger su desorden.

H

WC

Nos poníamos hacer oficio. Entonces había días que hacíamos oficio que lavábamos una cosa, que lavábamos la otra que organicemos aquí, y así nos la pasábamos, haciendo tareas que uno generalmente no hace por estar en su trabajo, o que a veces olvida

Fueron muchas dinámicas diferentes, que hoy toca sacar la ropa que hoy toca sacar esto, que hoy toca hacer mercado, yo era el único que salía hacer mercado, entonces me daban la lista, trae esto trae aquello, aprendí hacer mercado "sonríe" ya miraba precios, el limón está caro, esto está caro, ya me sabia hasta los precios “sonríe”

M

AP

¿Aprendiste a hacer mercado “jajaja” la cebolla?

H

WC

Trae la cebolla larga ¿y cómo les gusta? “jajaja”

Pero eso también sirve, porque uno aprendió, ahora es mucho más fácil hacer mercado, “sonríe” sí generalmente ya es muy sencillo hacer mercado porque una ya mira precios, productos, marcas

Entrevistador

¿O sea que después de esa experiencia quedó algo muy positivo para ti?

H

WC

Sí, sí, ya no es, hagan ustedes el mercado, imagínate, yo miro y les digo, miren, está mejor aquí, está mejor allá, eso es lo que hacemos generalmente ahora.

Entrevistador

Muy bien, quedó algo muy chévere de toda esta experiencia.

Bueno vamos con la segunda pregunta ¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?

H

WC

No, yo creo que sí se fortaleció, “piensa” Sí, claro. pues es complicado estar 24 horas de lleno con la pareja, pero mira que nos sirvió para comprender muchas cosas más de la relación de pareja, del hogar, porque muchas veces se cree que uno se las sabe todas, pero no es cierto, hay que llegar algunos acuerdos y ya, pero no, no nos fue mal, nos fue bien, nos sorprendió.

M

AP

No fue tan tormentoso el confinamiento para nosotros, no fue una tortura ni fue un castigo, ni tampoco estuvimos tan desesperados por salir, al contrario, yo creo que nos unió como pareja, compartimos los espacios que nunca habíamos podido compartir, para mí nos fortaleció la relación, yo pienso que eso sí nos volvió como a compactar, porque pasaron muchas cosas externas a nivel familiar y eso hizo que todos estuviéramos como como unidos, como que fortaleciéndonos como familia. A mí me parece que fue una de las mejores experiencias que pude tener

Aunque había días que quería matarlo, “jajaja” pero pesan más las cosas buenas que las pequeñas cosas, como el aseo, el orden, el televisor, porque él sí es adicto al televisor, pero

pesaban más las cosas buenas que hicimos en familia. Me parece que ha sido la mejor época para compartir como pareja

Entrevistadora:

Qué bonita experiencia y que bueno poder escuchar que todo no fue tan malo en pandemia.

Listo pasemos a la tercera pregunta ¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

M

AP

Pues había problemas, claro, había problemas sobre todo por el tema económico, porque pues él estaba sin trabajo, él trabaja como independiente en un taller de carros y pues en esa época no podía trabajar, en mí trabajo también me hicieron reducción de salario, entonces económicamente estábamos un poco apretados, pero en cuanto a la comunicación creería que no tuvimos dificultades, la comunicación hasta mejoró, porque anteriormente con el corre corre diario uno ni se comunica.

Cuando presentábamos de pronto alguna dificultad, La estrategia era calladitos, cada cual como para su espacio o hacer actividades diferentes y ya en la noche, pues otra vez como que retomábamos, porque siendo el pilar de la casa uno no puede estar siguiendo la pelea y la teoría es tratar de llevar la fiesta en paz.

Entrevistadora:

¿Entonces tuvieron una buena comunicación?

M

AP

Sí había comunicación, pienso que no fue un tema grave, de que tuviéramos problemas de comunicación porque estábamos todo el día, al contrario, como hablábamos tanto, entonces él ya pudo enterarse de quiénes eran mis amigos o qué hablaba yo con ellos, o cómo era mi trabajo, pues porque yo sí estaba trabajando, hacia teletrabajo y había reuniones, entonces él se sentaba y escuchaba lo que decían los mis compañeros de la oficina.

H

WC

Hubo mucha comunicación y siempre estuvimos hablando mucho, mucho, No teníamos secretos, yo sabía con quién hablaba, qué teníamos, qué no teníamos, qué nos hacía falta, la verdad teníamos una muy buena comunicación, se fortaleció mucho. Y aun la seguimos poniendo en práctica, llegamos por la noche y nos actualizamos de qué pasó en el día, acuérdate que te toca esto, Qué toca aquello.

Entrevistadora:

De acuerdo pasemos a la siguiente pregunta ¿cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?

M

AP

Bueno sí hubo algunos cambios significativos familiares, pero que también nos tocaron como pareja, nosotros vivimos actualmente con mi mamá, mi papá, mi hermana y nuestro hijo, mi hermana presenta en esta época de pleno pico de covid, un accidente cardiovascular y pues obviamente yo tenía que estar en la clínica acompañándola, William queda aquí en la casa, entonces no había como el espacio para discutir ni nada, porque la verdad estábamos era pendientes de la salud de ella.

Cuando ella regresa nuevamente a la casa, entonces empezamos hacerle todas sus terapias, entonces pues todo en la casa cambia, la relación cambia, estábamos todos más unidos para que Joana se recuperara un proceso más de aceptación de ella, su nueva condición, algunos cambios significativos es que tuvimos que cambiar todos los cuartos, yo tuve que empezar a dormir con mi hermana y no fue a raíz del confinamiento sino a la discapacidad con la que quedó mi hermana, este diría yo que es un cambio significativo pues ya no podemos tener tanta intimidad, pero cuando hay momentos de arrunchis los disfrutamos más, le sacamos más provecho.

Entrevistadora:

Muchas gracias, Alejandra por compartir y contarme esta situación de tu hermana que fue un poco difícil, bueno vamos a pasar a la siguiente pregunta. Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?

M

AP

Bueno pues uno tiene momentos de rabia, momentos de evaluar realmente si la persona con la que estás es la que quieres para el resto de tu vida,

H

WC

También se vivieron diferentes emociones como alegría, tristeza, Realmente ahí es donde uno empieza a valorar todo, a mirar si la otra persona es o no es su complemento y se pone todo en una balanza y si se logra pasar esto como pareja si es ahí

M

AP

También experimentamos emociones como el miedo de pensar que iba a pasar, angustia, pues porque uno no sabía qué tiempo iba a durar, o que iba a pasar con nuestro futuro, con los negocios económicamente también uno decía Dios mío, y ahora qué vamos a hacer Porque no había ahorros entonces también pues uno ahí es cuando empieza a evaluar y reconocer lo importante que es ahorrar para un futuro

Entrevistadora:

Así es, en esta época experimentamos varias emociones y fue un tiempo también de reflexión diría yo, bueno continuemos con la siguiente pregunta. ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de la vida de su vida como pareja durante el periodo del confinamiento?

H

WC

En mi rutina no estaba hacer aseo, ni cocinar, ni hacer tareas entre otras cosas

M

AP

Sí en nuestra rutina y por el trabajo, no hacía parte acompañar a nuestro hijo en su proceso educativo y en esta época, aparte de ser padres, éramos profesores-

Entrevistadora:

De acuerdo vamos con la siguiente pregunta ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?

H

WC

No sabes que no tuvimos tantas tensiones ni conflictos en nuestra relación, de pronto, por la enfermedad de mi cuñada nos volvimos muy receptivos a todo y no tuvimos ese tipo de conflictos ni nada.

M

AP

Conflictos no tuvimos, yo creo que el confinamiento nos unió tanto como familia que volvimos a lo esencial, hubo más unión, aprendimos a valorarnos más, porque uno al ver noticias solo escuchaba muertos y pues en medio de todas nuestras adversidades estábamos bien, estábamos vivos, estábamos sanos eso nos reconfortaba como pareja, como familia.

De pronto a veces discutíamos, pero era por el desorden o cosas mínimas, pero nada grave.

Entrevistadora:

Perfecto, continuemos con la siguiente pregunta

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?

M

AP

Bueno, una gran ventaja que yo tengo es que a mí se me olvidan las cosas rápido, entonces si él me hace algo, yo me voy, pero al rato llego y le hablo normal.

Él es muy tranquilo y no le da tanta trascendencia a las cosas, nosotros tenemos un dicho que si usted pelea debe volverse a contentar, entonces pues no peleemos mejor.

M

AP

La estrategia era darnos cada uno nuestro espacio, buscábamos espacios diferentes en la casa, es decir cada uno se iba para su cuarto y en la noche volvíamos hablar, o buscábamos el pretexto de tomar un tinto, o también mi hermana era como la mediadora, como que venga y hablemos y si tocábamos el tema, pero no abarcábamos tanto en el problema, sino hablábamos las cosas de buena manera y expresábamos que no nos había gustado.

Y pues ya uno con el tiempo sabe tipo de cosas le molesta a la pareja entonces como que trata uno de manejarlo por ejemplo a Willy le molesta el olor del esmalte en el cuarto, y pues como ya se y evitó arreglarme las uñas de noche.

H

WC

Si la acetona, no me gusta, pero son cosas que no son trascendentes.

Entrevistadora:

Perfecto, la siguiente pregunta ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?

H

WC

Para nosotros es muy importante el diálogo, esperamos que se nos pase la rabia y dialogamos y decimos lo que nos molestó o no nos gustó de buena manera sin ofensas, sin gritos o malas palabras,

M

AP

Si la verdad siempre lo hemos hecho, hablamos y si es necesario pedir disculpas, pedimos disculpas y tratamos de no darle trascendencia a las cosas.

Entrevistadora:

Muy bien y por último quisiera saber ¿qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares

M

AP

Yo creo que como pareja jamás podemos tratar de pretender que nuestra pareja sea igual, o se comporte de la misma forma como yo me comporto, porque eso es imposible y mi pareja no es mi posesión sino mi complemento, en ese orden de ideas, las cosas funcionan mejor porque si yo parto de que es una persona que me complementa, que hacemos un buen equipo, entonces vamos los dos por un mismo lado, y con un mismo objetivo, debemos también respetar nuestros espacios, nuestros pensamientos, pero siendo un engranaje, un complemento bonito.

H

WC

El Respeto también es fundamental dentro de la relación, respetarla y quererla y aceptarla como es, sin quererla cambiar, sí habrá cosas que se pueden cambiar, pero todo se logra con el tiempo y con amor. yo creo que sí hay un acuerdo y hay respeto, todo fluye y es lo que uno tiene que hacer, respetar y ponerse también en los pantalones, en los pies de la otra persona. entonces ay que tratar de buscar puntos intermedios que no sea ni para allá ni para acá y así se puede lograr una buena relación de pareja

Entrevistadora:

Que interesante todos estos tics y experiencias que nos dejan.

Bueno, W y A muchas gracias por haberme recibido aquí en su hogar y haber compartido conmigo esa experiencia de vida, muchas gracias.

M

AP

Gracias

H:

WC

Entrevista Pareja 3

Archivo de audio

Transcripción

Entrevistadora:

Buenas noches, mi nombre es Alexandra López, soy estudiante de la Universidad Antonio Nariño. Estoy en décimo semestre de Psicología, les agradezco por haberme permitido entrar a su hogar. Les hago entrega del consentimiento informado para que por favor me regalen sus firmas, recuerden que es totalmente confidencial.

Me regalan por favor sus nombres, qué edad tienen y cuántos años llevan en la relación.

M

EB

Mi nombre es Elena Barbosa, tengo 46 años y llevamos 20 años juntos.

H

EP

Mi nombre es Elkin Pardo. Y tengo 48 años. Y llevamos 20 años de estar juntos.

Entrevistadora:

La primera pregunta es ¿Qué cambios experimentaron en la en la dinámica de su relación de pareja, antes, durante y después del confinamiento debido al COVID-19?

M

EB

Bueno, nosotros todo el tiempo del confinamiento trabajamos, en esa época trabajábamos desde casa y trabajamos más de lo normal. trabajábamos casi las 24 horas.

trabajamos de día, de noche. El horario se desordenó totalmente porque a veces cenábamos a las 12:00 de la noche y no nos dábamos cuenta. se nos pasaba tanto el tiempo, entonces como que todo se desajustó. Y pues la verdad el trabajar todo el tiempo para nosotros fue una superterapia, porque se nos pasaba el tiempo, en los ratos libres, jugábamos juegos de Mesa, hacíamos otras dinámicas donde los niños pudiesen también compartir, nos aferramos mucho a la oración, hacíamos oración en la mañana y en la tarde y asistíamos a la eucaristía de televisión. Entonces el domingo era todo un rito, veíamos la transmisión los domingos a las 10 de la mañana por caracol, nos preparábamos, nos bañábamos y nos arreglábamos como si estuviéramos allá, ese también fue un ejercicio bien bonito.

H

EP

Si realmente la dinámica que más cambió fue trabajar desde casa, porque nosotros tenemos una fábrica donde confeccionamos y vendemos, y por lo general siempre estamos juntos.

Entrevistadora:

Bueno en parte fueron muy afortunados de poder trabajar en el confinamiento, bueno y ahora vamos con la segunda pregunta ¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?

H

EP

Ele es la que más se estresaba, pero cuando estaba así, mejor se apartaba

M

EB

Sí, yo tiendo apartarme. Entrarme al cuarto a un lugar donde pueda estar sola, pensar, porque eran muchas cosas y no sabíamos que iba a pasar, cuando iba a terminar, porque sí teníamos trabajo, pero todo era demasiado incierto. Me apartaba por ahí 2 horas y ya nuevamente volvíamos a estar juntos. Pero en sí, siento que la relación se fortaleció pues como te dije anteriormente nosotros trabajamos juntos y la verdad somos un equipo.

Entrevistadora:

Qué bueno que tiene ese pensamiento de equipo para poder salir adelante juntos, listo vamos con la tercera pregunta ¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

M

EB

La verdad tuvimos buena comunicación, cuando alguno de los dos está enojado lo que hacemos es apartarnos para tal vez no ofendernos con malas palabras y cuando ya estamos tranquilos hablamos y llegamos acuerdos.

H

EP

La comunicación fue buena, con decirte que en la pandemia se nos presentó la oportunidad de casarnos, entonces la verdad hubo mucho diálogo, muchos acuerdos, aprendimos a querernos más, a tenernos más paciencia, a esperar el tiempo de Dios para poder cumplir nuestro sueño,

porque imagínate ya llevábamos 17 años juntos y cuando tomamos la decisión entramos en pandemia, pero esto no fue un obstáculo para poder cumplir nuestro sueño.

Entrevistadora:

¿Y se casaron en pandemia?

M

EB

Si en pandemia nos casamos ya en este mes cumplimos 3 años

Entrevistadora:

Qué interesante, fueron unos cambios muy positivos.

H

EP

Para nosotros en la pandemia fueron más cosas positivas que negativas y el hecho que estuviéramos todo el tiempo juntos, pues para nosotros no fue carga, porque estamos acostumbrados de estar todo el tiempo juntos, entonces fue chévere.

Entrevistadora:

Bueno fue una experiencia bonita en medio de todo lo que estaba pasando; la siguiente pregunta ¿cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?

M

EB

Bueno pues así cambios, más que todo en lo laboral porque trabajábamos en la casa, pero como pareja como tal, no fueron muchos la verdad, debido a que como te dijimos anteriormente trabajamos juntos y la mayoría de tiempo también la pasamos juntos, entonces pues es chévere poder compartir muchas cosas los dos.

H

EB

Totalmente de acuerdo con Ele, pues el cambio más importante en la relación de pareja en el confinamiento fue que nos casamos y recibimos la bendición de Dios.

Entrevistadora:

Que bendición los felicito por ese aniversario que cumplen en este mes y bueno para continuar seguimos con la siguiente pregunta ¿Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?

M

EB

No pues es que son muchas emociones de tristeza, miedo al ver que se moría tanta gente. Y eso te lleva a valorar el que tienes al lado. El ver que se contagió un amigo que se contagió el otro murió fulano murió zutano. Eso a uno lo lleva a valorar más y experimentar más ese amor que tú tienes por esa otra persona, tanto por tu esposo como por los niños, por tu familia.

También mucha gratitud infinitamente agradecidos con Dios porque teníamos salud, estábamos vivos y pues todo eso se superaba con el mismo amor, o sea, con la misma compañía

H

EP

para mí fue terrible cuando Ele se contagió, tuve mucho miedo lloré porque eso era algo que no sabíamos cómo lo iba a tomar, la verdad no sentí miedo, sentí pavor de pensar que le pasara algo a ella.

M

EB

SI todo el tiempo hubo miedo y porque siempre uno pensaba cuando me va a tocar, y yo que me cuidaba tanto y fui la primera que me contagié, entonces yo era la más paranoica, la más nerviosa y yo me la pasaba todo el tiempo haciéndome pruebas, y de un momento a otro me empecé a sentir rara, entonces le dije a Elkin, yo quiero hacerme una prueba y cuando me subí al carro él estaba enojado y me dice tú no tienes eso no tienes nada, y le dije si salí positiva y el empieza a llorar y a llorar y yo cálmate tranquilo yo estoy bien, ya llevo 5 días de síntomas . en si se cambiaron los papeles. Fui muy chistoso “sonríe”

Pero nosotros nos contagiamos los dos, pero es muy duro, o sea una cosa es estar encerrado, alentado y otra cosa, estar encerrado enfermo. Eso es muy muy fuerte emocionalmente. Es duro, muy duro.

Entrevistadora:

Si claro entiendo, fue una época muy compleja para todos, pero bueno afortunadamente ya paso. Bueno vamos con la siguiente pregunta ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de la vida de su vida como pareja durante el periodo del confinamiento?

M

EB

No es que hubo muchos cambios, todo era distinto, porque uno encerrado se relaja con los horarios, con las comidas, se cocinaba sólo cuando nos daba hambre, porque el trabajo nos absorbía el tiempo.

H

EP

Pues la rutina cambio en que no podíamos salir porque nosotros somos una pareja que sale mucho. Y entonces pues no podíamos salir a ningún lado. Eso sí no dio duro porque nosotros queríamos irnos para Tierra Caliente a toda hora y aun así nos volamos un par de veces para para salir de este encierro

M

EB

Imagínate que no nos bajamos del carro, solo bajamos los vidrios del carro y que nos entrara ese aire rico del campo, pero no parábamos porque nos daban miedo.

era un ejercicio que yo personalmente necesitaba, yo le decía llorando, necesito salir. Los primeros meses si acate las órdenes, pero como a los 3 meses, cuatro meses, yo dije, no, yo necesito salir, yo necesito salir, Sacar los niños que nos dé aire, que nos dé sol, tenía muchos miedos y pues a la de Dios nos íbamos y agarrábamos esa ruta de la circunvalar, y era sentir ese aire, eso para mí. Psicológicamente emocionalmente era muy reparador

H

EP

De resto, nuestra rutina siempre ha sido la misma, si tenemos que ir a hacer cosas, vamos juntos. Entonces pues eso no ha cambiado ni con pandemia ni sin pandemia. Nosotros siempre hemos sido igual.

Entrevistadora:

Perfecto, la siguiente pregunta es ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?

H

EP

Conflictos nunca tuvimos casi, de pronto tensiones, pero por el trabajo

M

EB

A veces él se enojaba porque yo estaba muy nerviosa por el contagio, entonces yo no quería que nadie entrara, y un día llegó un amigo y yo no lo deje pasar, pensando que viniera contagiado, yo le decía que cómo era posible que Dios le diera la vida y lo estuviera cuidando y él dejando entrar gente a la casa y tal vez por ese motivo era una que otra discusión

H

EP

Si la verdad las pocas discusiones que teníamos, era por ese motivo, ella era muy obsesiva con las pruebas y sentía mucho temor por el contagio, no permitía que visitáramos mi familia, ni que la familia de ella la visitara, entonces esa era principalmente la diferencia que teníamos.

Entrevistadora:

Bueno pasando a la siguiente pregunta ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?

H

EP

Una de las estrategias que utilizamos es darnos un espacio y cada uno por su lado, después de una o dos horas nos volvemos a encontrar y hablamos de forma moderada, sin discusiones ni malas palabras.

M

EB

Si una estrategia es la evitación, cada uno coge por su lado mientras estamos enojados o discutiendo, y cuando ya se nos pasa el enojo, hablamos de la situación y el mal entendido para poder llegar a diferentes acuerdos

A veces discutíamos porque él quería estar comiendo todo el tiempo, tal vez por la misma ansiedad, y entonces se aumentó el gasto del mercado, se aumentó la variedad de lo que se compraba porque todo el tiempo a pesar de que estábamos trabajando se estaba comiendo. Pero ya con el pasar de los días deje de presionarlo con el tema de la comida.

Entrevistadora:

Muy bien otra pregunta, ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?

H

EP

Nosotros nos apoyamos mucho en las cosas de Dios, en la oración, cuando teníamos malos entendidos nos separábamos para no calentarnos y no dañar la relación

M

EB

Hablar de una forma moderada, sin gritos ni ofensas, si estamos muy enojados salimos tomamos aire, respiramos y cuándo ya se nos pasó el enojó hablamos, la verdad es que por tanto trabajo que teníamos, no había tiempo de pelear

Entrevistadora:

Perfecto, y por último ¿qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares

H

EP

Bueno lo primero que se debe tener es respeto, tener humildad, agachar la cabeza y pedir perdón cuando uno se equivoca, hacer las cosas con amor

M

EP

Sentir empatía, Tener capacidad de perdonar y entender al otro, tener a Dios en el corazón

Entrevistadora:

E y E Muchas gracias por haber compartido conmigo esa experiencia fue gratificante de una u otra manera gracias por haberme recibido en su casa y por haberme compartido su experiencia en esta época que no fue muy fácil para todos.

M

EB

Muchas gracias, que Dios te bendiga.

H

EP

Gracias

Entrevista Pareja 4

Audio

Transcripción

Entrevistadora:

Buenas noches me presento mi nombre es Alexandra López, soy estudiante de psicología de la Universidad Antonio Nariño. Voy en décimo semestre. Les agradezco primeramente por habermes permitido entrar a su hogar, Les voy a pasar el consentimiento informado para que por favor me regalen sus firmas, pueden estar tranquilos que la información que me suministren es totalmente confidencial.

Me regalan por favor sus nombres qué edad tienen, y cuánto tiempo llevan en la relación

M

buenas noches, mi nombre es N M, tengo 26 años y llevamos 5 años en la relación

Mi nombre es N R tengo 31 años

Entrevistadora:

Bueno vamos con la primera pregunta ¿qué cambios experimentaron en la en la dinámica de su relación de pareja, antes, durante y después del confinamiento debido al COVID-19?

H

Bueno nosotros empezando la pandemia no estábamos juntos ella estaba con mis papas en barranquilla y yo estaba en Cartagena en este tiempo hablábamos poco, como a los 3 meses ella llegó a Cartagena y colocamos una panadería porque en barranquilla no teníamos trabajo ahí ya empezamos a tener una relación más sólida, a compartir más y desde esta época empezamos a compartir más a tener una relación más comprometida por parte de los dos

M

Si yo pienso que la dinámica de la relación cambió mucho, empezando porque duramos un tiempo en barranquilla sin trabajo, pero ya colocando el negocio en Cartagena empezamos a compartir más, a conocernos mejor como pareja ya que en barranquilla éramos un poco distantes, vivíamos con la familia de él, entonces tal vez no habíamos tenido esa independencia que se debe tener como pareja, en esta época aprendimos a conocernos más, a comunicarnos mejor y ya nuestra relación mejoró, se solidifico más.

Entrevistadora

Si, la verdad es muy importante como pareja tener esos espacios y esa independencia para así poder compartir y conocerse más, bueno vamos con la siguiente pregunta ¿Creen que, durante la

etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿a qué se lo atribuyen?

H

La relación se fortaleció porque pudimos compartir más, nos aprendimos a conocer mejor, trabajábamos juntos y formamos un buen equipo, la verdad este tiempo de confinamiento nos ayudó mucho como pareja y pues reflexionamos en que debíamos hacer las cosas mejor

M

Totalmente de acuerdo, la relación se fortaleció y bueno yo se lo atribuyo principalmente a Dios, porque yo le pedía mucho a Dios que nos entendiéramos que pudiéramos salir adelante como pareja porque todo era nuevo para nosotros, ya que desde que empezamos la relación nunca habíamos estado viviendo solos

Muy chévere que hayan podido compartir más tiempo juntos. Listo, siguiente pregunta ¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

M

Dificultades en cuanto a la comunicación fueron muy pocas, porque ahí fue cuando nos empezamos a comunicar en realidad. Pienso que dificultades fueron más en la parte económica y de pronto por esta razón teníamos algunas discusiones, pero no era algo tan grave, y pues cuando tenemos alguna diferencia nos apartamos, yo por lo general no me pongo a discutir sino me voy para mi cuarto o la sala mientras se nos pasa el mal genio.

H

Si en algunas ocasiones discutimos, pero tratábamos de que no fuesen tan constante porque ahí en ese momento fue que nos dimos cuenta de que nosotros en realidad sí nos queríamos bastante, y eso como que nos permitió unirnos más y no tener tantas discusiones

Entrevistadora:

Muy bien continuemos con la siguiente pregunta ¿cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?

H

Bueno algunos de los cambios fueron habernos ido a vivir a Cartagena y allí sentir el gran apoyo por parte de ella, el apoyo incondicional, que a pesar de que la situación estaba un poco difícil, ella siempre estuvo ahí dándome la mano, apoyándome y ayudándome en todo lo que necesitaba. Eso me hizo valorarla y respetarla más.

M

Si la verdad ese fue un gran cambio en nuestra vida como pareja, haber podido compartir y convivir los dos solos, nos permitió ver la vida y la relación de otra manera “se miran y sonríen”

Entrevistadora:

Perfecto, continuemos con la siguiente pregunta: durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?

M

En lo personal sentí mucho miedo, tristeza, porque en las noticias cada día había más muertos, más gente enferma, y eso me producía temor, de pensar que, si uno se llegaba a contagiar le podría pasar lo mismo. En nosotros como pareja ese miedo nos ayudó como a fortalecernos más y a cuidarnos mutuamente

H

Si se sentía mucho temor por todas las cosas que estaban pasando, pero teníamos la fe de que todo iba a salir bien, nosotros somos creyentes entonces nuestra fe y nuestra confianza estaba puesta en Dios y si podíamos sentir esas diferentes emociones, pero confiábamos en que Dios nos iba a dar la victoria y que todo iba a salir bien, y así fue.

Entrevistadora:

De acuerdo, muy bien, procedamos a la siguiente pregunta ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de la vida de su vida como pareja durante el periodo del confinamiento?

H

Bueno en la rutina cambiaron muchas cosas, porque anteriormente me encontraba desempleado y en la pandemia fue cuando colocamos la panadería, entonces teníamos que levantarnos, y empezar alistar las cosas para preparar el pan y las demás cosas que teníamos que preparar, en la mañana nos dedicábamos hacer los productos, y en las tardes hacíamos las cosas de la casa, como era lavar, ordenar, limpiar, algunas cosas que anteriormente yo no hacía.

M

Sí la verdad él se integró más en las labores del hogar, en compartir, ya que antes pues los dos estábamos sin trabajo, y pues yo me la pasaba en la casa, haciendo las labores del hogar y él salía todos los días a buscar trabajo

Entrevistadora:

Perfecto continuemos ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el confinamiento?

H

Bueno, sí se vieron algunas tensiones por parte y parte, a veces era en cuanto a la economía, por la situación que estábamos viviendo había días en los que vendíamos bastante, y otros días que ni se vendía, entonces esto me producía preocupación, mal genio y a veces era tensionante por la diferencia de carácter y pensamientos.

M

Si las tensiones se veían porque él es un poco explosivo y a veces pretendía que las cosas se hicieran como él decía, yo soy una persona pasiva, pero había momentos en los que no le llevaba la corriente y discutíamos y se sentía el ambiente un poco tensionante y aburrido.

De acuerdo y ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?

M

Bueno mi estrategia principalmente es la oración y la confianza en Dios, eso pues me ayudaba en cierto momento cuando veía que estábamos discutiendo mucho, me retiraba y me iba para el cuarto a orar y a estar un momento en la presencia de Dios, esto me ayuda a tener la paz y la tranquilidad para no llegar a situaciones mayores, la verdad es que mi estrategia es callar y orar a Dios por la situación o la adversidad.

H

Si eso es muy importante, creo que es lo fundamental saber callar en el momento indicado para no agrandar el conflicto. También la ayuda de nuestros pastores que, si nos veían un poco distantes o enojados, hablaban con nosotros y nos aconsejaban y nos hacían ver las cosas de otra manera y reflexionar en lo que cada uno está fallando.

Perfecto y la siguiente pregunta ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?

M

Bueno una estrategia es aprender a escuchar y entender las necesidades del otro, porque cuando no se pone boca a boca enojado lo que uno hace es ofenderse, y decirse malas palabras. Entonces esta una estrategia que aplicamos y la verdad nos ha funcionado muy bien, y la otra es apartarnos, salir a tomar aire, tomar un café, y ya cuando uno está más calmado, más sereno ahí si regresar para poder hablar

H

Sí, esas fueron las estrategias que aplicábamos y aun la seguimos aplicando. Saber escuchar y decir las cosas de buena manera es muy importante, ser prudente y pensar antes de hablar.

Entrevistadora

Muy buenas estrategias y listo ya para terminar ¿qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares

H

Bueno en mi parte como hombre y cabeza de hogar les recomiendo la prudencia, la tolerancia, el diálogo es de suma importancia hablar saber decir las cosas, aceptar los buenos consejos para poder lograr una buena convivencia y poder darle un buen futuro tanto a la pareja como a los hijos.

M

Pues yo en lo personal les recomendaría mucho la oración, pero sé que hay personas que no son religiosas o no o no tienen esas esas creencias y es respetable. También les recomendaría tener una buena comunicación, saber escuchar y decir las cosas sin ofender y si de pronto ven que no pueden solos como pareja, buscar ayuda psicológica para saber si realmente están preparados para continuar o si simplemente trabajar una separación sin dolor para poder estar en paz consigo mismo.

Entrevistadora:

N y N les agradezco mucho por haberme colaborado con la entrevista y haber compartido conmigo una parte muy importante de sus vidas.

M

Gracias Alexandra

H

Muchas gracias.

Apéndice 4.

Matriz de Análisis por preguntas

Matriz de análisis- Categoría Confinamiento

La pregunta 1 relacionada con ¿Qué cambios experimentaron en la dinámica de su relación de pareja antes, durante y después del confinamiento debido al Covid-19?,

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|----------------------|---|---|---|--|---|
| Confinamiento | <p>Mi esposo salía a trabajar y nos veíamos nuevamente en la noche.</p> <p>Durante el Covid teníamos que vernos todo el tiempo.</p> | <p>Por nuestros trabajos nunca habíamos estado tanto tiempo juntos.</p> <p>Entonces eso conllevó a muchos cambios de pareja en cuanto a dinámicas familiares.</p> | <p>Nosotros todo el tiempo del confinamiento trabajamos, en esa época trabajábamos desde casa y trabajamos más de lo normal.</p> <p>Trabajábamos casi las 24 horas.</p> | <p>La relación se fortaleció porque pudimos compartir más, nos aprendimos a conocer mejor, trabajábamos juntos y formamos un buen equipo, la verdad este tiempo de confinamiento nos ayudó mucho como pareja y pues reflexionamos en</p> | <p>Las respuestas señalan que las parejas sí experimentaron un cambio en la dinámica o en las rutinas que se venían desarrollando hasta antes de la pandemia.</p> <p>Las parejas participantes manifestaron que en su narrativa se presentaron cambios significativos en las dinámicas que realizaban, porque antes de la pandemia, se salía a trabajar</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | | Trabajamos de día, de noche | que debíamos hacer las cosas mejor | como principal característica. Durante la pandemia, fue necesario brindar mayor acompañamiento para las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, la inclusión de estos elementos más el trabajo ocasionó modificaciones importantes en el horario y en las rutinas. |
| | Cambiaron las dinámicas en el sentido que ya no salía a trabajar, sino que ahora me tenía que quedar en la casa | Hicimos muchas actividades culinarias para distraernos. Fue un tiempo en familia que nunca habíamos compartido por los trabajos, más que todo, porque cuando tú estás en una oficina, no tienes tiempo | La dinámica que más cambio fue trabajar desde casa. El horario se desordenó totalmente porque a veces cenábamos a las 12:00 de la noche y no nos dábamos cuenta. Se nos pasaba el tiempo | La dinámica de la relación cambió mucho, empezando porque duramos un tiempo en Barranquilla sin trabajo. | De igual manera se evidencia que todos coinciden en separar los sucesos antes, durante y después de la pandemia, ya que se presentaron modificaciones y cambios en la rutina diaria, que antes estaba totalmente inmersa como principal actividad ir a trabajar, o desplazarse a la oficina, y durante la pandemia este aspecto marcó un cambio porque todo se hacía desde casa, |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------|-----------------------|--|---|
| | | para compartir con tu familia | ...todo se desajustó. | | <p>aspecto que fue originando la necesidad de variar o transformar las actividades y acompañarlas con otras que hasta ese momento no se realizaban, las parejas informantes señalan que trabajaron en aspectos lúdicos (jugar balón o juegos de mesa; o en la preparación de alimentos, el crear nuevas recetas).</p> <p>Otras actividades en las cuales los hombres no participaban tan directamente, se empezaron a realizar, se evidencia una asociación entre el hombre y la mujer para las tareas domésticas, como es el caso de mercar, o de hacer tareas relacionadas con el orden de la casa (actividades que</p> |
|--|--|-------------------------------|-----------------------|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>antes las realizaba el rol femenino)</p> <p>Unas de las parejas participantes manifestaron que se fortalecieron las creencias religiosas, como parte de la dinámica, porque como las actividades se realizaban en casa, se presentó un mayor acercamiento a su creencia, a la asistencia a misa y a su relación como acto de fe que debía mantenerse para fortalecer la parte espiritual.</p> <p>Mientras que otra de las parejas, señaló que la pandemia los tomó por sorpresa fuera de la ciudad, lo que ocasionó la necesidad de unirse más, y fortalecer la comunicación, cuando se presentó el reencuentro, esta</p> |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | experiencia les permitió fortalecer más la relación, según el reporte de la pareja. |
|--|--|--|--|--|---|

Nota: Autoría propia

Categoría Relación de Pareja

Pregunta 2 ¿Creen que, durante la etapa del confinamiento, su relación de pareja se vio fortalecida o se vio deteriorada? ¿A qué se lo atribuyen?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|---------------------------|--|---|--|---|---|
| Relación de Pareja | <p>M:</p> <p>Durante la pandemia se deterioró un poco la relación.</p> <p>Porque la convivencia fue un poco fuerte, aburrida, tener que estar todo el tiempo encerrados era muy cansón, también porque él no tenía trabajo y</p> | <p>H</p> <p>No, yo creo que sí se fortaleció, (piensa). Sí, claro. pues es complicado estar 24 horas de lleno con la pareja, pero mira que nos sirvió para comprender muchas cosas más de la relación de pareja, del hogar,</p> | <p>H</p> <p>E es la que más se estresaba, pero cuando estaba así, mejor se apartaba</p> <p>M</p> <p>Sí, yo tiendo apartarme.</p> <p>Entrarme al cuarto a un lugar donde pueda estar sola, pensar, porque eran muchas cosas y</p> | <p>H</p> <p>La relación se fortaleció porque pudimos compartir más, nos aprendimos a conocer mejor, trabajábamos juntos y formamos un buen equipo, la verdad este tiempo de confinamiento nos ayudó mucho como pareja y pues reflexionamos en</p> | <p>Se evidencio que 3 de las cuatro parejas entrevistadas, respondieron que su relación se fortaleció durante el confinamiento, sirviendo de ayuda a lograr una mejor convivencia, comprensión y trabajo en equipo.</p> <p>La pareja 1, manifestó que su relación llegó a deteriorarse un poco, porque el estar todo el tiempo juntos, no les permitía tener espacios propios, además</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | <p>no recibía ningún ingreso debido a que trabaja independiente, la economía fue muy dura. desesperarse deteriorando la relación.</p> <p>H:</p> <p>Yo creo que el estrés frente a lo económico, el encierro, todo eso lo llevó a uno como a desesperarse deteriorando la relación.</p> | <p>porque muchas veces se cree que uno se las sabe todas, pero no es cierto, hay que llegar algunos acuerdos y ya, pero no, no nos fue mal, nos fue bien, nos sorprendió.</p> <p>M: No fue tan tormentoso el confinamiento para nosotros, no fue una tortura ni fue un castigo, ni tampoco estuvimos tan desesperados por salir, al contrario, yo</p> | <p>no sabíamos que iba a pasar, cuando iba a terminar, porque sí teníamos trabajo, pero todo era demasiado incierto. Me apartaba por ahí 2 horas y ya nuevamente volvíamos a estar juntos. Pero en sí, siento que la relación se fortaleció, pues como te dije anteriormente, nosotros trabajamos juntos y la verdad somos un equipo.</p> | <p>que debíamos hacer las cosas mejor.</p> <p>M</p> <p>Totalmente de acuerdo, la relación se fortaleció y bueno yo se lo atribuyo principalmente a Dios, porque yo le pedía mucho a Dios que nos entendiéramos que pudiéramos salir adelante como pareja porque todo era nuevo para nosotros, ya que desde que empezamos la relación nunca</p> | <p>el tema económico, la falta de ingresos también afectó, hoy al revisar la situación, consideran que la comunicación fue indispensable para superar el tema.</p> |
|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|-----------------------------------|--|
| | | creo que nos unió como pareja, compartimos los espacios que nunca habíamos podido compartir. | | habíamos estado viviendo solos | |
|--|--|---|--|-----------------------------------|--|

Nota: Autoría propia.

Pregunta 3 ¿Creen que, como pareja, experimentaron dificultades en la comunicación durante el confinamiento? En caso de que sea afirmativo, ¿Podrían describir qué tipo de dificultades experimentaron?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|---------------------------|--|---|--|--|---|
| Relación de Pareja | <p>M:</p> <p>Si la verdad todo era estresante, todo nos daba rabia, los dos estábamos tensos y discutíamos por cualquier cosa.</p> <p>H:</p> <p>Yo creo que la parte económica fue como la mayor dificultad que tuvimos, yo no quería que me dijera nada, porque esa</p> | <p>M</p> <p>Pues había problemas, claro, había problemas sobre todo por el tema económico, porque pues él estaba sin trabajo, él trabaja como independiente en un taller de carros y pues en esa época no podía trabajar. En mí trabajo también me hicieron</p> | <p>M</p> <p>La verdad tuvimos buena comunicación, cuando alguno de los dos está enojado lo que hacemos es apartarnos para tal vez no ofendernos con malas palabras y cuando ya estamos tranquilos hablamos y</p> | <p>M</p> <p>Dificultades en cuanto a la comunicación fueron muy pocas, porque ahí fue cuando nos empezamos a comunicar en realidad. Pienso que dificultades fueron más en la parte económica y de pronto por esta razón teníamos algunas discusiones, pero no era algo tan grave, y pues cuando tenemos alguna</p> | <p>Según las respuestas, las parejas reportaron que la comunicación, se convirtió en punto esencial y vital para la superación de las problemáticas propias y de las dificultades por los diversos acontecimientos presentados.</p> <p>Durante este período, se han identificado varios aspectos que han generado dificultades significativas. Uno de ellos se relaciona con el contexto económico, ya que la imposibilidad de desplazarnos a nuestros lugares de trabajo ha ocasionado una disminución en nuestros ingresos habituales. Esta situación ha generado</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | <p>situación era bastante difícil y eso me estresaba y empezábamos a discutir y eso hacía que se distanciara la relación.</p> <p>¿Se podría decir entonces que la parte económica fue como un detonante en la comunicación?</p> <p>M: Si, total</p> <p>H: Sí, es cierto, pensar todos los días en qué comíamos, el dinero se estaba</p> | <p>reducción de salario, entonces económicamente estábamos un poco apretados, pero en cuanto a la comunicación creería que no tuvimos dificultades, la comunicación hasta mejoró, porque anteriormente con el corre, corre diario, uno ni se comunica.</p> <p>Cuando presentábamos de pronto alguna dificultad, la estrategia era</p> | <p>llegamos acuerdos.</p> <p>H</p> <p>La comunicación fue buena, con decirte que en la pandemia se nos presentó la oportunidad de casarnos, entonces la verdad hubo mucho diálogo, muchos acuerdos, aprendimos a querernos más, a tenernos más paciencia, a esperar el tiempo de Dios para poder cumplir</p> | <p>diferencia nos apartamos, yo por lo general no me pongo a discutir sino me voy para mi cuarto o la sala mientras se nos pasa el mal genio.</p> <p>H</p> <p>Si en algunas ocasiones discutimos, pero tratábamos de que no fuesen tan constante porque ahí en ese momento fue que nos dimos cuenta de que nosotros en realidad sí nos queríamos bastante, y eso como</p> | <p>problemas para cumplir con nuestros compromisos financieros en el hogar.</p> <p>La convivencia y el estar todo tiempo acompañados, también ocasionó dificultades, dado que no se contaban con espacios individuales, solitarios como tiempos de recuperación o análisis propio e individual, se coincide por parte de las parejas, que este aspecto ocasionó dificultades, fue necesario el reinventarse como utilizar espacios y tiempos, se pactaron acuerdos y pautas propias para que cada uno tuviera la oportunidad de disfrutar estos espacios de soledad.</p> |
|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | <p>acabando, todo eso era muy estresante, ya yo no quería ni que ella me hablara.</p> | <p>calladitos, cada cual como para su espacio o hacer actividades diferentes y ya en la noche, pues otra vez como que retomábamos, porque siendo el pilar de la casa, uno no puede estar siguiendo la pelea y la teoría es tratar de llevar la fiesta en paz.</p> | <p>nuestro sueño, porque imagínate ya llevábamos 17 años juntos y cuando tomamos la decisión entramos en pandemia, pero esto no fue un obstáculo para poder cumplir nuestro sueño.</p> | <p>que nos permitió unirnos más y no tener tantas discusiones</p> | <p>La pareja 3 reportó que, durante el confinamiento, tomaron la decisión de unir sus vidas en matrimonio, experimentado cambios positivos en ella y fortaleciendo su relación con el vínculo matrimonial, comunicación, confianza y la convivencia tanto a nivel de pareja como de familia.</p> |
|--|---|---|--|---|--|

Nota: Autoría propia.

Pregunta 4 ¿Durante el periodo de confinamiento, ¿qué tipo de emociones surgieron en su relación de pareja y de qué manera las experimentaron?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Relación de Pareja | <p>H:</p> <p>Yo lo que más sentí fue ira, estrés, impotencia por no poder hacer nada, angustia por la situación económica.</p> <p>M:</p> <p>Yo sentí tristeza, miedo por todo lo que se escuchaba en las noticias, por tanta gente que moría, sentía</p> | <p>M</p> <p>Bueno, pues uno tiene momentos de rabia, momentos de evaluar realmente si la persona con la que estás es la que quieres para el resto de tu vida,</p> <p>H</p> <p>También se vivieron diferentes</p> | <p>No pues es que son muchas emociones de tristeza, miedo al ver que se moría tanta gente. Y eso te lleva a valorar el que tienes al lado. El ver que se contagió un amigo, que se contagió el otro, murió fulano, murió zutano.</p> <p>Eso a uno lo lleva a valorar más y experimentar más ese ese amor que</p> | <p>M</p> <p>En lo personal sentí mucho miedo, tristeza, porque en las noticias cada día había más muertos, más gente enferma, y eso me producía temor, de pensar que, si uno se llegaba a contagiar le podría pasar lo mismo. En nosotros como pareja ese miedo nos ayudó como a fortalecernos</p> | <p>Las emociones se convirtieron en un elemento muy representativo, porque indudablemente las parejas señalan momentos de ansiedad, tristeza, angustia, básicamente por las noticias que se escuchaban en los medios de comunicación y que se unían con las situaciones particulares, que poco a poco también fueron creando momentos de ansiedad e impotencia. Cada pareja manifestó una situación en particular, pero todos coincidieron en que era necesario buscar un equilibrio para superar la situación, fue un</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | <p>miedo a contagiarme, ansiedad, en fin, fueron muchos sentimientos encontrados.</p> <p>¿Cuándo me dices tristeza, a qué aspecto específico te refieres?</p> <p>M:</p> <p>A la económico, porque a veces queríamos comprar algo y no teníamos, eso me entristecía.</p> | <p>emociones como alegría, tristeza.</p> <p>Realmente ahí es donde uno empieza a valorar todo, a mirar si la otra persona es o no es su complemento y se pone todo en una balanza y si se logra pasar esto como pareja si es ahí</p> <p>M</p> <p>También experimentamos emociones como el miedo de pensar qué iba a</p> | <p>tú tienes por esa otra persona, tanto por tu esposo como por los niños, por tu familia.</p> <p>También mucha gratitud, infinitamente agradecidos con Dios porque teníamos salud, estábamos vivos y pues todo eso se superaba con el mismo amor, o sea, con la misma compañía.</p> <p>H</p> <p>Para mí fue terrible cuando E</p> | <p>más y a cuidarnos mutuamente</p> <p>H</p> <p>Si se sentía mucho temor por todas las cosas que estaban pasando, pero teníamos la fe de que todo iba a salir bien, nosotros somos creyentes, entonces nuestra fe y nuestra confianza estaba puesta en Dios y sí podíamos sentir esas diferentes emociones, pero confiábamos en que Dios nos iba a dar la victoria y que todo</p> | <p>tiempo difícil, complicado y con muchos retos.</p> <p>Un aspecto adicional se relaciona con la manera en que cada pareja expresa sus emociones. En la pareja número 3, se observan aspectos negativos, como el contagio de la mujer con el virus, lo que les genera mucho miedo acerca de las posibles consecuencias, como el contagio de su familia y sus hijos. Sin embargo, también se presentan aspectos positivos en esta pareja, ya que aprovecharon la oportunidad de casarse y las palabras de aliento y fortaleza les permitieron superar el período de confinamiento.</p> |
|--|---|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|-------------------------------------|--|
| | | <p>pasar, angustia, pues porque uno no sabía que tiempo iba a durar, o que iba a pasar con nuestro futuro, con los negocios económicamente también uno decía ¡Dios mío, y ahora qué vamos a hacer! Porque no había ahorros, entonces también pues uno ahí es cuando empieza a evaluar y reconocer lo importante que</p> | <p>se contagió, tuve mucho miedo llore porque eso era algo que no sabíamos cómo lo iba a tomar, la verdad no sentí miedo, ¡sentí pavor de pensar que le pasara algo a ella!</p> | <p>iba a salir bien, y así fue.</p> | |
|--|--|---|---|-------------------------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|
| | | es ahorrar para un futuro. | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Categoría 3. Convivencia en pareja

Pregunta 5 ¿Cuáles fueron los cambios más significativos que experimentaron en su relación de pareja durante la pandemia de Covid-19?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|------------------------------|--|---|--|---|--|
| Convivencia en pareja | <p>H:</p> <p>Los cambios más significativos fueron como las nuevas prácticas que tuvimos que asumir en la convivencia, porque uno ya estaba acostumbrado a salir todos los días a trabajar y que chévere llegar en la noche para ver a la mujer,</p> | <p>M</p> <p>Bueno, sí hubo algunos cambios significativos familiares, pero que también nos tocaron como pareja. Nosotros vivimos actualmente con mi mamá, mi papá, mi hermana y nuestro hijo. Mi hermana presenta en esta</p> | <p>M</p> <p>Bueno pues así cambios, más que todo en lo laboral porque trabajábamos en la casa, pero como pareja como tal, no fueron muchos la verdad, debido a que como te dijimos anteriormente trabajamos juntos y la mayoría de</p> | <p>H</p> <p>Bueno algunos de los cambios fueron habernos ido a vivir a Cartagena y allí sentir el gran apoyo por parte de ella, el apoyo incondicional, que a pesar de que la situación estaba un poco difícil, ella siempre estuvo ahí dándome la mano, apoyándome y ayudándome en todo lo que necesitaba.</p> | <p>Las respuestas de los participantes evidencian una similitud, existe una coincidencia, cuando manifiestan diversas experiencias, no solo como parejas sino como miembros de familias.</p> <p>Las cuatro parejas experimentaron diferentes situaciones, como lo fueron asumir nuevas prácticas en la convivencia debido al estar en confinamiento y no poder salir continuamente de la casa, implementar estrategias para la</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>pero ya estar todo el tiempo ahí, viéndonos, estar encerrados era aburrido: También las nuevas prácticas que debíamos implementar para prevenir el virus eran muy agotadoras.</p> <p>M:</p> <p>Sí estoy totalmente de acuerdo con él y sí ese protocolo de limpieza y desinfección era desgastante</p> | <p>época de pleno pico de covid, un accidente cardiovascular y pues obviamente yo tenía que estar en la clínica acompañándola, W queda aquí en la casa, entonces no había como el espacio para discutir ni nada, porque la verdad estábamos era pendientes de la salud de ella.</p> <p>Cuando ella regresa nuevamente a la casa, entonces empezamos</p> | <p>tiempo también la pasamos juntos, entonces pues es chévere poder compartir muchas cosas los dos.</p> <p>H</p> <p>Totalmente de acuerdo con ella, pues el cambio más importante en la relación de pareja en el confinamiento fue que nos casamos y recibimos la bendición de Dios.</p> | <p>Eso me hizo valorarla y respetarla más.</p> <p>M</p> <p>Si, la verdad ese fue un gran cambio en nuestra vida como pareja, haber podido compartir y convivir los dos solos, nos permitió ver la vida y la relación de otra manera (se miran y sonríen).</p> | <p>prevención del virus siendo agotadoras para todos los integrantes del hogar.</p> <p>Los cambios se ven en la necesidad de compartir actividades domésticas, cuidado de los hijos, fue una época de reestructuración de actividades para todos los integrantes.</p> <p>Para la pareja 2, el cambio fue bastante significativo ya que los dos se involucraron en la ayuda y cuidado de la salud de una familiar quien estaba en el hospital, experimentando unión, comprensión y viéndose afectada su intimidad.</p> |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | | <p>hacerle todas sus terapias, entonces pues todo en la casa cambia, la relación cambia, estábamos todos más unidos para que mi hermana se recuperara; un proceso más de aceptación de ella, su nueva condición, algunos cambios significativos es que tuvimos que cambiar todos los cuartos, yo tuve que empezar a dormir con mi</p> | | | <p>Otro de los cambios relevantes fue el trabajar desde casa, por tele trabajo, compartir las tareas domésticas. Una de las parejas reportó un cambio significativo como el irse a vivir juntos y tener un negocio propio, compartiendo el trabajo.</p> |
|--|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>hermana y no fue a raíz del confinamiento, sino a la discapacidad con la que quedó mi hermana, este diría yo que es un cambio significativo pues ya no podemos tener tanta intimidad, pero cuando hay momentos de arrunchis los disfrutamos más, le sacamos más provecho.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Pregunta 6 ¿Cuáles fueron los cambios más notables en las rutinas de su vida como pareja durante el periodo de confinamiento?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| Convivencia en pareja | <p>H:</p> <p>Fueron muchos cambios en las rutinas, mi rutina diaria era irme a trabajar y en esa época me levantaba, ayudaba con los oficios de la casa, mirábamos televisión juntos, preparábamos la comida, cosas que muy poco hacía debido a mi trabajo.</p> | <p>H:</p> <p>En mi rutina no estaba hacer aseo, ni cocinar, ni hacer tareas entre otras cosas.</p> <p>M</p> <p>Sí, en nuestra rutina y por el trabajo, no hacia parte acompañar a nuestro hijo en su proceso educativo y en esta época, aparte de ser</p> | <p>M</p> <p>No es que hubo muchos cambios, todo era distinto, porque uno encerrado se relaja con los horarios, con las comidas, se cocinaba solo cuando nos daba hambre, porque el trabajo nos absorbía el tiempo.</p> <p>H</p> | <p>H</p> <p>Bueno en la rutina cambiaron muchas cosas, porque anteriormente me encontraba desempleado y en la pandemia fue cuando colocamos la panadería, entonces teníamos que levantarnos, y empezar alistar las cosas para preparar el pan y las demás cosas que teníamos que preparar, en la mañana nos</p> | <p>El 100% de los participantes reportaron cambios notables en las rutinas diarias durante el periodo de confinamiento. En las respuestas de las parejas entrevistadas se evidencia gran similitud. Entre los cambios más representativos para los hombres fue ayudar a las labores domésticas (cocinar, hacer aseo), incrementó la actividad de mirar televisión y los juegos de mesa, así como el realizar actividades que antes no podían hacer (almorzar, hacer ejercicio, cocinar), acompañar y colaborar en actividades escolares a los</p> |

| | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|---|---|
| | <p>M: SÍ, por lo general yo soy la que me encargo de los oficios de la casa, pero en esa época nos repartíamos los oficios para después ver televisión. También hacíamos ejercicio, desayunábamos, almorzábamos y cenábamos juntos, cosas que nunca las hacíamos.</p> | <p>padres, éramos profesores.</p> | <p>Pues la rutina cambio en que no podíamos salir porque nosotros somos una pareja que sale mucho. Y entonces pues no podíamos salir a ningún lado. Eso sí no dio duro porque nosotros queríamos irnos para tierra caliente a toda hora y aun así nos volamos un par de veces para para salir de este encierro. M</p> | <p>dedicábamos hacer los productos, y en las tardes hacíamos las cosas de la casa, como era lavar, ordenar, limpiar, algunas cosas que anteriormente yo no hacía. M SÍ la verdad él se integró más en las labores del hogar, en compartir, ya que antes pues los dos estábamos sin trabajo, y pues yo me la pasaba en la casa, haciendo las labores del hogar y</p> | <p>hijos, cambios en los horarios habituales. Una de las parejas también manifiesta que el cambio más significativo, fue el no poder salir a pasear.</p> |
|--|---|-----------------------------------|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>Imagínate que no nos bajamos del carro, solo bajamos los vidrios del carro y que nos entrara ese aire rico del campo, pero no parábamos porque nos daban miedo.</p> <p>Era un ejercicio que yo personalmente necesitaba. Yo le decía llorando, ¡necesito salir!</p> <p>Los primeros meses sí acaté las órdenes, pero como a los 3 meses, cuatro</p> | <p>el salía todos los días a buscar trabajo.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>meses, yo dije, ¡no, yo necesito salir, yo necesito salir! Sacar los niños que nos dé aire, que nos dé sol, tenía muchos miedos y pues a la de Dios nos íbamos y agarrábamos esa ruta de la circunvalar, y era sentir ese aire, eso para mí fue psicológicamente y emocionalmente era muy reparador.</p> <p>H</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>De resto, nuestra rutina siempre ha sido la misma. Si tenemos que ir a hacer cosas, vamos juntos. Entonces pues eso no ha cambiado, ni con pandemia, ni sin pandemia. Nosotros siempre hemos sido igual.</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

Nota: Autoría propia.

Pregunta 7 ¿Qué tipo de tensiones y conflictos de pareja se vivieron durante el tiempo de confinamiento?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| Convivencia en pareja | <p>M:</p> <p>Los conflictos eran más que todo por los gastos, por las deudas, por no haber pensado en ahorrar. La mayor tensión era cuando llegaba el señor a cobrar el arriendo, no eso era muy feo.</p> <p>H:</p> | <p>H</p> <p>No, sabes que no tuvimos tantas tensiones ni conflictos en nuestra relación, de pronto, por la enfermedad de mi cuñada nos volvimos muy receptivos a todo y no tuvimos ese</p> | <p>H</p> <p>Conflictos nunca tuvimos casi, de pronto tensiones, pero por el trabajo.</p> <p>M</p> <p>A veces él se enojaba porque yo estaba muy nerviosa por el contagio,</p> | <p>H</p> <p>Bueno, sí se vieron algunas tensiones por parte y parte, a veces era en cuanto a la economía, por la situación que estábamos viviendo había días en los que vendíamos bastante, y otros días que ni se vendía, entonces esto me producía</p> | <p>El 75 % de los participantes afirman no haber presentado conflictos graves durante el tiempo de confinamiento por covid-19, aclarando que tensiones sí presentaron por temas relacionados al nerviosismo del momento, incremento laboral y falta de ingresos, desacuerdos por las tareas del hogar, temperamentos fuertes. Estos fueron solucionados con diálogo y comprensión en su debido</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>Sí eso era lo más tensionante de todo, no tener un ahorro para suplir las necesidades, eso nos ocasionaba mucho estrés y entrabamos en conflicto porque nos culpábamos ambos por la situación.</p> | <p>tipo de conflictos ni nada.</p> <p>M</p> <p>Conflictos no tuvimos, yo creo que el confinamiento nos unió tanto como familia que volvimos a lo esencial, hubo más unión, aprendimos a valorarnos más, porque uno al</p> | <p>entonces yo no quería que nadie entrara, y un día llegó un amigo y yo no lo dejé pasar, pensando que viniera contagiado, yo le decía que como era posible que Dios le diera la vida y lo estuviera cuidando y el dejando entrar gente a la casa y tal vez por ese</p> | <p>preocupación, mal genio y a veces era tensiónate por la diferencia de carácter y pensamientos.</p> <p>M</p> <p>Si las tensiones se veían porque él es un poco explosivo y a veces pretendía que las cosas se hicieran como él decía, yo soy una persona pasiva, pero había momentos en</p> | <p>momento, respetando la opinión y espacio de cada uno.</p> <p>El tema económico, evidencia un conflicto importante porque el dinero hacía falta, el no tener un ingreso impactó en el pago del arriendo, en las compras de víveres para el hogar, que es un aspecto manifestado por una de las parejas.</p> |
|--|---|---|--|---|---|

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | <p>ver noticias solo escuchaba muertos y pues en medio de todas nuestras adversidades estábamos bien, estábamos vivos, estábamos sanos, eso nos reconfortaba como pareja, como familia.</p> <p>De pronto a veces discutíamos,</p> | <p>motivo era una que otra discusión.</p> <p>H</p> <p>Sí, la verdad las pocas discusiones que teníamos, era por ese motivo, ella era muy obsesiva con las pruebas y sentía mucho temor por el contagio, no permitía que visitáramos mi</p> | <p>los que no le llevaba la corriente y discutíamos y se sentía el ambiente un poco tensionarte y aburrido.</p> | |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | pero era por el desorden o cosas mínimas, pero nada grave. | familia, ni que la familia de ella la visitara, entonces esa era principalmente la diferencia que teníamos. | | |
|--|--|--|---|--|--|

Nota: Autoría propia.

Categoría- Estrategia de Afrontamiento

Pregunta 8 ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron durante los lapsos de discusión?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| Estrategias de Afrontamiento | <p>H:</p> <p>Por lo menos yo lo que hacía era encerrarme, me acostaba en el otro cuarto y ya cuando se me pasaba el mal genio iba y la buscaba, y ya no hablábamos más sobre el tema.</p> <p>M:</p> <p>La verdad, tratábamos de esa</p> | <p>M</p> <p>Bueno, una gran ventaja que yo tengo es que a mí se me olvidan las cosas rápido, entonces si él me hace algo, yo me voy, pero al rato llego y le hablo normal.</p> <p>Él es muy tranquilo y no les da tanta</p> | <p>H</p> <p>Una de las estrategias que utilizamos es darnos un espacio y cada uno por su lado, después de una o dos horas nos volvemos a encontrar y hablamos de forma moderada,</p> | <p>M</p> <p>Bueno mi estrategia principalmente es la oración y la confianza en Dios, eso pues me ayudaba en cierto momento cuando veía que estábamos discutiendo mucho, me retiraba y me iba para el cuarto a orar</p> | <p>En cuanto a las estrategias utilizadas por los participantes tienen gran similitud en ellas, el 100% de las parejas reportaron haber recurrido a estrategias para solucionar los conflictos que se presentaron. Por ejemplo, alejarse, no hablar del tema de discusión, irse a dormir en cuartos diferentes, evitar hablar de temas que generaran tensión, respetar un espacio propio</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | <p>forma como evitar que las cosas se nos salieran de las manos, esperábamos calmarnos para volver a estar juntos.</p> <p>H: Sí, siempre fue así cuando estábamos en momento de tensión, ella por un lado y yo por el otro.</p> | <p>trascendencia a las cosas, nosotros tenemos un dicho que si usted pelea debe volverse a contentar, entonces pues no peleemos mejor.</p> <p>La estrategia era darnos cada uno nuestro espacio, buscábamos espacios diferentes en la casa, es decir cada uno se iba para su cuarto y en la noche volvíamos a</p> | <p>sin discusiones ni malas palabras.</p> <p>M</p> <p>Si una estrategia es la evitación, cada uno coge por su lado mientras estamos enojados o discutiendo, y cuando ya se nos pasa el enojo, hablamos de la situación y el mal</p> | <p>y a estar un momento en la presencia de Dios, esto me ayuda a tener la paz y la tranquilidad para no llegar a situaciones mayores, la verdad es que mi estrategia es callar y orar a Dios por la situación o la adversidad.</p> <p>H</p> <p>Sí eso es muy importante, creo que</p> | <p>donde cada persona pudiera pensar, reflexionar y calmarse, conversar del tema, la evitación, y guardar silencio.</p> <p>Estas estrategias, surtieron buenos resultados entre las parejas participantes porque les permitieron superar los conflictos.</p> <p>Se evidencia también que uno de los integrantes de la pareja, se convierte en el elemento regulador de la situación, con lo</p> |
|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | | <p>hablar, o buscábamos el pretexto de tomar un tinto, o también mi hermana era como la mediadora, como que venga y hablemos y si tocábamos el tema, pero no abarcábamos tanto en el problema, sino hablábamos las cosas de buena manera y expresábamos que no nos había gustado.</p> | <p>entendido para poder llegar a diferentes acuerdos.</p> <p>A veces discutíamos porque él quería estar comiendo todo el tiempo, tal vez por la misma ansiedad, y entonces se aumentó el gasto del mercado, se aumentó la</p> | <p>es lo fundamental saber callar en el momento indicado para no agrandar el conflicto. También la ayuda de nuestros pastores que, si nos veían un poco distantes o enojados, hablaban con nosotros y nos aconsejaban y nos hacían ver las cosas de otra manera y reflexionar en lo que</p> | <p>cual en otro espacio de mayor calma se volvía al diálogo y se encontraba una solución.</p> <p>De igual manera una pareja manifiesta que la mejor estrategia fue la Fe, oración y confianza en Dios.</p> |
|--|--|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------------|--|
| | | <p>Y pues ya uno con el tiempo sabe tipo de cosas le molesta a la pareja, entonces como que trata uno de manejarlo por ejemplo a W le molesta el olor del esmalte en el cuarto, y pues como ya sé y evitó arreglarme las uñas de noche.</p> <p>H</p> <p>Sí, la acetona no me gusta, pero son cosas que no</p> | <p>variedad de lo que se compraba porque todo el tiempo a pesar de que estábamos trabajando se estaba comiendo.</p> <p>Pero ya con el pasar de los días dejé de presionarlo con el tema de la comida.</p> | <p>cada uno está fallando.</p> | |
|--|--|---|---|--------------------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--|
| | | son trascendentes. | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--|

Nota. Autoría propia.

Pregunta 9 ¿Podrían describir qué estrategias de comunicación implementaron como pareja para resolver conflictos durante el periodo de confinamiento?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|-------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Estrategias de Afrontamiento | <p>M:</p> <p>Bueno una estrategia es ofrecer disculpas, en nuestra relación cuando cometemos un error ofrecemos disculpas y la verdad esto es muy importante hacerlo porque así</p> | <p>H</p> <p>Para nosotros es muy importante el diálogo, esperamos que se nos pase la rabia y dialogamos y decimos lo que nos molestó o no nos gustó de buena manera sin ofensas, sin</p> | <p>H</p> <p>Nosotros nos apoyamos mucho en las cosas de Dios, en la oración, cuando teníamos malos entendidos nos separábamos para no calentarnos y no dañar la relación.</p> | <p>M</p> <p>Bueno una estrategia es aprender a escuchar y entender las necesidades del otro, porque cuando no se pone boca a boca enojado lo que uno hace es ofenderse, y decirse malas palabras. Entonces esta una</p> | <p>De acuerdo con los resultados se evidenció que el 100 % de los participantes implementaron estrategias de comunicación para resolver los conflictos durante el periodo de confinamiento como: ofrecer disculpas cuando se cometía errores, comunicación asertiva (saber expresar lo que se siente y se piensa), no utilizar malas palabras al comunicar, no criticar o contradecir las</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | <p>se liman asperezas, otra estrategia es tener una comunicación asertiva, es decir, saber decir las cosas sin malas palabras, sin herir al otro; la evitación también es muy importante, dice un dicho que evitar no es cobardía y es totalmente cierto.</p> | <p>gritos o malas palabras.</p> <p>M</p> <p>Sí, la verdad siempre lo hemos hecho, hablamos y si es necesario pedir disculpas, pedimos disculpas y tratamos de no darle trascendencia a las cosas.</p> | <p>M</p> <p>Hablar de una forma moderada, sin gritos ni ofensas, si estamos muy enojados salimos tomamos aire, respiramos y cuándo ya se nos pasó el enojó, hablamos. La verdad es que por tanto trabajo que teníamos, no</p> | <p>estrategia que aplicamos y la verdad nos ha funcionado muy bien, y la otra es apartarnos, salir a tomar aire, tomar un café, y ya cuando uno está más calmado, más sereno ahí si regresar para poder hablar.</p> <p>H</p> <p>Sí, esas fueron las estrategias que</p> | <p>opiniones de la pareja, esperar a que las tensiones bajen para conversar y dar solución al conflicto, evitación, escucha activa, analizar el discurso, ser empáticos (entender las necesidades, emociones y sentimiento del otro) y por tener confianza y Fe en Dios siendo lo primordial.</p> |
|--|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|---|--|
| | <p>H</p> <p>Para mí el saber escuchar es una buena estrategia, trato de escuchar cuál es su necesidad sus miedos, sin refutar o criticar lo que en ese momento ella me dice.</p> | | <p>había tiempo de pelear.</p> | <p>aplicábamos y aun la seguimos aplicando.</p> <p>Saber escuchar y decir las cosas de buena manera es muy importante, ser prudente y pensar antes de hablar.</p> | |
|--|--|--|--------------------------------|---|--|

Pregunta 10 ¿Qué recomendaciones pueden ustedes determinar a partir de la situación vivida para otras parejas que tengan situaciones de afrontamiento similares?

| Categoría | Pareja 1 | Pareja 2 | Pareja 3 | Pareja 4 | Análisis |
|-------------------------------------|--|--|---|--|---|
| Estrategias de Afrontamiento | <p>H</p> <p>Como ya lo había nombrado anteriormente es muy importante saber escuchar, comprenderse, saber que toda situación es temporal, aprender sobre la resiliencia, y el perdón para poder soportar cualquier dificultad</p> <p>M</p> | <p>M</p> <p>Yo creo que como pareja jamás podemos tratar de pretender que nuestra pareja sea igual, o se comporte de la misma forma como yo me comporto, porque eso es imposible y mi pareja no es mi posesión sino mi complemento, en</p> | <p>H</p> <p>Bueno lo primero que se debe tener es respeto, tener humildad, agachar la cabeza y pedir perdón cuando uno se equivoca, hacer las cosas con amor.</p> <p>M</p> <p>Sentir empatía, tener capacidad de perdonar y entender al otro,</p> | <p>H</p> <p>Bueno, en mi parte como hombre y cabeza de hogar les recomiendo la prudencia, la tolerancia, el diálogo es de suma importancia, hablar, saber decir las cosas, aceptar los buenos concejos para poder lograr una buena convivencia y poderle dar un buen futuro tanto a la</p> | <p>Los participantes tienen diferentes concepciones en cuanto a las recomendaciones, siendo estas necesarias para la convivencia de pareja; saber escuchar, comprender, tener resiliencia, perdón, respeto, unión, comunicación, paciencia, empatía, humildad, prudencia, tolerancia y fe.</p> <p>Es evidente que estas parejas participantes tienen tiempo de convivencia, lo cual representa una madurez para el afrontar situaciones particulares.</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|------------------------------------|---|--|
| | <p>El respeto para mí es muy importante, decir las cosas sin palabras ofensivas, estar unidos en las situaciones difíciles, ya que como dice un dicho por ahí, la unión hace la fuerza y es totalmente cierto, tal vez por la falta de diálogo, comprensión y paciencia muchas parejas no pudieron superar la convivencia en la pandemia.</p> | <p>ese orden de ideas, las cosas funcionan mejor porque si yo parto de que es una persona que me complementa, que hacemos un buen equipo, entonces vamos los dos por un mismo lado, y con un mismo objetivo, debemos también respetar nuestros espacios, nuestros pensamientos, pero siendo un</p> | <p>tener a Dios en el corazón.</p> | <p>pareja como a los hijos.</p> <p>M</p> <p>Pues yo en lo personal les recomendaría mucho la oración, pero sé que hay personas que no son religiosas o no, o no tienen esas esas creencias y es respetable.</p> <p>También les recomendaría tener una buena comunicación, saber escuchar y decir las cosas sin ofender y si de pronto ven que no pueden solos como pareja, buscar</p> | <p>El respeto por el otro, se convierte en una técnica muy importante con la situación vivida.</p> |
|--|---|--|------------------------------------|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>engranaje, un complemento bonito.</p> <p>H</p> <p>El respeto también es fundamental dentro de la relación, respetarla y quererla y aceptarla como es, sin quererla cambiar, sí habrá cosas que se pueden cambiar, pero todo se logra con el tiempo y con amor. Yo creo</p> | | <p>ayuda psicológica para saber si realmente están preparados para continuar o si simplemente trabajar una separación sin dolor para poder estar en paz consigo mismo.</p> | |
|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>que, si hay un acuerdo y hay respeto, todo fluye y es lo que uno tiene que hacer, respetar y ponerse también en los pantalones, en los pies de la otra persona.</p> <p>entonces hay que tratar de buscar puntos intermedios que no sea ni para allá ni para acá y así se puede lograr una buena relación de pareja.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Nota: Autoría propia.

Matriz de análisis por categoría

Matriz de análisis por categoría

| Categoría 1 | Análisis de la categoría |
|-------------------------|---|
| Confinamiento por covid | <p>El confinamiento por covid 19, fue una etapa de cambios significativos en la vida cotidiana de todos los participantes, en algunas de ellas más drásticos que generaron más desacuerdos que se convirtieron en confrontaciones, siendo solucionados a tiempo y con ayuda de estrategias de afrontamiento, como lo fueron tener una escucha activa, ser empáticos, analizar lo que se quiere transmitir no utilizar palabras ofensivas y comunicación asertiva, logrando a llegar a acuerdos de respetar espacios de cada uno donde se pudiera analizar, reflexionar tomar aire sin apuros.</p> <p>Otro de los cambios significativos fue el compartir las tareas domésticas, así como el comprender su labor e importancia para la familia y el espacio para realizar las labores del trabajo, puesto que se encontraron en teletrabajo, así como el implementar estrategias de diversión como mirar televisión, juegos de mesa para compartir tiempo de calidad en familia.</p> <p>La relación con los hijos mejoró en cuanto a el acompañamiento de los padres en las actividades académicas y el compartir más actividades y tiempo de calidad.</p> <p>De otra parte, uno de los cambios más previstos fue el realizar la tarea de desinfección para prevenir contagios por el virus.</p> |
| Categoría 2 | Análisis de la categoría |

| | |
|------------------------------|--|
| <p>Relación de pareja</p> | <p>La relación de la mayoría de los participantes se vio más fortalecida, por la convivencia, el compartir más tiempo de calidad juntos en la realización de tareas domésticas, actividades recreativas (ver televisión, hacer ejercicios, juegos de mesa y en espacios cerrados), así mismo el ser empático y comprender el nerviosismo del momento. Al igual que el factor comunicación, se vio consolidado, ya que las parejas aprendieron a escuchar, comprender y analizar las opiniones y percepciones del otro, entender los factores estresantes de conflictos buscando una solución efectiva, la comunicación se volvió más asertiva y dinámica en función de mejorarla cada día, porque permitió cambios favorables a nivel de la relación.</p> <p>Cabe indicar que, durante la etapa de confinamiento, todos los participantes experimentaron emociones como la ira por los problemas y tensión que se presentaban en el diario vivir, impotencia, angustia, tristeza, miedo ansiedad, siendo las emociones negativas y desolación las presentes durante este tiempo., pero también percibieron la situación con emociones relacionadas con alegría y gratitud, debido a que las condiciones de salud en ello no se vieron afectadas drásticamente, y que la convivencia y la forma de llevar la relación, favorecieron la misma situación.</p> |
| <p>Categoría 3</p> | <p>Análisis de la categoría</p> |
| <p>Convivencia en pareja</p> | <p>Durante el periodo de confinamiento por Covid-19, los participantes tuvieron que compartir el 100 % de su tiempo con su pareja, generando cambios en las prácticas de convivencia, como respetando espacios de cada uno enfocados en analizar y reflexionar sobre actuaciones y pensamientos, compartir actividades domésticas, cuidados de los hijos y familiares y actividades</p> |

| | |
|------------------------------|---|
| | <p>se esparcimientos que disfrutaron y consolidaron más la unión de la pareja. De igual manera para lograr una convivencia sana y armónica tanto a nivel de pareja como de familia implementaron estrategias para la resolución de conflictos y cuidados para la prevención del virus.</p> <p>De acuerdo al análisis anterior los participantes afirman que la convivencia mejoró, con el pasar de los días y siendo positiva teniendo una relación más sana y fuerte. Un ejemplo de ello, unas de las parejas tomaron la decisión de unir sus vidas en matrimonio.</p> |
| Categoría 4 | Análisis de la categoría |
| Estrategias de afrontamiento | <p>Todos los participantes utilizaron estrategias de afrontamiento, para conllevar su relación, y mejorarla día a día. En cuanto a las respuestas obtenidas, algunas de las estrategias utilizadas por las parejas fueron, por ejemplo, alejarse, no hablar del tema de discusión, irse a dormir en cuartos diferentes, evitar hablar de temas que generaran tensión, respetar un espacio propio donde cada persona pudiera pensar, reflexionar y calmarse, conversar del tema, la evitación, y guardar silencio. De igual manera una pareja manifiesta que la mejor estrategia fue la fe, oración y confianza en Dios.</p> |

Nota: Autoría propia

