Universidad de Pamplona

Facultad De Salud

Programa De Psicología

DINÁMICA DE PAREJAS Y RELACIÓN A DISTANCIA

Presentado por:

Yency Milena Verdugo Sibo

Hailyn Yattin Torrado Lobo

Pamplona, Norte de Santander

2016

Universidad de Pamplona

Facultad De Salud

Programa De Psicología

DINÁMICA DE PAREJAS Y RELACIÓN A DISTANCIA

Presentado a:

Ps. Mg. Ginny Rocío Luna Rodríguez

Pamplona, Norte de Santander

2016

Tabla de Contenido

Resumen 9

Palabras Clave 9

Abstract 10

Key Words 10

Introducción 11

Problema de Investigación 12

Formulación Del Problema 12

Planteamiento Del Problema 12

Descripción del Problema 13

Objetivos 16

Objetivo General 16

Objetivos Específicos 16

Justificación 17

Estado del Arte 19

Investigaciones locales 19

Investigaciones Nacionales 21

Investigaciones Internacionales 22

MARCO TEÓRICO 25

Capítulo I. Enfoque Sistémico 25

Desarrollo Histórico 26

Conceptos Básicos 27

Familia 29

Subsistemas. 31

Escuelas de la Terapia Sistémica 33
Escuela de Palo Alto 33
Técnicas de intervención 34
Intervenciones específicas 36
Grupo de Milán. 37
Técnicas de intervención 38
Escuela Estructural 39
Técnicas de Intervención 40
Terapia Estratégica 41
Capitulo II. Ciclo vital 43
Las Etapas del Ser Humano 43
La Lactancia 43
Infancia 43
La adolescencia 44
Vida adulta 44
Adultez madura. 45
La vejez 45
El Desarrollo Psicosocial de Eric Erikson 46
Confianza versus desconfianza 46
Autonomía versus vergüenza y duda 46
Iniciativa versus culpa y miedo 47
Industria versus inferioridad 47
Identidad versus confusión de roles 48
Intimidad versus aislamiento 48
Generatividad versus estancamiento 49

Integridad versus desespero 49
El Adulto Joven 50
Desarrollo De La Personalidad En La Adultez Joven: 20-40 Año 51
Georges Vaillant: Adaptación a la vida 51
Levinson: Las eras. La estructura de la vida 52
Adulto 53
Capitulo III. Relación de pareja 56
Etapas del ciclo vital familiar 56
Formación de la familia 56
Crianza inicial de los hijos 57
Familia con niños escolares 57
Familia con adolescentes 58
Familia de edad media. 58
Viudez 59
Teoría y/o Modelo General De Sistemas 59
Totalidad 60
Retroalimentación. 60
Equifinalidad. 60
La Dinámica de la Pareja: Su Funcionamiento 60
Caracterización del Mantenimiento en la Relación de Pareja 61
Formación de la Pareja 63
Etapa extraño/desconocido 63
Etapa de conocido 63
Etapa de amistad 64
Etapa de atracción 64

Etapa de pasión 64
Etapa de romance 64
Etapa de compromiso 65
Etapa de mantenimiento 65
Etapa de conflicto 65
Etapas de alejamiento y desamor 65
Etapa de separación 66
Etapa de olvido 66
Componentes de la Relación de Pareja 66
Teoría Triangular del Amor de Sternberg 67
Tipos de amor según Stemberg 69
Áreas Principales en la Relación de Pareja 71
Comunicación en la pareja 72
Intimidad 74
Ejercicio de función sexual 76
Manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas 77
Educación y crianza de los hijos 78
Manejo del tiempo libre y ocio 79
Amistades y relaciones familiares 79
Cuestiones ideológicas: filosofía de vida, ética, religión, política. 81
La Distancia en Relaciones de Pareja 81
Conyugalidad a distancia 82
Principales conflictos en la relación a distancia 82
Marco legal 85
Metodología 87

Tipo de Investigación 88
Población 88
Muestra 88
Categorías de investigación 90
Comunicación 90
Intimidad 91
Ejercicio de función sexual 91
Técnicas 91
Entrevista semiestructurada 91
Grupo de Enfoque 92
Análisis de contenido 92
Procedimiento 93
Análisis de resultados 94
Discusión de Resultados 174
Conclusiones 181
Recomendaciones 184
Referencias Bibliográficas 186
Anexos 195

Tabla de tablas

Tabla 1 Matriz 95

Resumen

En la postmodernidad las relaciones a distancia son determinadas como un tipo de relación que favorece el crecimiento de las parejas en la sociedad y el aumento de la calidad de vida en las familias. El estudio de tipo cualitativo describió la evolución de la dinámica de las relaciones de pareja a distancia contando con la participación de tres parejas en diferentes momentos del ciclo vital, encontrado como resultados que para el mantenimiento de una relación debe prevalecer la confianza y haber tenido una intimidad previa al distanciamiento. Además se destaca que el elemento más afectado es por lo mismo la intimidad y el factor que más favorece es el ejercicio de función sexual con respecto a la calidad del mismo.

Palabras Clave

Relación de pareja, distancia, intimidad, ejercicio de función sexual y comunicación.

Abstract

In postmodernity distance relationships are determined as a type of relationship that favors the growth of couples in society and the increase in the quality of life in families. The qualitative study described the evolution of the dynamics of the relationships of distance couples due to labor issues with the participation of three couples belonging to young adulthood and at different times in the life cycle of the couple and using 3 techniques to The collection of information such as the semi-structured interview, the focus group and content analysis; Finding as results that for the maintenance of a relationship, trust must prevail and have had intimacy prior to detachment. It is also emphasized that the most affected element is therefore the intimacy and the factor that most favors is the exercise of sexual function with respect to the quality of it.

Key Words

Couple relationships, distance, intimacy, exercise of sexual function, communication

Introducción

El principio de totalidad establece que el sistema familiar no se entiende solo desde la suma de sus miembros, sino que abarca a profundidad las relaciones interpersonales, por ende la teoría sistémica aborda la familia concibiéndola como un todo (Ochoa, 1995). Ahora bien desde este punto de partida se establece al holon conyugal como eje fundamental en la vida del ser humano, dado que es el primer paso para configurar la familia.

En cuanto a la relaciones de pareja, se establece una evolución en cuanto a su percepción, ya que hasta hace poco las relaciones de pareja centraban su interés en un fin reproductivo, ahora en la post modernidad el hecho de tener pareja adquiere un significado más humanista, donde se ve a la pareja como una fuente de apoyo otorgando un valor a la mujer como agente importante dentro del holon conyugal, dando más importancia a la ejercicio de función sexual, la comunicación, y la intimidad. Que de igual manera están involucrados al momento de tener una relación a distancia, pues bien las relaciones a distancia son más frecuentes hoy en día debido a múltiples causalidades pero en esta investigación se define la oferta y demanda como causa del desplazamiento de la pareja, y como algunos aspectos de presión social como la existencia o no existencia de hijos, el matrimonio, y el contexto pueden ser claves al momento de mantener una relación a distancia.

Esta investigación nace a partir de experiencias sobre relaciones de pareja a distancia, debido a la poca oferta laboral. Empelando una metodología de tipo cualitativo, en la que se aplicaran tres técnicas de recolección de datos como lo son las entrevistas semiestructuradas, los grupos focales y la observación. Con una muestra de tres parejas heterosexuales procedentes de la ciudad de Pamplona.

Problema de Investigación

Formulación Del Problema

¿Cómo evoluciona la dinámica de parejas cuando uno de los integrantes del sistema se encuentra lejos por cuestiones laborales?

Planteamiento Del Problema

Con esta investigación se pretende abordar una situación que ha tenido auge en la post modernidad, debido a que la convivencia de las parejas estables se ha alterado a causa de que uno de los integrantes por situaciones laborales tiene que permanecer fuera de su hogar. Dentro de los motivos que producen esta situación se encuentra el alto costo de vida, la superación personal, profesional y laboral de cada uno de los ellos y las pocas oportunidades laborales en el contexto en el que habiten. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado se observa la necesidad de indagar los costos y beneficios que tiene una relación a distancia.

El diseño de la investigación será de tipo cualitativo y de carácter transversal por medio de la aplicación de entrevistas semi-estructuradas y la observación participante pasiva, a tres parejas en iguales condiciones. Por medio de lo cual se permitirá conocer las consecuencias positivas y negativas que conlleva la ausencia esporádica de algún integrante de la pareja.

Descripción del Problema

Las relaciones de pareja amorosas son un eje importante en la vida del ser humano, debido a las etapas del ciclo vital estas se experimentan de diferentes maneras, se podría deducir que anteriormente las relaciones solo tenían un ente reproductivo con el paso del tiempo y la evolución constante de la sociedad, los seres humanos se han tendido que adaptar a las exigencias sociales.

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Fernando Maureira Cid Cita a Páez 2006 ,2011).

La conformación de la vida en pareja ha experimentado cambios en los últimos tiempos, la mujer ha tomado cada vez más poder, valor, respeto, admiración, y un espacio independiente en la sociedad, ocasionando un crecimiento personal, y profesional porque en la actualidad no solo es el hombre el encargado de suministrar todo lo necesario para el hogar, la mujer también tiene las capacidades y el deseo de superación.

Otro aspecto importante por mencionar es que el costo de vida ha ido aumentando y cada vez ha sido más difícil suplir todas las necesidades que acarrea la vida en pareja, por esa razón en la actualidad los costos y gastos se han dividido entre la pareja, ocasionando algunas veces cambios de roles, de poder, autoridad, en algunas ocasiones las oportunidades laborales son las responsables del distanciamiento entre la pareja, por razones ajenas a ellos han tenido que separarse por tiempos prolongados en pro de una mejor calidad de vida. Por otra parte esta situación alguna veces conlleva a diversos problemas que suelen surgir en las relaciones de pareja a distancia, entre los

que se encuentra la inseguridad y la duda, sentimientos de frustración, los celos, pesimismo, enojo, problemas de comunicación, problemas de intimidad y del ejercicio de la función sexual.

Al ser el objetivo principal de la investigación se busca analizar como es el impacto de la distancia en la dinámica de parejas conyugales, como se menciona anteriormente las parejas antiguamente eran solo de tipo vivencial, con esto se hace referencia a que las partes del sistema tenían que estar unidas literalmente. Con el paso del tiempo, la demanda social, los costos de vida, la poca oferta laboral, la independencia y liberación femenina, hacen de este tema un ente principal de abordaje.

Hace algún tiempo los sistemas se resaltaban por que el hombre llevará el sustento a la casa, mientras que la mujer se quedaba haciendo los oficios diarios, ahora las mujeres quieren sobresalir tener igualdad de oportunidades, sin dejar de lados que ahora todos tienen la oportunidad de obtener un título universitario, por ende la demanda laboral creció siendo más competitiva, en cuanto al costo de vida, con el paso del tempo lo necesario en el hogar se hace más costoso resaltando la ambición del set humano, de querer tener y dar lo mejor a su sistema familiar, puesto de esta manera lograr que una pareja estable tenga un empleo con un salario digno en un mismo lugar se hace cada vez más difícil, por ende optan a buscar en otras partes y distanciarse de la pareja.

Las parejas necesitan de la convivencia diaria para que la relación no deteriore o por lo menos eso se defendía hace algún tiempo, en la actualidad es más llevadera una relación a distancia, siempre y cuando se busquen formas alternativas de mantener el amor vivo. Dentro de los aspectos a resaltar o que se quieren destacar en esta investigación son: la sexualidad, la afectividad y la comunicación, como factores implícitos en la armonía de una relación. No obstante también existentes factores psicosociales que determinan la funcionalidad en el sistema conyugal, en este caso se

tomarán como referencia la existencia de hijos, los contextos laborales, y la dinámica de la relación antes de la distancia.

La investigación se realizará mediante una metodología de tipo cualitativa, de carácter transversal, los datos recolectados para el análisis se recopilarán mediante la aplicación de entrevistas semi-estructuradas en diferentes sesiones individuales y en pareja, también se utilizará la observación participativa que desde (Sampieri, 2015) es la observación donde no existe ningún tipo de contacto en la naturalidad de la vida cotidiana, pero de igual manera influye en el contexto con la sola presencia. Se contará con la participación de tres parejas con relación estable.

Objetivos

Objetivo General

Describir la dinámica de pareja, cuando uno de los integrantes del sistema se encuentra lejos por cuestiones laborales, mediante una investigación de tipo cualitativo, para establecer las implicaciones de la distancia.

Objetivos Específicos

Determinar como la dinámica de interacción de la pareja se ve alterada por la calidad de la relación de pareja y la cantidad de encuentros en los integrantes del sistema.

Interpretar la evolución del sistema en las áreas de intimidad, comunicación y ejercicio de función sexual de las parejas, en relación a los bajos niveles de convivencia en la que se encuentran.

Analizar como las presiones sociales pueden repercutir en la dinámica de las parejas estables cuando uno de los integrantes del sistema se encuentran lejos por condiciones laborales.

Proponer estrategias que contribuyan a la dinámica en una relación a distancia, mediante el desarrollo de una cartilla que se dejara a las parejas participantes.

Justificación

Como eje central de la investigación se encuentran las relaciones conyugales a distancia y como este proceso hace que las relaciones estén evolucionando en proporción directa a la postmodernidad, partiendo de esto es de importancia resaltar que las relaciones afectivas en pareja, ocupan un lugar significativo en la vida de todos los seres humano. (José Matías Romo Martínez 2008 cita a Dávila y Goicovic, 2008)

La psicología, tiene como fin el estudio del ser humano, ya sea este individual o en sistemas, abordando todas las características que estos conlleven en una dinámica, sean estas relaciones de parejas, familiares, sociales. La psicología entendida como ciencia debe tener un componente investigativo que aporte evidencia, sean estas a favor o en contra de teorías. Ya que por medio de la investigación se trabaja en pro de una sana convivencia y por consiguiente tener una salud mental óptima.

La investigación en psicología debe estar siempre a la vanguardia ya que el ser humano está constantemente evolucionando, implicando aspectos nuevos día a día. Los cuales se hacen necesarios abordar dentro de los sistemas sociales e individuales. De esta manera y en pro de una sana convivencia esta investigación resalta la importancia de las relaciones de pareja, y como la post modernidad está ofreciendo un nuevo tipo de relación como lo es la relación a distancia debido a diferentes circunstancias.

El propósito de la presente investigación es aportar evidencia empírica a uno de los aspectos más significativos en el área de la psicología, como lo son las relaciones interpersonales y resaltando la postmodernidad como factor influyente en el constante cambio del manejo de las relaciones, como lo son en la actualidad las relaciones a distancia, también se pretende diseñar e implementar estrategias que ayuden a solventar la distancia, para lograr un equilibro en la dinámica de pareja, junto con lo que se vive

en la actualidad. Asegurando así la importancia de la psicología en diferentes contextos y su actuación moderna frente a los cambios de la sociedad.

Las relaciones a distancia se están tomando en cuenta a la hora de entrelazar la calidad de vida monetaria y la constitución de la familia, pues bien con el abordaje de esta temática se quiere enfatizar en un nuevo tipo de relación, cuáles son sus ventajas y desventajas. Y sobre todo explorar mediante que estrategias se puede lograr un holon conyugal adaptativo, buscando siempre el bienestar individual de cada persona como primera instancia y el ajuste de la pareja en condiciones demográficas en segunda instancia.

En la sociedad actual, como se ha resaltado anteriormente existen muchos cambios y nuevas formas de vivir, sin desajustar ciertas áreas, dentro de las cuales las relaciones no pueden ser la excepción, sobre todo la dinámica de las relaciones conyugales. Estás comienzan a tener un valor de resaltar dentro de la post modernidad, puesto que cada vez son más las parejas que suelen separarse por motivos laborales, debido a las demandas sociales. Aspectos como la intimidad, la comunicación y el ejercicio de función sexual, se deben saber manejar para que la dinámica de pareja y directamente las relaciones en todos los microsistemas sean fructuosos.

Como estudiantes de psicología, la investigación aporta al crecimiento personal y profesional, ayudando al desarrollo de habilidades oportunas en el nivel personal, académico y laboral. Desde lo personal aporta a la madurez emocional, y a la asertividad frente a las relaciones, pues las relaciones interpersonales no son algo fuera de lo cotidiano. Desde lo académico fomenta el desarrollo de competencias en investigación, adquisición de nuevos conocimientos, y acercamientos a las poblaciones con fines específicos. Y por último a nivel laboral asigna experiencia en el ámbito investigativo siendo este un factor importante en la demanda profesional, con conocimientos actuales frente a las relaciones de pareja a distancia.

Estado del Arte

Investigaciones locales

A nivel local se encontraron varias investigaciones con enfoque sistémico, que involucran aspectos similares en sus planteamientos de problemas, como la sexualidad y la comunicación, no obstante se aclara que ninguna de ellas está directamente relacionada con distancia en relaciones de parejas estables.

(Medina & Rodriguez, 2010) La comunicación como elemento esencial en la satisfacción Sexual en las relaciones de Pareja. Esta investigación tiene como foco principal el análisis de la comunicación como factor esencial en la satisfacción sexual de las relaciones de pareja, tiene un diseño de tipo cualitativo descriptivo, su instrumento de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, se contó con la participación de una pareja de estudiantes de la universidad de pamplona a la cual se le realizó un estudio de caso. Recalcan la importancia de la comunicación en todos los ámbitos que contemplan a la pareja y sobre todo en el campo sexual. Y como esta logra instaurar estabilidad en las relaciones, aunque hacen hincapié que la pareja participante no le dan mayor relevancia a la comunicación.

(Osorio & Huertas, 2011) Caracterización en la comunicación, resolución de conflictos y toma de decisiones de las relaciones de pareja en estudios de caso de militares. El objetivo de investigación fue caracterizar las relaciones de pareja de los militares pertenecientes al Batallón de Infancia N°15 General Francisco de Paula Santander de Ocaña Norte De Santander, haciendo hincapié en tres situaciones significativas en una relación de pareja como lo es: la resolución de conflictos, la comunicación y la toma de decisiones. Utilizaron una metodología cualitativa descriptiva, exploratoria de corte transversal, para la recolección de datos se utilizaron tres instrumentos entrevista semiestructurada, observación no participante y grupos

focales. Por medio del análisis de los datos recolectados se pudieron determinar las características de las relaciones de parejas de los militares, para así poder establecer los procesos comunicacionales, la resolución de conflictos y toma de decisiones. Resaltan que en el primer holón conyugal, la comunicación fue difícil al comienzo, por sus condiciones geográficas debido a sus ocupaciones laborales, pero con el paso del tiempo y la madurez de la relación esas dificultades se fueron solventando.

(Maldonado & Pidiache, 2012) Estudio descriptivo de prevalencia en los componentes de la satisfacción en las relaciones de pareja (satisfacción con la interacción, satisfacción emocional y satisfacción estructural) en la ciudad de pamplona, según la escala de Pick y Andrade. La presente investigación tiene como foco de estudio identificar la prevalencia de los componentes de la Escala de Satisfacción Marital (Pick y Andrade) en las relaciones de pareja de la ciudad de Pamplona. Estuvo encasillado en un narco sistémico, su metodología fue de tipo cuantitativo, descriptivo, elaborando un diseño experimental aplicado a una muestra de 20 parejas equivalentes a 40 personas, con edades de 20 a 69 años. Donde se logró establecer que la satisfacción de la interacción es significativamente importante con un 86% equivalente a 17 parejas. En una segunda instancia está la satisfacción estructural con un 82% equivalente a 16 parejas y por último se pudo establecer que la de menor proporción es el componente de la satisfacción emocional con un porcentaje de 69% equivalente igual a 13 parejas. Con estos resultados se pudo establecer que la comunicación asertiva se destaca dentro de los pamploneses con palabras amorosas como forma de satisfacción estructural. De igual forma la comunicación sigue siendo importante ya que a la hora de la resolución de conflictos la asertividad y la actitud con que se digan las cosas fortaleciendo la satisfacción marital.

Investigaciones Nacionales

A nivel nacional son pocas las investigaciones que abordan las relaciones de pareja a distancia, pero si existen investigaciones con relación a las características de abordaje. Resaltando de igual forma la poca investigación reciente.

(Jiménez, 2010) Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. Esta investigación tuvo como objetivo explorar las relaciones existentes entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. Mediante un método cuantitativo con una muestra de 1.896 personas de la ciudad de Bogotá, Colombia a quienes se les aplicaron tres instrumentos; una escala de satisfacción sexual, la escala de ansiedad manifiesta de Taylor y un cuestionario de prácticas sexuales. Obteniendo como resultados asociaciones positivas entre ansiedad y satisfacción sexual. Con relación a las características s sociodemográficas, se encuentran diferencias en satisfacción a partir de las características como el género, tener pareja sexual estable, la orientación sexual, la importancia de amor en las prácticas sexuales, la religión que se profesa, el estado civil y el no tener hijos o no estar seguro de tenerlos, todas estas relaciones evidencian asociación positiva en relación con el disfrute de la vida sexual. Conclusión: los instrumentos cuentan con la fiabilidad y validez que permiten dar cuenta de la relación entre las variables consideradas en el estudio.

(Bravo & Serrano, 2011) Confianza-desconfianza en las relaciones conyugales de parejas transnacionales. Este artículo tuvo como objetivo presentar una descripción comprensiva de la confianza en parejas conyugales transnacionales. Comenzando por decir que la confianza no es una experiencia adquirida y absoluta, sino que se construye en el caso de las parejas conyugales transnacionales, el proceso de construcción de la confianza está mediado por la historia personal y por significados diferenciados por el género, la cultura, los procesos de socialización y la experiencia de vida en pareja. La metodología del estudio fue de tipo Cualitativo, exploratorio, descriptivo. Con la

participación de tres parejas a quienes se les realizaron entrevistas semiestructurada a la pareja que estaba lejos se realizó mediante internet y vida celular, y a las personas residentes en Cali se le realizaron en el domicilio. La confianza se construyó y desconstruyo con el paso del tiempo y en este los factores como la comunicación, las visitas y la ilusión del retorno pueden llegar a facilitar mayor o menor confianza, lo cual incide en el mantenimiento del vínculo conyugal. De acuerdo a la historia previa de la relación de pareja y al modo como sus miembros hayan construido la confianza, la migración acerca o distancia, pero, en todo caso, la confianza no es plena y hay áreas de desconfianza.

Investigaciones Internacionales

En cuanto a investigaciones de relaciones de pareja a distancia a nivel nacional se sigue teniendo en cuenta la poca exploración en este campo.

(Dainton & Aylor, 2001) Un análisis de la incertidumbre relacional de los celos, la confianza y el mantenimiento de larga distancia frente a las relaciones geográficamente cercano. En esta investigación se utilizó como marco la incertidumbre para descubrir los patrones de relación entre está, los celos, el mantenimiento y la confianza en dos tipos de relaciones a larga distancia: el primer tipo serían los que no tienen contacto cara a cara y los que lo tienen ese contacto de vez en cuando, el segundo tipo serían la relaciones geográficamente cercanas. Para su metodología se recolectaron datos de 311 individuos donde los resultados arrojados demuestran la relación significativa entre la incertidumbre, los celos, el mantenimiento y la desconfianza. Así pues los individuos con relaciones geográficamente cercanas no experimentaron una relación de incertidumbre relacionada con los individuos con algún tipo de contacto cara a cara. De igual forma las relaciones con un tipo de contacto a cara a cara fueron significativamente más seguros de sus relaciones que aquellos que no tienen ningún tipo de contacto cara a cara. Por último, los individuos en relaciones a larga distancia sin la

interacción cara a cara fueron significativamente menos propensos a utilizar los comportamientos de mantenimiento de las garantías o compartir tareas, y expresaron significativamente menor confianza de los individuos en las relaciones a distancia con alguna cara a cara Interacción.

(Stafford & Merolla, 2007) La idealización, reuniones, y la estabilidad en las relaciones de pareja de larga distancia. La investigación tiene como objetivo prever como la idealización romántica y la satisfacción en la comunicación pueden ser componentes claves en la estabilidad de relaciones a distancia. Esta es una investigación basada en la anterior artículo mencionado *A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships.* Y obtuvo como resultados que la satisfacción de la comunicación se evidencio más en las parejas que no tienen contacto cara a cara o su contacto es muy de vez en cuando en comparación con las parejas geográficamente cercanas. Y la idealización se asoció con la comunicación cara a cara. Llegando a la conclusión que las parejas que no tienen contacto a cara a cara o su contacto es de vez en cuando fueron más estables que las relaciones que permanecieron geográficamente separados. Y por último se resalta que las parejas que tienen un contacto cara a cara continuo, tienden a idealizar a la pareja en la separación prediciendo una inestabilidad en la reunión. Dando como conclusión que las parejas que no tienen contacto cara a cara o muy poco contacto probablemente su relación terminaría al convertirse en proximal.

(Rivera, Cruz, & Muñoz, 2011) Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adultez Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar las relaciones de pareja en el periodo de la adultez emergente, y de igual forma establecer la relación entre la satisfacción con la relación de pareja y los estilos de apego, la presencia de síntomas depresivos y el miedo a la intimidad. Su metodología estuvo basada en modelo cuantitativo donde fue utilizado un modelo auto administrado con pequeñas adaptaciones al contexto chileno los instrumentos utilizados fueron 4; Satisfacción con la relación. Se utilizó la

escala Relationship Assessment Scale (RAS) de Hendrick (1988), Miedo a la Intimidad. Se utilizó la escala Fear Intimacy Scale (FIS) de Descutner y Thelen (1991), Evaluación del Apego. El instrumento utilizado fue Experience in Close Relationships Revised (ECR - R) de Fraley, Waller y Brennan (2000). Y por último se tomó la Evaluación de la sintomatología depresiva. Se empleó la escala Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) de Radloff (1977). Sus participantes fueron 120 estudiantes universitarios 63 mujeres y 57 varones. El muestreo fue de tipo no probabilístico e incluyó cuatro carreras de una misma universidad: medicina, psicología, ingeniería comercial y auditoría. El rango de edad fue entre 17 y 26 años. Los resultados indican que la satisfacción con la relación disminuye por el grado de ansiedad y el miedo a la intimidad. Existen similitudes entre las relaciones amorosas en la adultez emergente y las relaciones adultas en base a su compromiso y duración.

Comentario

Las investigaciones abordadas ayudan al crecimiento del marco referencial y elaboración de este estudio, puesto que se pueden evidenciar diferentes autores, metodologías y resultados haciendo hincapié es estos debido a que han acogido y reforzado el problema de la presente investigación. Todas las investigaciones presentadas han sido de tipo cualitativo, pudiendo evidenciarse técnicas de recolección de datos como las entrevistas, la observación y los grupos focales como las técnicas más utilizadas y efectivas en el campo, por ende serán retomados en la recolección de datos de la presente investigación. En el estado del arte se puede evidenciar la poca investigación de las relaciones de pareja a distancia. Haciendo más enriquecedor el trabajo debido a que se puede obtener una investigación de carácter exploratorio. las investigaciones obtenidas tienen un problema similar al problema de investigación y en otros casos categorías similares.

MARCO TEÓRICO

Capítulo I. Enfoque Sistémico

El holón conyugal es un eje fundamental en la vida del ser humano, dado que través de la relación de pareja se configura la familia, convirtiéndose en el primer sistema de socialización del individuo. El enfoque sistémico permite una concepción de la familia y el sujeto como sistemas en constante interacción, en este aspecto radica la importancia de orientar el proceso investigativo desde una perspectiva sistémica. A continuación se aborda el modelo desde la teoría general de sistemas, los principios fundamentales y las escuelas principales que nacen a partir del sistémico.

La teoría general de sistemas (TGS) nace a partir de la cibernética, pero es aplicada a las ciencias naturales y sociales, en la cual se concibe una aproximación científica que da una explicación de la realidad basada en las relaciones, mediante una perspectiva holística e integradora. Nace a partir de la necesidad de un modelo explicativo del comportamiento humano basado en las interacciones y la comunicación, contrario a la representación analítica y reduccionista de los enfoques conductuales y psicodinámicos; que a pesar de sus aportes teórico no concebían al ser humano desde su totalidad. Bertalanffy acuña el término ‘teoría general de sistemas, para definir un mecanismo integrador con una concepción desde la totalidad (Arnold y Osorio, 1998).

La terapia familiar sistémica basa su conceptualización en el precepto que las personas y sus problemas no existen en un vacío, sino que se encuentran en sistemas complejos interrelacionados entre sí, de los cuales la familia es un sistema principal; por la tanto, la patología de uno de los miembros de la familia, no se toma desde una perspectiva individual, por el contrario, se concibe como la manifestación de un síntoma que devela una disfunción en la interacción del sistema. De acuerdo a lo anterior, el miembro de la familia que presenta el padecimiento, se considera como portador de un

síntoma que solo puede ser entendido dentro de su contexto. El origen de la sintomatología se da en las dificultades y crisis por las cuales atraviesa el sistema, que puede manifestarse en el sujeto más débil de la familia, pero sin dejar de lado, que la disfunción no es solo del sujeto, sino del sistema en el que se desarrolla (Ochoa,1995).

Desarrollo Histórico

El enfoque sistémico nace a partir de la necesidad de un enfoque explicativo no reduccionista (Arnold y Osorio, 1998), en el cual la unidad de tratamiento no es el sujeto presenta una síntoma, sino su familia como sistema en el cual se desenvuelve. El desarrollo del modelo se da por la experiencia de observar las dinámicas familiares entre los componentes del sistema, y cómo esas relaciones originan signos en uno o varios miembros, que develan una disfunción entre las interacciones del sistema (Ochoa, 1995). Bertalanffy define por primera vez, en 1947, la teoría general de sistemas, como modelo explicativo alternativo a los modelos mecanicistas de la escuela conductual, que daban una conceptualización de la patología que excluía el ambiente en el cual se desarrolla el sujeto (Arnold y Osorio, 1998).

Foley (1974; citado por Ochoa, 1995), considera a Ackerman como el precursor de la terapia familiar, al ser el primero en incluir la familia dentro de los procesos terapéuticos con una perspectiva integrativa, afirmando que “la patología familiar se debe a la falta de adaptación a nuevos roles establecidos por el desarrollo de la familia” (p. 16). Posteriormente Bertalanffy inicia en 1954, un proyecto en el cual considera una hipótesis simbiótica, en la que la enfermedad del hijo se ve como resultado del trastorno de la madre, llegando a concluir que la relación madre e hijo era solo una parte de la explicación, ya que debía abordar todas las relaciones familiares implicadas en el proceso patológico. En 1972, Bateson se inclina por los procesos de comunicación, y cómo la clasificación de los mensajes puede tener diferentes interpretaciones, dando lugar al surgimiento de paradojas, la cual se produce cuando un mensaje da lugar a una

interpretación conflictiva del mismo, dando origen a la teoría del doble vínculo, en la cual un mismo mensaje tiene dos significados que son contradictorios entre sí (Ochoa, 1995).

Conceptos Básicos

El enfoque sistémico al tener una perspectiva basadas en las relaciones entre los miembros de un sistema, posee ciertos principios básicos que se hacen necesarios para la correcta interpretación del modelo, a continuación se abordan algunos conceptos necesarios para el entendimiento de la dinámica familiar.

El principio de totalidad establece que el sistema familiar no se entiende solo desde la suma de sus miembros, sino que abarca las relaciones que existen entre ellos, por lo cual la perspectiva sistémica concibe a la familia como un todo en constante cambio, en el cual deben analizarse las interacciones entre sus componentes. Las relaciones que establecen los componentes del sistema muestran una secuencia en sus conductas, las cuales son recíprocas, pautadas y repetitivas, es decir, su funcionamiento posee secuencias de interacción que se repiten de acuerdo a ciertas pautas. En este punto sucede un encadenamiento de conductas alrededor del síntoma manteniendo una circularidad en las interacciones (Ochoa, 1995). La circularidad establece una relación en la que A provoca una reacción en B, pero la respuesta de B a su vez realimenta la manifestación de A (Botella & Vilaregut, 2001).

El sistema familiar se caracteriza por tener un estado final a partir de causas iniciales distintas, por esta razón el problema detectado no tienen solo una explicación, este concepto hace referencia a la equifinalidad; por el contrario, la equicausalidad, define que una condición inicial puede causar estados finales distintos. Estos dos principios se relacionan y manifiestan como en la búsqueda explicativa el inicio del problema, no debe buscar la resolución en hechos pasados, porque una condición puede

establecer diferentes resultados finales, y viceversa. Por este motivo el enfoque de la terapia familiar sistémica se basa en el aquí y el ahora, el cual busca analizar los factores que mantienen el problema dentro de las relaciones familiares (Ochoa, 1995).

El sistema familiar por ser dinámico se encuentra en cambio constante, pero puede suceder que se adopte una secuencia de interacción que disminuye la probabilidad de emitir una relación nueva en el sistema, lo cual llega a ser patológico, cuando esta limitación hace que se mantenga el síntoma y se reitere en el tiempo. Las relaciones que se establecen en el sistema poseen reglas, ya que los componentes requieren que se encuadren las conductas entre sí. A partir de estas reglas de relación, se enmarca un orden jerárquico, en el que unas personas poseen más poder que otras, para guiar al sistema, estableciendo responsabilidades en cada uno de sus miembros, así como la ayuda y protección entre ellos. De esta forma se establece el principio de teleología, en el cual ocurre un proceso de crecimiento, que va del cambio al equilibrio (Ochoa, 1995).

Al ser un sistema cambiante, debe adaptarse a las condiciones del medio y a las diversas etapas por las que atraviesa la familia. Esta tendencia de cambio y crecimiento se denomina morfogénesis, y comprende el desarrollo de habilidades nuevas y redistribución en los roles de los subsistemas; si bien el sistema es cambiante, también busca mantener la unidad y el equilibrio se denomina homeostasis o morfostasis, en la que el cambio en uno de los miembros de la familia se relaciona con el cambio de los otros componentes del sistema para alcanzar un nuevo estado de equilibrio (Ochoa, 1995). Morfostasis y morfogénesis, se encuentran en dinámica constante, a causa de la adaptación a nuevos requerimientos del medio, se producen cambios en el sistema, que requiere el establecimiento de un nuevo orden jerárquico y la asignación de diferentes funciones, para llegar a un nuevo equilibrio. El sistema se encuentra entonces en un proceso de cambio y equilibrio constante.

Para el entendimiento de la interacción del sistema familiar, es vital conocer cuáles son los patrones de relación y como se manifiestan los principios anteriormente mencionados, para de esta forma identificar al sujeto que posee el síntoma, y como este se realimenta en las relaciones establecidas en los subsistemas, que pueden presentar disfunciones a causa de la rigidez en su jerarquía o de la ausencia de la misma. Para profundizar más en el sistema familiar, se aborda el siguiente apartado, en el cual se conceptualiza el sistema familiar, y los subsistemas u holones que en este se desarrollan.

Familia

Un sistema es un conjunto de personas en el cual se entablan relaciones, el cual posee pautas y propiedades, la familia constituye un sistema, con atributos propios, que permite el desarrollo del individuo. De acuerdo a lo planteado por Minuchin y Fishman (1981), la familia puede definirse como un grupo natural que posee pautas de interacción que han sido elaboradas con el tiempo; la estructura familiar define las conductas y funciones que desempeña cada miembro, sin una estructura familiar establecida, el individuo no puede desempeñar adecuadamente sus oles en el medio.

La familia es un sistema estable, que posee reglas, límites y jerarquías, permitiendo que el individuo desde su unidad establezca relaciones con la unidad que representa el sistema familiar. Cada miembro del sistema, tiene sentido en las relaciones que establece con los otras elementos del sistema, configurando un todo en el que se definen vínculos y roles, construyendo una estructura que brinda apoyo al holón individual. La familia como un todo, al tener cambios en alguno de sus componentes, cambia todo el sistema, de tal forma que la experiencia de uno de los miembros, depende de la interacción con el medio y con el mismo sistema. Las interacciones con el medio, dan como resultado conflictos que alteran el sistema, y motivan cambios, alterando el equilibrio del sistema, haciendo que deba adaptarse para mantener un nuevo equilibrio;

la interacción del sistema es un proceso de cambios y adaptaciones para alcanzar el equilibrio (Maganto, 1993).

La estructura familiar permite delimitar los roles de cada miembro del sistema, lo cual funciona como un establecimiento adaptativo hacia los otros sistemas en los que se desenvuelve el individuo, la familia es el primer acercamiento a la vida en comunidad, por tanto es vital que desde el círculo familiar primario, exista una jerarquía funcional. Según Minuchin y Fishman (1981):

Cada holón, el individuo, la familia nuclear, la familia extensa y la comunidad—es un todo y una parte al mismo tiempo, no más lo uno que lo otro y sin que una determinación sea incompatible con la otra ni entre en conflicto con ella. Cada holón, en competencia con los demás, despliega su energía en favor de su autonomía y de su autoconservación como un todo. Pero también es vehículo de energía integradora, en su condición de parte. La familia nuclear es un holón de la familia extensa, ésta lo es de la comunidad, y así. Cada todo contiene a la parte, y cada parte contiene también el «programa» que el todo impone. La parte y el todo se contienen recíprocamente en un proceso continuado, actual, corriente, de comunicación e interrelación. (p. 27)

Con base en lo anterior, la familia constituye un todo que posee subsistemas que a su vez hacen parte de un todo mayor, el sistema y sus holones se encuentran en un proceso de interacción constante, el todo y sus partes forman relaciones que posibilitan la adaptación a los cambios del medio, haciendo que el sistema crezca y evolucione en procesos constantes de conflicto, cambio y equilibrio. Morfostasis y morfogénesis se complementan en el sistema familiar, haciendo que se desarrollen nuevas interacciones entre los holones según lo requiera, evitando la disfunción en el sistema, ya que la asignación de roles se renueva en un proceso de cambio constante, lo cual permite que el sistema no se mantenga estático, sino que sea dinámico y activo.

Subsistemas.

Holón individual.

El individuo conforma un todo que hace parte del todo que conforma el sistema familiar, Minuchin y Fishman (1981), plantea:

El holón individual incluye el concepto de sí mismo en contexto. Contiene los determinantes personales e históricos del individuo. Pero va más allá, hasta abarcar los aportes actuales del contexto social. Las interacciones específicas con los demás traen a la luz y refuerzan los aspectos de la personalidad individual que son apropiados al contexto. Y recíprocamente, el individuo influye sobre las personas que interactúan con él en papeles determinados porque sus respuestas traen a la luz y refuerzan las respuestas de ellos. Hay un proceso circular y continuo de influjo y refuerzo recíprocos, que tiende a mantener una pauta fijada. Al mismo tiempo, tanto el individuo como el contexto son capaces de flexibilidad y de cambio. (p. 28)

Holón conyugal.

La unión de la pareja marca el comienzo de un nuevo sistema familiar, la relación de pareja no requiere trámites legales para obtener validez, solo es necesario que se unan por un propósito común. Al ser individuos que provienen de familias distintas, poseen características, valores y expectativas, que fueron formados a partir de su estructura familiar, y que los hacen diferentes; para que la vida como pareja pueda tener éxito, es necesario que los conjuntos de pensamientos se concilien. “Cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad, pero ganando en pertenencia. En este proceso se forma un sistema nuevo” (Minuchin & Fishman, 1981, p. 30).

Los conyugues constituyen nuevas pautas de interacción en el sistema familiar que conforman, estas pautas no se elaboran de forma consciente, sino que se dan como parte de la convivencia. Las reglas que se establecen en el sistema conyugal deben ser consensuadas, y fijar límites claros que los protejan y permitan la satisfacción de las necesidades de ambas partes del sistema. Este subsistema es de vital importancia para la formación de los hijos, ya que constituye un modelo de interacción, con valores, reglas, jerarquías y roles establecidos con claridad, permitiendo la funcionalidad del sistema familiar; dado que si existe una disfuncionalidad en el subsistema conyugal, repercute en toda la familia, los hijos toman patrones de relación a partir de lo observado en la interacción de sus padres (Minuchin & Fishman, 1981).

Holón parental.

El holón parental es el que conforma la pareja al convertirse en padres, sin dejar de conformar el holón conyugal, es decir, la pareja al ser padres toma un nuevo rol pero no abandona su sistema de relación conyugal. El holón parental tiene como función la crianza y cuidado de los hijos, a partir de ellos, los niños toman patrones de interacción que contribuyen a su desarrollo. A medida que el niño crece, posee necesidades distintas, por lo cual el holón debe adaptarse a la evolución de los hijos (Minuchin & Fishman, 1981). El holón parental no siempre está conformado por padre y madre, según lo establece el mismo autor en el siguiente apartado:

El holón parental puede estar compuesto muy diversamente. A veces incluye un abuelo o una tía. Es posible que excluya en buena medida a uno de los padres. Puede incluir a un hijo parental, en quien se delega la autoridad de cuidar y disciplinar a sus hermanos. El terapeuta tiene la tarea de descubrir quiénes son los miembros del subsistema; de poco valdrá instruir a una madre si quien realmente cumple ese papel para el niño es su abuela. (p. 32)

Holón de los hermanos.

Al ser la familia el primer grupo de socialización para el niño, los hermanos se convierten en un subsistema de iguales, con los que puede desarrollarse. El holón de los hermanos cumple como función, el ser apoyo dentro del sistema familiar, pero además un entrenamiento para lo que es la convivencia con otros fuera de la familia. Al respecto, Minuchin y Fishman (1981) afirma que los hermanos "elaboran sus propias pautas de interacción para negociar, cooperar y competir. Se entrenan en hacer amigos y en tratar con enemigos, en aprender de otros y en ser reconocidos" (p. 33). Además de esto, se constituyen alianzas que le permiten al sistema cambiar según los requerimientos del medio.

Escuelas de la Terapia Sistémica

Escuela de Palo Alto

La escuela de Palo Alto, nace a partir del grupo MRI fundado en 1958 por Don D. Jackson. Sus principales expositores son Watzlawick, Weakland, Fish y Segal, quienes se concentran en un modelo de terapia breve, cuyo objetivo específico son las interacciones que establece un sistema, especialmente aquellas generadas como respuesta a una manifestación sintomática que ha resultado infructuosa. De acuerdo al enfoque de la escuela de Palo Alto, el síntoma se origina en una dificultad que tiene el individuo o su familia, entendiendo como dificultad, a un cambio que deben atravesar; algunas de ellas son dificultades cotidianas derivadas de cambios normales, dados por etapas del ciclo vital. El síntoma se interviene rompiendo con la secuencia de interacciones que se dieron en respuesta a la dificultad (Ochoa, 1995).

La escuela de palo alto se enfoca en las interacciones de los miembros del sistema, estas relaciones se posibilitan mediante procesos comunicativos, por tanto la comunicación es un eje fundamental en este enfoque. En base a lo que establece Rizo (2012), la comunicación es un proceso de interacción entre los elementos del sistema, por medio de la transmisión de mensajes. "El concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente. La comunicación fue estudiada, por tanto, como un proceso permanente y multidimensional, como un todo integrado, incomprensible sin el contexto en el que tiene lugar" (p. 12). La comunicación se convierte en el proceso sin el cual no puede existir relación en el sistema. La comunicación no se refiere únicamente al intercambio de mensajes, según lo planteado por Watzlawick, Beavin y Jackson (1985), es imposible no comunicar, dado que toda conducta, interacción e incluso el no realizar ningún comportamientos, está emitiendo un mensaje.

Técnicas de intervención

Las terapias dadas por palo alto están direccionadas a la redefinición y persuasión de los implicados, sumándole tareas para realizar en casa.

Teoría del cambio.

El objetivo consiste en alcanzar un segundo cambio con relación a la clase de solución inmediata, es decir, el primer cambio serían los ya intentados que sostienen el síntoma, mientras que los segundo cambios generaran la desaparición del síntoma.

Las redefiniciones.

Son técnicas cognitivas que evitan la etiqueta sobre el problema, dándole un nuevo nombre que logre aliviar al paciente

Las tareas directas.

Se basan en la intervención conductual, que tiene como objetivo cambiar la conducta de uno o más componentes del Sistema, proponiendo directamente otras alternativas.

Las tareas paradójicas.

Son intervenciones conductuales pero en esta no se proponen conductas diferentes, sino que se prescribe la continuidad de esta durante un tiempo fijo. Si el paciente tiene la capacidad de controlar el síntoma, podrá hacerlo desaparecer.

Las intervenciones metafóricas.

Estas son intervenciones cognitivas que se emplean para transmitir un mensaje no relacionado directamente con el problema. El mensaje dado puede ser soluciones al problema o redefiniciones al mismo.

El pacto con el diablo.

Consiste en un contrato donde se le dará una tarea directa sino la cumpla tendrá que realizar acciones que le disgusten.

Técnicas hipnóticas.

Consisten en dar un mensaje mediante una conversación neutra.

Intervenciones específicas

Forzar algo que solo puede ocurrir espontáneamente.

Abarca problemáticas como insomnio, tics, dolores de cabeza, rendimiento sexual o tartamudeo y la terapia consiste en evitar la solución al problema.

Dominar un acontecimiento temido aplazándolo.

La intervención consiste en exponer al paciente a las situaciones que causan el síntoma, llevándolo al punto del fracaso impidiendo que termine la tarea con éxito, como la única forma para saber qué hacer en una situación.

Llegar a un acuerdo mediante coacción.

Consiste en cambiar las conductas generadoras de la conducta del síntoma, es decir, persuadir a los generadores del síntoma para que disminuyan los caracteres agresivos para genera el cambio.

Conseguir sumisión a través de la libre aceptación.

Consiste en lograr una respuesta espontánea del otro que coincida con los deseos de uno mismo, es decir, realizar peticiones directas y entender que la otra persona las hará si se siente feliz.

Confirmas las sospechas del acusador mediante la autodefensa.

El objetivo de la intervención esta en interrumpir la secuencia de recriminaciones y justificaciones.

Grupo de Milán.

El enfoque Milán de la terapia sistémica tiene como principales autores a Palazzolli, Cechin, Prata y Boscolo, el grupo comienza con una orientación psicoanalítica, pasando al enfoque del MRI, para finalmente adoptar una terapia contraparadójica, focalizada en síndromes específicos como la anorexia y la psicosis (Ochoa, 1995). Según plantean Boscolo y Bertrando (2005), la terapia del Grupo de Milán toma una nueva posición, que se explica mejor en el siguiente párrafo:

Terapeuta y equipo dejan de considerar solamente al sistema como constituido únicamente de la familia que se presentaba en sesión y comienzan a formular hipótesis sobre el sistema significativo relacionado con el problema presentado. Por sistema significativo se entiende el sistema de relaciones entre las personas involucradas en el problema presentado. Esto incluye por definición al paciente índice y puede comprender además a los miembros de la familia nuclear, la familia extendida (comprendidos los difuntos más importantes), los coetáneos de los pacientes, la escuela, el trabajo y, sobre todo, los operadores, los expertos y los servicios sociales y sanitarios que en el tiempo puedan haber estado en contacto con el paciente. El sistema significativo incluye naturalmente también al terapeuta en su calidad de observador, con sus propias teorías y prejuicios. Los terapeutas buscaban ahora entender las maneras con las cuales los patrones de ideas y significados contribuyen a la creación consensual de la imagen clínica observada. (p. 226)

El Grupo de Milán desarrolla una terapia breve, en la que se identifica un miembro de la familia como quien presenta el síntoma que revela un patrón de interacción rígido por causalidad circular, en la cual mediante el juego familiar se develan las reglas, alianzas y exclusiones entre los miembros del sistema (Ochoa, 1995).

Técnicas de intervención

Miland divide sus intervenciones en intervenciones cognitivas y conductuales nombradas a continuación

Intervenciones cognitivas

Redefinición.

Modifica la percepción cognitiva del síntoma, presentándolo desde otro marco conceptual

Connotación positiva.

Se cambia la atribución del problema de causas negativas a causas positivas, es decir de cierto modo se determina lo positivo que tiene la problemática para observar el síntoma de forma que no tenga intenciones hostiles dentro del sistema.

Intervenciones conductuales.

Prescripciones directas.

Se utiliza para analizar la capacidad del cambio del sistema y consolidar las transformaciones ya conseguidas.

Prescripciones paradójicas.

Prescriben la secuencia patológica connotada positivamente, es decir, se involucra confusión y flexibilidad en el sistema.

Prescripciones ritualizadas.

Consiste en dar de forma estructurada mandatos sobre conductas que generen cambio sin dar ningún tipo de explicación. Los rituales son gestos simbólicos estructurados sobre alguna situación. La terapia ritualizada de los días pares e impares, consiste en realizar conductas contradictorias el objetivo es entrenar a la familia a distintas conductas. Y por último está la prescripción invariable, tiene como objetivo separar de forma gradual los dos sistemas e introducir un mensaje organizador que especifique los limites.

Escuela Estructural

La escuela estructural es un enfoque terapéutico centrado en la estructura familiar, basándose en los límites, reglas y jerarquías del sistema que encierran los roles de poder. El objetivo terapéutico reside en la organización jerárquica del sistema familiar, por tanto, la terapia estructural supone, que al modificar los límites y jerarquías, se producen desequilibrios en los patrones de interacción que mantienen el síntoma (Ochoa, 1995). Minuchin (1977; citado por Ochoa, 1995), define la estructura como “conjunto de demandas de los miembros de una familia reflejo de los procesos de

interacción familiar en un momento dado" (p. 128). Por tanto la evaluación del síntoma no puede tomar a la familia como un ente estático, sino como un sistema cambiante que depende de las interacciones de la familia con el terapeuta como agente de cambio.

El síntoma se ubica en una persona, por lo cual la familia cree que el terapeuta se concentrará en ese individuo, pero desde la terapia sistémica, específicamente la estructural, "el paciente individualizado es sólo el portador de síntoma; la causa del problema son ciertas interacciones disfuncionales de la familia" (Minuchin y Fishman, 1981. p. 42). El patrón de interacción es funcional cuando la estructura del sistema se adapta a las exigencias del contexto social y la etapa evolutiva del ciclo vital en la que se encuentran (Ochoa, 1995). Por tanto es preciso ampliar las fluctuaciones para que el sistema familiar avance hacia una forma más compleja de organización, que permita enfrentar mejor las circunstancias actuales de la familia (Minuchin y Fishman, 1981). De acuerdo a lo anterior, el terapeuta adopta una posición de liderazgo en la familia, buscando una reestructuración de la organización jerárquica del sistema, redefiniendo roles y límites, que le permitan al sistema cambiar y adaptarse a la situación que le causó la dificultad

Técnicas de Intervención.

Ochoa (1995). Dice que las técnicas de intervención, se centran en la restructuración del sistema, sus jerarquías y límites.

Desafío.

Esta técnica tiene tres fases, la escenificación de una pauta disfuncional y allí establecer alianzas terapéuticas, después se dirige una escenificación de determinadas

secuencias para lograr nuevas formas de interacción y por último en la focalización el terapeuta determina el tema a trabajar logrando un cambio en el sistema

Técnicas Reestructurantes.

Tienen como objetivo cambiar la estructura familiar, mediante la fijación de límites estableciendo reglas , conceptualizando al síntoma como el producto de las conductas del sistema familiar

Técnicas de cambio de visión.

Tiene como objetivo diseñar nuevas formas de interacción entre los miembros del subsistema, mediante la modificación de pensamientos.

Terapia Estratégica

De acuerdo a este enfoque, el terapeuta debe adoptar una estrategia que permita resolver los problemas causados por sucesos vitales. Jay Haley y Cloé Madanes, son los principales expositores de este enfoque, en el cual el síntoma es considerado como una conducta adaptativa a la situación que lo produce. Haley (1987; citado por Ochoa, 1985), afirma que la conducta sintomática es señal de que el ordenamiento jerárquico del sistema es confuso y existe una lucha de poder entre sus miembros; mientras que Madanes sostiene que los síntomas son actos comunicativos analógicos, que tienen una función dentro de las relaciones interpersonales (Ochoa, 1995).

Madanes (1993) plantea, que la intervención del problema no debe basarse en el pasado, ni en la causa que lo provocó, sino que debe focalizarse en lo que se hace con el problema, ubicando la unidad problemática, que pueden ser una, dos o más personas. El objeto de la terapia estratégica se ubica en las relaciones que establece la unidad problemática, y por tanto, la comunicación que entablan entre ellas. La comunicación puede ser digital o analógica, en el cual la comunicación digital, es aquella que emite un mensaje que posee solo una significación, mientras que la analógica, un mensaje puede ser interpretado de otras formas, de esta manera un mensaje analógico solo puede ser dotado de significado si se toma en cuenta el contexto en el cual se desarrolló.

La terapia estratégica busca ayudar a sobrellevar las crisis que se enfrentan en ciertas etapas de la vida, como lo son el noviazgo, los primeros momentos del matrimonio, el nacimiento de los hijos y finalmente el retiro de la vida activa y la vejez; encontrando una patología, cuando no se logra atravesar una u otra etapa del ciclo vital. Desde este enfoque el problema se entiende como una secuencia de actos entre varias personas, por tanto el foco terapéutico reside en las relaciones que entablan los miembros de la unidad problemática detectada (Madanes, 1993).

Comentario

El enfoque sistémico brinda una aproximación que contempla no solo a la persona que padece una patología, sino todo el sistema en el que se desenvuelve; entendiendo la patología como la manifestación de un síntoma subyacente a una interacción disfuncional entre los elementos del sistema familiar. Desde esta concepción el enfoque sistémico aporta una comprensión de la relación de pareja, desde sus etapas y holones, llegando a la conformación de la familia; y dando un punto de vista que permite evidenciar como las relaciones entre el holón conyugal pueden repercutir en los patrones de interacción del resto del sistema. Es así como la relación de pareja toma un papel primordial en la familia, ya que es en el holón conyugal, que se convierte en el holón parental, donde se establecen reglas, límites y roles, que enmarcan la organización

jerarquica del nuevo sistema que se forma con una nueva relación de pareja. Por este motivo el enfoque sistémico se toma como base en la presente investigación, dado que no se toma únicamente a cada individuo, sino el sistema como un todo en constante cambio.

Capitulo II. Ciclo vital

Las Etapas del Ser Humano

Hoffman (1996) menciona que uno de los factores que influyen en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo de vida. Cuando hablamos del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y senectud o vejez.

La Lactancia

Es un periodo que inicia con el nacimiento y termina aproximadamente a los 2 años. Una vez nacido, el neonato humano morirá si no lo cuidan los adultos; no pueden sostener la cabeza en alto, darse la vuelta ni alimentarse. Sin embargo, no olvidan lo que les rodean, van surgiendo de capacidades va ligado a con la maduración del cerebro, el sistema nervioso y el cuerpo. Pueden ver, oír, gustar, responder al dolor y el tacto aun y cuando estos sean menos agudos son muy sensibles. Coon y Mitterer, 2010.

Infancia

El periodo de la infancia se estudia en dos periodos para comprender a detalle los cambios que ocurren, el periodo de la primera infancia o infancia temprana y la segunda infancia o niñez media que revisaremos a detalle enseguida. (Craig 1997).

Infancia temprana o primera infancia Los primeros años de la niñez de los 2 a los 6 años, se encuentran marcados por cambios radicales en las habilidades fisicomotoras, cognitivas y lingüísticas, además de la transformación del lactante gordinflón y vacilante en un niño de seis años más alto y esbelto, de la alteración de las proporciones corporales que lleva que los preescolares abandonen la apariencia de los bebes. Al mismo tiempo, los cartílagos se vuelven tejido óseo en muchas áreas del crecimiento del cuerpo.

Niñez media o segunda infancia Durante la niñez media de los 6 a los 12 años, los niños afinan y adquieren sus habilidades motoras y se vuelven más independientes. Con las oportunidades de instrucción adecuadas, aprenden a andar en una bicicleta, saltar la cuerda, nadar, tirar a la canasta, bailar, escribir y tocar instrumentos musicales. Gracias al progreso de las capacidades físicas y una coordinación, son importantes los deportes en equipo.

La adolescencia

Es un periodo de transición entre la infancia y la madurez que acontece en un medio cultural particular que se extiende por casi una década, abarca de los 15 a los 20 años, durante este periodo, ocurren cambios fisiológicos significativos que culminan en la madurez física y sexual y que incluyen tanto en niños como en niñas un rápido crecimiento, el desarrollo de los órganos reproductivos y la aparición de las características sexuales secundarias. (Craig 1997).

Vida adulta

La vida adulta que abarca de los 20 a los 40 años, que alcanzamos el punto de máximo desempeño físico. Casi todos los adultos jóvenes son más fuertes, saludables y fértiles de lo que fueron o llegarán a ser. Tienen más vigor y han definido una identidad y unas pautas sexuales que han de durar toda la vida. En la juventud la mayoría de los hombres y las mujeres disfruta del auge de su vitalidad, fuerza y resistencia. Tales son las expectativas normadas por la edad. Casi todas las culturas reconocen este apogeo físico y esperan que las jóvenes tengan hijos. (Craig 1997).

Adultez madura.

En la adultez madura las personas desarrollan una preocupación por encaminar, guiar, influir en la generación siguiente pues de otro modo experimentan el estancamiento (Craig, 1997). Los adultos de mediana edad asumen responsabilidad, los roles adultos en su comunidad, el trabajo y la tarea de enseñar y guiar a la siguiente generación; o se quedan personalmente empobrecidos, centrados en sí mismos y estancados (McAdams y Aubin, 1992 citado en Rice, 1997).

La vejez

Es el periodo de vida que abarca de los 65 años en adelante, incluye 4 décadas de vida, desde el anciano joven (el que está en sus sesenta) hasta el muy viejo (en sus noventa y más). Individuos en sus sesenta, saludables, activos y recién retirados, pertenecen a una cohorte diferente y tienen necesidades muy distintas de las de los frágiles ancianos de la generación de sus padres. El periodo de la vejez ha sido objeto de muchos estereotipos y medias verdades. Aunque en efecto hay problemas físicos, intelectuales y psicológicos, los individuos difieren en cuanto a condición física y habilidades cognoscitivas. La salud y el vigor físico van disminuyendo lento pero sostenidamente. (Craig 1997)

El Desarrollo Psicosocial de Eric Erikson

La perspectiva de Erikson fue organizar una visión del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona humana, -extendiéndolo en el tiempo, de la infancia a la vejez, y en los contenidos, el psicosexual y el psicosocial, organizados en ocho estadíos. Cada estadío integra el nivel somático, psíquico y ético-social y el principio epigenético; comprende un conjunto integrado de estructuras operacionales que constituyen los procesos psicosexuales y psicosociales de una persona en un momento dado. Erikson describe los estadíos psicosociales del Ciclo Completo de la Vida en diversas obras, destacándose: Infancia y Juventud (1971), Identidad, Juventud y Crisis (1987), Un Modo de ver Las Cosas (1994) y el Ciclo Completo de la vida (1998). Aquí presentamos una síntesis de cada uno de los estadíos psicosociales. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Confianza versus desconfianza

Niño de 0 a 12-18 meses. La confianza básica como fuerza fundamental de esta etapa, nace de la certeza interior y de la sensación de bienestar en lo físico (sistema digestivo, respiratorio y circulatorio), en el psíquico (ser acogido, recibido y amado) que nace de la uniformidad, fidelidad y cualidad en el abastecimiento de la alimentación, atención y afecto proporcionados principalmente por la madre. La desconfianza básica se desarrolla en la medida en que no encuentra respuestas a las anteriores necesidades, dándole una sensación de abandono, aislamiento, separación y confusión existencial sobre si, sobre los otros y sobre el significado de la vida. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Autonomía versus vergüenza y duda

Infancia: de 2 a 3 años. El ejercicio de estos aprendizajes se vuelve la fuente ontogenética para el desarrollo de la autonomía, esto es, de la auto-expresión de la libertad física, de locomoción y verbal; bien como de la heteronimia, esto es, de la capacidad de recibir orientación y ayuda de los otros. Mientras tanto, un excesivo sentimiento de autoconfianza y la pérdida del autocontrol pueden hacer surgir la vergüenza y la duda, como imposibilidad de ejercitarse en su desarrollo psicomotor, entrenamiento higiénico y verbalización; y sentirse desprotegida, incapaz e insegura de sí y de sus cualidades y competencias. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Iniciativa versus culpa y miedo

Edad Preescolar: de 3 a 5 años. La fuerza distónica de esta etapa es el sentimiento de culpa que nace del fracaso en el aprendizaje psicosexual, cognitivo y comportamental; y el miedo de enfrentarse a los otros en el aprendizaje psicosexual, psicomotor, escolar o en otra actividad. El justo equilibrio entre la fuerza sintónica de la iniciativa y la culpa y el miedo es significativo para la formación de la consciencia moral, a partir de los principios y valores internalizados en los procesos de aprendizaje, en la iniciación del aprendizaje escolar, de la inserción social, a través de los prototipos ideales representados por sus padres, adultos significativos y la sociedad. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Industria versus inferioridad

Latencia: de 5-6 a 11-13 años. En el período de la latencia disminuyen los intereses por la sexualidad personal y social, acentuándose los intereses por el grupo del mismo sexo. La niñez desarrolla el sentido de la industria, para el aprendizaje cognitivo, para la iniciación científica y tecnológica; para la formación del futuro profesional, la productividad y la creatividad. Ella es capaz de acoger instrucciones sistemáticas de los

adultos en la familia, en la escuela y en la sociedad; tiene condiciones para observar los ritos, normas, leyes, sistematizaciones y organizaciones para realizar y dividir tareas, responsabilidades y compromisos. La fuerza dialéctica es el sentimiento de inadecuación o de inferioridad existencial, sentimiento de incapacidad en el aprendizaje cognitivo, comportamental y productividad. De la resolución de esta crisis nace la competencia personal y profesional para la iniciación científica-tecnológica y la futura identidad profesional, expresada en la frase: "Yo soy el que puedo aprender para realizar un trabajo". Citado por (Bordignon, N. 2005).

Identidad versus confusión de roles

Adolescencia: de 12 a 20 años. El período de la pubertad y de la adolescencia se inicia con la combinación del crecimiento rápido del cuerpo y de la madurez psicosexual, que despierta intereses por la sexualidad y formación de la identidad sexual. La integración psicosexual y psicosocial de esta etapa tiene la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: a) identidad psicosexual b) la identificación ideológica c) la identidad psicosocial d) la identidad profesional e) la identidad cultural y religiosa. La fuerza distónica es la confusión de identidad, de roles, la inseguridad y la incertidumbre en la formación de la identidad. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Intimidad versus aislamiento

Adulto: de 20 a 30 años. La intimidad es la fuerza sintónica que lleva al joven adulto a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El reverso de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad

que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos. Un justo equilibrio entre la intimidad y el aislamiento fortalece la capacidad de la realización del amor y el ejercicio profesional. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Generatividad versus estancamiento

Adulto: de 30 a 50 años. Esta dialéctica representa la fuerza de generación y de desarrollo de la vida humana o a su extinción, por eso ella se vuelve, para cada persona, la más esencial y significativa cualificación, determinando su experiencia de vida o de muerte. Es importante la superación de esta dialéctica para que la persona sea capaz de amar y trabajar para el bien de los otros, más delante de aquellos de su círculo familiar. La virtud propia de ese período es el cuidado y el amor, este sentimiento de responsabilidad que transciende la atención a la propia familia y trabajo. El estancamiento representa una regresión psicosocial y la necesidad obsesiva de pseudo-intimidad, acompañada de sentimientos de infecundidad personal y social, sentimiento percibido en la incapacidad de generar, de producir y de criar. Citado por (Bordignon, N. 2005).

Integridad versus desespero

Después de los 50 años. La palabra que mejor expresa ese momento es integridad, que significa: a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo y historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar. La

falta o la pérdida de esa integración o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero, con la ausencia de sus valores. La palabra clave para expresar esta fuerza básica es sabiduría, que recuerda el saber acumulado durante toda la vida, la capacidad de juicio maduro y justo. Citado por (Bordignon, N. 2005).

El Adulto Joven

La adultez comienza aproximadamente a los 20 años. Usualmente se divide en tres períodos:

Adultez joven o juventud: 20 a 40-45 años.

Adultez media: 45 a 65 años.

Adultez mayor: 65 años en adelante.

La juventud comienza con el término de la adolescencia y su desarrollo depende del logro de las tareas de la adolescencia. Constituye el período de mayor fuerza, energía y resistencia física. Se producen menos enfermedades y se superan rápidamente, en caso que ésta se presente. Por tal motivo, el índice de mortalidad es bajo; dentro de las causas de muerte, en los varones se encuentran los accidentes y en las mujeres el cáncer. La mantención del estado físico depende de factores como la dieta adecuada y el ejercicio físico (Papalia, 1997).

La etapa del adulto joven comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, .En la adultez joven hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.). El rol activo que se asume es el término de la moratoria psicosocial (según Erikson). Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. (Lara E, et al 2001).

Desarrollo De La Personalidad En La Adultez Joven: 20-40 Años

Modelos De Crisis Normativas.

Describen el desarrollo como una secuencia definida de cambios sociales y emocionales con la edad" (Papalia, 1997, citado por Lara E, et al, 2001).

Erik Erikson. Estadio 6: intimidad v/s aislamiento.

Los jóvenes adultos deben lograr la intimidad y establecer compromisos con los demás, si no lo logran permanecerá aislado y solo. Para llegar a ella es necesario encontrar la identidad en la adolescencia (Papalia, 1997, citado por Lara E, et al, 2001).

Georges Vaillant: Adaptación a la vida

Logró identificar 4 formas básicas de adaptación: madura, inmadura, psicótica y neurótica. Vaillant distingue tres etapas dentro de la adultez joven:

Edad de establecimiento (20-30 años): desplazamiento de la dominación paterna, búsqueda de esposo(a), crianza de los hijos y profundización de los amigos.

Edad de consolidación (25-35 años): se hace lo que se debe, consolidación de una carrera, fortalecimiento del matrimonio y logro de metas no inquisitivas. Esta etapa constituye una adición a la teoría de Erikson.

Edad de transición (alrededor de los 40 años): abandono de la obligación compulsiva del aprendizaje ocupacional para volcarse a su mundo interior (Papalia; 1997, Pág.. 473-474, citado por Lara E, et al, 2001).

Levinson: Las eras. La estructura de la vida

El ciclo vital está formado por una serie de eras que duran aprox. 25 años cada una. Se distinguen subetapas, marcadas por una transición, en las cuales se alcanzan los objetivos más importantes de la vida, que comienza -en la juventud- por el abandono del hogar y el logro de la independencia, opción por un trabajo, la familia y las formas de vida adoptadas. Al culminar la fase de transición, el sujeto se siente seguro y competente. Otro concepto que agrega Levinson es el de *estructura de la vida* que se refiere a un esquema de vida que subyace a una persona en un momento determinado (Jodar, Pérez, Silvestre y Solé; 1996, citado por Lara E, et al, 2001).

Modelo De Los Momentos Adecuados de la Ocurrencia de los Acontecimientos.

Concepción más estable del desarrollo plantea que cambios producidos dependen más de hechos sociales (reloj social) que sirven para establecer los eventos más importantes en el transcurso de la vida, los cuales marcan el desarrollo (Papalia; 1997, citado por Lara E, et al, 2001).

Eventos normativos v/s eventos no normativos.

Los eventos normativos están constituidos por el matrimonio, la paternidad, la viudez y la jubilación en la edad avanzada. Los eventos no normativos están

conformados por accidentes que incapacitan al individuo, pérdida de trabajo, ganar un premio, entre otros. (Papalia; 1997, citado por Lara E, et al, 2001).

Eventos individuales v/s eventos culturales.

Los primeros suceden a una persona a o familia como el nacimiento de los hijos. Los segundos ocurren en el contexto social, en el cual se desarrolla los individuos, por ejemplo: un terremoto. Éstas afectan el desarrollo de los individuos. Además, el que un evento aparezca en un tiempo determinado o no dependen de la cultura en la cual el sujeto se desenvuelva (Papalia; 1997, citado por Lara E, et al, 2001).

Adulto

Distintos autores dedicados al estudio de la adultez coinciden en afirmar que la definición de la adultez debe ser planteada con relación a los roles sociales que las personas adultas cumplen y no solo en términos de edad o maduración psico-física. Durante la edad adulta temprana la mayoría de las personas se casan, tienen hijos, desarrollan una actividad laboral, pasando de esta forma a ser esposas, esposos, padres, madres, empleados, profesionales. (Corniachione: 2006, citado por Castrillón N; León, J, (2013).

La adultez no está indicada por criterios externos, sino por indicadores internos como el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, que es más un estado mental que un evento discreto (…). Desde este punto de vista algunas personas nunca llegan a ser adultas sin que importe su edad cronológica” (Papalia, 2012, citado por Castrillón N; León, J, (2013).

Una persona adulta es definida, fundamentalmente por la actividad o trabajo que realiza, por ejemplo si es maestra o maestro, comerciante, médico, entre otras o por su condición de esposo, esposa, madre o padre. Desde el punto de vista del desarrollo personal y social la adultez surge con una identidad propia, como una etapa diferente a la adolescencia y a la vejez aunque muchos de los acontecimientos vividos en la época adulta guardan relación con lo vivido en el segmento anterior y a la vez repercuten en el período posterior" (Cornachione, 2006, citado por Castrillón N; León, J, (2013).

Suspendido entre lo que ya no es y añora no perder, y lo que inevitablemente le espera (y comienza a insinuarse) y no quiere asumir, el adulto/a medio se debate entre los dinamismos de la juventud pasada y la vejez temida. Estas dos realidades atraviesan los aspectos críticos presentes imprimiéndoles efectos que no comprenderíamos si no considerásemos esta doble influencia" (Amorín, 2012, citado por Castrillón N; León, J, (2013).

Según Benjamín B. Lahey (1999) la adultez temprana o primera adultez se extiende aproximadamente a partir de los 17 años hasta inclusive los 45 años. Esto pudiese ser mas tarde o temprano dependiendo de las circunstancias en las que la persona vive, su experiencia, cultura, sociedad y finalización o terminación de eventos tales como el colegio, la universidad o el trabajo. (Citado por De Beauvoir. S, 2010).

Erikson en el año 1963 hizo un análisis de las fases que el proponía para la vida adulta en pos de sus exigencias o crisis a las cuales naturalmente debemos hacer frente durante todo etapa de la vida. El conflicto que el describió para esta fase se denomina 'Intimidad Vs. Aislamiento. A exigencia de esta etapa consiste en "establecer relaciones comprometidas y amorosas con otros, que sustituyan parcialmente los vínculos con los padres" (Lahey 1999, citado por De Beauvoir. S, 2010).

Según Levinson (1986) la adultez temprana se da en tres fases breves. La primera la denominó ‘la entrada en la primera adultez’, la cual dura aproximada hasta los 28 años de edad. Esta se trata de una época en “la que se crea una forma adulta de trabajar y vivir independientemente y, a menudo, supone el matrimonio e hijos pequeños. La segunda fase, se da entre los 28 y 33 años de edad, poco más o menos. Según Levinson (1986) en esta etapa se da un gran cuestionamiento y reevaluación de diversas áreas. Está a menudo se acompaña de una “sensación de presión a esta decisiones, pero deben tomarse antes que sea demasiado tarde”. La tercer y última etapa se llama ‘culminación de la primera parte de la vida adulta’. Este es “un periodo de trabajo duro por el logro de los objetivos” (Lahey, 1999). Se extiende de los 30 hasta los 40 años aproximadamente, pero se puede extender un poco más. Durante esta fase, Lahey (1999) nos dice que el adulto se vuelve filántropo, siembra árboles, ayuda en la junta de padres, “con el propósito de sentirse miembro de pleno derecho de la generación adulta en ese momento. (Lahey 1999, citado por De Beauvoir. S, 2010).

Comentario

El desarrollo del ser humano en el transcurso de la vida atraviesa por diversos momentos evolutivos que van desde la fecundación hasta la vejez con sus características específicas en los que cada uno de ellos tiene sus ventajas y desventajas, teniendo en cuenta que no todas las personas tienen el mismo proceso evolutivo, de acuerdo a las diferencias individuales y al contexto en que se encuentre el individuo. En este caso específico de la investigación nos referimos a la etapa de adultez joven y adultez, todo lo referente a su desarrollo físico, cognoscitivo, moral, social y sexual, que se tiene en cuenta en la vida de cualquier individuo, y las distintas características que identifican cada momento evolutivo del ciclo vital, también es de vital importancia conocer el momento evolutivo por el que está atravesando la parejas estables que son el objeto de estudio y la adaptación que han tenido frente a dicha etapa. Y por consiguiente

identificar que rasgos entran dentro de la norma de la respectiva etapa que se encuentre la pareja, y cuales rasgos son considerados como prematuros o tardíos.

Capitulo III. Relación de pareja

Etapas del ciclo vital familiar

El CVF presenta una serie de etapas evolutivas que marcan su desarrollo y le permiten adaptarse a las diferentes exigencias del medio y sus individuos. Por lo tanto, cada fase tiene para el grupo una serie de tareas, que se dan, bien sea por el desarrollo natural de cada individuo o por la demanda del contexto sociocultural, las cuales son metabolizadas por la familia y permiten la transición de una fase a otra (Maganto, 2004; Touriño, Benítez, Abelleira & Fernández, 2009; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Argumentan que el cambio de un estadio a otro a lo largo del CVF, se debe a constituyentes biológicos, sociales y psicológicos de las personas que componen las familias. Mattessich y Hill 1987; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Formación de la familia

Consideran que esta primera etapa de Formación de la familia corresponde a la de adulto joven independiente, en la cual se ha tenido la posibilidad de formar objetivos personales y de tener un sí mismo (self) bien diferenciado, antes de poder convivir con otra persona de un modo estable.(Carter y McGoldrick 1999; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Al interior de este proceso de elección, en palabras de Vargas (2013), se requiere reciprocidad, contribución al equilibrio personal, desempeño conyugal en tanto roles dados por el contexto social al hombre y la mujer en pareja y madurez (emocional, económica e interpersonal). (Vargas 2013; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Crianza inicial de los hijos

A partir del nacimiento del primer hijo, la familia conformada se amplía y pliega a la familia extensa, dado que se crean los papeles de madre, padre, abuelos, tíos, lo que repercute en todo el sistema familiar. Lo anterior puede denotarse como un hecho de alto impacto familiar que puede conducir a la aceptación formal de la constitución de la familia y participación en la construcción de este nuevo espacio o, al contario, a la no aceptación de los cambios tanto de quienes están alrededor de la pareja como de los integrantes de la misma, esto es, puede consolidar un matrimonio o disolverlo (Vargas, 2013; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015).

Esta etapa se presenta cuando los hijos están en edad preescolar, dada su enérgica exploración del medio circundante y de ahí su iniciativa y autonomía. Situación que lleva nuevamente a cuestionar el rol de padres y su forma de vinculación con sus hijos, ya sea desde la libertad con límites o desde la sobreprotección (Pallol, 2004; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Familia con niños escolares

Esta etapa de Consolidación y Apertura supone comúnmente haber sobrepasado las dificultades de la etapa previa asociadas a la crianza de niños pequeños; y por tanto, se inicia un proceso de observación del crecimiento y desarrollo de éstos, lo que permite

que la relación matrimonial se profundice y amplíe, a la vez que las relaciones con la familia extensa y con el círculo de amigos (Jara, 2011; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015).

Comienza el reto de la escuela, que representa para los padres la primera experiencia de abandono del hogar por parte de los hijos, y mide la capacidad de la familia de tolerar ese distanciamiento inicial. Al respecto, afirma que el mayor desafío para los padres es apoyar y fortalecer el proceso de individuación de sus hijos que se va desarrollando a través de la participación fuera de la familia y que el peligro en esta etapa es que la organización familiar niegue o limite las oportunidades para este desarrollo. (Rodhes 1977; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Familia con adolescentes

Crecen los hijos hasta verse adolescentes, lo que implica para los padres aceptación y apoyo frente al proceso de separación-individuación de sus hijos. En ocasiones este proceso se dificulta dado que ambos, tanto padres como hijos, se encuentran en crisis diferentes, la de la adolescencia y la de edad media, por la cual, muchos padres tienden a sobre identificarse con los hijos compitiendo en logros o aventuras. Señalan que la principal tarea de la familia en esta etapa es establecer una nueva relación padres - hijos, y desarrollar la habilidad de flexibilizar los límites lo suficiente para que los adolescentes puedan tener la libertad que necesitan, sin dejar por ello de ejercer su rol de padres.(Rodhes y Wilson 1981; Citado por Moratto, N, & Cols, 2015).

Familia de edad media.

La Familia de edad media corresponde a un momento en el que la pareja vuelve a estar sola; lo que requiere de un redescubrimiento conyugal, acercamiento y renegociación en medio de una relación despojada del rol de padres; y, de otra parte, demanda el establecimiento de una nueva relación entre padres e hijos que les permita asumir las modificaciones producidas por sus respectivos cambios de estatus. (Citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Viudez

La muerte en esta etapa es inevitable, y con el paso del tiempo uno de los cónyuges muere, lo que implica reacomodación familiar. Es una fase de afrontamientos y toma de decisiones, pues no siempre el cuidado media las relaciones. Crisis de las etapas del ciclo vital Las etapas por las que atraviesan las familias implican una serie de crisis o estresores, los cuales pueden ser normativos (por ejemplo, el paso de una etapa de la vida a otro) o no normativos (enfermedad crónica temprana de uno de los cónyuges); y, de acuerdo a la frecuencia y la magnitud percibida de estos eventos, será su determinación en el futuro familiar y en la manera en que se enfrentan posteriores adversidades (Musitu & Cava, 2001; Gonzáles & Landero, 2011; Cabrera & Ferraz, 2011; citado por Moratto, N, & Cols, 2015)

Teoría y/o Modelo General De Sistemas

Se parte del concepto de sistema para dar explicación a fenómenos biológicos, psicológicos y sociales. Yela (1974) comprende que un sistema es el todo unitario formado por una diversidad de variables que se relacionan de modo interdependiente. Si se entiende a la pareja como sistema, existen algunos conceptos fundamentales que ayudan a su comprensión desde este enfoque y son los siguientes:

Totalidad

El sistema es una totalidad, por lo que, su funcionamiento se comprende como un todo y no como la suma de las partes (Morin, 1980). 22

Retroalimentación.

Según Watzlawicz (1963), los sistemas sociales se pueden comprender como circuitos en constante feedback. El comportamiento de cada miembro influye directa o indirectamente sobre el del otro y es influido a su vez por éste. Hace referencia a la causalidad circular, toda conducta es a la vez causa y efecto.

Equifinalidad.

Se comprende un sistema como un conjunto de flujos de participación de todos y cada uno de los miembros que lo componen, en la elevación y satisfacción de sus necesidades personales (Parra, 1981).

La Dinámica de la Pareja: Su Funcionamiento

Ante esta nueva realidad, nos encontramos con autores que consideran a la pareja sin hijos/as y que cohabitan en un mismo espacio de convivencia, estén casados o no, una familia; pero también hay autores que no lo creen de este modo. Desde esta investigación cuando se hable de familia estaremos entendiendo lo mismo que Minuchin (1998, p. 47), quien dice que “la familia es un grupo de personas unidas emocionalmente y/o por lazos de sangre que han vivido juntas el tiempo suficiente como para haber

desarrollado patrones de interacción que se estabilizarán en el tiempo dando una imagen de funcionalidad o disfuncionalidad". De este modo, según la definición dada por el autor, el grupo formado por dos personas unidas emocionalmente y que conviven en un mismo hogar el tiempo necesario para generar unas pautas de interacción entre ellos, ya sean funcionales o disfuncionales, podría considerarse familia. (Minuchin 1998, p. 47; Citado por Alfaro, A. Mª (2014).

Ciscar et al. (2009), en la construcción del Modelo Restaurador de Orientación Familiar desde una perspectiva sistémica, consideran a la familia funcional como aquella que es capaz de redefinir las exigencias del entorno (a nivel familiar como social), de tal manera que puedan adaptarse, seguir evolucionando y conseguir soluciones. Citado por Alfaro, A. Mª (2014).

Estos autores afirman que para que una familia sea funcional tiene que poseer una serie de competencias que se agrupan en dos grandes áreas: por una parte, se definen las competencias instrumentales como las competencias relativas a la 31 satisfacción de necesidades físicas, económicas y de desarrollo y promoción, y, por otra parte, se nombran las competencias relacionales que son las referentes a ámbitos de la organización e interacción de sus miembros (roles, intercambio afectivo, comunicación y diferenciación entre subsistemas con límites, normas, reglas y pautas de interacción).Citado por Alfaro, A. Mª (2014).

Caracterización del Mantenimiento en la Relación de Pareja

Para Stafford (1994), una relación de mantenimiento es aquella en la que se dan conductas designadas para continuar la relación, para prevenir su declive o para repararla y restablecerla. Canary y Dainton (2009) concuerdan en que existen al menos cinco formas de definir el mantenimiento dentro de una relación.(Citado por García, M & Romero, A. 2012).

La primera definición hace referencia a que el mantenimiento implica la estabilidad y cuidado de la relación, es decir, el mantenimiento se refiere a las conductas que ayudan a que una relación se mantenga a través del tiempo.

La segunda definición envuelve el deseo de las características que debe tener una relación. Esta definición implica que no es suficiente tener una relación estable sino que implica mantener una alta calidad en la relación, por ejemplo el hecho de que la relación está caracterizada por la satisfacción, el compromiso, la confianza, el amor y el apoyo.

La tercera visión implica no sólo las conductas sino cómo las personas reparan la relación cuando se presenta algún daño. Esta visualización implica que no se dan conductas de mantenimiento en la relación hasta que son necesarias las reparaciones.

La cuarta definición implica mantener la relación en una condición específica. Es decir, bajo un tipo de relación e intimidad específica, por ejemplo, los amigos platónicos que desarrollan conductas de mantenimiento en una interacción no sexual. • Finalmente, se da una perspectiva dialéctica, donde las conductas de mantenimiento son vistas como una adaptación al cambio inherente a cada relación.

De acuerdo con Sánchez Aragón y Díaz Loving (2010), la fase de mantenimiento de la relación se caracteriza por el compromiso, la estabilidad, una lucha conjunta contra los obstáculos, el formar una familia, crecer como pareja, la fidelidad, amistad y el deseo de prever conflictos en la relación. Durante el mantenimiento se dan emociones intensas tales como el amor, la confianza, la comprensión, la felicidad y la seguridad. Además se da una interacción cercana, se le brindan atenciones a la pareja, se le demuestra cariño, hay comunicación, respeto, apoyo, se comparten experiencias, se demuestra paciencia, cuidado y tolerancia. . (Citado por García, M & Romero, A. 2012).

Formación de la Pareja

La relación de pareja es definida por Solomon (1989) como “un vínculo que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar, y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos” (Citado en Tizón, 2004, p. 264), Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Existen diferentes teorías sobre cómo se da la elección de pareja, pero todas coinciden en que la relación de pareja se organiza por etapas. En la teoría de acercamiento-alejamiento, durante las doce etapas de la relación es que se definen cada uno de los aspectos que perciben los miembros de la pareja y con base en estos se evalúan cognoscitiva y afectivamente las conductas del otro: Díaz-Loving y Sánchez, 2004), Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Etapa extraño/desconocido

El primer paso de una relación es la presencia de un desconocido, que se mantiene solo en la percepción, sin llegar a realizar algún tipo de comportamiento para establecer una relación (Díaz-Loving y Sánchez, 2004), Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Etapa de conocido

Ya que el sujeto fue percibido se procede a evaluarlo en los rasgos externos más sobresalientes por medio de conductas de reconocimiento como sonrisas y saludos; comienza entonces el proceso de ideación a futuro con el ahora conocido, a un nivel superficial, pero tomando en cuenta las ventajas y desventajas de intimar.

Etapa de amistad

Al decidir que la relación con el conocido trascienda, se llega a esta etapa, en ocasiones dada por una motivación afectiva de cercanía pero no romántica, y en otras porque se piensa que la relación puede satisfacer algunas necesidades (esta etapa puede no presentarse).

Etapa de atracción

Ocurre cuando los intereses son románticos; surge la necesidad de acercarse, conocerse y buscar momentos de hacerse más interdependientes.

Etapa de pasión

En esta etapa se experimenta una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de gran intensidad, existe atracción y excitación, que hace considerar la relación como de mayor cercanía. Destacan aspectos como el deseo, entrega, desesperación y es usual que sea fugaz.

Etapa de romance

Al igual que en la anterior existe atracción, y además la persona siente alguna forma de satisfacción; es una etapa de afecto e ilusión, de comprensión y devoción.

Etapa de compromiso

La pareja está de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo, esta decisión se da con base en los antecedentes de romance y pasión.

Etapa de mantenimiento

Al consolidarse el compromiso, se requiere que se establezcan conductas para promover su mantenimiento. La rutina diaria puede deteriorar la relación o fortalecerla para la vida en familia pero se tienen que resolver diversos problemas para una adecuada convivencia.

Etapa de conflicto

Debido a las nuevas responsabilidades al tener mayor convivencia, la pareja se ve envuelta en situaciones estresantes que de no resolverse a corto plazo pueden llevar a que el peso del conflicto logre predominar.

Etapas de alejamiento y desamor

Cuando el conflicto predomina, se hieren y deja de ser placentera la interacción, la pareja evita el contacto por el temor y la frustración que le causa (Díaz-Loving y

Andrade Palos, 1996; citado en Díaz-Loving y Sánchez, 2004). La percepción que tiene uno del otro es negativa, incluso las cosas que antes parecían agradables ahora se juzgan como inaceptables e incluso como ataques. Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Etapa de separación

Cuando ya no es posible sobrellevar la relación, al menos uno de los dos empieza a plantearse otras opciones como tener otra pareja o separarse, si sucede esto último, comienza el proceso de duelo por la pérdida.

Etapa de olvido

Bajo la teoría del ciclo de acercamiento-alejamiento, esta es la última etapa, en la que se cierra el círculo de la relación.

Los individuos que forman la pareja pueden pasar en diferente orden por estas etapas y los miembros no siempre están en la misma categoría que su pareja. Además, con frecuencia algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a la posterior, esto depende de la percepción y evaluación cognoscitiva y afectiva que se haga de la pareja, además del contexto social y la etapa de la relación en que se encuentren (Díaz-Loving y Sánchez, 2004), Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Componentes de la Relación de Pareja

La relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde

tiempos muy antiguos. Ya en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años antes de cristo se pueden observar imágenes y frases románticas dirigidas a una pareja (Páez, 2006). De la misma forma durante la historia de la civilización la relación de pareja y el amor han sido tema de canciones, poemas, pinturas, esculturas, etc. gran parte del arte está orientada sobre esta experiencia. Por otra parte, la psicología ha estudiado también este fenómeno tratando de establecer el origen y las conductas características del amor y finalmente a fines del siglo veinte la biología a entrado en la carrera por explicar esta compleja experiencia del vivir humano entregándonos las bases neurobiológicas del amor, la monogamia y la fidelidad. Citado por Maureira, F (2011).

Teoría Triangular del Amor de Sternberg

Sternberg (1989), elabora una concepción teórica que postula que el amor consta de tres dimensiones o componentes, que denomina: intimidad, pasión y compromiso. (Citado por Albornoz, V 2009).

Intimidad.

Se refiere a un sentido de unión y acercamiento, de sentimientos de conexión en la relación amorosa. Sternberg (2000), indica que la intimidad incluye factores como el deseo de promover el bienestar del amado, sentirse feliz en su compañía, poder contar con el amado en momentos difíciles, compartir todo con él, comprensión mutua, alta consideración, recibir y entregar apoyo emocional, valorar al amado y lograr una comunicación íntima. No es necesario experimentar todos estos agentes para vivir la intimidad con la pareja, sino un número suficiente de ellos. Lo que permite que la intimidad se mantenga en una relación es el refuerzo intermitente, es decir, sentirse a veces cercanos y otras veces lejos de ella, con la esperanza de conseguir el objeto de deseo (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009).

Pasión.

Se refiere a los factores que llevan al romance, la atracción física, la consumación sexual, y el gustar en una relación amorosa (Sternberg, 1988, citado en Diessner et al, 2004). A través de este componente se pueden expresar deseos y necesidades, tales como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual, variando el nivel de prioridad de una persona a otra. Si bien este componente es uno de los más importantes desencadenantes para comenzar una relación de pareja, es la intimidad la que se encargará de mantenerla. Además, puede suceder que luego de que se establezca intimidad en la relación, aparezca la pasión (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009).

Compromiso.

Este componente es el encargado de mantener la unión de la pareja cuando ésta pasa por momentos de incertidumbre. Dependiendo de si la relación es a corto o a largo plazo, cada uno de estos componentes variará en su nivel y grado de importancia. En sujetos románticos, es la pasión el componente primordial. En contraste, cuando la relación se estipula a largo plazo, son decisivos el compromiso y la intimidad. De esta manera, cada uno de estos componentes tendrá roles primordiales o no, dependiendo del tipo de relación establecida. (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009).

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos. De acuerdo al autor, una relación basada en un solo elemento es menos probable que se mantenga que uno basada en dos o en los tres. Son 7 formas de amor las que propone (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Cariño.

Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo. (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Considerado como el afecto íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no existe pasión física, ni compromiso a largo plazo. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Encaprichamiento.

Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad. . (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Es lo que comúnmente se siente como "amor a primera vista". Sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Tipos de amor según Stemberg

Amor vacío.

Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión. (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad. En los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Amor romántico.

Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión. (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Es aquel donde las parejas están unidas emocionalmente; principalmente es la mujer la que muestra un amor profundo (como en el caso del cariño), pero en este tipo de amor, ella está dispuesta a darlo todo sin esperar nada a cambio, su amor se traduce en acciones que benefician a su pareja; puede presentar fantasías eróticas donde la pasión es el desahogo de sus necesidades de sentirse amada y tomada físicamente. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Amor sociable.

Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en lo matrimonios de larga duración. (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Se encuentra frecuentemente en matrimonios en los que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que se comparte la vida, aunque no existe deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. Se encuentra en la familia y en los amigos profundos, que pasan varios años viviendo juntos en una relación sin deseo sexual. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Amor fatuo.

Es la relación basada en la pasión y el compromiso. (Sternberg 1986; Citado por Maureira, F. 2011). Se da en relaciones en las que el compromiso es motivado en su

mayor parte por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Amor consumado.

Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. Citado por Maureira, F. 2011). Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones, pues si uno de los dos no es recíproco y ello causará, que hasta el amor más grande pueda terminar. (Sternberg 1986; citado por Mazadiego, T; Garcés, J. 2011).

Gracias a los trabajos revolucionarios de estos autores, el amor dejo de ser terreno de la filosofía y comenzó a ser parte de los objetos de estudios de las ciencias. El cambio del amor del objeto al sujeto (Fromm, 1956) y los componentes del mismo (Sternberg, 1986, 1989), Citado por Maureira, F (2011).

Áreas Principales en la Relación de Pareja

En toda relación de pareja existen una serie de áreas a las que las parejas se enfrentan y que condicionan las dinámicas y la calidad de la relación. En términos generales, cuando existe acuerdo entre ellas, la relación se ve fortalecida pero, si por el contrario, existe un desacuerdo y la pareja no posee las habilidades básicas para solucionar o tolerar estas desavenencias, es probable que conduzcan a interacciones disfuncionales que dificulten el correcto funcionamiento de la relación. Nos centraremos

en las áreas que se detallan a continuación. Feliu y Güell (1992), Citado por Melero, M (2008).

Comunicación en la pareja

Su importancia reside en el hecho de que es el mecanismo principal a través del cual la pareja expresa sus sentimientos y se transmite información relevante al otro siendo además el vehículo principal utilizado en la resolución de problemas, aspectos esenciales para la calidad de la relación. La importancia de la comunicación es tal que la mayoría de las parejas que acuden a terapia presentan un déficit en este área (Feliu y Güell, 1992; Geiss y O'Learly, 1981) Citado por Melero, M (2008).

Estas diferencias en la comunicación van a jugar un papel importante en la dinámica de la relación. Aún a riesgo de remarcar las diferencias en género, entender cómo se comunican, cómo procesan y emiten la información hombres y mujeres, es de vital importancia para evitar conflictos en la relación. El origen de estas diferencias es difícil de definir. A pesar de que pueden existir diferencias genéticas de base, lo cierto es que los procesos de aprendizaje y las pautas sociales tienen mucho que decir a este respecto. Desde la socialización en la infancia, pasando por las diferencias en la interacción entre amigos en la adolescencia (ellas valorando las relaciones de intimidad y ellos más centrados en aspectos de logro), los patrones de relación y los modos de comunicación generados presentan algunas diferencias importantes (Beck, 1988), Citado por Melero, M (2008).

Por último, en relación con la comunicación, encontramos el concepto de empatía, definida como la capacidad para ponerse en el lugar del otro y entender sus motivaciones y emociones. La empatía tienen dos componentes: el cognitivo, que incrementa el conocimiento por parte del miembro receptor de los pensamientos,

opiniones y sentimientos del emisor y el afectivo, que sensibiliza al receptor para experimentar los sentimientos reales que tiene el emisor (Liberman et al., 1987), Citado por Melero, M (2008).

Estilos de la communicacion.

Según (Rozzana & Diaz, 2013) existen tres estilos de comunicación, los cuales están presentes en cada ser humano, al igual que en cada sociedad, de igual forma se destaca la perseverancia de un estilo de comunicación perteneciente a cada persona, pudiendo afectar la comunicación del contexto en que se desenvuelva el sujeto.

Estilo pasivo: se refiere a un estilo donde las personas no expresan nada de sí mismos, aceptando todo lo dicho por las demás personas, dejando que las demás personas le manden, le digan lo que tienen que hacer sin defender sus pensamientos. Por regla general, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que otras personas se aprovechen de él. Las personas con este tipo de comunicación son las que suelen disculparse constantemente, son indirectos, no dice nada por miedo o vergüenza.

Estilo agresivo: Es el otro extremo las personas con comunicación agresiva, son personas que le gusta mandar, intimidar, criticar y humillar, su principal preocupación es conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieran, con frecuencia se involucran en líos o peleas, tienen muy pocos amigos de verdad. Por lo tanto, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Su conducta generalmente va a ser una de superioridad y agresividad, con voz fuerte, gritos, autoridad mensajes andados e impone su opinión.

.

Estilo asertivo: Ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no ofenda, pero que al mismo tiempo permita la expresión. Pudiendo reconocer sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no se imponga o se aproveche. Es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permita conocer sus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las de otros, dentro de sus conductas generales está el actuar con naturalidad, escucha atentamente, su combinación es directa con voz relajada, firme y bien modulada.

Intimidad

> La intimidad es el vínculo afectivo especial de comprensión, comunicación, confianza, apoyo, entre ambos miembros de la pareja. (Lopez, 2010)

La intimidad esta entrelazada con el apoyo afectivo, el conversar, la confianza, seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias comunes, apoyo, y de igual forma este componente va creciendo con el tiempo debido a la reciprocidad de autorevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc. Compartidos y ya una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse. (Maureira, 2011)

La capacidad de establecer relaciones amorosas íntimas, forma parte del desarrollo socio-emocional de los individuos, igual que la capacidad de relación íntima con los demás, y uno mismo. Dos fenómenos entrelazados con las relaciones íntimas son la atracción personal y el amor, siendo la atracción la que lleva a establecer una relación amorosa. La intimidad es tomada entonces como ese conocimiento propio el conocimiento hacia la pareja. (Lopez, 2010)

Hábitos e interés a futuro.

Los proyectos de vida dependen, entonces, de la toma de decisión que parte de la "libertad de las oportunidades como de las libertades de proceso necesarias para que las personas puedan alcanzar aquellos niveles de bienestar que consideran valiosos" (PNUD 2010, 81citador por Benítez L 2013). El ser humano es sociable por naturaleza y bajo sus necesidades está el sentirse aceptado por la sociedad y para lograr esto, se destaca la familia y la conformación de la misma, pero para que esta encuentre su lugar deberá estar presente una relación de pareja estable por ende la importancia de que las pareja construyan un futuro juntos, con hábitos e interese en común, definiendo estos como toda cognición que brinda satisfacción al individuo. (Benítez L.2013)

Autoconocimiento y de la pareja.

La mayoría de autores interpreta el autoconocimiento como un conjunto integrado de tres factores, cognitivo, afectivo y conativos, relacionados directamente a la autoestima, auto concepto y autoeficacia (Shavelson, Hubner y Statnton, 1976; Watkins y Dhawan, citados por Calvet, Iparraguirre, Chocano, Escobedo, 2013). Determinando los tres componentes claves para poder predecir acciones pensamientos y sentimientos. Ahora bien cuando se determina el conocer a la pareja, hace hincapié a los tres factores determinantes, existen partes de una vida que se deben guardar como secretos, existen otros sucesos o características que se mencionan en una plática, donde lo esencial es por qué se complementan y otros tantos que solo se pueden conocer mediante una convivencia con la otra persona. (Calvet, Iparraguirre, Chocano, Escobedo, 2013)

Confianza.

La necesidad de confianza puede tomarse como punto de partida correcto y apropiado para las relaciones interpersonales, cuando se menciona confianza se determinan dos factores; el primero el hecho de poder contar con la otra persona, de saber que se tiene a

alguien con quien compartir todos los sucesos significativos de vida, y en un segundo lugar entra la confianza con respecto a poder tener la seguridad de que ningún miembro del holon conyugal va a fallar en algún momento, es decir, que no va hacer infiel, o el hecho de creer que la otra persona dice la verdad. (Luhmann N. 2005)

Ejercicio de función sexual

El ejercicio de la función sexual, es uno de los reforzadores más importantes de la pareja, sin embargo, el criterio para considerar una relación de función sexual como satisfactoria no reside tanto en la calidad o buena ejecución de las distintas fases de la respuesta sexual como en la percepción subjetiva de adecuación. La satisfacción sexual es, por tanto, una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual (Lawrance y Byers, 1995), Citado por Melero, M (2008).

Si bien se ha encontrado una relación entre la satisfacción general con la relación y la satisfacción del ejercicio sexual (Christopher y Sprecher, 2000), diversas investigaciones han señalado un descenso de la actividad sexual conforme aumenta el tiempo de duración (Klusmann, 2002; Rao y DeMaris, 1995). Al inicio de la relación, los aspectos sexuales (atracción física, deseo sexual, etc.) son predominantes, siendo uno de los recursos que fomenta la implicación afectiva entre dos personas (Hazan y Zeifman, 1999), mientras que en etapas más avanzadas de la relación, la pasión va cediendo espacio para el desarrollo de otros componentes necesarios como son la intimidad afectiva y el compromiso (Sternberg, 1988). Sin embargo, existen autores que mantienen que el descenso de la pasión sexual dependerá de variables de la relación como puedan son una buena comunicación sexual y el grado de intimidad (Gottman y Silver, 2001), Citado por Melero, M (2008).

Por otra parte, Basson (2001) demostró que la satisfacción de la necesidad de intimidad en la mujer, es un aspecto esencial en su nivel de deseo y motivación sexual. En nuestro contexto, Fuertes (2000) halló que cuanto más positiva es la vivencia de la intimidad en la mujer, mayor es su satisfacción a nivel sexual mientras que, en el hombre, tienen mayor peso los aspectos pasionales o de atracción, pudiendo separar satisfacción sexual e intimidad con mayor facilidad. Citado por Melero, M (2008).

Pasión y Erotismo.

La pasión según (Barrios L. 2006) refiere al deseo, la atracción que sienten las parejas, o que siente un individuo, sentimientos de amor vehementes, terminando con la satisfacción del ejercicio sexual, el erotismo es esa forma de despertar deseo o pasión en las parejas, utilizando la sensualidad como fuente principal.

Manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas

Con respecto a la realización de las tareas domésticas su importancia reside, principalmente, en la sensación de equidad que proporciona el hecho de que ambos miembros colaboren en estas actividades. No obstante, a pesar del ideal cultural de la igualdad de roles a la hora de compartir las tareas domésticas, las investigaciones señalan que estas tareas siguen realizándolas, principalmente, las mujeres (Batalova y Coen, 2002; Bittman y Pixley, 1997; Coltrane, 2000).

A pesar de que el contexto social está cambiando, las mujeres siguen manifestando una elevada insatisfacción relacionada con la falta de conciencia que los hombres muestran en el cuidado de esta área de la relación. Una distribución equitativa

de tareas es, como se ha comentado anteriormente, una de las expectativas irreales de la sociedad moderna pero, como señalan Gottman y Silver (2001), "la clave no es la cantidad, sino lo que su esposa considera que es suficiente" (p.225). Citado por Melero, M (2008).

Algunos estudios han encontrado una mayor implicación del hombre en las tareas del hogar cuando existe una contribución económica por parte de la mujer, siendo el reparto más equitativo cuanto menor es la diferencia de sueldos (Maret y Finlay, 1984), Citado por Melero, M (2008).

Educación y crianza de los hijos

Cuando una pareja decide tener hijos su vida sufre un cambio radical que implica que las personas evolucionen, cambien y, por consiguiente, lo haga también la relación. Identificaron cuatro factores implicados en el nivel de ajuste a la paternidad: las características del niño, las características parentales, la relación de pareja y la red social. Belsky e Isabella (1988), Citado por Melero, M (2008).

En lo que parece que sí existe acuerdo, es en el hecho de que con la llegada de los hijos, la pareja ha de reajustar su vida relacional. Aun cuando los hijos son una fuente de satisfacción para los padres, la pareja experimenta un descenso en el número y calidad de actividades agradables (tiempo de ocio, deporte, reuniones, etc.) al tiempo que se incrementa el número de responsabilidades personales y el desgaste personal (falta de horas de sueño, miedos, estrés económico, etc.). Por otra parte, si bien la implicación del padre en las tareas de crianza del hijo ha aumentado considerablemente en los últimos años, ésta sigue sujeta, principalmente, al hecho de que la mujer tenga un trabajo remunerado (Keddi y Seidenspinner, 1991). Citado por Melero, M (2008).

Manejo del tiempo libre y ocio

En toda relación de pareja, uno de los indicadores más fiables del grado de satisfacción conjunta es el número y calidad de las actividades de ocio compartidas. La similitud en hábitos e intereses aumenta la satisfacción y contribuye al sentimiento de unión. Concluyen que, las parejas con un mayor número de interacciones positivas, manifiestan una mayor satisfacción y una menor consideración del divorcio o separación, que aquellas en las que prevalecen las interacciones negativas. Podemos entender, por tanto, las actividades de tiempo libre como uno de los reforzadores principales de la relación. Gottman (1993), Citado por Melero, M (2008).

(Liberman et al., 1987) opina que una terapia empezando por ocio es una forma eficaz de manejar los problemas de la relación a) porque, quizá, sea ya suficiente por si misma como intervención b) porque nos ofrece información sobre la capacidad de la pareja para el goce mutuo, el deseo de compartir y el interés en adquirir nuevas habilidades y c) porque la comunicación en estas áreas está menos cargada emocionalmente que en otras, siendo un tema más unificador que divisor en la pareja. Para este autor, el fomento de estas actividades es necesario, porque ayuda a los cónyuges a cambiar su centro de atención de los problemas a la diversión y porque fomenta interacciones positivas que se contraponen a aquellas otras cargadas de conflictos al tiempo que contrarrestan situaciones negativas como el aburrimiento, la de privación emocional y los conflictos. Citado por Melero, M (2008).

Amistades y relaciones familiares

Dentro de las amistades, hay que tener en consideración las amistades de él, las de ellas y las comunes. Al igual que comentamos en el apartado de ocio, lo ideal es mantener un equilibrio entre el tiempo que los miembros de la pareja comparten con sus

amigos por separado y el que comparten de modo conjunto. Las amistades son un recurso importante para la pareja como fuente de satisfacción: actividades compartidas, momentos de confianza emocional, ayuda instrumental, etc., son algunas de las gratificaciones que puede ofrecer la red de amigos. En general, tener amigos comunes refuerza el sentimiento de unión entre sus miembros; las relaciones positivas con amigos o familiares disminuyen la incertidumbre sobre la relación porque refuerzan la idea de la adecuación de los miembros como pareja (Sprecher y Felmlee, 1992). Citado por Melero, M (2008).

En general, para los hombres, la amistad tiene un carácter más instrumental mientras que para las mujeres, tiene un carácter más emocional e íntimo. En un estudio realizado por Martínez y Fuertes (1999) con población adolescente, se observó cómo, a medida que aumentaba la duración de la relación de pareja, el número de amistades disminuye en el caso de las chicas, pero no en el de los chicos. Citado por Melero, M (2008).

La familia de origen ejerce una influencia importante sobre los miembros de la relación en lo que respecta a cuestiones tan variadas como son los afectos, estilo educacional, rituales, filosofía de vida, intercambio generacional, etc. Lewis y Spanier (1979), en su estudio clásico, encontraron que la calidad del matrimonio de los padres, de la relación con los hijos y el ambiente familiar predice, en conjunto, la estabilidad y satisfacción matrimonial. Por el contrario, el conflicto con la familia de origen predice una baja calidad marital (Wamboldt y Reiss, 1989). En este sentido, los problemas no resueltos con la familia de origen pueden dificultar el desarrollo de la relación. Cuando esto ocurre, es probable que la persona traslade un lastre psicológico a la relación y que muchas de las discusiones que se generen tengan como trasfondo estos conflictos.

Cuestiones ideológicas: filosofía de vida, ética, religión, política.

La filosofía de vida hace referencia a las creencias, valores, actitudes y, en general, cualquier convicción de carácter ideológico que mantiene una persona. Cuanto más acuerdo exista sobre estas cuestiones, más fácil será el entendimiento y la comprensión en la relación. Por ejemplo, Lauer y Lauer (1986) encontraron que las creencias religiosas en parejas armoniosas, originaban un fuerte sentimiento de compromiso y estabilidad. Esto no implica que los cónyuges tengan que estar necesariamente de acuerdo en todas las cuestiones importantes; en los casos en los que los puntos de vista son dispares, una escucha activa y un respeto son cuestiones esenciales para no dañar la relación. Citado por Melero, M (2008).

La Distancia en Relaciones de Pareja

Cabe resaltar que frente a la relaciones a distancia existe poca teoría debido a la misma poca exploración en la problemática, visto de esta forma la teoría aquí sustentada ira relacionada a autores con diferentes énfasis pero que aportan a lo que significa una relación a distancia.

(Osorio & Huertas, 2011) En su investigación con familias militares destacan unas características específicas en la mujer para ser la esposa de un militar, pues bien los militares no son conscientes de estas características al momento de elegir a su esposa y más bien buscan la mujer con características específicas para ellos, generando conflictos más adelante debido a que todas las personas no tienen la misma capacidad de resiliencia frente a lo que significa amar a distancia. Se trae a colación a estos investigadores debido al aporte significativo frente a lo que son las relaciones de militares que van de la mano con aceptar relaciones a distancia y aun así seguir con su

familia pues como bien resaltan Osorio y Huertas no es de todos tomar este tipo de relaciones.

Conyugalidad a distancia

(Cienfuegos, 2011) Dice que el principal problema de las parejas a distancia o solo románticas es el hecho de estar separados, no poder verse y muchos menos sentir el contacto de la pareja, es allí donde las tecnologías juegan un papel significativo ya que la comunicación puede que se haga un poco más fácil, visto de esta manera los procesos de globalización han facilitado la conyugalidad a distancia. Ahora bien Cienfuegos resalta el tipo de relación según el comienzo de estas, no es lo mismo la pareja consolidada estando lejos a la pareja conformada y que por razones ajenas se tienen que separar, en este último caso Cienfuegos resalta que conyugalidad a distancia son aquellas personas que tienen un antecedente de corresidencia y una proyección a futuro en la reunión familiar. Cuando una relación amorosa comienza a distancia según Cienfuegos la distancia no es vista como un obstáculo sino como una característica de la relación. En cambio la conyugalidad a distancia es un fenómeno de familias disociadas espacialmente pero enlazadas afectivamente (Cienfuegos cita a Ariza y Aubeterre 2009).

Puesto así la distancia es un obstáculo frente a la construcción de una intimidad, una sexualidad y demostraciones afectivas, prestando inconvenientes para la realización de ciertas tareas resaltando que para que una relación a distancia se mantenga debe existir un adecuado proceso donde para la negociación de la toma de decisiones.

Principales conflictos en la relación a distancia

El amar en la distancia es más habitual de lo que se podría pensar, teniendo en cuenta los grandes movimientos migratorios y no solo ello si no la decisión de buscar nuevas oportunidades en el mundo laboral lejos de casa. Ahora bien si las parejas se eligen por características propias de cada individuo características que se van desarrollando con el compartir de la relación, las parejas que tienen una relación a distancia en algún momento necesitaran de las características de su pareja para aliviar situaciones cotidianas.

(Delgado, 2013) Menciona que el amor hacia la pareja es un vínculo emocional que une a la otra persona cuando se ve en ellos aspectos de valor; ya sean características intelectuales, emocionales, éticas, físicas y/o sexuales, esas mismas características funcionan en pro de la protección, preocupación y sobre todo de querer compartir momentos con la pareja. Ahora bien en las relaciones a distancia cuando se necesita de compartir con la pareja es cuando se empiezan a tener una serie de sentimientos ambivalentes generando malestar en el holon de pareja e individual.

(Delgado, 2013) dice que si una pareja bien tiene complicaciones en una relación estas complicaciones se multiplican cuando la pareja está a kilómetros haciendo hincapié en una serie de problemáticas que según él son experimentadas por las parejas a distancia, dentro de estas están:

Sentimiento de frustración y enfado: nace por la imposibilidad de estar cerca a la otra persona llegando a culparse o culpar a la otra persona por la situación. Generalmente son personas que necesitan de quienes los rodean para reconocerse y colocan esa necesidad en la pareja.

Inseguridad o duda: Es sentir un miedo al no poder sentir que se cuenta con la pareja y aparece en momentos complicados y se culpara a la distancia, estas características según Delgado están enfocadas a la crianza que los individuos reciben en

cuanto al como soportar la carga existencial, en este caso la distancia imposibilita el apoyo haciendo que las parejas se sientan solas e inseguras.

Pesimismo y desánimo: comienzan los pensamientos hacia el futuro y se coloca en duda las esperanzas de conseguir la felicidad junto a la pareja. Esto nace cuando los logros del holon de pareja se dejan de lado y no se le da la importancia que esta debe tener

***Problemas de comunicación*:** En este caso se alude al mal entendimiento e incomprensiones de las conversaciones, ya que las redes sociales e incluso telefónicos se prestan para ellos, Delgado resalta el lenguaje verbal y el no verbal que va contenido en el tono, emoción, gestos, miradas, y cuando este no se puede captar comienza la percepción errónea, pudiendo colocar en el mensaje inseguridades, miedos o frustraciones completando mal el mensaje.

Para finalizar el autor se resalta que las soluciones frente a estas problemáticas están en la expresión de sentimientos, trabajo en una buena comunicación, logros y metas en común y sobre todo el manejo de características personales.

Comentario

Las relaciones de pareja son una parte fundamental y esencial en la vida del ser humano, a causa de raíces católicas e históricas las personas están destinadas a vincularse afectivamente, socialmente con otras personas, porque nos ayuda a crecer y está siempre con nosotros, en nuestros mejores y peores momentos, por lo que nuestra pareja puede ser quien mejor nos conoce dando como resultado la conformación de la pareja, durante transcurre el tiempo van atravesando por diferentes situaciones, que

pueden muchas veces generar conflictos y permitiendo un estancamiento en la relación, impidiendo el crecimiento de la pareja. Resaltando la importancia de una buena resolución del conflicto y excelentes estrategias de afrontamiento. Se requiere para el buen funcionamiento de las relaciones de parejas mantener un equilibrio entre las funciones que tienen que cumplir como pareja como mantener una buena comunicación, un vida sexual activa, la educación de los hijos, la economía del hogar, el manejo de poder y frustraciones personales.

Marco legal

(Congreso de la Repubica de Colombia, 2013) La unión marital de hecho y el matrimonio comparten la característica esencial de ser instituciones por el cual se da la conformación de la familia, no obstante la unión marital de hecho se da por entendido que tiene unas funciones legales similares a las del matrimonio. El matrimonio es concebido ante la ley como una serie de formalidades legales, a unos derechos y obligaciones sucesivas libremente aceptadas por las partes conyugales, y la unión marital de hecho se configura por la unión de un hombre y una mujer que sin formalidad dan lugar a una unión permanente y singular, sin voluntad de asumir los derechos y obligaciones ante la ley "*Se trata de dos opciones vitales igualmente protegidas por la constitución pero distinguibles en razón de su conformación y efectos jurídicos"* es decir cada persona o pareja tiene la libertad de escoger de qué manera afrontaran el hecho de irse a vivir juntos y tener una familia. Y la ley está en la obligación de proteger los derechos de las familias conformadas por cualquiera de estas dos instituciones.

(Congreso de la Repubica de Colombia, 2013) El congreso de Colombia decreta mediante el artículo 2o. de la ley 54 de 1990 modificado por el art. 1, Ley 979 de 2005. Quien presume que la sociedad matrimonial entre compañeros permanentes se da después de la consolidación de la convivencia después de dos años. Y hay lugar a declararla judicialmente en cualquiera de los siguientes casos:

Artículo 2o. Modificado por el art. 1, Ley 979 de 2005.

Cuando exista unión marital de hecho durante un lapso no inferior a dos años, entre un hombre y una mujer sin impedimento legal para contraer matrimonio;

Cuando exista una unión marital de hecho por un lapso no inferior a dos años e impedimento legal para contraer matrimonio por parte de uno o de ambos compañeros permanentes, siempre y cuando la sociedad o sociedades conyugales anteriores hayan sido disueltas por lo menos un año antes de la fecha en que se inició la unión marital de hecho.

Los compañeros permanentes que se encuentren en alguno de los casos anteriores podrán declarar la existencia de la sociedad patrimonial acudiendo a los siguientes medios:

Por mutuo consentimiento declarado mediante escritura pública ante Notario donde dé fe de la existencia de dicha sociedad y acrediten la unión marital de hecho y los demás presupuestos que se prevén en los literales a) y b) del presente artículo.

Por manifestación expresa mediante acta suscrita en un centro de conciliación legalmente reconocido demostrando la existencia de los requisitos previstos en los literales a) y b) de este artículo.”

Comentario

Esta ley se trae a colación en la investigación debido a que esta se basa en las relaciones de parejas conformadas a distancia y se destinó el marco legal para dar el tiempo de duración pertinente para catalogar estables a las parejas de esta investigación.

Metodología

La investigación es definida por (Hernández y otros, 2014). Como una recopilación de diferentes procesos sistemáticos basados en lo empírico y críticas que se aplican al fenómeno, es decir, la investigación es un proceso por el cual se puede llegar a conocer la realidad de un fenómeno para obtener un conocimiento científico. Para la psicología el objetivo principal de la ciencia es el desarrollo del conocimiento en pro del bienestar íntegro del ser humano, puesto así la investigación le ofrece a la psicología un sinnúmero de intereses y conocimientos científicos aplicativos a la realidad humana.

La investigación como ciencia tiene diferentes corrientes de pensamiento y de la misma forma diversos marcos interpretativos que abren y establecen procesos de como investigar y poder cumplir con los objetivos, resaltando lo anterior se aclara que esta investigación mantiene un enfoque cualitativo, caracterizándose por ser un proceso flexible y complejo, teniendo siempre como foco de atención el entendimiento de las

problemáticas desde las referencias personales de los participantes en un entorno natural, de esta manera se resalta el hecho de ir siempre de lo particular a lo general. (Hernández, 2014). Con la amplia posibilidad de desarrollar hipótesis antes, durante o después de la recolección y análisis de datos. Además (Hernández cita a Marshall, 2011 y Preissle, 2008, 2014) quienes dicen que la investigación cualitativa es perfecta para un fenómeno poco estudiado ya sea en el centro de su problemática o en un grupo específico. Por esta razón el enfoque en el que se desenvolverá esta investigación es de tipo cualitativo, puesto que son pocos los estudios acerca de las relaciones de pareja a distancia en el contexto nacional, además que permite recolectar y analizar los datos a profundidad partiendo de las experiencias propias de los participantes.

Tipo de Investigación

La investigación se basará en estudios de casos, ya que se harán descripciones a profundidad de manera integral, de los individuos o fenómenos del problema. De tipo no experimental, transversal y de alcance exploratorio, descriptivo ya que es un tema poco estudiado, su literatura se basa en ideas vagas y de igual forma se pretende describir caracterizar el fenómeno investigado. (Hernández, 2014)

Población

La población de la investigación comprende 57.803 según Censo general de 2005 habitantes del municipio de Pamplona, Norte de Santander.

Muestra

La muestra está condensada por habitantes que se encuentren en el momento del ciclo vital “adultez temprana” en un rango de edad entre los 20 y 40 años que tengan una pareja estable como mínimo de dos años de unión marital, y más de seis meses en la distancia. Seleccionando tres parejas, heterosexuales es decir seis personas. El proceso de muestreo fue por conveniencia de los casos disponibles donde mediante una exploración se identificaron las tres parejas que participaran en la investigación.

Para esta investigación se determinó una codificación para las diferentes parejas, participantes y los instrumentos para cada pareja.

Pareja uno =P1

Pareja dos = P2

Pareja 3 = P3

Entrevistas

Entrevista de la mujer de la pareja uno P1M.E

Entrevista del hombre de la pareja uno P1H.E

Entrevista de la mujer de la pareja dos P2M.E

Entrevista del hombre de la pareja uno P2H.E

Entrevista de la mujer de la pareja tres P3M.E

Entrevista del hombre de la pareja uno P3H.E

Cartas

Carta de la mujer de la pareja uno P1M.C

Carta del hombre de la pareja uno	P1H.C
Carta de la mujer de la pareja dos	P2M.C
Carta del hombre de la pareja dos	P2H.C
Carta de la mujer de la pareja tres	P3M.C
Carta del hombre de la pareja tres	P3H.C

Grupo focal

Participante 1	D1.GF
Participante 2	D2. GF
Participante 3	L. GF
Participante 4	A. GF
Participante 5	M. GF
Participante 6	F. GF

Categorías de investigación

Comunicación

La comunicación es definida como un conjunto de elementos que llevan a la interacción, donde cada modificación de dichos elementos afecta las relaciones entre los otros elementos, (Marc y Picard, 1992; citado por Rizo, 2011. pp, 2), es decir, la comunicación debe seguir ciertos parámetros que permitan el equilibrio del sistema, si

un parámetro o componente de la comunicación no está sincronizado se verá afectada la comunicación.

Intimidad

La intimidad, es entendida como los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo afectivo, la unión y principalmente la autorrevelación, surgido de los sentimientos de cercanía, vínculo afectivo y relación. (Serrano & Carreño, 1995)

Ejercicio de función sexual

Si bien el ejercicio de la función sexual, es un componente de influyente en la satisfacción de la relación (Christopher y Sprecher, 2000), con el paso del tiempo (Klusmann, 2002; Rao y DeMaris, 1995). Afirman que el componente sexual pasa a un segundo plano, dando paso a otros aspectos como la intimidad y el compromiso.

Técnicas

La recolección de datos se realizara por medio de la aplicación de tres técnicas cualitativas; entrevistas semiestructuradas, grupos de enfoque y análisis de contenido.

Entrevista semiestructurada

La entrevista cualitativa según (Hernández y otros, 2014) es más flexible y abierta, definiéndola como una conversación para intercambiar información. Las entrevistas semiestructuradas son entrevistas con guiones específicos donde el entrevistador tiene la posibilidad de introducir preguntas durante la conversación. Las entrevistas serán realizadas de forma individual a cada participante para un total de seis entrevistas, con una duración de 60 minutos cada una. Serán 23 preguntas divididas en tres categorías, con el fin de poder profundizar en la percepción individual de cada individuo. (ver anexo1)

Grupo de Enfoque

Los grupos de enfoque según (Hernández y otros, 2014) deben tener como mínimo siete personas, un grupo por cada localidad, es decir, un grupo representativo de cada característica, en esta investigación solo se realizara un grupo focal conformado por cuatro mujeres y cuatro hombres, con un total de seis temáticas, dos por cada categoría. El grupo de enfoque se hace con el fin de obtener información desde otros puntos de referencia y así poder contrastar la información. (Ver anexo2)

Análisis de contenido

(Hernández y otros, 2014) dicen que “el análisis de contenido es una técnica para estudiar cualquier tipo de comunicación de una manera objetiva y sistemática” es decir, esta técnica es de utilidad para obtener información de mensajes y categorías. El análisis de contenido en esta ocasión se realizara por medio de una carta que será diseñada por los participantes para sus parejas a petición de las investigadoras. Se hace con el fin de obtener información sobre el trato y la significancia de factores para cada individuo. (Ver anexo 3)

Procedimiento

La investigación se inicia con una búsqueda y recopilación de archivos de marcos referenciales similares propios de la investigación, dando como resultado la poca investigación acerca de las relaciones de pareja a distancia, a continuación se elaboró el marco teórico.

Para la recolección de información y aplicación de las técnicas, se realizara un consentimiento informado en el cual los participantes dan a las investigadores poder sobre la información y resultados salvaguardando siempre la integridad de personal y de la pareja. Se realizarán entrevistas que se aplicaran a la muestra escogida, es decir, las tres parejas heterosexuales con relación estable a distancia. Las entrevistas serán realizadas a cada participante para un total de seis entrevistas, después de la entrevista se les pedirá a los participantes hacer una carta a la pareja donde expresen todo lo que sea necesario e implique la relación, por último se hará el grupo focal con ocho personas cuatro hombres y cuatro mujeres, todo con el fin de poder analizar la información con el menor error posible. Los datos recolectados serán grabados por las entrevistadoras y transcritos, para así poder realizar las matrices que permitan cruzar las categorías de análisis.

Análisis de resultados

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	HALLAZGOS	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN
Comunicación Proceso a través del cual una persona o personas transmiten información. (Emisor-mensaje-receptor).	**Estilos de Comunicación** Existen 3 estilos básicos de comunicación (asertivo-pasivo-agresivo).	"Yo le cuelgo, el me cuelga y si no nos encendemos a pelear". (P2M,E) "Lo que menos me gusta de ella, es que no me hable, me haga la ley de hielo". (P2H,E)	En la P1 la comunicación que predomina es la asertiva, no obstante se evidencian algunas ocasiones donde la comunicación puede ser agresiva, se omiten pequeñas cosas para evitar conflictos, además mediante el canal verbal se utilizan palabras de cariño al expresarse o ratificar los sentimientos.
		"Si hay discusiones duramos más tiempo sin hablarnos, además discutimos más". (P3M,E)	En la P2 prevalece una comunicación agresiva, donde la P2M manifiesta mediante la entrevista que los canales de comunicación como el paralingüístico y el kinésico aportan evidencia a una comunicación agresiva, puesto que se repiten palabras hirientes y movimientos

	“Alejándome en el momento y dialogando cuando la persona esté más”. calmada.(P3H,E)	con las extremidades superiores bruscas, además mediante la observación se analizan rasgos agresivos en la P2M , en ocasiones se incorpora la comunicación asertiva, y las estrategias adecuadas para mitigar conflictos en el holon conyugal. La comunicación pasiva está presente en el P2H, manifestado a través de la carta. Se resalta la dificultad para solucionar las discusiones estando en la distancia, por último se indica la dificultad de la P2M para expresar sus sentimientos.
	“Cuando hay inconvenientes o problemas a veces los hablamos y otras veces los dejamos de hablar, y cuando pasa el tiempo hablamos y hacemos cuenta que nada hubiera pasado. (P3M,E)	
	“Nos alejamos por el momento uno o dos horas, estamos solos, pensamos las cosas mejor, después nos volvemos a ver y hablamos.” (P2H,E)	En la P3 se destaca una comunicación asertiva, comunicación que ha mejorado con el transcurso del tiempo, pero se reporta comunicación agresiva por el canal kinésico y para lingüístico, puesto que se resalta el tono de voz alto y los movimientos bruscos, por parte de ambos integrantes. P2M manifiesta que

		la distancia no terminara con la relación, puesto que existen otras interferencias en el holón conyugal.
	“Estando lejos es más difícil arreglar las cosas, porque estando cerca al menos nos abrazamos, pero estando lejos la solución es a media”. (P2M,E)	
	“Las decisiones las tomamos los dos por medio del dialogo, mirando, Los pro y los contra de la situación”. (P1M,E)	En el grupo focal se connota la comunicación como base para que una relación funcione, es una construcción de confianza, donde se aprende a creer y contar todo lo que pasa, además se reporta la distancia como interferencia para la evolución constante de la pareja, pudiendo ser causante de conflictos.
	“Aunque a veces uno omite cosas insignificantes, pero las cosas que si tiene importancia si se cuentan.”(P1M,E)	Se tiene como conclusión, que la comunicación es el vínculo primordial donde se logra la interacción verbal entre las parejas participantes, el estilo de comunicación que prevalece en la P1 y P3 es la comunicación asertiva sin mantener un estilo constante, la P2 mantiene un estilo pasivo, agresivo, y es la pareja que más dificultades ha
	“cuando tienes algún problema lo uno que hago es juzgar y	

	juzgar y no ayudarte a resolver las cosas. (P2H,C) “sé que a veces teníamos nuestros roces, por cosas mínimas, pro saber por qué era por me gusta que las cosas siempre se hagan a mi manera”. (P2H,C) “Hoy estoy más segura que la distancia no acabara la relación, si no será tu adicción a la cerveza, no sabes cómo duele recordar esos estados y saber que hoy amaneciste así”. (P3M,C) “Sabes muy bien el sentimiento tan grande que tengo hacia a ti”. (P2M,C)	mantenido en la crisis. Aportando evidencia a que el estilo de la comunicación no es de importancia para mantener una relación a distancia, siempre y cuando esta se base en poder comunicar todo lo que pasa día tras día, generando así un equilibrio.

	“Hola amorcin el motivo de esta carta es para ratificarte mi amor, mi compromiso y mi lealtad”. (P1M,C)
	“Yo creo que la comunicación es la base para el resto”. (F,GF)
	“La distancia hace que muchas cosas no se den, y que se desinformen (chismes)”.
	“Le cuentas todo a esa persona y se convierte en tu mejor amiga/o, que e s lo que

		diferencia a tu mejor amiga/o, es que tu no le haces lo que si le haces a tu novia/o……incluso si le cuentas todos a tus súper amiga/o, por que no le puedes contar a tu novia". (D2,GF)	
	Canales de Comunicación Es el vehículo que transporta los mensajes de la fuente al receptor, puede ser: escrito, radial, televisivo e informático.	"Pues principalmente por WhatsApp, llamadas telefónicas, aunque ha habido situaciones en que ha sido complicado porque él ha estado en sitios trabajando donde el acceso a internet es bastante limitado y no hay buena señal". (P1M, E), (P1H, E). "Por WhatsApp, llamadas y videos llamadas". (P2M,E), (P2H,E)	La P1 refiere que su principal medio de comunicación son las llamadas telefónicas y el WhatsApp. Para la P2 los canales de comunicación son el WhatsApp, las llamadas telefónicas y las video llamadas, pareja que utiliza otro medio de comunicación para mantenerse en contacto.

“Por medio de WhatsApp, llamadas y videos llamadas, Facebook y twitter”. (P3H,E), (P3M,E)	La P3 maneja cinco canales de comunicación, dos canales más, distintos a la P1 y P2, a pesar de esto, la P2M refiere que las llamadas se pueden presentar como una forma de distorsionar la información y alcanzar percepciones erróneas.
“No es lo mismo una llamada, a veces pienso que no me quieres igual”. (P3M,C)	En el GF se resalta que a pesar de mantener distintos canales de comunicación, la distancia genera inconformidad, y resaltan que existen situaciones, donde ni las llamadas y ningún otro medio pueden calmar.
“Tú la estas llamando cada 2 0 3 días” (D2, GF).	Se mantiene una connotación significativa a lo que es la comunicación, siendo esta una base para que una relación a distancia funcione, sin importar el canal que se utilice.
“Hay muchos vacíos que con las solas llamadas no se llenaron”. (D2, GF).	

	“Si no hay una buena comunicación las demás cosas van a quedar como una base poco irreal, porque no tengo la totalidad de lo que veo cuando estoy con esa persona, o cuando hablo todos los días con esa persona, Facebook, WhatsApp, video llamadas o por lo que sea”. (F,GF) “Hace rato no me contestaste, porque el celular se me descargo completamente, hay variables en juego, que pueden hacer que la desconfianza crezca”. (D2,GF)	Todos los hallazgos llevan a destacar la actualidad como un ambiente que favorece una solución efectiva, brindando diferentes canales de comunicación como WhatsApp, Facebook, llamadas de voz y video llamadas, ante una alternativa de relación en la postmodernidad, además de su fácil adquisición.

	Calidad Y Cantidad Efectivamente comunicar más no significa necesariamente comunicar mejor.	"Aunque ha habido situaciones en que ha sido complicado porque él ha estado en sitios trabajando donde el acceso a internet es bastante limitado y no hay buena señal". (P1M, E) "Por lo menos a las 10 de la mañana ya hemos hablado todos los días, y también en las noches y al mediodía. (P1M, E) "Hay veces que ella llama y uno no puede contestar por las actividades que realizo en el trabajo, y otra veces porque no hay señal, y aparte de eso uno a veces llega cansado del trabajo y uno habla solamente lo necesario, lo más relevante y es allí donde puede estar	La P1 manifiesta que en algunas ocasiones el sitio de trabajo ha interferido en el tiempo y calidad de la comunicación, generando malestar en la relación, en cuanto al limitado acceso de internet y la señal, manifiestan de igual forma que todos los días hablan en determinados horarios, P2H refiere que en ocasiones oculta cosas a su pareja, puesto que no las considera importantes, además supone que si estuvieran juntos, no tendría la necesidad de comentar todo lo que sucede, más sin embargo la comunicación no es eficiente, puesto que la cantidad del tiempo no es adecuado. En la P2 según lo referido tienen poco tiempo para comunicarse, hablan por el celular una vez al día, por el trabajo que tiene la P2M, y refieren no tener tiempo para hablar, por consecuente esto ha

	afectando la relación el distanciamiento". (P1H,E)	traído dificultades en la relación, y el aumento de conflictos, disminuyendo la calidad de la comunicación, además que esta se basa en lo que pasa día a día, pero sin tiempo para bromas. Mediante la carta se logra evidenciar la comunicación conflictiva que mantienen desde que se produjo el distanciamiento, es decir la calidad de la comunicación no es la adecuada.
	"Yo sé que si yo estuviera permanente acá, de pronto no tendría la necesidad de estar contándole, preguntándole. Si considero que la comunicación se favorece cuando estamos distanciados, yo creo que lo uno habla es lo más importante". (P1H,E)	La P3M refiere que la comunicación en la distancia, es un poco menos efectiva como cuando se encuentran cerca, según lo referido por el hombre considera que la comunicación en la distancia sigue siendo igual a cuando están juntos, por otro lado refiere que la comunicación en la distancia ha mejorado con el paso del tiempo, mientras según lo referido por P3M las interferencias pueden prestarse para la mala percepción y el aumento de conflictos. Es importante destacar que la
	"Yo diría que la comunicación es regular cuando estamos distanciados por que el tiempo no nos lo permite y a veces	

	cuando uno puede llamar son tipo 8 o 9 de la noche cuando uno llega a la casa". (P1H,E)	comunicación es referida como un factor significativo para mantener la relación, puesto que existe un grado de confianza que se ha adquirido con el paso del tiempo.
	"Hablamos 2 veces al día, si no tengo clase en la mañana, o hablo en la noche casi 30 minutos, hablamos del día, como le fue en el trabajo como me fue a mí en el trabajo. Nos contamos todo, él sabe mi vida yo se la dé el, pero hay veces que no hay tiempo suficiente para comunicarnos". (P2M,E)	Por último se puede evidenciar que la cantidad del tiempo en la comunicación es significativo para poder mantener la relación a distancia, además que las características personales varían en el tiempo necesario para comunicarse, la calidad de lo que se comunica varia en la P2, puesto que el tiempo se presta para discusiones, mientras que en las P1 y P3 la comunicación suele ser más relacionada a la calidad y cantidad, obteniendo menos dificultades si se comunican con una frecuencia moderada, y las dificultades se verían más relacionadas a el contacto físico y los mal entendidos. Pues el canal
	"El distanciamiento desfavorece la comunicación, porqué a veces no hay tiempo para hablar con el igual l que antes". (P2M,E)	

		kinésico se determina como faltante.
	“El principal problema es la falta de tiempo, ya no hablamos tanto tiempo como antes ya no hay momento para chistes”. (P2M,E)	
	“Nos comunicamos pero no tan constantemente y en las noches hacemos llamadas de 20 y 30 minutos”. (P2H,E)	
	“La comunicación es igual que cundo estamos juntos, aunque hay más conflictos”. (P2H,E)	

	“Yo a ella le cuento todo lo que me pasa en el día”. (P2H,E)	
	“La comunicación aunque intentemos que se a igual, a cuando estamos juntos, no es lo mismo hablar o comunicarse estando a miles de kilómetros a estar frente a frente”. (P3M,E)	
	“Todos los problemas se los cuento, el me ayuda dando posibles soluciones o si no con el hecho de poderme desahogar con él, hay problemas familiares que solamente puedo contárselos a él, si pasa algo y es tarde de la noche el me llama y yo lo llamo”. (P3M,E)	

	“La comunicación es buena y fluida como cuando estamos de frente”. (P3H,E)
	“El distanciamiento no favorece la comunicación inmediatamente, pero quizás más adelante sí”. (P3H,E)
	“La comunicación es uno de los aspectos que nos mantiene unidos”. (P3H,E)
	“Prácticamente no hay un problema que ella no sepa”. (P3H,E)

“En estos ultimo meses hemos hablado de las cosas buenas y malas, 6 días de los 7 días de la semana donde ese único día que nos discutimos la hemos tan bien y tan tranquilos”.(P2H,C)

“Hablamos todo el día, pues no todo, pero si vivimos hablando y estamos pendiente uno del otro, espetando siempre nuestros espacios”. (M,GF)

	“Por lo menos yo soy una persona que le gusta que la llame todo los días, no me gusta, necesariamente para uno demostrara que extraña a esa persona ano la tiene que llamar todo los días, yo digo que la distancia ayuda a la relación porque uno empieza a extrañar”. (L,GF)	
	“Hay muchos vacíos que con las sola llamadas no se llenaron”. (J,GF)	
	“Si no hay una buena comunicación, las demás cosas van a quedar con una base un poco irreal, así se hablen todos	

		los días con esa persona". (F,GF)	
Intimidad La intimidad no se trata sólo de sexo, es cuando se logra una conexión casi inexplicable entre ambos, es cuando se conocen de tal manera que ya saben que hacer y qué esperar de la otra persona.	**Hábitos e Intereses** Se refiere a las costumbres y rutinas que tiene con la pareja, y además las predilecciones y motivaciones que poseen como pareja.	"Principalmente nosotros estamos la mayor parte del tiempo arrunchados, a mi casi no me gusta salir, y cuando salimos compartimos ese tiempo con los niños, puede ser en los tanques". (P1M,E), (P2H,E) "En ocasiones a veces de estar siempre juntos, puede hacer que la relación se vuelva monótona, entonces considero que la distancia si favorece". (P1M,E)	Se puede evidenciar que la P1, los 2 integrantes de la pareja tienen hábitos e intereses en común, como el compartir tiempo juntos en familia, las preocupaciones por la situación laboral y económica, la educación y crianza de los hijos, situación que ha obstaculizado de alguna manera el disfrutar y compartir tiempo como pareja interfiriendo de alguna manera en el holón conyugal, también se puede observar que la pareja coinciden que el tenerse el uno al otro y a los hijos son las cosas más importantes en su vida, y que la distancia favorece que la relación de pareja no se vuelva rutinaria y monótona, debido a la ausencia temporal de alguno de sus miembros por cuestiones laborales

	“Yo por lo general tengo todo el control del hogar, los niños, los estudios de los niños, mi estudio, y los quehaceres de la casa”. (P1M,E) “La extrema carga y responsabilidades que yo he tenido que asumir solo en el hogar me ha generado angustias, estrés, preocupaciones cambios de estado de ánimo e irritabilidad”. (P1M,E) “Hemos atravesado por muchos problemas como inestabilidad de no tener casa, la educación y crianza de los hijos”. (P1M,E)	situación que ocasiona que la pareja busque estrategias y alternativas que inciten de alguna manera el interés de querer tener a la otra persona cerca, para poder demostrarle sus sentimientos y demás manifestaciones de afecto y cariño. Por otra parte se puede observar una disfuncionalidad en los roles, reglas, limites asignada para cada uno de ellos dentro del holón familiar y parental, a causa de la extremas responsabilidades que ha tenido que asumir uno de los integrantes de la pareja P1M ocasionando en algunas momentos alteraciones emocionales. Otro aspecto importante por resaltar es el interés mutuo de los integrantes de la P1 es estabilizarse laboralmente en un mismo sitio específico para fortalecer su vínculo afectivo y emocional que a causa del distanciamiento se ha visto afectada. Con el objetivo de mejorar el holón conyugal, holón familiar y holón

		parental.
	“La verdad como pareja no se comparte mucho, porque siempre están los niños, porque los aniversario y cumpleaños siempre son plan familiar”. (P1M,E)	En la pareja 2 se logra evidenciar que los hábitos e intereses entre los miembros de la pareja no coinciden en su totalidad debido a que los gustos y actividades no son compatibles y en algunas ocasiones no son agradables ni satisfactorias para los dos. Por esta razón en algunas oportunidades el holón individual del P2H se ve afectado por tratar de complacer al máximo a su pareja y dejar a un lado sus gustos y preferencias. Esta pareja coinciden que la distancia ha dificultado la relación de pareja por la falta de contacto físico, compañía, manifestaciones de cariño, y sentimientos de nostalgia y frustración cada vez que ven a otra pareja en su mejor momento, todas estas situaciones son ocasionadas debido a la ausencia de
	“Los planes o actividades se realizan mejor juntos, pues porque yo pienso que reafirma la relación., sale uno de la monotonía”. (P1H,E)	
	“Yo considero que hay más necesidad de estar contacto, siento más necesidad de hablar con ella cuando se encuentra	

	lejos, yo sé que si yo estuviera permanente acá no sentiría la necesidad de estar contándolo". (P1H,E) "Los cambios serian que uno está más pendiente de la pareja y que añora y desea más el omento de estar con ellos". (P1H,E) "Preocupaciones por la situación laboral, económica, la crianza de los hijos, afectan de una u otra manera el estado de ánimo de los dos". (P1H,E)	la pareja afectando el holón conyugal. A demás la falta de interés en solucionar las cosas que se encuentran mal o afectadas debido a que los 2 miembros de la pareja coinciden que la solución no se cumple en su totalidad, aunque si se logra disminuir la tensión y ansiedad generadas por el conflicto. También se logra evidenciar el hecho que no existe establecimiento de funciones y limites como tal en la relación, tal vez debido a su corto tiempo de la relación de pareja, se puede establecer que existe un acompañamiento intermitente por parte de la P2M debido a no apreciar y valorar todas las atenciones de su pareja, situación que afecta su holón conyugal debido a que no se presenta una estabilidad emocional y afectiva a causa de la incomprensión de las actividades que a cada uno de los miembros de la pareja le gustan realizar. Se considera relevante resaltar que a pesar de esas diferencias la pareja mantengan planes

		en conjunto.
	“Los planes de nosotros es ubicarnos laboralmente, y estabilizarnos en un solo lado, uno se da cuenta y siempre quiere y necesita la pareja para todo”. (P1H,E)	Dentro de la P3 se puede destacar que existen los mismos hábitos y gustos respecto a las actividades que les gusta realizar y les agrada compartir el tiempo que están juntos situaciones que fortalecen el vínculo afectivo y emocional en la pareja fortaleciendo de esta manera el holón conyugal.
	Hay cosas que uno no puede decir de lejos, y cosas que uno necesita como los abrazos, que lo estén acompañando a uno. (P2M,E)	Se evidencia que en la relación de pareja no existe establecimiento de límites y reglas para evitar la rutina y la monotonía, con el propósito de mantener una funcionalidad y autonomía en cada miembro de la pareja, en conjunto se colaboran en la realización de los proyectos individuales fortaleciendo de esta manera los holones individuales. Otro aspecto importante en esta pareja es el común acuerdo para la
	Estamos todo el tiempo, hacemos ciclismo de montaña, cocinamos juntos amamos cocinar, vamos a cine, vamos	

	al gimnasio y a veces salir a bailar". (P2M,E), (P2H,E) (P2M,C) "Cuando estamos cerca le dedico todo el tiempo a él". (P2M,E), (P2H,E), (P2H,E) "Hace faltan las caricias, los detalles, los mimos, no es lo mismo un te amo a distancia que un te amo de frente". (P2M,E) "Nos extrañamos, nos extrañamos demasiado". (P2M,E)	realización de un proyecto en común donde existan hijos y una estabilidad económica. A pesar de la distancia el acompañamiento de la pareja, el estar pendiente el uno del otro por parte de los 2 miembros de la pareja se han mantenido. También se destaca el apoyo mutuo que se brinda el uno al otro en momentos difíciles o alguna situación que altere sus estados emocionales. Y el tiempo que han estado distanciados le ha servido a cada uno de los miembros de la pareja para extrañarse, fortalecer los vínculos afectivos, aumentar las manifestaciones de cariño, afianzando de esta manera el holón conyugal. La P3M no está dispuesta a continuar con esta relación a distancia situación muy difícil debido a no poder tenerlo siempre cerca.

	"Yo tomo, yo salgo a bailar y a él no le gusta ni tomar ni bailar". (P2M,E) "Planeamos tener la casa, y viajar nos vemos como familia". (P2M,E) "El me consiente cosa que al inicio no valoraba, pero ahora si lo valoro y lo extraño mucho. Lo que más me gusta de él es que es muy atento y pendiente de lo que me pasa, me parece que eso es muy importante". (P2M,E) (P2H, E) "Los planes los disfrutaría más si lo realizo con mi pareja, porque no es lo mismo hacerlos sola o con amigos,	Respecto al grupo focal, 2 de los participantes coinciden en la importancia de los intereses para poder mantener y fortalecer una relación de pareja como el compartir una actividad específica, gustos, un propósito y proyecto de vida. Y otro participante considera que la distancia puede considerarse como una experiencia donde la persona verifique y compruebe si fue fructífera o caótica. De acuerdo con lo evidenciado se puede concluir que la P1 y la P3 presentan hábitos e intereses en común, con la diferencia que la P1 existen hijos de por medio, respecto a la P2 se observan diferencias que alteran la funcionalidad del holón individual. Dando como resultado que la presencia de los hijos en una relación alteran de alguna manera los hábitos e intereses en una relación de pareja. Donde los hijos se convierten en el eje central dejando a un lado las

	que con la persona que tú quieres, yo vivo con una pareja y lo hacen todo juntos, y eso me parece súper lindo". (P2M,E)	actividades de pareja afectando de esa manera el holón conyugal.
	"Cuando estoy de mal genio él es el único que logra calmarme, yo siempre lo llamo y le cuento". (P2M,E) (P2H, E)	De igual manera se puede analizar que los hijos interfieren de alguna manera en la dinámica de la pareja debido a que se disminuye el tiempo y prioridades que anteriormente se compartían en pareja, obstaculizando el buen funcionamiento del holón conyugal, pero fortaleciendo el holón parental.
	"Cuando estamos cerca y tenemos algún problema él se va y regresa después pare hablar, y ahora a la distancia colgamos y después nos volvemos a llamar per es más difícil arreglar las cosas, porque estando cera aunque sea nos abrazamos y estando lejos la solución es a medias".	

	(P2M,E) (P2H, E)	
	“Viviendo juntos, teniendo hijos un trabajo estable, haciendo todo lo que a ella siempre le ha gustado hacer, salir a rumbear aunque yo no tomo y eso trae problemas con ella”. (P2H, E)	
	“No hay acuerdos, cuando estamos los dos estamos acostumbrados a pasar tiempo juntos, salir con los amigos para que no halla monotonía. Y compartir ambientes diferentes”. (P3M,E) (P3H, E)	
	Salir a dar vueltas, ir al parque, ver televisión, ir al cine, ir a piscina, ir a verme jugar.	

	(P3H, E)	
	“Dormir, salir, acompañarlo a juegos, o nos acompañamos a hacer vueltas, siempre intentamos estar cada segundo los dos”. (P3M,E)	
	“Todos los problemas se los cuento, prácticamente no hay un problema que ella no sepa”. (P3H E) , (P3M,E)	
	“Formando un hogar, estables económicamente, viajes, hijos”. (P3H E) , (P3M,E)	

	“En cuanto las actividades de distracción si las disfrutaría más, si las realizo con mi pareja, además algunas cosas se hacen mejor con la pareja y con la compañía de él”. (P3H E) , (P3M,E)	
	“Me hace mucha falta, quisiera estar allá, arrunchado con usted todo el tiempo, y darle mucho besitos.” (P1H,C), (P1M,E)	
	“Si estoy lejos de usted y los niños es en contra de mi voluntad, toca trabajar”. (P1H,C)	
	“Usted y los niños es lo más valioso e importante que tengo en la vida”. (P1H,C), (P1M,E)	

	“Me gustaría no sentir celos de las demás parejas que veo por qué me imagino a ti y a mí”. (P2M,C) (P2H,C)
	“En este momento me da nostalgia no poder besarte y abrazarte y hacerte las cosas que solíamos hacer como parejas”. (P2H,C)
	“La frustración que experimento cada vez que no te tengo cerca. (P2M,C)
	“No sé cuánto tiempo más pueda a aguantar esta situación, es tan difícil para mí no sentirte junto a mí al

	despertar y al anochecer, extraño tus caricias, besos y tu forma de ser cuando estás conmigo". (P3M,C)	
	"Yo pienso que la costumbre también hace que las parejas se mantengan unidos". (J,GF)	
	"Vuelvo e insisto de los interese que tengas hacia la otra persona, las relaciones están mediada por los intereses". (L,GF) "La relación en cada caso pueden tener intereses diferentes, al final el factor distancia puede ser una prueba, de si las cosas valen la pena o no".(F,GF)	

	Autoconocimiento. **Y de la pareja** Es el conocimiento de uno mismo, y el grado de conocimiento que uno tiene sobre su pareja.	"Los integrantes de cada pareja coinciden en el mismo tiempo de relación". (P1M,E) (P1H,E), (P2M,E), (P2H,E), (P3M,E), (P3H,E) "A él le agrada el campo, el ganado, la música llanera, le encanta la vida de campo, y le desagrada los chinos pataletosos, y la gente escandalosa".(P1M,E) "El más grande miedo es estar sin la familia, la muerte, y que alguno de los niños se enferme y que le diagnostiquen alguna enfermedad crónica, y alguna calamidad familiar".(P1M,E), (P1H,E)	Se puede evidenciar que en la P1, cada uno de sus miembros presentan un autoconocimiento sobre sus gustos, satisfacciones, sobre sus partes más eróticas, y habla con su pareja sobre sus deseos, lo que no desea sin ninguna tapujo ni limitación, también presenta un nivel alto de conocimiento sobre su pareja respecto a sus preferencias, agrados, desagrados, secretos, deseos, fantasías, y sus gustos sexuales y sus más grandes miedos, estas situaciones favorecen y fortalecen el holón conyugal. Otro aspecto importante es que los 2 miembros de la pareja concuerdan con el tiempo de relación y que pueden expresar sus sentimientos, pensamientos y emociones sin ninguna restricción. También existe una coincidencia en sus expresiones respecto a que la persona que tiene al lado más que su pareja y padres de sus hijos, es una persona incondicional en la que puede contar siempre a pesar de lo difícil

	“Si hablo con mi pareja respecto a la vida sexual, sobre lo que me gusta a mí, y lo que me gustaría que hiciéramos los dos”.(P1M,E), (P1H,E)	que sea la situación. Importante resaltar la plena tranquilidad que presenta el P1M respecto a la educación crianza, protección y cuidados que otorga la P1M al cuidado de sus hijos. Circunstancias que afianzan el holón familiar y por consiguiente el holón parental.
	“No me gustan mis pies, y el de mi pareja también los pies”. ”(P1M,E), (P1H,E) “Las partes más eróticas de mi cuerpo son el cuello, la espalda, el oído y los costados.”(P1M,E), (P1H,E) “Considero que si he descubierto los gustos sexuales de mi pareja”. (P1M,E), (P1H,E)	En la P2 se logra observar un alto grado de autoconocimiento por parte de cada uno de los miembros de la pareja, y respecto al conocimiento que se tiene sobre la pareja se puede concluir que es bueno, cada uno de los integrantes conoce los gustos, preferencias, alegrías, miedos de su pareja aspectos que fortalecen el holón conyugal. Otro aspecto por resaltar es la libertad de expresión que se presenta entre la pareja para hablar temas sexuales, y coinciden en que la clave para disfrutar

	"Yo creo que estar en un mutuo acuerdo, de decir que me gusta, y que quiero y que no nos gusta a los dos". (P1M,E), (P1H,E)	plenamente de la pareja es disponer de tiempo para hacer todo lo que se quiera realizar y no hacer siempre lo mismo, y poder probar e innovar cosas nuevas. Una situación predominante de la P2M es la seguridad y egocentrismos que refiere ante la relación de pareja manifestando que el único miedo de su pareja es perderla situación que demuestra una dependencia y sumisión por parte del P2H que puede llegar afectar en el futuro el holón individual y el holón conyugal.
	"El más utilizado y el que despierta más deseo a mi pareja son las caricias". (P1M,E), (P1H,E), (P3M,E), (P3H,E)	
	"Lo que más le agrada es bailar y lo que no le gusta es que sea muy flojo para salir a bailar". (P2H,E)	Se puede evidenciar que la P3 el nivel de autoconocimiento de cada uno de los integrantes es excelente, con el trascurrir del tiempo han descubierto los gustos sexuales uno del otro, y cosas que se ha descubierto y construyendo mutuamente. Respecto al conocimiento

	“A él no le gusta ni bailar ni tomar.” (P2M,E) “El miedo de ella es quedarse sola, ahora que está lejos se siente muy sola, y le tengo miedo a las alturas”. (P2H,E) “El más grande miedo de mi novio es perderme”. (P2M,E)	sobre la pareja los 2 integrantes concuerdan que es muy bueno cada uno distingue los agrados, desagrados, tristezas, y miedos, de la pareja. La P3M considera que la clave para disfrutar en totalidad de la pareja es hacer todo con amor y sentir ese deseo de estar con esa persona y preocuparse porque el otro se sienta bien, mientras que el P3H le da más valor y apreciación al contacto físico contemplando que ambas opiniones de los integrantes de la pareja resaltan la fortaleza del vínculo afectivo y fomentan el holón conyugal.
	“Si hablamos sobre nuestra vida sexual”. (P2H,E), (P2M,E)	En el grupo focal se destaca la importancia de la convivencia constante con la pareja es un factor primordial en la evolución y consolidación de la dinámica de la pareja.

	“Las partes más eróticas de ella es todo el cuerpo”. (P2H,E) “La partes eróticas de ella son las orejas y el estómago”. (P2M,E) “La clave para disfrutar la relación sexual es disponer de tiempo para hacer todo lo que queremos hacer y no hacer siempre lo mismo, y poder probar cosas nuevas”. (P2H,E), (P2M,E) “Le agrada a ella comer banano. La mascota, y le desagrada que yo tome”. (P3H,E), (P3M,C)	De acuerdo a lo evidenciado se puede concluir que las 3 parejas presentan un alto grado de autoconocimiento, y también un buen conocimiento sobre su pareja. Debido a que estas relaciones de pareja iniciaron su romance de manera presencial y no de manera distante ni por las redes sociales, arrojando como resultado una buena percepción propia y de la pareja. La distancia no ha sido la causa o el detonante que ha interferido en la dinámica de las parejas, debido a la exploración y descubrimiento mutuo de cada integrante de la pareja debido a la convivencia previa entre ellos, situaciones que afianzaron y fortalecieron el holón conyugal.

	“Lo que más le agrada a él es ver futbol y tomar cerveza, y lo que le desagrada es todo lo respecto a los liberales, odia a las personas de Medellín y el nacional”. (P3M,E)
	“El miedo de ella es quedarse sola y perder a la sobrina”. (P3H,E)
	“El más grande miedo de él es perder a la familia, y tener una enfermedad grave”. (P3M,E)
	“Si hablamos sobre nuestra vida sexual pero no todo el tiempo”. (P3H,E), (P3M,E)

“Lo que menos me gusta de mi es la contextura delgada, y de ella el cabello desordenado”. (P3H,E), (P3M,E)

“Poco a poco hemos descubierto los gustos sexuales uno del otro, y cosas que nos hemos ayudado a descubrir”.

(P3H,E), (P3M,E)

“La clave para disfrutar la relación sexual es empezar con caricias y aumentar la pasión”. (P3H,E)

	“La clave para disfrutar la relación es hacerlo con amor y sentir ese deseo de estar y preocuparse porque el otro se sienta bien”. (P3M,E)	
	“Lo que más le despierta deseo a mi pareja son las caricias y miradas”.(P3H,E) , (P3M,E)	
	“Yo sé que estando los niños con usted no le falta nada”. (P1H,C)	
	“Usted sabe que más que mi pareja y padre de los niños, es	

		mi amigo, la persona a la que le informo mis secretos, mis deseos, mis fantasías y mis miedos". (P1M,C) "Sé que me llamas con la mejor intención de desahogarte, y de que te ayude salir adelante". (P2H,C) "Tú creces como pareja cuando diariamente se conocen, tu creces como pareja cuando vives al lado de ella, no digo en la convivencia, pero relativamente un tiempo donde tú puedas conocerla". (D2,GF)	
	Percepción del Futuro Como Pareja. La importancia de los proyectos de vida en	"Nos visualizamos en un futuro como una pareja sólida, donde todavía nos respetemos, nos valoremos el uno al otro, y nos	En las 3 parejas se puede evidenciar que se visualizan en un futuro con su compañero sentimental, tienen proyecciones sobre el futuro debido a

	conjunto, los objetivos y metas planteados como pareja.	tengamos confianza. Y además estabilizarnos juntos en un solo lado". (P1M,E) ,(P1H,E)	los planes y sueños que tienen en conjunto y que son mínimas las diferencias que existen entre estas parejas respecto a los propósitos que desean realizar a corto, y largo plazo con su pareja.
		"No estoy dispuesta a estar más tiempo distanciada de mi pareja". (P1M,E), (P3M,E)	
		"Si estaría dispuesto a seguir la relación a distancia por el tiempo que sea necesario". (P1H,E) , (P2H,E), (P2M,E) , (P3H,E)	La P1 es una pareja que actualmente ya tiene hijos, razón por la cual sus planes e ideales están centrados en la estabilidad económica, emocional y poder convivir toda la familia en un lugar específico, cabe resaltar la diferencia entre los integrantes de la pareja sobre la condición de permanecer más tiempo separados, situación que provoca un conflicto entre la pareja a causa de sus opiniones opuestas respeto al tema, ambiente que puede producir un deterioro en el holón conyugal, respecto a la carta se resalta la importancia de
		"A pesar de que peleemos tanto, ya hemos vivido y compartido muchas cosas con él, él sabe cómo me siento,	

	como pienso, como actuó frente a las situaciones, planeamos la casa, viajar y nos vemos como familia". (P2M,E)	tenerse el uno al otro, y pode compartir ese tiempo con la pareja y los hijos de esa manera fomentando el holón familiar y parental.
	"Nos vemos viviendo juntos teniendo hijos, un trabajo estable y hacer las cosas que a ella siempre le han gustado hacer, viajar, salir a rumbear aunque yo no tome". (P2H,E)	En la P2, se resalta que a pesar de las diversas diferencias que existen entre los integrantes de la pareja, la P2M destaca la importancia del conocimiento mutuo, convivencia, costumbres, tradiciones, que fomentan el holón conyugal, en relación a la carta se enfatiza el hecho que la P2M quiera permanecer con su pareja hasta el final de sus días, otro aspecto relevante es que esta pareja está dispuesta a continuar su relación el tiempo que sea necesario.
	"Un componente que hace que la distancia se conserve a través del tiempo son los objetivos de vida". (P3M,E)	Se puede evidenciar en la P3 la importancia de los sueños e ideales para la construcción en pareja, un aspecto por resaltar es la notable diferencia entre cada uno de los integrantes de la pareja

	“Me visualizo en un futuro teniendo una familia, viajar, conocer y más adelante quizás teniendo hijos”. (P3H,E), (P3M,E), (P3M,C)	respecto a la negación de darle continuidad a su relación por la distancia que actualmente existe entre ellos. La P3M no está dispuesta en cambio el P3H si está dispuesto a continuar con la relación, situación que puede afectar el holón conyugal.
	“Cada fin de semana mi anhelo más grande es poder compartirlo con usted y los niños”. (P1M,C)	Respecto al grupo focal se hace relevancia al hecho de poder contar con una persona que lo motive y lo impulse a seguir adelante, y tengan aspiraciones, ambiciones que comportan como pareja.
	“Te amo tu príncipe de la capa gris ese que te saca lo mejor de ti, aunque sea por risas y chistes, siempre estará contigo durante toda tu vida, hasta que seamos tan viejos y arrugados como podamos llegar a hacer”. (P2H,C)	Se podría concluir que uno de los factores que hacen que las relaciones de pareja se mantengan unidas a pesar de la distancia es la visualización y percepción que tengan como pareja, los

	“Una relación que sirva para la vida y que me ayude a proyectarme hacia un futuro con él.” (M,GF) “Si nosotros hemos construido una buena relación estables y que fue presente durante un buen tiempo, ya construimos un futuro con esa persona, como un proyecto en común, ese futuro imaginaria que construimos hace que nos mantengamos unidos, comunicándonos y compartiendo experiencias”. (D2,GF)	proyectos en conjunto y las metas y objetivos que tengan planteada en su vida, optimizando el funcionamiento del holón individual, proyectando unos excelentes resultados en el holón conyugal, debido a que ese futuro que se plantearon en el transcurso de la relación sentimental han servido para fortalecer la relación a pesar de las dificultades por las que han atravesado en la relación de pareja.

	Calidad Y Cantidad Debemos tener en cuenta que la intimidad en la pareja no se mide por su cantidad sino por su calidad. La frecuencia no asegura fidelidad e intimidad sino la calidad.	"Yo creo que si nos hemos consolidado como pareja, pero nos hace falta compartir mucho más, además que el tiempo que compartimos se divide también en tiempo para los niños, actualmente nos vemos cada fin de semana". (P1H,E) (P1M,E), (P1M,C) "Aunque uno a veces omite cosas insignificantes, pero las cosas que tiene importancia, que sean cosas que debamos saber los dos si las cuento". (P1H,E), (P2M,E) "Actualmente nos encontramos los fines de semana, desde hace 3 meses, considero que el tiempo no ha sido muy largo, he procurado que no pase	En la PM1 se puede deducir que por el tiempo de relación que llevan y con la llegada de los hijos se han solidificado como pareja y como padres de familia, pero son conscientes de la importancia del compartir más tiempo juntos, situación que ha interferido en el buen funcionamiento de la dinámica de la pareja, a raíz de la distancia que existe entre ellos, afectando de esta manera en altos proporciones el holón conyugal y el holón parental, debido a que el tiempo compartido entre ellos tiene que ser compartido. La P1M procura que no se muy largo el lapso de tiempo para volver a compartir con su pareja, actualmente ese tiempo es aproximadamente de 7 días, pero considera que lo ideal y esperado por ella y los hijos es no estar más tiempo distanciados. Respecto a la P2 se puede evidenciar que existe una discrepancia entre la calidad y

	mucho tiempo para volvernos a ver”. (P1H, E). “El tiempo que pasamos es de calidad pero no es suficiente, no es igual a estar juntos y vernos toso los días”. (P2M,E) “El tiempo si es suficiente para consolidarnos como pareja, porque cuando ella viene acá intento pasar todo el tiempo con ella”. (P2H,E)	la cantidad del tiempo compartido entre la pareja. A causa que últimamente comparten pocos espacios juntos, debido al trabajo de uno de los integrantes de la pareja, otro aspecto por resaltar es que cada vez este tiempo ha aumentado generando diversos conflictos entre la pareja deteriorando el holón conyugal, la P2M destaca la importancia del contacto directo con la pareja día tras días enfatizando que esas situaciones de convivencia permanente con la pareja fortalecen los vínculos afectivos. Por último se resalta que el poco tiempo que puedan estar juntos tratan de disfrutarlo al máximo pero se hacen evidentes las falencias que produce la distancia entre ellos. En la P3 se puede resaltar que la pareja reconoce que a pesar de la distancia la

		relación entre ellos no ha cambiado, el P3H refiere que siempre permanece la sensación de inconformidad por el poco tiempo que comparten juntos, En la P3M se resalta el aspecto que a pesar de las diferentes situaciones adversas por las que pueden atravesar como pareja a causa de la distancia, trata de equilibrar esa condición por medio de diferentes recursos que faciliten la intimidad entre ellos, con el propósito de mantener homeóstasis entre el holón individual y el holón conyugal.
	"Yo a ella le cuento todo lo que me pasa en el día". (P2H,E) "Nosotros nos veíamos cada mes o dos meses, ahora llevamos 3 meses sin vernos. (P2M,E)	
	"Ahora nos vemos cada 4 o 5 meses". (P2H,E)	De acuerdo al grupo focal se hace relevancia a la convivencia permanente para el buen funcionamiento de la relación de pareja, debido a que consideran que una relación a distancia no funciona al 100%, aspecto que argumentan por medio de la importancia

	“Si, considero que es suficiente el tiempo para consolidarnos como pareja, a pesar de que algunas ocasiones no estamos juntos para ciertas cosas, además que es solo un tiempo corto de distanciamiento”. (P2M, E).	de la experiencias cotidianas, la escucha y las manifestaciones de afecto y cariño de manera constante hacia la pareja, otro aspecto por destacar es los efectos adversos que puede provocar la convivencia permanente con la pareja, por tal razón refieren que la distancia ayuda a que las relaciones disfruten más el momento del encuentro y se torne más romántico y especial.
	“Yo diría que si aunque disfrutamos cada momento, aunque a veces si hace falta compartir algún tiempo más”.(P3H,E)	Se puede concluir que en las 3 parejas la intimidad es un componente fundamental en las relaciones de parejas, pero debido al trabajo de uno de los integrantes de la pareja se han tenido que distanciar, circunstancia que actualmente ha dificultado y obstaculizando el funcionamiento de la dinámica de la pareja, a causa de que el tiempo compartido es muy limitado, la falta del
	“Otro componente que nos mantiene unidos es nuestra intimidad, tener tiempo para hablar y estar con ella”.	

	(P3H,E) “Con mi pareja nos vemos cada mes”. (P3H,E), (P3M,E) “A pesar de que estamos lejos nuestra relación no cambia”. (P3M,C), (P3H,C) “Una construcción de pareja debe suponer que es alguien que te apoya, que te consiente, que te escucha y que esta todo el tiempo ahí”. (D2,GF)	contacto directo, el apoyo mutuo, las manifestaciones de afecto, han sido una situaciones que han afectado el holón conyugal. Aunque las parejas traten de compensar ese tiempo perdido, siguen quedando vacíos muy difíciles de llenar.

	“Yo personalmente creo que las relaciones distancia no funciona un 100%, porque yo creo que construir una relación son esas experiencias que vives., el tema es que tu vivas con es apersona, cuando tu tiene una relación de pareja a distancia tu no estas relacionando con ella a diario, si se ven cada mes, o 2, 4 o 6 meses, porque no tener la relación con otra persona”. (D2,GF)
	“Yo en realidad no es pase los 4 meses sin ver a mi pareja, porque hay si se pierde el interés”. (M,GF)

	“Hay personas que están en el mismo lugar y tienen una relación pero en verdad es distante, se ven una vez al día, medio se cuentan las cosas, que pases buenas noches y se cabo”. (D1,GF)
	“Una persona que se ve cada 2 o 3 meses intenta que ese encuentro o visita sea algo especial, y sea diferente, y tal vez los que están viviendo todo el tiempo no lo hagan”. (D1,GF)
	“La distancia es un añadidura a la relación de pareja, yo por lo menos tiendo a aburrirme todo

		los días si le veo la cara, me acuesto y le veo la cara, me levanto y le veo la cara, entonces la distancia si ayuda para ver si en realidad nos extrañamos". (L,GF)	
	Confianza Es la seguridad que alguien tiene en otra persona o en algo, es algo que se hace consciente y voluntariamente.	"La confianza y el amor es lo más importante que hace una relación se conserve a través del tiempo". (P1M,E), (P3M,E), (P3H,E) "Una relación se conserva a través del tiempo con demostraciones de afecto, del ser detallista y el compromiso con la otra persona". (P1H,E) "De pronto si ella llama y uno no puede contestar de una vez,	La P1 resalta la confianza y el compromiso como características significativas para conservar una relación a través del tiempo, confianza que puede estar siendo afectada debido al contexto del trabajo puesto que limita la comunicación, siendo esta el único recurso para mantener un contacto diario. La P2 manifiesta que los celos han incrementado desde que se dio la separación por el trabajo, y la P2M , menciona el hecho de que la pareja está en una ciudad y esto aumenta la

	ella puede pensar lo peor y empezar a desconfiar. (P1H,E)	desconfianza, y la omisión de contenido, además no refieren asignación de límites y reglas, el P2H sugiere que la confianza crece con el paso del tiempo y por ende confía en la pareja, pues la vivencia previa funciono como conocimiento, aunque de igual forma en ocasiones los celos están presentes, cuando los canales de comunicación se interfieren.
	"Lo que nos mantiene unidos es la confianza". (P1M,E), (P1H,E), (P3H,E)	
	"Los celos aun aumentados porque acá estoy sola, y en cuanto a el más porque estamos lejos, es esta solo, tiene tiempo libre y es en una ciudad, no hay acuerdos y de igual manera por la desconfianza de él hacia mí, por eso les oculto las cosas, la confianza ha disminuido sobre todo por él. (P2M,E)	La P3 refiere que en el holón conyugal nunca han existido límites ni reglas, no obstante resaltan el hecho de que no los necesitan, ya que la relación se basa en gran parte en la confianza que existe en el holón conyugal, el hecho de saber respetar los espacios, de igual forma es una confianza que se ha ido adquirido con el paso del tiempo

		El GF determina la confianza como fundamental en un holón conyugal.
	“La confianza es algo que se gana con el tiempo, y yo confió en susan”. (P2H,E)	Si no existe confianza no solo con respecto a infidelidad, sino de poder comunicar y poder creer, posiblemente se llegara a discusiones por cosas mínimas. La confianza requiere de valores como respeto, responsabilidad y tolerancia.
	“Tenemos una relación que no necesita de acuerdos, siempre y cuando haya la confianza de que no vaya a ver un engaño, y hacia el tengo la suficiente confianza para saber que él no va a hacer nada malo”. (P3M,E)	Como análisis se deduce que la confianza es un factor primordial para mantener el holón conyugal equilibrado, puesto que esta abarca el poder comunicar, poder escuchar y creer en la pareja, si no hay confianza, esta misma es síntoma de malestar en el holón individual, afectando el holón conyugal.
	“Si hay confianza con mi pareja, pues ha sido una confianza que se ha dado	En la P2 existe un grado de confianza

	mutuamente, después de habernos conocido completamente en el transcurso del tiempo que llevamos, es una confianza que se gana haciendo las cosas bien”. (P3H,E)	bajo, lo cual afecta el funcionamiento del holón conyugal, en la P2 y P3 la confianza tiene un valor agregado y es expuesto como característica para que el holón conyugal se mantenga fortalecido a través del tiempo.
	“Saber que lo tengo a usted apoyándome y como mi mano derecha me llena de confianza, aunque hemos estado distanciados”. (P1M,C)	
	“No se trata de celarte todo el tiempo, ni tampoco de saber en dónde estás, se trata de que soy un pendejo que no valora lo	

	bonito que haces”. (P2H,C)	
	“Mi amor sé que te sientes sola y piensas que tengo a otra persona”. (P2H,C)	
	Una relación a distancia es poner a prueba todos los valores, la confianza, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia”. (M,GF)	
	“La confianza es muy difícil porque siempre van a ver dudas”. (A,GF)	
	“La parte fundamental es la confianza, un relación sin	

		confianza no es nada, vas a vivir todo los días peleando por lo más mínimo". (L,GF) "Si tú tienes una relación a distancia es porque estas muy seguro de la persona que tiene y estas seguro de ti, pues así sería porque yo estoy confiado de que no estoy haciendo nada y ella no está haciendo nada". (D2,GF)	
Función Del Acto Sexual Divide la respuesta sexual masculina y femenina en cuatro	**Erotismo** Capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los	"La distancia aumenta ese deseo sexual, pues llega el fin de semana y uno tiene esa ansiedad y deseo de estar con esa persona". (P1M,E) (P1H,E), (P2H,E), (P3H,E),	En las 3 parejas se puede observar que la distancia en la relación de pareja no ha disminuido el deseo sexual hacia su pareja, si no por el contario lo ha aumentado. Los 2 integrantes de cada una de las parejas coinciden en haber

fases: excitación, meseta, orgasmo, resolución.	fenómenos, como deseo sexual, excitación y orgasmo.	(P3M,E) “Conozco las diferentes partes eróticas de mi cuerpo. (P1M,E) (P1H,E), (P2H,E), (P2M,E), (P3H,E), (P3M,E) “Las desventajas de la distancia es la falta de compañía, que a veces uno necesita de un abrazo, una caricia, un beso”. (P1M,E), (P2H,E), (P2M,E), (P3M,E) , (P3H,E), “He descubierto los gustos sexuales de mi pareja, frente algunas posiciones y las partes	identificada cuales son las partes del cuerpo con más alto potencial erótico tanto individual como el de su pareja, situaciones que favorecen la función del acto sexual, fortaleciendo el holón conyugal. También estas parejas coinciden que en algún momento se puede presentar un desequilibrio en la relación cuando se necesita y se requieren de inmediato las manifestaciones eróticas que no se pueden transmitir a causa de la distancia, como las caricias, besos, y el contacto físico. Respecto al grupo focal, se evidencia una importancia en el ejercicio de la función sexual dentro de la relación de pareja, resaltando que ese el único aspecto que diferencia entre un amigo/a de la pareja.

	que le excitan más". P1M,E) (P1H,E), (P2H,E), (P2M,E), (P3H,E), (P3M,E)	Se puede concluir que la función del acto sexual es un factor importante en el desarrollo de la dinámica de la relación de pareja, y que la distancia no ha sido un obstáculo para disminuir el deseo sexual hacia su pareja, sino que por el contario ha sido un componente que ha incrementado ese deseo sexual.
	"Me encantan sus caricias, sus besos, me encanta hacer el amor y sentirlo entre mis brazos y eso me llena de mucha felicidad". (P1M, C).	
	"Para una persona el sexo es importante en la relación, pero si para la otra persona no, entonces si están a distancia lo ms seguro y más probable es que le ponga cachos". (M,GF)	También se puede resaltar que para un buen funcionamiento de la relación de pareja es fundamental el equilibrio entre el ejercicio de la función sexual y el grado de intimidad que se tenga con la pareja.
	"Hacer el amor es lo que considero que más se afecta en	

		una relación a distancia". (D1,GF) "Si no hay sexo es como tener una mejor amiga más". (L,GF)	
	Pasión Se refiere a los factores que llevan al romance, la atracción física, la consumación sexual, y el gustar en una relación amorosa.	"Si hablo con mi pareja respecto a mi vida sexual, sobre lo que me gusta y lo que no me gusta, y también lo que me gustaría realizar con mi pareja. (P1M,E), (P1H,E), (P2M,E), (P2H,E), (P3M,E), (P3H,E) "El tiempo que estamos distanciados ha servido para uno pensar y desear que quiere que sea diferente, tiene uno ese	Se puede evidenciar que en la P1, P2, y P3 la vida sexual no es tema restringido ni limitado en el interior de la relación de pareja, por el contrario refieren tener la mayor libertad para expresar sus gustos, preferencias sin ninguna dificultad. Según la P1 han logrado mantener la pasión a través de las redes sociales, y la distancia ha sido un factor que aumenta la pasión entre ellos. Y la P1M resalta la importancia de poder expresar sus

	tiempo para que vuele la imaginación”.(P1H,E) “La pasión en la pareja se mantiene a través de mansajes por WhatsApp, pues yo le digo te amo, y él me dice te amo, son esas palabras que llegan al alma”.(P1M,E) “La pasión se logra mantener de la manera que uno lo maneje, si uno llega apático obviamente no se puede, en cambio si uno llega demostrándole a la pareja que si le ha hecho falta si se dan las cosas.”(P1H,E)	sentimientos y emociones, en cambio el P1H le atribuye más valor a la actitud y las manifestaciones de afecto. Los 2 integrantes de la pareja son estimulados sensorialmente por las caricias, aspectos que aumenta la pasión entre la pareja, facilitando la fusión del acto sexual. La P2 le atribuyen un gran valor a la tecnología debido que presenta herramientas que facilitan el acceso y cercanía entre la pareja permitiendo mantener la pasión entre ellos. Y consideran relevante evitar la monotonía e implementar la innovación en el momento del acto de la función sexual, otro aspecto por resaltar son las coincidencias de cada uno de los integrantes de la pareja para estimular la parte visual para dar preámbulo al acto sexual, en la P2M predominan las video llamadas e imágenes, mientras que en la P2M se logra el nivel de

	“la clave principal para disfrutar una relación sexual es estar en un mutuo acuerdo, de decir me gusta y yo quiero, y que nos guste a los dos”.(P1M,E)	excitación con más facilidad, debido a que diversos sentidos alcanzan aumentar la pasión en ella. Circunstancias que hacen posible el buen funcionamiento del holón conyugal.
	“La clave principal es el amor que uno le demuestre, y le tenga a la pareja, la disposición y sobre todo demostrar que todavía existe pasión y deseo hacia la pareja”.(P1H,E), (P3M,E), (P2H,E)	Se puede observar que en la P3 la influencia de las redes sociales ha sido un factor fundamental para mantener la pasión con su pareja facilitando la evolución del holón conyugal. También se destaca la coincidencia que el contacto físico es de vital importancia al momento de provocar excitación en la pareja por medio de las caricias. Para esta pareja los videos llamados son las herramientas que más utilizan para mantener encendida la pasión y no permitir que la distancia los afecte, con el valor agregado del P3H asigna como los videos e imágenes obscenas, aspectos más candentes que actúan como antesala al momento de incitar la función del
	“El que despierta más pasión y el más utilizado son las	

	caricias". (P1M,E), (P1H,E), (P3M,E), (P3H,E)	acto sexual.
	"Si porque yo los meses anteriores iba constantemente ahora no, entonces buscamos la manera de mantener ese fuego."(P2M,E)	Según el grupo focal la función del acto sexual es uno de los aspectos más afectados en las relaciones de pareja, y la distancia es un factor que influye en evitar la rutina y la monotonía que produce estar en un constante contacto físico con la pareja. Otro aspecto por resaltar es que no necesariamente una relación de pareja se tiene que deteriorar a causa de la poca actividad sexual.
	"La pasión se mantiene mediante llamadas, video llamadas y fotos." (P2M,E), (P2H,E), (P3M,E)	De acuerdo a lo anterior se puede concluir que la distancia temporal entre las parejas no es un factor incidente en el deterioro de la función del acto sexual, las parejas P1, P2 y P3 mantienen una funcionalidad cada individuo, teniendo en cuenta estrategias que utilizan cada uno de ellos a pesar de las diferentes actividades que realizan, para avivar y
	"Se logra mantener la pasión mediante llamadas calientes, fotos, videos e imágenes	

	obscenas.” (P3H,E) “La clave principal es no hacer siempre lo mismo, y probar cosas nuevas.” (P2M,E), (P3M,E) “Empezar las caricias y aumentar la pasión”. (P3H,E) “Le gusta verme en camisones de él”. (P2M,E) “A ella le gusta todo, muchas cosas la excitan.” (P2H,E)	mantener la pasión entre la pareja pese a que por cuestiones laborales no pueden estar juntos, logrando conservar una homeostasis del holón individual y conyugal. Inclusive la distancia también puede actuar como impulsador y promotor de sentimientos y manifestaciones que enriquezcan más la función del acto sexual, teniendo en cuenta que el tiempo de soledad no sea muy prolongado. Para que la distancia tenga efectos fructíferos y no contraproducentes.

	“Mis olores, mis miradas y mis caricias. (P3M,E)	
	“Mi deseo hacia usted es puro y verdadero mi cielo, y me gusta demostrárselo”. (P1M,C)	
	“Extraño tus besos, caricias y tu forma de ser cuando estás conmigo”. (P3M,C)	
	“Uno tiende aburrirse cuando todos los días le veo la cara, me levanto y le veo la cara, me acuesto y le veo la cara. “(L,GF)	

	“Uno de las cosas que más se ve a afectadas en la relación a distancia es hacer el amor.” (D1,GF)	
	“Hay dispositivos rápidos”. (D2,GF)	
	“Pero es mejor directamente, osea personalmente”. (D1,GF)	
	“La diferencia entre tu mejor amiga y tu novia, es que le haces a tu novia lo que no le hace a tu amiga”.(D2,GF)	

“Decir que la relación se va a dañar o se va a deteriorar por no tener una relación sexual, yo digo que eso no es cierto”.(L,GF)

	Calidad y Cantidad En la satisfacción no influyen tanto los números de relaciones sexuales, si no lo agradable y placentero que pudo haber sido solo un acto sexual.	"Yo creo que la distancia aumenta más el deseo sexual, porque en los momentos que hemos convivido por bastante tiempo hemos tenido relaciones sexuales, pero en los momentos que hemos estado distanciados uno añora y desea estar con la pareja más". (P1M,E) , (P1H,E), (P2H,E) ,(P3H,E), (P3M,E) "De por si cuando lo veo es que me dan ganas".(P2M,E) "Considero que lo ms importante es la calidad de la relación sexual, no creo que sea importante cuántas veces esta uno con la pareja, puede ser una sola vez pero que sea	La P1, P2 Y P3 están de acuerdo en que la distancia aumenta el deseo sexual hacia la pareja, factor que incrementa la calidad del ejercicio de función sexual en el holón conyugal, calidad que puede estar variando cuando se tiene la pareja cerca. Con respecto a la cantidad del ejercicio de la función sexual, se genera conflicto cuando la condición humana necesita de la pareja. Además se resalta que la frecuencia con que se tiene el ejercicio de función sexual, puede ser determinante para sobrellevar la crisis y lograr un equilibrio. Se puede concluir que en la dinámica de la relación de pareja a distancia, la calidad del ejercicio de la función sexual

	sustancial y valiosa”. (P1M,E) , (P1H,E), (P2M,E) (P2H,E) ,(P3H,E), (P3M,E)	presenta mayor importancia debido al aumento del deseo por la pareja, a raíz que sus encuentros sexuales no son frecuentes, por las cuestiones laborales de uno de los integrantes de la pareja.
	“Las relaciones sexuales se ven afectadas algunas veces, cuando a uno le dan ganas es difícil, y toca esperar hasta que la persona venga”. (P1H,E),(P3M,E)	Respecto a la cantidad de veces que se realiza la función del acto sexual se puede deducir que pasa a un segundo plano, debido a que no presenta relevancia en sus vidas, resaltando que si existe una frecuencia alta en las relaciones sexuales puede llegar a dificultar y afectar el equilibrio en el holón conyugal.
	“No considero que la relaciones sexuales se vean afectadas porque cuando llega el reencuentro las relaciones sexuales son mejores”. (P1M,	

E), (P3H, E).

“Si se ven afectadas pero hay que saber manejar eso, pues uno no puede estar de mal humor porque no se pueda estar juntos”.(P2H,E)

“Si se genera malestar porque él se siente incómodo porque a mí me arde al volver a estar juntos”. (P2M,E)

“Si las dos personas de la relación son completamente sexuales de que todo el día, de que 3 veces o 5 veces a la semana tienen relaciones sexuales, y se distancian obviamente van a terminar

	pecando”.(L,GF)	
	“Sea poquito o sea bastante lo importante es sentirnos”.(D2,GF)	

Presión Social Influencia que ejerce un grupo de personas en influir a una persona a cambiar sus actitudes, valores, o comportamiento a conformidad de las normas del grupo.	**Factores incidente (hijos, economía, creencias religiosas y el contexto)** En las relaciones de pareja pueden presentarse situaciones que hace que la parejas se mantengan unidas a través del tiempo.	"Si he pensado en una separación en ocasiones anteriores, la distancia afectaba muchísimo y llegue a pensar que esto no iba para más". (P1M,E) "Yo pienso que nos mantiene unidos los niños, el compromiso, el deseo de querer estar con esa persona, la compañía, el amor y la confianza". (P1M,E) "De pronto en algún momento al principio, no por falta de afecto entre los dos, sino por la necesidad de ella que yo estuviera siempre acompañándolos a ella y a los niños, pero logramos superar	La P1 manifiesta haber tenido conflictos en el holón conyugal durante el inicio de la distancia, de igual forma ambos participantes resaltan, que el amor la confianza, sexualidad, intimidad y los hijos, fueron los lazos que ayudaron a lograr el equilibrio durante la crisis, además el factor económico fue determinante, puesto que se establecía un holón parental, y las necesidades estaban presentes. Por otra parte el contexto ha sido determinante en el momento de sosegar la falta de la pareja, ya que ambos refieren, malestar en la comunicación cuando la pareja está en sitios donde esta es limitada. En cuanto a la P2 refieren que la distancia si ha sido un factor, para que el holón conyugal decline, puesto que existe la necesidad de sentir cerca a la pareja, además del aumento en las discusiones y el poco tiempo libre por su

	esa crisis”. (P1H,E) “Yo considero que lo que nos mantiene unidos es el amor y la confianza, sexualidad e intimidad”. (P1H,E) “La situación económica no era buena y estábamos pasando por necesidades”. (P1H,E) “Ha habido situaciones que han sido complicadas porque él ha estado es sitios trabajando, donde el acceso a la comunicación y al internet es bastante limitado, respecto que no es buena la señal”. (P1H,E)	trabajo, además que la P2M subraya que los celos han aumentado, refiere que el contexto de él se presta para posibles infidelidades. La P2 exterioriza como aspectos relevantes para la adaptación a la crisis, son el tiempo de la relación, el conocimiento y experiencias vividas en el holón conyugal, Además de la presencia de sentimientos de frustración por ambos participantes, cuando observan a otras parejas. Es importante resaltar el pensamiento altruista por el P2H en cuanto al bienestar de la pareja y no el propio, síntoma que podría llegar a generar malestar en el holón individual y holón conyugal. La P3 menciona que la distancia no ha sido un factor determinante para una separación definitiva, pero ambos participantes no están dispuestos a mantener una relación a distancia por mucho más tiempo, las características que los mantienen unidos son la

	“Uno trabajo lejos y hay veces que ella llama y uno no puede contestar por las actividades que realiza en el trabajo y otras veces porque no hay señal, y aparte de eso a veces uno llega muy cansado del trabajo y habla lo necesario”. (P1H,E)	confianza, comunicación, intimidad y la felicidad que experimentan juntos, la P3 actualmente está pasando por una crisis con respecto a la distancia y factores como un bienestar a futuro y el conocimiento en el holón conyugal son determinantes para estar sobrellevando los síntomas.
	“La distancia si ha sido un factor que motive la separación, porque yo lo necesito acá y no allá tan lejos”. (P2M.E) “Lo que nos mantiene unidos es que tenemos una relación de hace años y nos conocemos muy bien”.(P2M.E)	En el GF se relaciona la pareja como un aspecto mediado por la sociedad, manifestando esta como una presión para no estar solos, además que los intereses personales como la estabilidad económica e intereses del holón conyugal como la proyección al futuro, hacen parte del establecimiento de una relación adecuada, resaltando las experiencias previas como otro factor determinante para mantener en el tiempo una relación logrando obtener una

		adaptación al cambio.
	“Los celos han aumentado porque él está en una ciudad y yo en un pueblo, la ciudad se dan más tentaciones”. (P2M,E) “Él sabe mi vida.” (P2M,E)	Como análisis se interpreta que los hijos si son una presión social determinante para mantener la relación a distancia, pero no es un factor determinante para la consolidación del holón conyugal en las parejas participantes.
	“La distancia ha sido un factor para terminar porque hay discusiones además el tiempo que ella necesita para su trabajo”. (P2H,C)	La economía es una presión social determinante en las parejas, puesto que existe la necesidad de obtener una estabilidad económica y una mejor calidad de vida.
	“Lo que nos mantiene unidos son las experiencias”. (P2H,C)	El contexto es un causal de discrepancias entre los integrantes de la pareja, debido que influye en la confianza hacia la

	“La distancia hasta el momento no ha sido un factor que motive la separación, no sé cuánto tiempo podría estar en esta situación”. (P3M,C)	pareja, igualmente la comunicación es una forma de sentir cerca a la pareja, si el buen funcionamiento de estas situaciones se ven alteradas pueden afectar el holón conyugal.
	“Nos mantiene unidos nuestro amor, y que tenemos una relación establecida y somos felices”. (P3M,C)	El contexto y el trabajo pueden ser un limitante para que se dé un equilibrio entre a dinámica de a relación de pareja.
	“Hasta el momento la distancia no ha sido un factor que motive la separación, y estaría dispuesto estar con la relación así siempre y cuando sea por solo seis meses más”. (P3H,C)	La existencia del matrimonio en las parejas participantes no es una presión, para mantenerse en el tiempo, puesto que ninguna pareja es casada y en sus intereses ninguno manifiesta el matrimonio como un rasgo significativo para sus vidas.

	“Lo que nos mantiene unidos es la confianza, la comunicación el compartir juntos, nuestra intimidad”. (P3H,C)	Por último se entiende que los hijos, la economía, los contextos y la proyección de vida del holón conyugal son determinantes para lograr la homeostasis en la relación.
	“Además de ser mi pareja y padre de mis hijos, es mi amigo”. (P1M,C)	
	“Si estoy lejos de ti y los niños es en contra de mi voluntad, toca trabajar”. (P1H,C)	
	“La frustración que experimento cuando no estoy junto a ti, no poder compartir las cosas”. (P2M,C)	

“Me gustaría no sentir celos de las parejas que veo juntas”. (P2M,C)

“Sabes negra, cuando voy por la calle y miro pasar a una pareja tomados de la mano me siento triste”.(P2H,C)

“Lo más importante para mi es que tú seas feliz en las mejores condiciones”. (P2H,C)

“A veces te extraño tanto pero sé que las cosas son por nuestra bienestar”. (P3M,C)

	“Sigo luchando contra pensamientos raros, entiendo que tu estrés es por tu trabajo”. (P3M,C)	
	“Independientemente todos necesitamos de alguien por ser personas necesitamos el acompañamiento, estamos mediados por un proceso social en el cual no queremos estar solos”. (L,GF) (J,GF)	
	“Es un constructo muy social que para construir un proyecto de vida tiene que ser con alguien más”. (F,GF)	
	“Yo pienso que construir una relación, se basan en las experiencias que vives con esa	

	persona, cuando tú tienes una relación de pareja". (D2,GF)	
	"Las relaciones a distancia dependen de adaptación. (D1,GF)	
	"Hay que partir de dos cosas, hay una que empieza personalmente a una relación que comenzó por internet". (M,GF)	
	"La pareja se mira desde un nivel social, que limita, ya que es una limitante para muchas cosas, algo así como un contrato, donde se comparten ciertos aspectos específicos". (F,GF)	

“Yo pienso que la costumbre hace que las parejas se mantengan unidas”. (D2,GF)

“La persona no más quiere tener una relación por compromiso o por estabilidad económica así no allá sentimientos”. (J,GF)

“Hay gente que de pronto no tiene deseo ni pasión por la otra persona, sino que solamente quieren que lo llamen, lo gasten le hagan regalos todo por mantener un apoyo económico”. (D2,GF)

	“Yo tengo una relación a distancia, no hay compromiso religioso, ni de hijos, pero si el hecho de querer seguir cultivando ese amor”. (M,GF)	
	“Cuando se construye un futuro con esa persona, podría ser un proyecto en común, puede hacer que una pareja se mantenga unidad”. (D2,GF)	

Discusión de Resultados

Esta investigación modalidad monografía contó con la participación de tres (3) parejas del departamento de Norte de Santander (Pamplona y Cúcuta), las cuales actualmente presenta una relación a distancia a causa de cuestiones laborales por parte de uno de los integrantes de la pareja, con edades comprendidas entre 20-31 años de edad, categorizando esta muestra en un periodo del ciclo vital de adulto joven.

Las parejas de esta investigación iniciaron su relación de manera permanente por un tiempo prolongado, donde la primera pareja llevan 9 años y 9 meses de relación y actualmente se ven cada fin de semana, y se evidencia que según el ciclo vital familiar está situado en la fase de crianza inicial de los hijos. La segunda pareja tienen una relación de 6 años, y en este momento se ven cada 3 0 4 meses, y en el ciclo vital familiar se encuentran ubicados en la fase inicial de formación de la familia. La tercera pareja mantienen una relación hace 5 años, y en la actualidad se ven cada mes, respecto al ciclo vital familiar también se encuentran situados en la primera fase de formación de la familia.

Las relaciones de pareja son fundamentales en la vida de los seres humanos, que necesita y requiere de un conjunto de características específicas como la comunicación, la intimidad, y la función del acto sexual componentes que facilitan el proceso y la evolución de la dinámica de la pareja, donde se pueden expresar y transmitir sentimientos, pensamientos, deseos e ideales a la persona amada, también se comparten experiencias y se aumenta el vínculo emocional entre ellos, según Solomon (1989) La relación de pareja es definida como “un vínculo que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar, y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar consciente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar

completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer juntos" (Citado en Tizón, 2004, p. 264), Citado por Moreno, J & Esparza, E (2007).

Uno de las categorías planteadas en la investigación es la comunicación, respecto a los hallazgos arrojados por las parejas el estilo de la comunicación (asertivo-pasivo-agresivo) se puede deducir que no es de importancia para mantener una relación a distancia, siempre y cuando esta se base en poder comunicar todo lo que pasa día tras día, generando así un equilibrio entre la relación. Este situación corrobora la teoría de (Beck, 1988, Citado por Melero, M ,2008).A pesar de que pueden existir diferencias genéticas de base, lo cierto es que los procesos de aprendizaje y las pautas sociales tienen mucho que decir a este respecto. Desde la socialización en la infancia, pasando por las diferencias en la interacción entre amigos en la adolescencia (ellas valorando las relaciones de intimidad y ellos más centrados en aspectos de logro), los patrones de relación y los modos de comunicación generados presentan algunas diferencias importantes (Beck, 1988, Citado por Melero, M ,2008). La comunicación entre las parejas no se vio alterada debido a que el medio de comunicación más utilizado entre ellos a raíz de la distancia son las redes sociales, herramienta que facilita el acceso con las personas a través del WhatsApp, Facebook, llamadas de voz y video llamadas, y además de su fácil adquisición. Lo anterior se puede deducir por (Murillo, 2012). Las redes sociales han venido a ser de una gran ayuda para comunicarnos y establecer buenas relaciones con nuestros seres queridos y sobre todo nos ayudan para comunicarnos si tenemos una pareja.

Otra de las categorías planteadas es la intimidad uno de los componentes primordiales en la dinámica de la pareja que actualmente se ha tornado afectado debido a la presencia de los hijos en la relación alterando de alguna manera los hábitos e intereses en una relación de pareja, donde los hijos se convierten en el eje central dejando a un lado las actividades de pareja afectando de esa manera el holón conyugal. Estos resultados se pueden ratificar teóricamente por medio de (Keddi y Seidenspinner, 1991; Citado por Melero, M ,2008). Con la llegada de los hijos, la pareja ha de reajustar

su vida relacional. Aun cuando los hijos son una fuente de satisfacción para los padres, la pareja experimenta un descenso en el número y calidad de actividades agradables (tiempo de ocio, deporte, reuniones, etc.) al tiempo que se incrementa el número de responsabilidades personales y el desgaste personal (falta de horas de sueño, miedos, estrés económico, etc.)

Un aspecto afectado en la relación de pareja a causa de la distancia, es el tiempo compartido con la pareja debido a que actualmente es muy limitado, la falta del contacto directo, el apoyo mutuo, la comprensión, la compañía, las manifestaciones de afecto, han sido una situaciones que han obstaculizado el buen funcionamiento del holón conyugal. Aunque las parejas traten de compensar ese tiempo perdido, siguen quedando vacíos muy difíciles de llenar. Este análisis se puede refutar en la teoría de Sternberg (2000), indica que la intimidad incluye factores como el deseo de promover el bienestar del amado, sentirse feliz en su compañía, poder contar con el amado en momentos difíciles, compartir todo con él, comprensión mutua, alta consideración, recibir y entregar apoyo emocional, valorar al amado y lograr una comunicación íntima. No es necesario experimentar todos estos agentes para vivir la intimidad con la pareja, sino un número suficiente de ellos. Lo que permite que la intimidad se mantenga en una relación es el refuerzo intermitente, es decir, sentirse a veces cercanos y otras veces lejos de ella, con la esperanza de conseguir el objeto de deseo (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009).

Respecto a la confianza se deduce que es un factor primordial para mantener el holón conyugal equilibrado, para que la relación de pareja se mantenga fortalecida y consolidada a través del tiempo. Abarcando el poder comunicar, poder escuchar y creer en la pareja, si no hay confianza, esta misma es síntoma de malestar en el holón individual, afectando el holón conyugal. Se puede respaldar teóricamente por (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009). La intimidad esta entrelazada con el apoyo afectivo, el conversar, la confianza, seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias comunes, apoyo, y de igual forma este componente va creciendo con el

tiempo debido a la reciprocidad de autorevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares, etc. Compartidos y ya una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse.

En la dinámica de las relaciones a distancia es sumamente importante el autoconocimiento y el conocimiento sobre la pareja respecto a sus agrados, desagrados, gustos, deseos, miedos, alegrías, tristezas, respaldado teóricamente según (Lopez, 2010) "la intimidad es tomada entonces como ese conocimiento propio el conocimiento hacia la pareja". Debido a que estas relaciones de pareja iniciaron su romance de manera presencial y no de manera distante ni por las redes sociales, arrojando como resultado una buena percepción propia y de la pareja, la convivencia previa entre ellos fue una situación que afianzó y fortaleció el holón conyugal, otro resultado sería que la relación de pareja hubiera iniciado a distancia o por algunas redes sociales. Esta situación es corroborada por (Cienfuegos cita a Ariza y Aubeterre 2009). Cuando una relación amorosa comienza a distancia, la distancia no es vista como un obstáculo sino como una característica de la relación. En cambio la conyugalidad a distancia es un fenómeno de familias disociadas espacialmente pero enlazadas afectivamente (Cienfuegos cita a Ariza y Aubeterre 2009).

La percepción del futuro es un aspecto vital en el buen funcionamiento de las relaciones de pareja a distancia, debido a que es un factor que motiva e impulsa a mantener la relación a pesar de los conflictos y dificultades, entre esas la distancia que enfrentan actualmente por el trabajo de uno de los integrantes de la pareja, la visualización que tengan como pareja, los proyectos en conjunto , las metas y objetivos que tengan planteada en sus vidas, son circunstancias que optimizan el funcionamiento del holón individual y el holón conyugal. Este resultado se puede confirmar según (Puget y Berenstein 1988). Es el conjunto de acciones para unir y re-unir a la pareja en torno al logro de metas, realizaciones o planes futuros, como lo es compartir el espacio-tiempo, dotar de significantes únicos al vínculo dual y mantener la estabilidad, dadas las

condiciones del contexto socioeconómico para la concreción, la reformulación o la renovación de los proyectos individuales y conjuntos

La investigación también arrojo como resultado que en la dinámica de la relación de pareja a distancia, la función del acto sexual es importante en la vida conyugal pero también es un aspecto de la relación que poco se percibió afectado, debido al aumento del deseo por la pareja a raíz que sus encuentros sexuales no son constantes, factor que incrementa la calidad y mayor satisfacción del ejercicio sexual. Aspecto que se sustenta en la teoría de (Lawrance y Byers, 1995, Citado por Melero, M ,2008) El ejercicio de la función sexual, es uno de los reforzadores más importantes de la pareja, sin embargo, el criterio para considerar una relación de función sexual como satisfactoria no reside tanto en la cantidad o buena ejecución de las distintas fases de la respuesta sexual como en la percepción subjetiva de adecuación. La satisfacción sexual es, por tanto, una respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual.

Otro aspecto por resaltar en la relación de pareja es el ejercicio de la función sexual, es la poca dependencia que existe con la cantidad de relaciones sexuales debido a que si existe una frecuencia alta en acto de la función sexual puede llegar a tornarse monótono logrando dificultar y afectar el equilibrio en el holón conyugal. Esta situación proyectada por medio de la investigación es respaldad teóricamente por (Stafford & Merolla, 2007) Se resalta que las parejas que tienen un contacto cara a cara continuo, tienden a idealizar a la pareja en la separación prediciendo una inestabilidad en la reunión. Dando como conclusión que las parejas que no tienen contacto cara a cara o muy poco contacto probablemente su relación terminaría al convertirse en proximal.

La pasión es otro elemento fundamental en las relaciones de pareja que a pesar de la distancia también puede actuar como promotor para activar y conservar la pasión entre la pareja y generador de sentimientos y manifestaciones que enriquezcan más la

función del acto sexual, teniendo en cuenta que el tiempo de retiro con la pareja no sea muy extenso. Para lograr que la distancia tenga efectos valiosos y no adversos. Lo anterior dicho está respaldado por (Sternberg, 2000; Citado por Albornoz, V 2009) A través de este componente se pueden expresar deseos y necesidades, tales como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual, variando el nivel de prioridad de una persona a otra.

Respecto a la presión social se puede concluir que son determinantes para el funcionamiento de la dinámica de las relaciones de pareja, y logran estabilizar el holón conyugal, entre ellas se encuentra el contexto que puede ser causal de discrepancias entre los integrantes de la pareja, debido que influye en la confianza hacia la pareja, también se encuentra la llegada de los hijos que pueden ser un factor que mantenga unida a la pareja a pesar de las dificultades , otro aspecto seria la economía debido a que existe la necesidad de obtener una estabilidad económica y una mejor calidad de vida. Estos resultados se logran corroborar teóricamente con Sánchez Aragón y Díaz Loving (2010), la fase de mantenimiento de la relación se caracteriza por el compromiso, la estabilidad, una lucha conjunta contra los obstáculos, el formar una familia, crecer como pareja, la fidelidad, amistad y el deseo de prever conflictos en la relación.

Las relaciones de pareja no siempre se ven afectada a causa de la distancia, debido a que los obstáculos por los que atraviesan las parejas, las crisis, malos entendidos, los celos no se dan solamente por que la pareja se encuentre distanciados, también son factores que se presenta cuando la pareja vive permanentemente, y no necesariamente el distanciamiento los aumenta ocasionando un deterioro en el holón conyugal, inclusive puede producir todo lo contrario y fortalecer los vínculos afectivos y emocionales, todas aquellas situaciones adversas o perturbadoras en las relaciones pueden ser solamente experiencias y pruebas en la relación que sirven para confirmar el grado de confianza, fidelidad y compromiso hacia la pareja. Este análisis de puede refutar en la teoría de (Delgado, 2013) Quien dice que si una pareja tiene

complicaciones en una relación estas complicaciones se multiplican cuando la pareja está a kilómetros haciendo hincapié en una serie de problemáticas que según él son experimentadas por las parejas a distancia.

Conclusiones

La evolución de la dinámica de pareja cuando uno de los integrantes del sistema se encuentra a distancia por cuestiones laborales, evoluciona dependiendo la diferente caracterización, la cual varía de acuerdo al holon individual, el holon conyugal, el momento del ciclo vital de la persona y de la pareja, el entorno donde se experimenta la ausencia. En el tiempo preliminar a la separación, las tres parejas forjaron la estabilidad del holon conyugal, logrando de esta manera una intimidad, donde el conocimiento de la pareja y las proyecciones a futuro son fundamentales para que la evolución en el distanciamiento se manifieste logrando un equilibrio en las esferas de la relación como lo son la comunicación y el ejercicio de función sexual.

Las parejas que fueron sujeto de esta investigación lograron obtener una dinámica de interacción adecuada, aun así la calidad del tiempo no es determinante para que las parejas se sientan compensadas, puesto que el tiempo que comparten cuando están juntos no es suficiente, además que algunas costumbres en pareja, generan sentimientos de frustración al no poder ser realizadas, otro factor determinante es la existencia de los hijos pequeños, como se determinó en la P1 , el tiempo compartido en pareja es limitado, puesto que el holon parental tiene mayor relevancia. Con respecto a la cantidad de encuentros, factor variante en las parejas, se destaca que este es un factor determinante para el disfrute del tiempo compartido.

Las parejas no tienen un estilo de comunicación estable, puesto que estos varían según las situaciones personales, mas sin embargo existe una prevalencia del estilo de

comunicación asertivo en la P1 y P3, cambiando en un estilo de comunicación agresiva en ocasiones de ira y conflicto, a diferencia de la P3, que mantienen un estilo de comunicación pasivo agresivo la mayor parte del tiempo, estilos determinado por los holones individuales. No obstante se resalta que son estilos de comunicación que han ido evolucionando a través del tiempo, siendo la distancia un factor que alude al mejoramiento de la comunicación puesto que es el único medio de sentir cerca de alguna forma a la pareja.

Con respecto a la intimidad se determina, en las parejas participantes que este es el factor que se ve más afectado por la distancia, pero a su vez tiene mayor relevancia para mantener una relación a distancia; el conocimiento del holon individual, el holon conyugal, las experiencias en la convivencia diaria, las proyecciones a futuro, previamente establecido generan una estabilidad en la relación, mas sin embargo las relaciones de parejas se ven más afectadas en esta categoría, puesto que, la costumbre hace que el distanciamiento se convierta en el extrañar día a día, determinado que la afectación es mayor en la persona que se queda en el hogar.

El ejercicio de función sexual radica en la calidad, mas no en la cantidad, es un factor que ha recibido connotaciones positivas, después del distanciamiento, puesto que la pasión y erotismo aumentan en el tiempo que están a distancia, haciendo de calidad cada encuentro, además de las múltiples formas que buscan para mantener la pasión constante, formas elegidas según características del holon individual, pero la distancia si es un factor que aflige el deseo carnal individual en los hombres y las mujeres participantes, pero no afecta el holon conyugal.

Las presiones sociales son determinantes para lograr la homeostasis en la relación, componentes como; la existencia de los hijos, generan una estabilidad y mantenimiento de la relación a distancia, la economía es un determinante puesto que las necesidades del presente y el cumplimiento de objetivos de vida a futuro dan en las

parejas una excusa para sostener la relación a distancia, de igual forma la existencia del matrimonio en las parejas participantes no es una presión, para mantenerse en el tiempo, puesto que ninguna pareja es casada y en sus intereses ninguno manifiesta el matrimonio como un rasgo significativo para sus vidas. Por último el contexto y el trabajo, en determinadas circunstancias son concluyentes en los conflictos.

Con esta investigación se puede aludir a la importancia de las redes sociales en la post modernidad, con respecto a épocas antiguas, la existencia de tantos medios de comunicación y su fácil acceso, permiten que las relaciones de pareja a distancia no presenten síntomas de separación.

Es importante resaltar que la P1 con edades de 27 y 34 años es la pareja que presenta una mejor resolución de conflictos en el holon conyugal, por la convivencia previa, el contexto de ambos participantes, el conocimiento y la confianza. Pero de igual forma se destaca el holon parental como más significativo generando en ocasiones descuido en el holon conyugal.

Los objetivos fueron cumplidos a cabalidad, gracias a los participantes, quienes mostraron interés en la investigación y de manera fluida y relevante respondieron a los apartados, logrando destacar diferentes apreciaciones entre quienes han y no han experimentado una relación a distancia, y la importancia de las características personales para mantener una relación con diferentes características.

Se proponen estrategias que contribuyan a optimizar la dinámica en relaciones de pareja, mediante una cartilla con 10 pasos para mantener una relación, que permitan a los participantes establecer prioridades en la relaciones. Basados en la terapia estratégica, para mejorar las habilidades o estrategias para abordar las crisis del subsistema de pareja.

Recomendaciones

En las relaciones de pareja se pueden presentar diversas dificultades, obstáculos o conflictos provocados por cualquier situación adversa de la vida marital, algunas veces es difícil enfrentarlas solos, por esa razón es recomendable que la pareja acuda a un profesional experto en el tema de relaciones de pareja para una solución necesaria para el mejoramiento de la dinámica de la familia.

Se recomienda que se realicen más investigaciones acerca de la dinámica de las parejas en las relaciones a distancia por cuestiones laborales, pero en diferentes contextos según la profesión u ocupación de los integrantes de la pareja, por ejemplo relaciones de los militares o policías, relaciones de docentes, relaciones de médicos, relaciones del gremio de transportadores.

Se recomienda que se continúe con esta investigación de la dinámica de las parejas en las relaciones a distancia por cuestiones laborales, ampliando este trabajo a tipo correlacional con diferentes etapas del ciclo vital, como las parejas en adultez media y las parejas en adultez mayor, para medir y comparar con las parejas de adultez joven que fue la investigación realizada.

Se recomienda realizar investigaciones que involucren la dinámica de las parejas en las relaciones a distancia por cuestiones laborales, en parejas de diferentes estratos sociales para observar el impacto social e identificar las conductas favorables y desfavorables de cada una de ellas.

Se recomienda realizar este tipo de investigación dinámica de las parejas en las relaciones a distancia por cuestiones laborales, utilizando un tipo de exploración correlacional en donde la mujer sea quien labore fuera de casa o los dos (2) integrantes

de la pareja trabajen en sitios o lugares diferentes, comparándola con el trabajo de investigación ya realizado.

Para poder mantener el equilibrio y buen funcionamiento de la relación de pareja es recomendable la visualización y percepción de un futuro con esa persona, tener metas y objetivos trazados con el propósito de poderlos realizar, aumentando de esta manera el crecimiento individual y conyugal.

Se recomienda realizar esta investigación dinámica de las parejas en las relaciones a distancia por cuestiones laborales, teniendo en cuenta las etapas del ciclo vital familiar (CVF) (formación de la familia, crianza inicial de los hijos, familia con hijos en edad escolar, familia con adolescentes, y viudez).

Se recomienda trabajar en las relaciones de pareja la tolerancia a la frustración, mecanismos de adaptación, toma de decisiones, estrategias de afrontamiento y redes de apoyo, estilos de comunicación, para lograr una homeóstasis en la relación y no haya molestia o inseguridad en la relación.

Referencias Bibliográficas

Albornoz, V (2009), relación entre los componentes del amor de la teoría de Sternberg y la felicidad en heterosexuales y hombres homosexuales en una relación de pareja, tesis universidad de Talca, Disponible en http://dspace.utalca.cl:8888/ciencias_empresariales/psicologia/54391.pdf recuperado el 8 de mayo de 2016.

Alfaro, A. Mª (2014), Las relaciones de pareja: la educación, las condiciona, Tesis Universidad de Valencia, Disponible en http://www.uv.es/igualtat/webnova2014/anaalfaro.pdf recuperado el 9 de mayo de 2016.

Arnold, M. (1998). Introducción a los conceptos básicos de la Teoría General de Sistemas. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, (3). Disponible en http://www.semanariorepublicano.uchile.cl/index.php/CDM/article/viewArticle/26455 Recuperado el 28 de mayo de 2016.

Beauvoir, S (2010), psicología evolutiva, disponible en http://cristianpachecomauro.blogspot.com.co/2010/06/adultez-temprana.html recuperado el 11 de mayo de 2016.

Bordignon, N. 2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación - vol. 2 no. 2*, disponible en :

http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf recuperado el 11 de mayo de 2017.

Boscolo, L., & Bertrando, P. (2005). La terapia sistémica de Milán. *Roizblatt, A. Terapia Familiar y de Pareja*, 224-241. Disponible en http://win.associazioneculturaleepisteme.com/articoli/LA%20TERAPIA%20SISTEMICA%20DE%20MILAN%20(para%20publicacion%20chilena).pdf Recuperado el 1 de mayo de 2016.

Botella, L. & Vilaregut, A. (2001, 23 de noviembre). La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución. Disponible en http://www.infomed.es/constructivism/documsweb/tfs.html Recuperado el 30 de mayo de 2016.

Bravo, M. J., & Serrano, M. C. (20 de septiembre de 2011). Confianza - Desconfianza en relaciones conyugales de parejas transnacionales. *Universidad del Valle*, 1-22.

Castrillón N; León, J, (2013), rostros y rastros Razones para construir una sociedad. *Publicación N.3 Trimestre Enero - Marzo 2014,* disponible en http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/civica/Participacion/ForoNuevasCiudadanias/Documentos/RostrosRastros-ADULTEZ.pdf. Recuperado el 22 de noviembre de 2016

Calvet, M. L., Iparraguirre, C., & Chocano, A. (2013). Inteligencia Emocional y autoconcepto. Revista IIPSI. Disponible en

http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4047/3223 Recuperado el 27 de Septiembre de 2016.

Cienfuegos, J. I. (2011). Desafíos y continuidades en la conyugalidad a distancia. *Revista latinoamericana de estudios latinoamericanos, 3,* 147-173. Disponible en http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef3_9.pdf Recuperado el 12 de Junio, de 2016.

Craig, J. (1997). Desarrollo psicológico. México: disponible en : Pretince Hall.disponible enhttp://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/psico/psico2/pscII/MD1/MD1-L/etapas_desarrollo.pdf Recuperado el 10 de mayo de 2016.

Congreso de la Repubica de Colombia. (2013). Ley de unión marital de hecho , Sentencia C-257/15. disponible en http://www.corteconstitucional.gov.co/RELATORIA/2015/C-257-15.htm Recuperado el 12 de Junio de 2016

Dainton, M., & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Taylor Francis Online, 49,* 172-188. disponible en http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01463370109385624 Recuperado el 28 de abril de 2016.

DANE. (2005). censo General. Disponible en http://www.dane.gov.co/index.php/poblacion-y-demografia/censos recuperado el el 10 de junio de 2016

De Beauvoir, S, (2010), psicología evolutiva. Disponible en http://cristianpachecomauro.blogspot.com.co/2010/06/adultez-temprana.html Recuperado el 22 de noviembre de 2016

Fernando Maureira Cid Cita a Páez 2006. (2011). Los cuatro componentes de las relaciones de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 321-332.

García, M & Romero, A. (2012) Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas. *Artículo* ridep nº 34 · Vol. 1 · 2012 *Pág. 133-155, Disponible en* http://www.aidep.org/03_ridep/R34/ART%207.pdf recuperado el 9 de mayo de 2016.

Hernandez, R. S. (2015). *Metodología de la Investigación.* México: McGRAW-HILL/ INTERAMERICA EDITORES, S.A. DE C.V.

Jiang, C. (s.f.). *Journal of Communication* . Obtenido de parejas a distancia: disponible en: http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/07/19/noticias/1374221050.ht recuperado el 31 de marzo de 2016.

Jiménez, O. R. (2010). Relación entre satisfacción sexual,ansiedad, y practicas sexuales. *Universidad Nacional de Colombia*, 41-52. disponible en http://www.redalyc.org/pdf/801/80113673003.pdf Recuperado el 03 de abril de 2016.

José Matías Romo Martínez 2008 cita a Dávila y Goicovic 2002. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Scielo*, 24.

Lara E, et al (2001), psicología del desarrollo, disponible en http://www.apsique.com/wiki/DesaJoven#intro) recuperado el 22 de noviembre de 2016

Lara, E & Cols (2001), el adulto joven. Revista apsique, disponible en http://www.apsique.cl/wiki/DesaJoven#dfi recuperado el 11 de mayo de 2011

Lopez, P. (septiembre de 2010). La Construcción de Intimidad en Relaciones de. *universidas academica de humanismo cristiano*. Recuperado el 19 de septiembre de 2016, de http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/507/tesis%20TPSICO%20393.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luhmann, N. (2005). Confianza . *Universidad Liberoamericana* . disponible en https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WWBknPW0C3AC&oi=fnd&pg=PR7&dq=CONFIANZA+&ots=Qe-sVYwVEI&sig=PVe7PKkQdiNilt7UaDXc3Vpch30#v=onepage&q=CONFIANZA&f=false Recuperado el 20 de Septiembre de 2016

Madanes, C. (1993). Terapia Familiar Estratégica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.

Maganto, C. (1993). Relaciones familiares y salud. Universidad del país Vasco: San Sebastián.

Maldonado, D. I., & Pidiache, D. Y. (2012). Estudio descriptivo de prevalencia en los componentes de la satisfacción en las relaciones de pareja (satisfacción con la interacción, satisfacción emocional y satosfacción estructural) en la ciudad de pamplona, según la escala de Pick y Andrade. *Monografia de la uniersidad de Pamplona Sin Publicar* .

Maureira, F (2011), los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 14, (1), disponible en* www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin Recuperado el 5 de mayo de 2016.

Mazadiego, T; Garcés, J. (2011), El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. *Unión latinoamericana de entidades de psicología ulapsi,* Disponible en http://psicolatina.org/22/seccion1/amor.pdf recuperado el 8 de mayo de 2016.

Medina, M. P., & Rodriguez, M. I. (2010). La comunicación como elemento esencial en la satisfacción sexual en las relaciones de pareja. *monografia de la Universidad de Pamplona Sin Publicar* , 69.

Melero, M (2008), la relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. Tesis doctoral. Universidad de Valencia. España, Disponible en

http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=. Recuperado el 2 de mayo de 2016.

Minuchin, S. & Fishman H. (1981). Técnicas de terapia familiar. Barcelona, España: Paidos.

Moratto, N, & Cols, (2015), Conceptualization of family life cycle: a view of the production during the period between 2002 and 2015. *Revista CES Psicología Vol. 8 N. 2*, disponible en: http://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417006.pdf recuperado el 11 de mayo de 2016.

Moreno, J & Esparza, E (S, F), estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja, *revista de la asociación latinoamericana para la formación y enseñanza de la psicología*. Vol. 2 Recuperado el 3 de mayo de 2016 de http://integracion-academica.org/14-volumen-2-numero-5-2014/63-estrategias-de-afrontamiento-en-la-ruptura-de-pareja

Ochoa, I. (1995). Enfoques en Terapia Familiar Sistémica. Barcelona, España: Herder.

Osorio, A. C., & Huertas, K. V. (2011). caracterización en la comunicación ,resolución de conflictos y toma de decisiones de las relaciones de pareja en estudios de caso de militares. *monografia de la univeridad de Pamplona Sin Publicar* , 155.

Benítez, L. (2013), Proyectos de vida en parejas de jóvenes adultas y adultos profesionales de Bogotá. Trabajo Social N.º 15, enero-diciembre 2013, ISSN (impreso): 0123-4986, ISSN (en línea): 2256-5493. Bogotá. Páginas 59-85, recuperado el 26 de noviembre de 2016 de Dialnet-ProyectosDeVidaEnParejasDeJovenesAdultasYAdultosPr-4669161.pdf

Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (julio de 2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adultez Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Scielo*, *29*(1), 77-83. disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100008 Recuperado el 4 de Abril de 2016.

Rizo, M. (2012). El interaccionismo simbólico y la Escuela de Palo Alto: Hacia un nuevo concepto de comunicación. Aula abierta: Lecciones Básicas. Disponible en http://portalcomunicacao.com/uploads/pdf/17_esp.pdf recuperado el 6 de mayo de 2016.

Rizo, M. (2011). Pensamiento sistémico y comunicación. Razón y Palabra, 75. Recuperado el 30 de septiembre de 2015. Disponible en http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3686612

Rozzana, S., & Diaz, R. (2013). Patrones y Estilos de Comunicacion de la pareja, Diseño d eun inventario. *Universidad Nacional Autonoma de Mexico* , *19*(2). Recuperado el 20 de Septiembre de 2016, de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/27741/26871

Serrano, G., & Carreño, M. (1995). La teoria de Sternberg sobre el amor, analisis empirico . *UNIVERSIDAD DE SANTIADO DE CONPOSTELA* . Recuperado el 19 de septiembre de 2016, de http://www.psicothema.es/pdf/1135.pdf

Somodevilla, S. D. (10 de mayo de 2013). Problemas de pareja en las relaciones a distancia. *Psicología en la red*. Disponible en http://www.psicologiaenlared.com/problemas-de-pareja-en-las-relaciones-a-distancia/ Recuperado el 12 de Junio de 2016.

Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). idealizatión, reunions, and stability in long distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*, 37-54. disponible en http://spr.sagepub.com/content/24/1/37.abstract Recuperado el 28 de abril de 2016.

Anexos

Entrevista (Anexo 1)

Categoría Comunicación Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

¿Cómo se comunica con su pareja o mantienen en contacto? (C)

Comunicación secundaria

¿Cuáles actividades realizan en el tiempo que comparten juntos? (C)

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

¿Qué cambios **o** circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿Cuáles? (C)

¿Describa detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento (C)

Categoría Intimidad Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

Intimidad secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Categoría Ejercicio de función sexual Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? Si es así como lo han manejado? (FAS)

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Acto de Función Sexual Secundarias

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Categoría Presión Social Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

Grupo focal (Anexo 2)

¿Cómo considera o piensa usted que es tener una relación de pareja?

¿Cómo es para ustedes tener una relación de pareja a distancia?

¿Respecto a las relaciones a distancia cuáles creen que son sus ventajas y desventajas?

¿Existe algún área de la relación a distancia que se vea más afectada que otra, por ejemplo la comunicación, intimidad o función del acto sexual? ¿Por qué razones?

¿Cuáles consideran que son las razones que hacen que las parejas se mantengan unidos a pesar de la distancia?

Análisis de contenido, carta (Anexo 3)

A continuación realizará una carta a su pareja, teniendo en cuenta los siguientes criterios: especificando áreas como la comunicación, intimidad y función del acto sexual de aproximadamente 1 a 2 hojas.

Consentimiento informado (Anexo 3)

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado para participar en la investigación denominada "Dinámica de parejas en relaciones a distancia" la cual es realizada por los estudiantes Hailyn Yattin Torrado Lobo y Yency Milena Verdugo Sibo, a cargo de la docente asesora Ginny Rocío Luna Rodríguez con fines académicos e investigativos, bajo la modalidad de trabajo de grado para la obtención del título profesional de psicología.

Todos los datos ofrecidos para este trabajo únicamente serán utilizados con fines académicos y de investigación, de acuerdo al principio de confidencialidad establecido en la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, manteniéndose el anonimato y garantizándole su derecho a la intimidad; en caso de publicación de un artículo se omitirán o reemplazarán los nombres reales.

Si ha leído este documento y ha decidido participar, es importante mencionar que su participación es completamente voluntaria y que tiene derecho a abstenerse de participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalidad, así como tiene derecho a no contestar alguna pregunta en particular.

Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Nombre del participante_____

Firma_____

Grupo focal (GF) (Anexo 4)

TRANCRIPICIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

¿Cómo considera o piensan que es tener una relación de pareja?

M: Es como encontrar ese complemento, se puede ver de diferentes formas alegrar la vida tener a alguien al lado, tener un apoyo, alguien con quien compartir y hacer cosas diferentes que no se hacen con los amigos.

D1: Yo creo que una pareja es alguien con quien se hace una construcción, que va más allá de lo que uno hace con los amigos, pues es que con los amigos uno hace muchas cosas, pero es que con la pareja es algo que solo pasa entre los dos y que es un aporte que siempre se da, que te apoya, alguien que te consienta, es alguien que te escucha, que está todo el tiempo ahí y se supone que eso es una construcción de pareja.

L: Algunos les va a sonar un poco escabroso lo que voy a decir, pero para mí una relación es primero que todo es…. Independiente todos necesitamos de alguien por ser personas necesitamos el acompañamiento, estamos mediados por un proceso social en el cual no queremos estar solos independientemente que sea amiga la novia o el novio, hay un proceso en el que esta mediado los sentimientos por emociones que obviamente un amigo o amiga no le va a ser sentir a esa persona, entonces esa es la característica de una relación, pero como tal es un proceso en el cual nosotros necesitamos de tener a alguien a nuestro lado como dice la compañera para sentirnos bien, sentirnos queridos, para comentar , hablar cosas personales, para también escuchar a esa persona en el cual es un proceso en el cual nos vamos a sentir bien, nos vamos a sentir compenetrados con esa

persona emocionalmente, nos vamos a sentir muy pero muy queridos por aquella persona, necesariamente necesitamos a alguien a nuestro lado y que este mediado por sentimientos es lo único que lo diferencia de un amigo o una amiga, para mí eso es una relación.

D2: Así como decía el caballero, es vivir cosas diferentes que normalmente no se hacen con los amigos, yo pienso que esa seguridad que uno le da a esa persona esa confianza que de pronto si me paso algo no le voy a contar a otra persona por qué voy a pensar que voy a hacer el oso, que de pronto si le puedo contar a mi novia o novio, o a la persona que tienen al lado, que pasa este digamos que uno siente que el tener una pareja cuando pasa algo se enferma uno, tu sientes seguramente que esa persona está acostumbrada que llega el momento que tu no la sientes, que prácticamente se vuelve en un amigo pero un amigo más cercano a ti, y muy tuyo, entonces llega el punto en que tu no sientes la pareja pero que cuando ocurre algo te enfermas, entonces te cuidan, te apechochan, es ahí donde tú dices si tengo un noviazgo, mi novia me quiere, es ese punto ahí donde solo tu mamá o alguien paternal se puede acercar a hacerte ese tipo de cosas y ella lo hace sin ningún costo, sin ser nada tuyo de sangre, entonces esa persona si es mi pareja. Que se disfrute con ella, pero que aparte este en momento de dificultades.

J: La relación es un proceso de la vida en el cual se interactúa con otra persona, que puede ser muy diferente dependiendo del individuo, para algunas personas la relación más que todo es en la parte económica, más que todo quieren un beneficio económico y hay otras personas que buscan algo más afectivo entonces eso depende más que todo de cada persona que es lo que busca con su pareja.

A: Para mí una relación de pareja es tener un compañero, si uno cree q es la persona ideal es como un complemento, una persona que lo ayuda a construir a uno como mejor persona.

F: Aparte de todo lo que han dicho mis compañeros, vendría siendo como más que todo un constructo muy social, que para construir un proyecto de vida tiene que ser con alguien más, tiene que contar con una persona en específico pero no necesariamente tiene que ser una sola persona, incluso muchas veces las relaciones de amistad dan más libertad, la persona se siente con mayor libertad de contarle las cosas de hacer los planes con amigos por que no tiene que ponerse una máscara para fingir que es algo ideal , sino que simplemente se muestra con total libertad de lo que es y de lo que le gusta. A veces llega a ver un punto de más confianza que con la misma pareja.

¿Cómo considera o piensan que es tener una relación de pareja a distancia?

D2: Yo personalmente creo que las relaciones a distancia no funcionan un 100%, porque yo pienso que construir una relación son esas experiencias que vives, el tema es que tu vivas con esa persona, cuando tú tienes una relación de pareja a distancia tú no te estas relacionando con ella a diario o seguido, cada mes cada 2 meses, cada 4 meses, 6 meses, tu tiene una relación con otra persona? No……..tú la estas llamando cada 2 0 3 días hola, como estas, como te ha ido, pero tu llegas allá muchas veces todo puede ser feliz, estamos contentos, chéveres salimos hacemos de todo en una semana o un mes que estamos hay podemos fingir ser la pareja perfecta, pero cuando tú ya demoras más de un largo tiempo con esa persona empiezas a ver las cosas malas, es ahí donde tu aprendes que es bueno y que es malo, y como pueden mediar los dos el problema que se esté presentando entre esas 2 personas , pero cuando no tu puedes fingir por 1 o 2 meses ser la pareja ideal y luego irte para tu parte y luego para mi parte y luego llamar como estas que comiste, pienso que a distancia no se logra convivir 100% las parejas. Para mí no funcionan así las relaciones.

D1: Yo creo que depende de adaptación y de gustos en realidad porque es que por lo menos la comparación que tú haces, es que hay personas que están en el mismo lugar y tienen una relación pero en realidad es distante se ven una vez al día, medio se

cuentan cómo les fue, hasta pueden convivir pero hablan hola, como estas qué lindo que pases linda noche y ya se acabó. Y puede ser que se estén hablando todo el tiempo por celular si se esté hablando más la pareja como tal. Eso es cuestión de gustos y de adaptación porque…. Hay gente que si necesitamos sentir a la otra persona constantemente para considerarlo una pareja o una relación, en cambio hay otros que no que simplemente con el hecho de saber que hay alguien que está pendiente de ellos, que los está escuchando, que están ahí lo consideran como una pareja, pero personalmente para mi es una perdedera de tiempo.

M: pues una relación a distancia debe empezar…. Hay que partir de 2 cosas de la relación que empezó personalmente a una relación que empezó por internet. Porque son personas que no han convivido ni una vez, si no que a toda hora por video cámaras, en cambio otra relación que haya iniciado personalmente entonces ya conviven, empiezan a compartir, entonces llego el momento de distanciarse por ejemplo mi caso yo me tengo que venir a estudiar, entonces todo el día, pues no todo…. Pero si vivimos hablando pendiente del otro de saber cómo estas, que haces, buena respeta mis espacios de estudio, yo respeto los espacios del trabajo de él, el bien aquí una vez, yo voy también a su casa una vez, tratamos de buscar ese punto medio donde como llegar a un acuerdo donde nos podamos ver porque en realidad no es que pasen los 4 meses y vernos en las vacaciones porque hay si se pierde el interés. O puede pasar lo contrario como enamorarnos más, entones una relación a distancia es poner a prueba todos los valores para mí. La confianza, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, que es muy duro pero hay ya se mide uno como persona y que tan capaz es usted para adaptarse a la situación o si usted se busca otra pareja o si usted sigue con esa pareja y le es infiel y el otro no se entera, ya va en cuestión de decisión.

L: Yo creería que ya teniendo el concepto de que es una relación de pareja, independientemente aquí cada uno lo considera diferente que es una relación de pareja, yo digo que la distancia es una añadidura independientemente de que yo me vaya o ella se vaya, por trabajo o por estudios o quien sabe que, y eso va en el proceso de como

quieran manejarla, como quieran moldear esa relación, porque no necesariamente con que alguno se vaya se tienen que terminar las cosas, eso depende como quieran verla y como quieran manejarla, lo que dices tú es muy cierto de que a veces de llamar que se vuelve todo una rutina, que a veces uno por estar ocupado todo el tiempo pregunta lo mismo, por lo menos yo soy una persona que no me gusta que me llamen todo los días no me gusta….. necesariamente para uno demostrar que extraña a esa persona no necesariamente se tiene que llamar todos los días, a lo que yo voy es que personalmente no me gusta que me llamen todo lo días porque ya uno llega a un momento que uno ya no sabe que decir, y veces eso hostiga a la persona y lo aburre , entonces la idea de eso es de llegar a una conciliación, porque hay un punto en el que yo ya no sé qué decir cuando me llama y yo no quiero que pase eso, entonces yo digo que eso depende de la forma y la estructura que tiene cada relación cada persona para manejar la relación, entonces yo digo que la distancia también ayuda porque yo soy partidario que todo tiene su lado positivo y negativo, entonces uno mira que es lo que en verdad ayuda a la distancia, uno empieza a extrañar. A veces pasa que uno se va a vivir con la pareja eso pasa mucho aquí con los estudiantes y uno tiende aburrirse todo los días le veo la cara, me acuesto y le veo la cara, me levanto y le veo la cara, entonces la distancia si ayuda a algo a que en realidad miremos si en verdad nos extrañamos y nos necesitamos el uno al otro, entonces yo si la extraño y la quisiera tenerla a mi lado, por eso es que la distancia me ayuda a mí a demostrar si la necesito al lado y que necesito de ella, independientemente de necesitar a alguien al lado.

F: Pues yo creo que es punto más de dificultad ya que por si es complejo, porque como vuelvo a insistir que la relación de pareja se mire desde un nivel social queda siendo limitante para muchas cosas, por lo menos abordando desde un punto de vista las relaciones poliamorosas habría un poco más de libertad, para que no tenga que ser un contrato de exclusividad de una persona con otra, donde tiene que compartir ciertos aspectos específicos, si no que las cosas van fluyendo de otra manera de acuerdo a la persona, la otra persona o a las otras personas.

J: Pues yo pienso que eso depende de cada persona de lo que quiera de su relación, porque hay personas como decía el compañero que no le gusta la monotonía y llamarse todos los días o hay otras personas que por lo contrario que pasa todo el tiempo con su pareja y no estar con los amigos entonces se aburren de eso de que no puedan salir y que no puedan hacer otras cosas entonces eso es dependiendo.

D2: La pareja pues de lo que yo entiendo… tu creces como pareja cuando diariamente se conocen, no digo de que estés todo el día con ella, si no como tu digamos por lo menos mañana ocurrió tal cosa y tu recuerdas y sabes que tienes una pareja cuando ey si paso algo esa persona fue y te vio o si a ella le paso algo tú fuiste y la viste entonces hay que tanto son capaz…. Es muy relativo la distancia yo por lo menos tengo mi pareja y todo el día no hablamos a veces duramos días sin hablar o simplemente hola como estas, y a las horas de la comidas, pero esa distancia es muy corta. Tu creces como pareja cuando vives al lado de ella, no digo de como convives con ella muy cercano o no tan cercano pero que relativamente tú puedas conocerla, pero cuando tú la ves cada 6 meses, pienso que ese tipo de distancia tu no estas conviviendo con tu pareja, tu no estas teniendo una relación de pareja por que no estas cercano a ella, osea tu no conoces sus defectos ni sus errores y puedes valorarlos y darte cuenta si te gustan o no te gustan, es ahí donde yo entro que tanto tiene esa persona de bueno que te gusta a ti, y que tanto no, porque tú puedes valorar ey no me gusta las cosas que ella tiene, mejor no…pero si no ella dice hay como estas yo te quiero mucho, tú también me quieres, y ya nunca se va allegar a un límite de decir no me gusto lo que dijiste por que no se quiere entrar en conflicto, yo tuve una relación de más de un año a distancia yo fui allá a visitarla pero como yo te digo del 100% quedan muchos espacios vacíos entre la convivencia de la pareja.

A: Para mí una relación a distancia es muy complicado porque si muchas no se dan las cosas estando juntos, separados menos, por lo menos la confianza es muy difícil porque

siempre van a haber dudas, para mi es extremadamente difícil. Pues no se pienso que las personas que están así fortalecen mucho la seguridad de sí mismos. Yo no lo haría.

D1: Eso realmente depende de la personalidad, de adaptación y de gustos, yo he vivido las dos cosas y la verdad es de gustos, porque si usted está con la pareja todo el tiempo encima y antes como se ven cada 2 0 3 meses intentan que ese encuentro o visita sea algo especial y sea diferente y tal vez los que estén viviendo todo el tiempo no lo hagan, pero hay personas que no quieren volver a experimentar eso.

M: Eso llevaría a una pregunta por ejemplo en mi caso yo que llevo una relación a distancia y que yo terminara mi carrera y me fuera a vivir con el enseguida seria….

D1: Sería un choque fuertísimo que posiblemente puede hacer que se dañe a relación.

D2: en los 4 años que llevaste a distancia hay muchos vacíos que si tu hubieses vivido solo con esa persona presencialmente no los tendrías, hay muchos vacíos que con las solas llamadas no se llenaron.

¿**Respecto a las relaciones a distancia cuáles creen que son sus ventajas y desventajas?**

A: las ventajas son que se fortalece la seguridad de uno mismo, y la desventaja no sé.

D: la desventaja es que no se puede compartir mucho, se dan más celos.

A: por eso digo la seguridad y por otro lado la inseguridad.

D1: Creo que todo lo que puede ser positivo también puede ser negativo, porque la seguridad que dice Adriana para unos puede ser un pilar muy fuerte para otros puede ser la típica celosa, en donde está, porque no me contestó, y con quien estaba, entonces me parece que la verdad puede ser de un lado y de otro.

D2: pues el tema es que si tú tienes una relación a distancia no puedes jugar al típico celoso, porque tú no vives con esa persona, ni la ves, y si la ves es cada 3 o 6 meses, no puede jugar a ser celoso, como te digo si tu tiene una relación a distancia es porque estas muy seguro de la persona que tienes y estas seguro de ti, pues así sería porque ey yo estoy confiado de que no estoy haciendo nada y ella no está haciendo nada, la ventaja que tu comparte muchísimo con la persona que tienes, cuando está cerca de ti, pero cuando estas lejos la distancia hace que muchas cosas no se den, y que se desinformen "chisme" las cosas, y tu sales y estas normalmente con tus amigos y luego llega la compañera de un amigo para que fuéramos a la casa de ella, y yo le he comentado todo y ya entra como la desconfianza, así confié mucho en ti, ha porque hace rato no me contestaste por que el celular se me descargo completamente, hay unas variables en juego que pueden hacer que esto crezca, que crezca más la desconfianza, pero luego si tu estas seguro de quien está a tu lado, no va ocurrir nada, la desventaja seria esa falta de información segura que tú la puedes dar a la persona , y la ventaja que fortalece muchos lazos.

L: La ventaja que uno aprende a confiar en la otra persona, el compromiso independientemente de lo que cada uno crea o no crea del otro se va fortaleciendo, uno mira a ver qué hace la distancia si fortalecer o debilitar la relación, pues las partes fundamentales es la confianza, una relación sin confianza no hay nada, vas a vivir todo el día peleando por lo mas mínimo, yo digo que el beneficio de una relación a distancia

es que la confianza y el compromiso se pueden fortalecer. Esa sería la ventaja. La desventaja seria el no tener la persona al lado, de pronto el no compartir con ella, la falta de las caricias y los besos, no sé si lo que vaya a decir vaya a sonar machista ni que tampoco se vayan a ofender las mujeres, pero yo digo que hay casos en que los hombres también pueden sufrir de celos, pero yo digo que las mujeres tienen un componente cognitivo en el cual son muy celosas, son demasiados celosas, y si uno no les contestan se imaginan cualquier cosa, eso es como la canción de silvestre que dice que "si uno se pone una pinta chévere todos los viernes se pone a pensar locuras" son mujeres que de verdad tiene una imaginación que se pueden armar una película totalmente, entonces yo digo que eso si es algo mortificante, y totalmente daña relaciones, que una mujer no aprenda o dude de ella misma el creer o no creerle a la pareja que tiene.

A: Yo creo que eso es mutuo porque así como usted dice que la mujer puede tener una imaginación para crear una película, un hombre la puede tener para crear una serie.

L: por eso lo digo así son las cosas, yo digo que los casos más evidentes son en las mujeres, pero también hay hombres que son celosos, pero si ustedes miran y hacen un estudio detallado los casos principales de 10 casos, 3 hombres y 7 son mujeres, entonces yo digo que eso es un componente por el cual las relaciones a distancia se dañan, si también entando al lado de uno por cualquier cosa, si ven a alguien al lado de uno, una compañera o una amiga empiezan a preguntar quién es esa, porque te tocó, que porque te hablo, que porque te mandó eso, son cosas que a uno lo aburren, uno por ahí hace las cosas malas y ni por ahí se imaginan que uno lo hace, entonces a la medida hay que ser sincero con las cosas.

M: Una ventaja es el hecho en mi caso particularmente de no tener una persona encima todo el tiempo independientemente de todo. Eso haría que me sintiera asfixiada, y una desventaja no la veo en mi caso pero precisamente que días estaba hablando de

eso con una compañera era el hecho de la intimidad, voy a poner los dos polos para que no se genere un debate, que la mujer y el hombre les guste tener mucho sexo, para ellos el sexo es importante en la relación, pero para la otra persona no, entonces si están a distancia lo más seguro y lo más probable es que le monte cachos, él se va a buscar con quien satisfacer las necesidades entonces eso es una desventaja, y la otra desventaja es el hecho de los celos, a veces uno por los celos llega a mentir, porque a veces a uno ya le preocupa decir la verdad porque ya le van a montar gorro, por evitarse esos problemas uno hecha una mentirita, pero de mentira en mentira también se va dañando la relación, porque se supone que la confianza el respeto y todo eso…

F: Ventajas que es como la manera de poner a prueba la relación, saber si hay un sentimiento fuerte, y ver si se supera esa prueba y buscar otras maneras para crear esa cercanía, y esa confianza, pero desventajas desde mi punto de vista seria no saber realmente que está pasando con la otra persona que está lejos, saber si está siendo sincero o no, que está diciendo las cosas como realmente son, y no tener claro como la manera para poder establecer esa cercanía.

L: La vida es equilibrada independientemente de lo que hagamos sea bueno o malo, pero la vida tiene un equilibrio totalmente automático, en el cual si tú no sabes eso parte de tu cabeza saber si hay un proceso de desconfianza sin saber si lo está haciendo o no haciendo, porque entonces como se hace para estar todo el día pensando con quien está, con quien habla, y con quien no habla, entonces eso es muy mortificante para la persona.

¿Existe algún área de la relación a distancia que se vea más afectada que otra, por ejemplo la comunicación, intimidad o función del acto sexual? ¿Por qué razones?

D1: La intimidad, porque no hay la intimidad entre las parejas a distancia, la intimidad hace parte del acto sexual como tal, la intimidad en una relación de pareja es hacer el amor, es una forma de afecto, yo creo y considero que ese es el más difícil, es el que más se afecta, porque de resto…. Si es por comunicación, por confianza, por afecto, por decirse cosas bonitas, esas se pueden hacer por celular. Pero como se va a hacer el amor por teléfono.

N: jajajaj hay dispositivos rápidos.

D: pero es mejor directamente, o sea personalmente.

D2: Se va a ver muy afectado la parte de la intimidad, para llegar al punto de demostrar es aparte de afecto, hacer el amor entre esas 2 personas, se va a ver súper afectada, y digamos que de pronto aparte si tú hablas con una persona todo el tiempo, y le cuentas todo esa persona se convierte como en tu mejor amiga o amigo, que es lo que diferencia a la mejor amiga o amigo tuya es que tú no le haces lo que si le haces a tú novia, si porque entonces sería tener 2 súper amigas, si tú le dijeras y le hicieras lo mismo no habría diferencia, incluso como dice tu compañero las súper amigas y súper amigos tu les cuentas todo, porque no le puedes contar a tu novia, pero es ahí donde esta esa gran diferencia… esa demostración de afecto que tu puede dejar de hacer muchas cosas con tu mejor amiga, pero hay un límite que diferencia entre la mejor amiga y mi novia, o este es mi mejor amigo pero esta es mi novia, pues ese límite desaparece cuando no existe o no se dan las relaciones sexuales, que simplemente es hablar y hablar y podemos hasta decirnos cosas ricas al oído.

L: Cada relación es un mundo diferente, de pronto algunas relaciones están mediados por las relaciones sexuales, por las caricias, eso va en cada relación no necesariamente una relación debe estar basada por las relaciones sexuales, yo sé que eso

es un componente por la cual la relación está compuesta, las caricias, los pechiches, la intimidad, los detalles, son muchas cosas en la cual la relación se basa, pro decir que la relación se va a dañar o se va a deteriorar por no tener una relación sexual, to digo que eso no es cierto, porque eso depende como torne la persona su relación, si ustedes en un caso hipotético si las dos personas de la relación son completamente sexuales de que todo el día, de que 3 veces o 5 veces a la semana tienen relaciones sexuales, y se distancian obviamente van a terminar pecando. Pero si en otro caso las parejas solo los hacen una vez, 2 0 3 veces las relaciones sexuales pueden llegar a un consenso en que van a estar un tiempo distanciados, cada quien por un lado, el uno puede estar trabajando y el otro estudiando. Por eso lo recalco la importancia del compromiso, si uno no está comprometido la verdad uno va a terminar pecando, de diferentes maneras, y otra situación seria en el cual a mí me gusta mucho el sexo pero a ella no, entonces son totalmente incompatibles, porque si a mí me gusta mucho estar con mi pareja, pero a ella solo le gusta 2 veces a la semana y yo me voy, y me encuentro una por allá donde este que si le guste tener relaciones todos los días hay uno pierde el año…. Por qué yo me voy con esa, y uno termina a veces con otra persona porque en realidad son cosas que a veces no se entienden, por eso uno tiene que mirar con quien se va a meter, y si en verdad uno se va a casar con ella, ahí es donde una va y se estrella, y se pega duro, entonces esa es otra situación por la que hay que hablar las cosas, yo soy muy partidario de que dialogando se pueden entender las personas, y si a mí no me gusto, o no te gusto, o fuiste tú o fui yo, pero si uno no habla y se van a la mano a la gritería y la grosería.

J: Eso hace que se rompa la comunicación entre la persona.

A: Yo pienso también que la intimidad es súper importante porque ahí se fortalece la relación, porque por lo menos uno puede que tenga una buena comunicación, que estando a distancia todo este bien, pero cuando van a estar juntos no se entienden eso si es grave.

N: Sea poquito o sea bastante tenemos que sentirnos.

A: Y si no se da, hay no va a funcionar nada.

L: Pero a que vas tú con entenderse, a que te refieres?

A: Que se entiendan en la cama.

L: Cómo?

A: Por lo menos hay unas mujeres que no les gusta experimentar nada, y hay hombres que sí, entonces hay como que no se van a entender porque una persona quiere hacer una cosa y la otra no, lo más seguro es que no vaya a ver compatibilidad.

D1: Yo creo que la intimidad no es solo sexo, y es ahí donde nos confundiendo. Hacer el amor es algo muy diferente, no solo implica el acto sexual, el cuento de las caricias, el acostarse al lado de él y abrazarlo, en fin que sean cosas que a uno le gusten, y tal vez uno está vetado en hacer eso por tener una relación a distancia, rico el tiempo que se ven… pero duran 2 o 3 meses sin poder disfrutar de eso, entonces yo creo que debe ser algo muy duro.

F: pues primero que todo yo creo que la comunicación será la base para el resto, porque si yo tengo a la otra persona físicamente hay muchas cosas que pierdo de la comunicación, así sean por video llamadas o mensajes de voz, lo que sea….yo no voy a tener ni a llenar esos mismos aspectos que tenía cuando estoy con esa persona, hay muchas cosas que se van a quedar por la mitad del camino. Y si no hay una buena comunicación las demás cosas van a quedar como con una base un poco irreal, porque

no tengo la totalidad de lo que veo cuando estoy con esa persona, a cuando hablo todos los días con esa persona por Facebook, WhatsApp, video llamadas, o por lo que sea.

Cuales consideran que son las razones que hacen que una pareja continúe a pesar de la distancia?

D: Tiene que haber un sentimiento de afecto ahí, porque si no…

N: Yo pienso que la costumbre también hace que las parejas se mantengan unidas.

D1: en punto positivo tiene que haber un sentimiento de afecto, porque uno siente gusto de cómo es esa persona como tal, pero también hay un punto negativo como lo dice el compañero que la costumbre o una necesidad de una persona, que es lo que estábamos hablando, que somos seres humanos hechos para vivir con otra persona, hay unos que los hacen de forma positiva y otros lo hacen de manera negativa que son dependientes de alguien, que necesitan estar con alguien.

M: Yo creo que el amor es como lo más importante, porque si no hay amor pues yo no sé….uno se da cuenta cuando es costumbre porque empiezan a cambiar las cosas, ya se vuelve rutina, ya casi no hablamos y si se hace es hola como estas, a bueno chao, cositas así de sencillas le dan a entender a uno que ya la relación no es igual y que algo está pasando, entonces como aprender también a detectar en que momento está cambiando la relación y que puedo yo hacer para mejorarla, bueno que podemos hacer porque la relación es de 2.

J: Eso también puede ser desde el principio la persona quiera tener una relación no más por tenerla así no haya afecto ni amor, si no que quiere tenerla por tener un compromiso o una estabilidad económica, así no haya sentimientos.

D2: Hay gente que de pronto no tiene ese deseo, esa pasión por la otra persona, sino que solamente quiere que lo llamen, lo gasten, le hagan regalos. Todo por tener un apoyo económico.

L: Vuelvo e insisto eso depende de los intereses que tenga hacia la otra persona sin son económicos, sentimental, o afectuoso, yo digo que a veces las relaciones están mediadas por los intereses, entonces si uno está en una relación a distancia que hace que la relación siga… la verdad considero que el componente afectivo, sentimental y emocional debe estar presente. Y si no lo hay debe haber un total interés. El componente afectivo de estar inmerso en la relación, el compromiso y que de verdad quieran estar juntos, si no esa relación no va a durar más de 1 0 2 años.

F: Pues dependería de la relación en cada caso porque todas las personas pueden tener un interés diferente para mantener esa relación, y a la final el factor distancia vendría siendo una prueba de si las cosas valen la pena o no, y si las personas son incompatibles o algo así y las cosas terminaran dándose para que algo suceda y la relación termine, y si las cosas deben seguir igual a pesar de los obstáculos creo que terminaran siguiendo juntos.

M: En mi caso no hay motivos ni religiosos, ni de hijos, pero si el hecho de querer seguir cultivando ese amor, porque me he dado cuenta y aprendido detectar de verdad que lo mío es una relación estable y que sirve en mi vida, y que me ayuda a proyectarme con esa persona hacia un futuro con él.

D2: Por eso yo voy a decir que no hemos construido y que si hemos construido nosotros con esa persona a futuro, porque de pronto en las relaciones a distancia puede ser a distancia pero si nosotros hemos construido una buena relación estable, y que fue presencial durante un buen tiempo y ya construimos un futuro con esa persona, algo mas con esa persona, podría ser que ese proyecto en común con esa persona pueda ser que se mantenga unida la relación, importante la comunicación nos graduamos, nos casamos, vivimos juntos y somos felices y comemos perdices, ese futuro imaginario que construimos juntos hace que se mantenga unidos, comunicándose y compartiendo experiencias.

Entrevistas (Anexo 5)

P1.ME

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Nosotros nos hemos distanciado…….nunca nos hemos distanciado por años, sino por tiempos por temporadas, por lo menos cuando a él le salen trabajos a fuera del sitio en el que vivimos, entonces si él tiene que viajar pues viaja, pero en realidad estamos distanciados desde que el empezó a trabajar hace 6 años prácticamente desde que él se graduó en el 2010.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Respecto a la comunicación fisca o sea personal si se ve afectada, por qué no tener al lado a la pareja para contarle las cosas que le pasaron en el día sean buenas o malos considero que es una situación muy difícil, a veces uno quiere escuchar una palabra de aliento, una palabra romántica y a mi parecer no es lo mismo por celular, pero hemos buscado otras alternativas para estarnos comunicando por mensajes, Facebook y el WhatsApp es el medio tecnológico que más utilizamos.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

Nunca hemos llegado a esa clase de acuerdos, nosotros tampoco somos muy amigueros, entonces pues de vez en cuando que yo voy a compartir un café con una amiga yo trato de hacerlo los días que él no está en la casa, por lo menos si yo salgo con una amiga a tomar un café podría ser un día a la semana, porque yo sé que él está aquí todos los fines de semana, pues la idea es compartir ese tiempo con él, actualmente el está viniendo todos los fines de semana., y anteriormente en los otros trabajos a veces ha venido a la casa cada quince días, el tiempo máximo ha sido de 20 días.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Pues principalmente por WhatsApp, y por llamadas telefónicas, aunque ha habido situaciones que ha sido complicado porque él ha estado en sitios trabajando donde el acceso a la comunicación y al internet es bastante limitado respecto que no es buena la señal.

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Pues principalmente nosotros estamos la mayor parte del tiempo arrunchados, a mi casi no me gusta salir, y cuando salimos compartimos ese tiempo con los niños, puede ser en los tanques y salimos a hacer picnic pero así en familia, y pues por lo general si el clima no se presta nos gusta arruncharnos y ver televisión con los niños, las actividades como pareja casi no realizamos por que casi no queda tiempo, entonces

preferimos pasar ese tiempo con los niños, a veces si salimos y dejamos los niños con mi mamá pero no es frecuente.

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C).

Yo considero que la comunicación es buena, nosotros por lo general en la mañanas tenemos que llamarnos, no tenemos pero ya es como una costumbre de llamarnos y decir buenos días cuando no estamos juntos, entonces es como extraño pasar tiempo así…por lo menos a las 10 de la mañana ya hemos hablado todos los días, también en las noches y al mediodía.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

En ocasiones sí, porque a veces como de tanto estar siempre juntos, siempre ahí….puede hacer que la relación se vuelva muy monótona, entonces considero que de alguna manera la distancia si favorece, porque existe la posibilidad que la chispa de la relación se mantenga a pesar del tiempo y la distancia.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C).

Pues acuerdos como tal no se han puesto, pero la verdad yo poco salgo, y el también sale poco a veces juega futbol allá, y me avisa, pues considero que está bien porque esta con sus amigos.

¿Qué cambios o circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿Cuáles? (C).

Pues como le digo la distancia es por temporadas, vamos hablar de por lo menos este año considero que la circunstancia nueva fue como el estrés es que yo por lo general tengo todo el control del hogar entonces que los niños, que mi estudio, que el colegio de los niños, los quehaceres de la casa, todo eso a mí me genera cierto estrés y como en parte pues hay veces en que digo pues bueno…. Yo estoy haciendo todo, considero que yo cargo con toda la responsabilidad del hogar.

¿Descríbame detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

Pues considero que el distanciamiento si ha generado ciertos problemas, a causa de la extrema carga y responsabilidades que yo he tenido que asumir sola en el hogar, que han generado angustias, preocupaciones, estrés, cambios de estado de ánimo, irritabilidad.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I).

A veces pienso que sí y otra veces pienso que no, pero más como que no, pues casi no pasa el tiempo como pareja, porque es muy poquito tiempo el fin de semana, y además está el tiempo que él tiene que pasar con los niños, y los niños le quitan a uno mucho tiempo, y energía, entonces dice el cómo venir y no pasar tiempo con los niños,

entonces yo pienso que a veces no es suficiente el tiempo que pasamos juntos como pareja.

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

Yo creo que principalmente la confianza, y el compromiso de querer estar con la otra persona, y el desear estar con esa persona. Y el querer ver crecer juntos a los hijos.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

Si tengo confianza con mi pareja, pues yo creo que la confianza es como estar tranquilo en todo sentido, por lo menos en el aspecto económico, de que esta ese compromiso como tal, también el aspecto de fidelidad, también pienso que es importante, también el aspecto de compañía, que esta persona me brinde su compañía y su apoyo, y que yo me sienta completa. Para mí todo eso define la confianza.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

Si comparto los problemas con mi pareja, yo pienso que hemos atravesado por muchos problemas, al principio la inestabilidad de no tener una casa, estábamos primero en la casa de mi mamá, después dijimos y pensamos que ya era mejor irnos solos nos fuimos para la casa de mi suegra, pero como era la casa de la suegra todavía permanecía esa cosita y sensación de que no estamos solos, porque pues ella llegaba cuando quería, entonces quitaba un poco la intimidad del hogar, y se llegó al acuerdo que ni en su casa ni en la mía, sino una casa aparte, estamos solos y compartimos los problemas los 2. Y actualmente la educación y crianza de los hijos y algunas veces cuando se encuentran enfermos.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

Pues yo pienso que principalmente hablando, diciendo bueno que pasa….. Aunque a veces no…….siempre los solucionamos por medio del dialogo, tratando de llegar a acuerdo que nos convengan a los dos.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Las decisiones las tomamos por medio del dialogo mirando los pro y los contras de la situación, a veces se me dificulta mucho y eso depende de las situaciones, entonces yo creo que para llegar a un acuerdo a veces toca ceder un poquito, entonces depende de la decisión puede ser que se dificulte, y al final pues toca darle una solución.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

Pues nos visualizamos unidos, pues ahorita ya que estoy terminando la universidad ya estamos pensando en consolidarnos como tal, si a uno le sale trabajo nos vamos y si de pronto a mí me sale trabajo y a él no, entonces de todas maneras nos vamos, porque ya es hora de poder estar juntos, ya hemos estado mucho tiempo separados, entonces la idea es empezar a vivir como familia.

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

Estamos juntos como pareja desde hace 9 años y 9 meses.

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

A él le agrada el campo, el ganado, la música llanera, le encanta esa vida de campo, y le desagrada los chinos pataletosos y la gente escandalosa.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

Estar principalmente sin la familia, que alguno de los niños se enferme y que le diagnostiquen alguna enfermedad crónica.

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Si hablo con mi pareja respecto a mi vida sexual, sobre lo que me gusta y lo que no me gusta, y también lo que me gustaría llegar a hacer. Estando lejos no le comento esas cosas, pero estando cerca sí.

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

Lo que no me gustan son mis pies, y de mi pareja no me disgusta nada.

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

La verdad como pareja no se comparte mucho, porque siempre están los niños, por lo general cuando hay un plan familiar, pero no hay un día como tal, porque los aniversarios no, o festejamos y los cumpleaños siempre son familiares, y en pareja solamente cuando hay una fiesta y nos invitan por lo menos anoche estábamos en uno quince años, entonces salimos los dos, pero no tenemos días para salir, y en llegado caso me cuida los niños mi mama o la mama de él.

¿Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Si claro, considero que si se disfrutan más si se hacen acompañados, pues porque yo pienso que reafirma la relación, y es muy bueno porque sale uno de la monotonía, ese tiempo solos pienso que es muy bueno.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Yo considero que la relación se ha hecho más estable a pesar de la distancia, pienso que después de tanto tiempo y de sortear tantos problemas, y a veces dificultades que se nos pueden salir de las manos, yo pienso que si está consolidada. Considero que la distancia fue como una prueba para nosotros, la distancia ha influido para que la relación mejore, y pienso que esa prueba la vamos ganando.

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

Si claro la distancia si aumenta el deseo sexual, pues por que llega el fin de semana y tiene uno como esa ansiedad, y ese deseo de estar con él.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Si conozco las partes eróticas de mi cuerpo que serían el cuello, la espalda, y de mi pareja prácticamente todo el cuerpo. La boca y las orejas son las más eróticas.

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Yo pienso que si es satisfactoria, creo que influye totalmente la calidad y no la cantidad, por qué, que tal uno siempre dándole y dándole pero igual no sentir ese placer, como esa satisfacción, considero que si puede ser satisfactoria aunque no sea consecutiva.

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? Si es así como lo han manejado? (FAS)

No considero que se vean afectadas, no porque igual los fines de semana estamos juntos y nunca pasa mucho tiempo para volvernos a ver. Y pues que más que uno este como relajado, sin tanta presión que uno tiene que hacer durante la semana.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

Pues yo pienso que con los mensajes por WhatsApp, pues todo le digo te amo y él me dice te amo, como esas palabras que llegan al alma y llenan entonces él te extraño, esas palabras bonitas mantiene esa pasión.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Las ventajas yo pienso que es como esa ansiedad de querer ver a esa persona y estar con él, después de un tiempo de estar alejados, considero que estar distanciados si aumenta el deseo sexual, y las desventajas puede ser la falta de compañía, que a veces uno entre la semana necesita de un abrazo, un beso, una caricia.

Secundarias

¿Tienen hijos? ¿Cuántos? (FAS)

Si tenemos 2 niños uno de 3 y otro de 5 años.

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

Si los he descubierto, pues principalmente las poses en el momento de tener relaciones.

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

Yo creo que estar en un mutuo acuerdo, de decir me gusta y yo quiero y que no guste a los dos.

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Considero que las caricias.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Si estaría dispuesta a continuar con mi pareja, aunque ya pues como le decía, ya como que uno extraña físicamente a la persona, entonces es buena y hemos sabido llevarla así, pero yo, pienso que ya es como tiempo de estar juntos. No estaría dispuesta a estar más tiempo distanciados.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

Si lo he pensado, en ocasiones anteriores la distancia afectaba muchísimo, llegue un momento a pensar que esto ni iba para más, pues cada uno por su lado, porque yo sola y usted solo, pero hemos tratado de sobrellevarlo.

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

Yo pienso que nos tiene unidos los niños, el compromiso, el deseo de querer estar con esa persona, y la compañía, y el amor y el cariño que tenemos, y la confianza que tenemos los dos.

P1.HE

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Pues casi todo el tiempo las ofertas laborales han sido en otros municipios, aunque nosotros hemos logrado convivir en algún tiempo prolongado, la mayoría de las ofertas han sido en otros lados, pues ha sido bastante significativo el distanciamiento que nosotros hemos tenido, únicamente por el motivo laboral.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Pues en algunas ocasiones si, pues como le digo una trabaja lejos y hay veces que ella llama y uno no puede contestar por las actividades que realizo en el trabajo, y otras veces porque no hay señal, y aparte de eso a veces un llega muy cansado del trabajo, y uno habla prácticamente lo necesario, que hubo, como estas, tal cosa, uno habla lo más relevante, de pronto si se puede estar afectando la comunicación a causa del distanciamiento.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

Pues acuerdos como tal no, casi todos los amigos que tenemos son amigos en común, y los demás son solamente compañeros de trabajo, no existe ninguna relación estrecha con ellos, yo nunca me voy de fin de semana donde una amigo que no sea común entre los dos, prácticamente yo vengo y compartimos el tiempo acá en la casa ella y yo y los niños.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Cuando estamos distanciados nos comunicamos por el internet, el celular, el WhatsApp eso es básicamente lo que utilizamos.

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Pues ver televisión, ver películas, salimos a pasear con los niños, y a veces dejamos los niños cuidando con la suegra, y salimos nosotros a dar una vuelta, pero la mayoría de las veces salimos es con los niños.

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

Pues que le digo yo…. A pesar que uno trata de estar en contacto, pues como le dije ahorita hay momentos en que no se puede, y pues la mayoría de las veces yo diría que promediando las cosas yo diría que la comunicación es como regular cuando estamos distanciados porque el tiempo no nos lo permite y a veces cuando uno puede llamar son tipo 8 o 9 de la noche cuando uno llega a la casa.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Yo considero que hay más necesidad de estar en contacto como le digo yo creo que lo que uno habla es lo más importante, lo que uno más necesita, siento más la necesidad de hablar con ella cuando me encuentro lejos, preguntándole a ella como está y como están los niños, que necesita, yo sé que si yo estuviera permanente acá de pronto no sentiría la necesidad de estar contándole, preguntándole, si considero que la comunicación se favorece cuando estamos distanciados.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

No existen acuerdos como tal.

¿Qué cambios o circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿Cuáles? (C)

Los cambios serian que uno está más pendiente de la pareja, y que uno añora y desea más el momento de estar con ellos, y compartir tiempo con ella, de pronto valorar y apreciar más el tiempo que pasamos juntos.

¿Descríbame detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

Problema como tal la usencia mía, yo creo que eso es el problema para ella, porque ya estando lejos por más confianza que la pareja se tenga, de pronto si ella llama y uno no puede contestar ella de una vez puede pensar lo peor y empezar a desconfiar.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

Pues el tiempo que nosotros compartimos junto es un tiempo que aprovechamos al máximo, yo creo que nos hace falta más tiempo, yo creo que si nos hemos consolidado como pareja, pero considero que nos hace falta compartir mucho más.

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

Estar uno pendiente de la pareja, tener demostraciones de afecto, el ser detallista, el tener un compromiso con la pareja, demostrándole afecto y muchas cosas es lo que hace que la relación se mantenga.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

La confianza es prácticamente el patrón en una relación, si no hay confianza no hay nada, y considero que si tengo esa confianza con mi pareja, contándole cualquier situación por mala que sea, aunque a veces uno omite cosas insignificantes, pero las cosas que tiene una importancia, que sean cosas que los dos debamos saber, cosas que nos incumben a los 2 si se cuentan.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

De pronto preocupaciones por la situación laboral, por la situación económica, la crianza de los hijos son cosas que tiene solución, pero que sin embargo afectan de una u otra manera el estado de ánimo de ella y mío en algunas ocasiones.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

Pues nos ponemos a hablar a haber que vamos a solucionar con el fin de llegar a acuerdos, de pronto a veces se nos dificulta llegar a esos acuerdos en los momentos que hay que tomar una determinación como por ejemplo el irme del lado de ella. En ese momento es difícil tomar la decisión, tanto para mí como para ella. Yo le digo que si no me sale trabajo me tengo que ir para la finca pero a elle no le gusta porque es más lejos de donde estoy ahorita. Entonces son cosas que me afectan a mí y a ella.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Tomamos las decisiones por medio del dialogo, uno trata de llegar a un consenso, y trata uno de hacer lo más correcto que se pueda en el momento, las decisiones las tomamos entre ambos y ya pues en ultimas si no hay de otra y uno ve que es lo que más conviene uno lo hace.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

Como una pareja seria, responsable, amorosa y afectuosa de la misma manera como lo he hecho hasta ahora, con la diferencia que teniendo a la pareja de manera permanente, lo que nosotros hemos logrado hasta ahora, ha sido con mucha sacrificio, y lo que uno quiere es lograr las cosas ya, y a futuro mantenerlas igual o mejor de lo que ha venido funcionando hasta ahora,, de aquí en unos años me visualizo con mi pareja como una relación muy sólida, donde todavía nos respetemos, nos valoremos el uno al otro, y nos tengamos confianza.

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

A veces nos ponemos a ver televisión, también tenemos relaciones sexuales, hablamos, vemos películas, también salimos con los niños a dar vueltas, pero entre ella y yo hablamos mucho de las cosas que nos han pasado. Es como tratar de ponernos al día con respecto a los acontecimientos que pasaron cuando estaba lejos de la casa.

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

Llevo con mi pareja 9 años y 9 meses.

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

Lo que más le agrada es que yo sea detallista, que la tenga en cuento para todo, y que le den chocolates. Y lo que más le desagrada es que uno no le cuente las cosas en el momento.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

Creería que sí, miedo a la muerte, a estar sola, la enfermedad de un hijo, alguna situación de calamidad familiar.

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Si hablo con ella sobre lo que me gusta a mí, y lo que me gustaría que ella hiciera, o que hiciéramos los dos, como situaciones o poses nuevas, nosotros ya hemos hablado sobre este tema, incluso en la intimidad uno propone o ella también, el tiempo que estamos distanciados ha servido para uno pensar y desear que quiere hacer que sea diferente, tiene uno este tiempo para que vuele la imaginación.

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

De mi la verdad nunca he pensado que no me gusta, creería que los dedos de los pies, y el de mi pareja también los dedos de los pies.

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Actualmente nos estamos encontrando los fines de semana desde mitad de años, aproximadamente hace 3 meses, y en los trabajos anteriores lo máximo que hemos durado sin estar juntos en un mes, considero que el tiempo no ha sido muy largo, he procurado que no pase mucho tiempo para podernos ver.

Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Yo creo que disfruto mucho más de las cosas si las hago con mi pareja, y siempre se lo he dicho, pues los planes de nosotros es ubicarnos laboralmente, y estabilizarnos en un solo lado porque ya uno por lo menos con esta experiencia de estar tanto tiempo trabajando lejos, uno se da cuenta y siempre quiere y necesita a la pareja para todo, y eso es lo que uno se da cuenta, por eso es que uno planea un futuro con esa persona, y estar todo el tiempo con ella.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Pues yo creo que ahorita la relación es buena, como le digo no es la primera vez que nos hemos distanciados, y uno aprende a sobrellevar la situación, y aunque el deseo es estar siempre juntos, pues uno aprende a aguantar eso, y como que después se normaliza, al principio es muy duro y tiene una parte que se va complicando y en algún momento empieza uno a razonar que eso es lo que hay en el momento y se normaliza hablando y con el tiempo se va tranquilizando. En este momento yo considero que la relación es buena y que ya han sucedido cosas que las hemos tomado como prueba porque ha habido momentos críticos por ese mismo distanciamiento y considero que las hemos podido vencer, y que a pesar de la distancia las hemos sabido mantener.

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

Pues yo creo que lo mantiene más, porque en los momentos que nosotros hemos convivido por bastante tiempo hemos tenido actividad sexual, pero en los momentos que hemos estado distanciados uno añora y desea estar con la pareja más, considero que la distancia si aumenta ese deseo sexual. Pensaría que es por el hecho no verla todos los días.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Considero que es el cuello, la nuca, la oreja, de pronto la espalda y los costados.

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

si es totalmente independiente, pues porque a veces nosotros no necesitamos volver otra vez a tener relaciones para que sea satisfactoria, de pronto con una sola vez uno ya queda satisfecho, según lo que uno analiza eso también depende del estado físico de la persona, considero que es más importante la calidad de la relación sexual, no creo que sea importante cuantas veces esta uno con la pareja, puede ser una sola vez pero que sea sustancial y valiosa, yo espero hasta el fin de semana para estar con mi pareja y pienso que la calidad con la que uno mantiene la relación sexual es lo más importante, no el número de veces que tenemos relaciones durante el fin de semana.

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? Si es así como lo han manejado? (FAS)

A veces sí, cuando a uno le dan ganas es difícil, de pronto por ese lado si creería que se ve afectada la relación, y toca esperar hasta que uno venga, en el momento que tenga ese deseo la llamo y le digo….. Bueno mi vida tengo muchas ganas de estar contigo, pero nunca he utilizado los medios ni las redes, ni el celular para eso, no se puede manejar de esa manera entonces siempre me espero hasta el fin de semana.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

De pronto de la manera que uno maneje a la hora de la intimidad, si uno llega todo apático obviamente no se pude y no funciona nada, en cambio si uno llega demostrándole a la pareja que si le ha hecho a uno falta y cosas así, de esa manera yo creo que se maneja la pasión. Porque tampoco es llegar ahí y bájese los calzones, y con detalles y diciéndole cosas que ella le gusta, y consintiéndola.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Pues yo considero que la ventaja es que aumenta el deseo sexual esa pasión y deseo hacia la pareja, y las desventajas no creo que haya. Porque si hay calidad en las relaciones sexuales no importaría la cantidad de veces que hacemos el amor.

Secundarias

¿Tienen hijos? ¿Cuántos? (FAS)

Sí, tengo 2 hijos varones.

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

Yo creería que si los he descubierto, respecto al sexo algunas posiciones le gustan más que otras, y se cuáles son las partes que la excitan más.

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

La clave principal es el amor que uno demuestre, y le tenga a la pareja, la disposición, y sobre todo demostrar que todavía existe esa pasión y deseo hacia la pareja.

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Yo pienso que principalmente los olores, a veces en algunas ocasiones los sabores, y el más utilizado y que le despierta más deseo a mi pareja son las caricias. Todas no se utilizan en el mismo momento, pero si en algunas ocasiones.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Si estaría dispuesto, por el tiempo que sea necesario, siempre y cuando estemos juntos, pero lo que más anhelamos es estar en un futuro junto viviendo en el mismo sitio.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

De pronto en algún momento al principio, pero no fue por falta de afecto entre los dos, sino por la necesidad de ella por sentir que yo estuviera siempre acompañándola a ella y a los niños, cuando eso los niños estaban muy pequeños, y llegamos a pensar en separarnos, pero, logramos superar esa crisis.

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

Yo considero que nos mantiene unidos el amor y la confianza, todo es un conjunto de cosas que influyen, es como un engranaje que entre amor, confianza, sexualidad e intimidad, que si de pronto alguno de estos falla, empiezan a presentarse algunos inconvenientes.

Cuando se han presentado problemas e inconveniente los hemos solucionado hablando, y era lo único que he tenido son esos trabajos lejos, y la situación económica no era buena, y nosotros estábamos llenos de necesidades, y lo único que había era eso. Entonces en un principio estuvimos de acuerdo en que yo me fuera a trabajar lejos. entonces cuando ella se dio cuenta que casi no podíamos hablar porque a veces me dificultaba llamarla, porque siempre estábamos acostumbrados a estar juntos, pues toco hablar eso, y de todas manera son situaciones que a veces se salen de las manos.

P2.ME

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Un año y medio

Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Sí, porque por ejemplo yo estaba acostumbrada a pesar mucho tiempo con él, todos los días, yo salía hacer vueltas con él, los fines de semana la pasábamos juntos, en cambio aquí, uno acá está solo, los celos han aumentado porque acá estoy sola, y en cuanto a él también, es lo más notable porque estamos lejos, él está solo tiene tiempo libre, está en una ciudad y en una ciudad dan más tentaciones que un pueblo solo. Intentamos hablar igual como cuando estábamos allá pero es bastante difícil, hay cosas que uno no puede decir de lejos y cosas que uno necesita como los abrazos, que lo estén acompañando a uno, que si se enferma, ninguno de los dos tenemos eso en este momento.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

Es complicado y no hemos llegado a acuerdos, pues al inicio hubo problemas porque me rodeo de hombres, pero ahora ya lo ha asimilado ya nos habituamos a la relación a distancia, pero igual hay momentos en el que siento tristeza.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Llamadas, whatsApp, video llamadas, aunque ahora las video llamadas es de vez en cuando porque no hay internet ahora, pero eso igual no han generado inconvenientes, hablamos dos veces al día, si no tengo clase en la mañana, hablo en la noche casi 30 minutos y sino por whatsApp, hablamos del día a día, como me fue en el trabajo, como le fue en el trabajo a él.

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Estamos todo el tiempo, ciclismo de montaña, cocinábamos juntos, amamos cocinar, íbamos a cine, ir al gimnasio, comer helado, a veces salimos a bailar.

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

Bien, nos contamos todo, él sabe mi vida, yo se la dé el, pero a veces no hay el tiempo suficiente para comunicarnos y hablar.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

No. porque a veces no hay tiempo, para hablar con él, igual que antes.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

Mmm no hay acuerdos, y de igual manera por la desconfianza de él hacía a mí a veces, le oculto las cosas.

¿Qué cambios o circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿cuáles? (C)

El temperamento de los dos, peleamos mucho yo le cuelgo el me cuelga, o si no nos encendemos a pelear y ser groseros, porque si le damos trascendencia a la pelea nos amargamos y han aumentado las peleas nos ponemos de malgenio porque no le dedico el mismo tiempo que cuando estamos los dos. Porque cuando estamos cerca le dedico todo el tiempo a él.

¿Descríbale detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

La falta de tiempo, ya no hablamos tanto tiempo como antes, no hay momento para chistes, además hace falta las caricias, los detalles, los mismos, no es lo mismo un te amo a distancia que un te amo de frente y que me dé un beso, básicamente eso.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

Si el tiempo que pasamos es de calidad, pero no es suficiente, no es igual estar juntos y vernos todos los días. Llegar a casa y encontrarlo, o saber que él va a llegar, a vernos cada 4 o 5 meses. Además el sentirse solo aquí.

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

Yo siento que a pesar de que pelemos tanto, al rato nos extrañamos demasiado, nos hacemos falta y sientes culpa por lo que acabas de hacer y no quieres estar mal con esa persona.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

Si hay confianza, nos contamos todo, si hay alguien pretendiendo algo, pero igual hay problemas, la confianza ha disminuido sobre todo por él, porque él está en Villavicencio y una ciudad se presta para más cosas.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

Cuando me va mal en el trabajo, cuando tengo problemas con mi familia, o compañeros de trabajo o los problemas económicos, cuando estoy de malgenio siento que él es el único que logra calmarme.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

Cuando estamos cerca y tenemos algún problema, una discusión él se va y regresa después para hablar sobre lo que pasa, y se arreglan las cosas, y aquí es más difícil arreglar las cosas porque estamos cerca al menos nos abrazamos, pero estando lejos la solución es a medias.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Cuando estamos juntos programamos lo que vamos hacer en el día, generalmente él siempre me da la razón a mí, cuando él es terco para hacer las cosas pues hablamos hasta encontrar soluciones. Algo por lo que discutimos es porque yo tomo y salgo a bailar y a el no le gusta tomar ni bailar y lo que hacemos es salir un rato tomamos y nos devolvemos llegamos a acuerdos, o yo salgo con mis amigos y él no puede decir nada, igual siempre busco la manera que se dé cuenta que yo le digo la verdad.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

A pesar de que pelemos tanto, ya hemos vivido y compartido muchas cosas con él, él sabe cómo me siento, como pienso, como actuó frente a las situaciones, planeamos la casa, viajar y nos vemos como familia.

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

hacer deporte, cocinar, hacer vueltas, ir a cine, ir al gym, montar bicicleta, ir a las casas de los padres de él o donde los míos.

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

Llevamos 7 años, 3 años de novios, 2 años y medio viviendo.

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

A mí me agrada como él es conmigo, que él me consienta, cosa que al inicio no la valoraba, pero ahora si lo valoro y lo extraño mucho. Lo que más me gusta de él, que es muy atento, y pendiente de lo que me pasa, me parece que eso es muy importante, que este pendiente de lo que me está pasando, lo que el me aporta para solucionar mis problemas. y lo que menos me gusta de él es el carácter, es de muy malgenio, para no pelear le cuelgo el celular.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

El más grande miedo de mi novio, que me lo haya dicho es perderme, porque nosotros hemos tenido peleas muy grandes y momentos en que ya no queremos seguir más, el a mí me hizo una cagada muy grande y yo se la perdone y el cambio y él me dice que gracias a mi él es otra persona el dejo de salir y de hacer muchas cosas por mí.

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Sí, es incómodo decirlo pero si, si porque por ejemplo yo los meses pasado iba constantemente ahora no, no me queda tiempo, entonces buscamos la manera de mantener ese fuego en la relación mediante fotos video llamadas.

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

Que me paro re jorobada, y a él que se le arruga horrible la frente.

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Nosotros nos veíamos cada mes o cada dos meses, ahora llevamos tres meses sin vernos.

¿Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Sí, porque no es lo mismo hacerlo sola o con amigos que con la persona que tú quieres, yo vivo con una pareja y él lo hace todo juntos y me parece súper lindo eso.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

La relación se ha deteriorado, porque tenemos mejor relación halla pro que compartíamos, la distancia es supremamente horribles incomodo sentir que no lo tengo, que no me puede acompañar, por ejemplo aquí me enfermado dos tres veces y no hay nadie que me consienta.

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

De por si cuando lo veo es cuando me dan ganas, estando aquí pocas ganas me dan.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Las orejas y el estómago y él las descubrió.

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Si, por ejemplo cuando no estoy con él durante mucho tiempo y digo descanse.

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? si es así como lo han manejado? (FAS)

Pues cuando llevo mucho tiempo sin estar con el duele muchísimo, cuando llego me duele pero después pasado el ardor es placentero. Pero si genera malestar porque él se siente incómodo a él no le gusta hacerme daño.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

Mediante videollamadas, fotos, llamadas

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Yo creo que más que todo desventajas, porque no podemos estar con la frecuencia en la que estábamos, además de que sé, que me va a doler, y el a veces me dice que siente esa necesidad, y yo no puedo complacerlo.

Secundarias

¿Tiene hijos? ¿Cuántos? (FAS)

No

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

Si

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

No hacer siempre lo mismo, probar cosas nuevas

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Si por ejemplo a él le gusta verme en camisones de él que por cierto tengo muchos.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Si, hasta que el tiempo lo diga, pero aunque he pensado en terminar, no me imagino en un día sin que le me llame un mensaje una foto.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

Si porque a veces te da rabia pues yo lo necesito acá y no haya tan lejos, que me acompañe.

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

El hecho de que nos extrañamos, que tenemos una relación de hace años, y nos conocemos muy bien

P2.HE

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Hace ya un año y medio

Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Un poco por lo del tema del trabajo de ella, pues ella tiene un trabajo más intensivo que el mío, y ella necesita mucho más tiempo para su trabajo, pero el poco

tiempo que tiene pues intentamos mantenernos comunicados, la forma en que nos contamos las cosas sigue igual, antes como que nos tratamos mejor.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

NO, no hemos llegado a acuerdos, las cosas han seguido normalmente, uno que otro altercado pero por cosas muy mínimas.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Nos comunicamos por whatsApp, pero no tan constantemente y en las noches hacemos llamadas de 20 y 30 minutos

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Ciclismo, ir al gym, hacer ejercicio, salir a caminar

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

Pues igual que cuando estamos juntos, aunque hay más conflictos

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Si claro no es igual hablar de frente a hablar por un aparato, además de hablar compartir más cosas, y por celular solo se habla y ya.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

Nunca hemos hecho acuerdos.

¿Qué **cambios o** circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿cuáles? (C)

El mayor problema que se ha producido es que no puedo estar pendiente de ella, pues a mí me gusta hacerlo, saber que está bien, que no le falta nada, que no está enferma.

¿Descríbame detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

Pues el único cambio es que acá yo podía estar más pendiente de ella, si ella necesitaba algo me quedaba más fácil a mí, pero allá me queda muy difícil estar

pendiente de ella, han surgido problemas normales en una relación a distancia pero está en saber solucionar y llegar acuerdos y tenemos claro que una relación a distancia es complicado. Se han aumentado las peleas porque ya no se puede estar pendiente de la otra persona, antes yo le dedicaba mucho tiempo a ella pero ahora me queda muy difícil estar pendiente de ella y yo intento entender que ella debe dedicarle más tiempo a sus trabajo.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

Sí, porque cuando ella viene acá, intento pasar todo el tiempo con ella, `pasamos la mayor parte del tiempo juntos.

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

Las experiencias juntas, cosas buenas cosas malas y saber que vamos a volver a estar a pesar de que está lejos.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

Si claro, es algo que se gana con el tiempo, es algo que no se gana de la noche a la mañana, yo confió en ella.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

Todos yo a ella le cuento todo lo que me pasa en el día, si tengo problemas con mi hermano o con mi familia, yo siempre la llamo y le cuento.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

Nos alejamos por el momento unas dos tres horas estamos solos pensamos las cosas mejor, después nos volvemos a ver y hablamos, un problema y una discusión no es inconveniente en la relación y ahora en la distancia colgamos la llamada y cuando estamos bien nos volvemos a llamar.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Lo mejor es estar con cabeza fría no importa lo que haya pasado, lo mejor es tomar la decisión en pareja para estar juntos, cuando estamos en desacuerdo siempre tenemos que lograr un equilibrio y pues aceptamos cuando no tenemos la razón.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

Viviendo juntos, teniendo hijos, un trabajo estable, haciendo todo lo que a ella siempre le ha gustado hacer, viajar, salir a rumbear aunque yo no tomo. y eso trae problemas con ella. Porque siempre ella me dice que tu porque no tomas y así cosas.

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

Ir al gym, bicicleta, caminar.

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

6 años ya casi 7 años

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

Lo que más le agrada bailar y lo que no le gusta es que sea muy flojo para salir a bailar.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

Si quedarse sola ahora que está lejos se siente muy sola, que nadie la apoya en las cosas y mi miedo más grande es quedarme solo y a las alturas.

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Si

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

Me gusta todo de ella, y lo que menos me gusta de mi aspecto son varias cosas la verdad la impulsividad cuando tomo las decisiones y el malgenio y lo que menos me gusta de ella que no me hable, que me haga la ley del hielo

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Ahora cada cuatro o cinco meses

Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Si claro, porque sería chévere llegar a lugares donde no ha podido ir ver los paisajes.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Se ha deteriorado

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

Si porque uno está acostumbrado a estar una vez por semana o dos veces y ahora que está lejos pues el deseo aumento.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Si el abdomen y el cuello, y las de ella es todo el cuerpo.

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Si

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? si es así como lo han manejado? (FAS)

Si pero hay que saber manejar eso, pues uno no puede estar de mal humor porque no se pueda estar juntos.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)
Mandándonos fotos, ella me envía fotos yo le envió foto, video llamadas

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

No hay ninguna ventaja y la desventaja saber que no puedo estar con ella

Secundarias

¿Tienen hijos? ¿Cuántos? (FAS)

No

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

Si

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

El tiempo, depende el tiempo disponible para hacer todo lo que queremos hacer.

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Si todo ella le gusta todo, muchas cosas la excitan.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Si claro por el tiempo que ella necesite estar allá trabajando.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

Por discusiones si además del tiempo que ella necesita para su trabajo.

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

Las experiencias, cuando volvemos a estar juntos lo hacemos más tierno.

P3.ME

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Hace seis meses

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Sí, porque muchas veces las palabras o los comentarios se pueden tomar a mal, se mal interpreta y es más difícil solucionar las cosas, además falta como ese contacto visual al hablar, no hay el mismo gusto por comunicarse, además que hablar por celular o por whatsApp no es lo mismo.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

No, cuando estamos los dos estamos acostumbrados a pasar tiempo juntos, salir con los amigos para que no haya una monotonía, peo estando lejos pues si no hay nada más que hacer, no podemos obligarnos a quedarnos encerrados hablando por celular o cosas así, no nos limitamos.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Por whatsApp, llamadas, video llamadas, facebook, twiter.

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Dormir, salir, el desarrollo de trabajos, acompañarlo a juegos, o nos acompañamos hacer vueltas, siempre intentamos estar cada segundo los dos, aprovechar cada momento.

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

Pues la comunicación aunque intentemos que sea igual a cuando estamos juntos, no es lo mismo, siempre por x o y razón, pues se interfiere un poco esa comunicación.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Noooo, todo lo contrario lo desfavorece, no es lo mismo hablar o comunicarse estar frente a frente, a estar a cientos de kilómetros de distancia y si hay algún tema que hablar pues no es igual que estar cerca.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

No tenemos acuerdos, tenemos una relación que no necesita de acuerdos siempre y cuando pues allá la confianza de que no va a ver engaño, por parte mía salgo con amigas, y por parte de él pues tengo la suficiente confianza para saber que él no va hacer nada malo.

¿Qué cambios o circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿cuáles? (C)

Pues si hay discusiones, duramos más tiempo sin hablarnos, además discutimos más porque a veces él no me responde o yo no le respondo, y pues que por mi parte siento esa falta, lo extraño, extraño hasta sus barba en mi cara-

¿Descríbame detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

La comunicación como dije a pesar de que se intenta tener una buena comunicación y similar a la que tenemos cuando estamos juntos hay factores que definitivamente no dejan, factores como la malinterpretación de las palabras o el tiempo, o a veces el hecho de tenerlo tan lejos, no poder estar cuando queremos, ni abrazarlo, ni besarlo, no hacer cosas con él, siempre a hacer falta ese contacto físico.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

Si, a pesar de que en algunas ocasiones no estamos juntos para ciertas cosas, intentamos estar en eventos o fechas importantes los dos, además que solo es un periodo corto de distanciamiento.

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

En mi relación la confianza, el amor, el conocimiento, los objetivos de vida, el apoyo mutuo.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

Sí, sí tengo confianza en él, saber que el por principios no va a faltar a nuestra relación además que nosotros tenemos una muy bonita relación y no creo que el sí dice que me ama, me vaya a faltar, además que el si sale lo hace con amigos hombres, y generalmente permanecemos escribiendo algo por whatsApp así sea un te amo.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

Todos los problemas, se los cuento, el me ayuda dándome posibles soluciones o sino con el hecho de poderme desahogar con él, muchas veces basta, hay problemas familiares que no puedo contárselos a nadie más si no solo a él, y de igual manera del hacia mí. Si pasa algo y es tarde de la noche yo lo llamo o el me llama.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

mmm hay sí creo que fallamos, a veces los hablamos y otras veces nos dejamos de hablar y cuando pasa el tiempo hablamos y hacemos cuenta que nada hubiese pasado.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Hablamos, a veces sedo yo, o a veces sede el, o buscamos maneras de que las decisiones nos complazcan a los dos.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

Tener una familia, viajar, conocer, y más adelante quizás tener hijos.

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

Salir a comer, dormir, jugar, ir a cine, verlo jugar, ver partidos, ver películas, hablar sobre todo lo que ha pasado, arruncharnos, ir de visitas, salir con amigos.

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

Cuatro años

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

Si lo que más le agrada es ver futbol, tomas cerveza, dormir y lo que más le desagrada todo lo que tiene que ver con lo liberal, odia las personas de Medellín y el nacional.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

Perder la familia, o tener alguna enfermedad grave

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Sí, no todo el tiempo pero si hablamos sobre el tema

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

De mi aspecto la contextura de mi cabello y del de su aspecto nada.

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Cada mes

Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Sí, claro es mejor hacer las cosas junto a la persona que amas, ya que él me conoce también, y no hay que tener como un filtro y limitarme. Además algunas cosas se hacen mejor solo con la pareja o en la compañía de él.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Pues la relación a distancia es difícil y deteriora sobre todo en el contacto físico, las caricias, los besos, el vernos, no eso es muy difícil

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

Sí, nosotros tenemos una frecuencia para tener relaciones sexuales y al alterar esa frecuencia pues el deseo aumenta muchísimo.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Del mío si claro y las del también con el paso del tiempo las hemos descubierto.

¿Dirías que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Si claro independientemente del número de coitos, el estar con él, es maravilloso, sentirme deseada, estar entre sus brazos es hermoso.

¿Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? si es así como lo han manejado? (FAS)

Si en cuanto a la frecuencia, pero el hecho de no estar durante un largo periodo de tiempo, hace que el deseo aumente y el volver a estar es como la primera vez.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

Video llamadas, fotos, videos, llamadas

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Ventajas ninguna y desventajas pues no podemos estar cuando queremos.

Secundarias

¿Tienen hijos? ¿Cuántos? (FAS)

No, no quiero tener hijos por ahora.

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (FAS)

Sí, poco a poco hemos descubierto cosas uno del otro, que nos ayudamos a descubrir.

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (FAS)

Hacerlo con amor, y sentir ese deseo de estar, preocuparse por que el otro se sienta bien, no estar todos los días, los mensajes eróticos, así estemos cerca, tener relaciones es diferentes partes, diferentes posiciones.

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Sí, mis olores, mis caricias, mis miradas.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

No sé, es difícil, porque estar lejos de él es muy feo.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

No hasta el momento no.

¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

Nos mantiene unidos nuestro amor, y que tenemos una relación establecida no perfecta pero somos felices uno con el otro

P3.HE

Principales

¿Desde hace cuánto tiempo inicio el distanciamiento con su pareja a causa las situaciones laborales? (C)

Hace ya seis meses.

Cree usted que estar distanciado de su pareja desfavorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

No, porque hoy en día hay muchos métodos de comunicación y son accesibles.

¿Ha llegado a algunos acuerdos con su pareja respecto al tiempo y espacio de compartir con sus amistades? ¿Cuáles? (C)

Si. Cada uno tiene su espacio y es necesario compartir con ambientes diferentes.

¿Cómo se comunica con su pareja o se mantienen en contacto? (C)

Por llamadas, video llamadas, chat.

Secundarias

¿Cuáles actividades realizan el tiempo que comparten juntos? (C)

Salir a dar vueltas, ir al parque, ver televisión, paseos, ir a cine, piscina, ir a verte jugar.

¿Cómo es la comunicación con su pareja cuando no se encuentra con él/ella? (C)

Buena pues porque hablamos fluido y normal como cuando estamos de frente.

¿Cree usted que estar distanciado de su pareja favorece de alguna manera la comunicación con él/ella? ¿Por qué? (C)

Pues inmediatamente no, pero quizás más adelante si, más que todo si la cantidad de tiempo es incierto, y pues porque el contacto físico y visual es necesario.

¿Considera usted que ha respetado esos acuerdos previamente estipulados con su pareja? (C)

No porque no los hemos hecho.

¿Qué cambios o circunstancias nuevas han surgido desde el momento que se produjo el distanciamiento de un miembro de la pareja, ¿cuáles? (C)

Que al momento del recuentro se valora el tiempo que se tiene cerca a la personas, valora más.

¿Descríbame detalladamente que considera usted que es el problema que se ha generado desde que se produjo el distanciamiento? (C)

Pues problemas grandes no.

Principales

¿Considera usted que el tiempo que comparten juntos es suficiente para consolidarse como pareja? (I)

Yo diría que sí, pues disfrutamos cada momento, aunque pues a veces si hace falta compartir algún tiempo

¿Qué crees que hace que una relación se conserve a través del tiempo? (I)

Pues influye el respeto, los espacios necesarios, saber dialogar ante los problemas y el amor.

¿Tienes confianza con tu pareja, como defines esa confianza? (I)

Sí, pues ha sido una confianza que se ha dado mutuamente después de habernos conocido completamente en el transcurso del tiempo que llevamos, es una confianza que se gana haciendo las cosas bien.

¿Cuáles son los problemas que compartes con tu pareja? (I)

Lo que me pasa en el trabajo, con mi familia, mi estado de ánimo. Prácticamente no hay un problema que ella no sepa.

¿Cuándo se presentan problemas o inconvenientes cómo los manejan? (I)

Alejándome en el momento y dialogando cuando la persona esté más calmada.

¿Cómo toman decisiones como pareja? (I)

Estando previamente los dos, sin pasar por alto la opinión del otro.

¿Cómo se visualizan o se perciben como pareja hacia el futuro? (I)

Formando un hogar, estables económicamente, compartiendo muchas cosas que salgan de lo cotidiano, como viajes, hijos.

¿Cuáles son los planes de pareja cuando están juntos? (I)

Ya los dije

Secundarias

¿Desde hace cuánto tiempo mantienen una relación sentimental? (I)

Cuatro años

¿Conoces qué es lo que le agrada y le desagrada a tu pareja? (I)

Si, comer banano, y el perrito y lo que más le desagrada que yo tome.

¿Conoces cuáles son los más grandes miedos de tu pareja? (I)

Quedarse sola, perder a la sobrina.

¿Hablas con tu pareja sobre tu vida sexual? (I)

Si.

¿Qué es lo que menos te gusta de tu aspecto y el de tu pareja? (I)

La contextura delgada, y de ella el cabello desordenado.

¿Con que frecuencia comparten tiempo como pareja? (I)

Cada mes

¿Cree usted que esas actividades o planes las disfrutaría más si las realiza acompañado de su pareja? ¿Por qué? (I)

Pues en cuanto a las actividades de distracción si, las laborales no.

¿Cómo sitúas el estado actual de tu relación después del distanciamiento que se presentó a causa de las condiciones laborales? (I)

Pues hay un deterioro pero no muy significativo.

Principales

¿Considera usted que la distancia temporal con su pareja ha sido un factor determinante para el aumento del deseo sexual hacia su pareja? ¿Por qué? (FAS)

Si, cuando ha pasado tiempo el deseo se hace más grande y más cuando me envía fotos.

¿Conoces el potencial erótico de las diferentes partes de tu cuerpo? (FAS)

Si

¿Diría que la función del acto sexual es satisfactoria, independientemente del número de coitos realizados? (FAS)

Si, pues porque logramos siempre el éxtasis máximo

Considera que las relaciones sexuales se ven afectadas por la distancia? si es así como lo han manejado? (FAS)

No, pues cuando llega el rencuentro son mejores, pues se vivencia algo lindo.

¿Cómo se mantiene la pasión en la pareja, si se encuentra a distancia?. (FAS)

Fotos, llamadas calientes, videos, imágenes obscenas

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la distancia respecto al acto sexual?. (FAS)

Ventajas ya les dije y desventajas tener que aguantar.

Secundarias

¿Tienen hijos? ¿Cuántos? (fas)

No

¿Has descubierto los gustos sexuales de tu pareja? (Fas)

Si, el tacto.

¿Cuál crees que es la clave para disfrutar de una mejor relación sexual? (fas)

Empezar con caricias y aumentar la pasión.

¿Sensorialmente, ¿sabes qué despierta el deseo de tu pareja? (olores, caricias, sabores, miradas). (FAS)

Si, caricias.

Estaría usted dispuesto a continuar con su pareja en estas condiciones? ¿Por cuánto tiempo? (FAS)

Pues sí, siempre y cuando no sea para siempre yo creería que unos seis meses más.

Principales

¿La distancia ha sido un factor que motive una separación definitiva? (PS)

No, hasta el momento no.

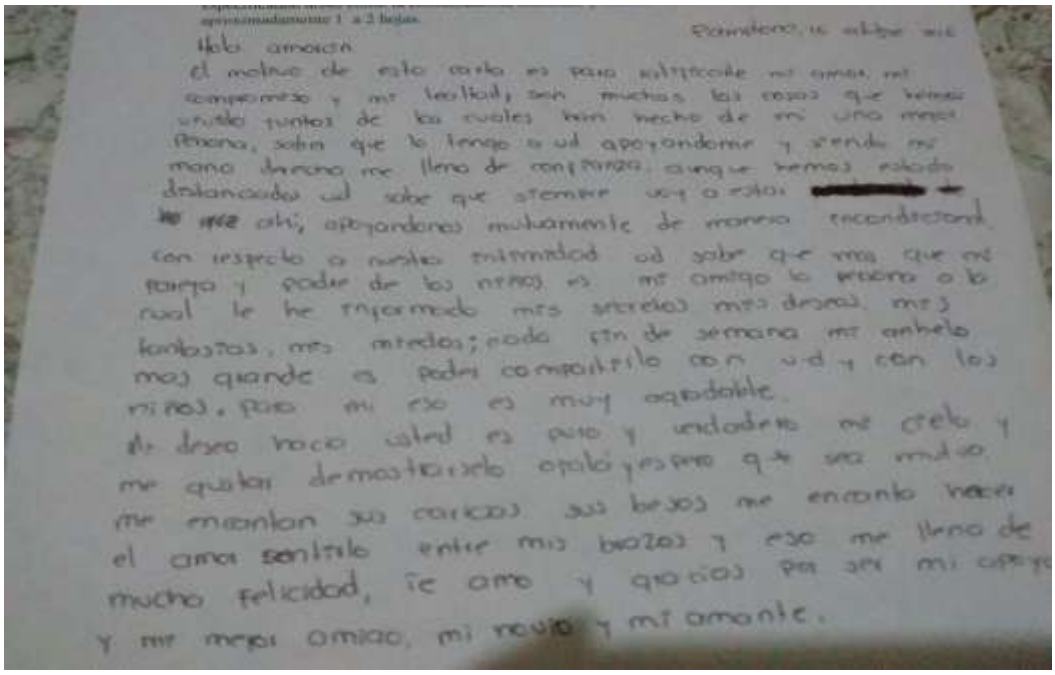
¿Cómo lo han manejado y que los mantiene unidos? (PS)

La confianza la comunicación el compartir juntos, nuestra intimidad. Tener tiempo para hablar con ella.

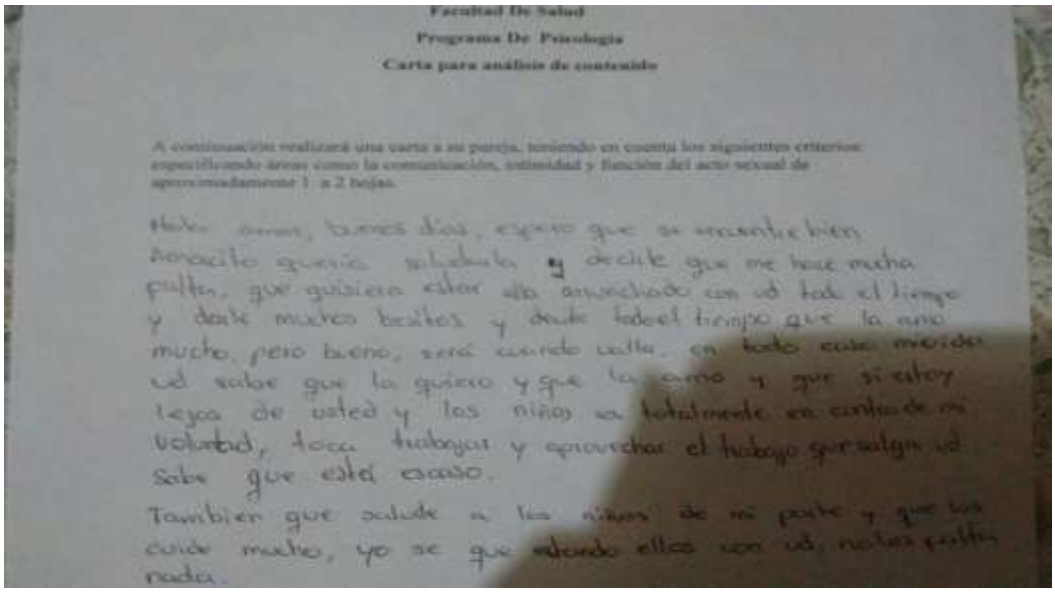
Cartas (Anexo 6)

Es de importancia resaltar que las cartas con las cuales se realizó la investigación, no se exhibirán, debido al criterio de confidencialidad, conjunto se presentan en fotos de los apartados de las mismas.

P1.MC


Hola amor.
El motivo de esta carta es para expresarte mi amor, mi compromiso y mi lealtad, son muchas las cosas que hemos vivido juntos de los cuales han hecho de mi una mejor persona, sabes que te tengo a vos apoyandome y siendo mi mano derecha me llena de confianza, aunque hemos estado distanciados vos sabe que siempre voy a estar [redacted] ahí, apoyandonos mutuamente de manera incondicional con respecto a nuestra intimidad vos sabe que mas que me pongo y pasar de los niños es mi amigo la persona a la cual le he confiado mis secretos mis deseos, mis fantasias, mis miedos; todo fin de semana me anhelo mas grande es poder compartirlo con vos y con los niños. para mi eso es muy agradable.
Mi deseo hacia usted es puro y verdadero me siento y me gustaria demostrarselo ojalá y espero que sea mutuo me encantan sus caricias sus besos me encanta hacer el amor sentirlo entre mis brazos y eso me llena de mucho felicidad, te amo y gracias por ser mi apoyo y mi mejor amigo, mi novio y mi amante.

P1.HC



Facultad De Salud

Programa De Psicologia

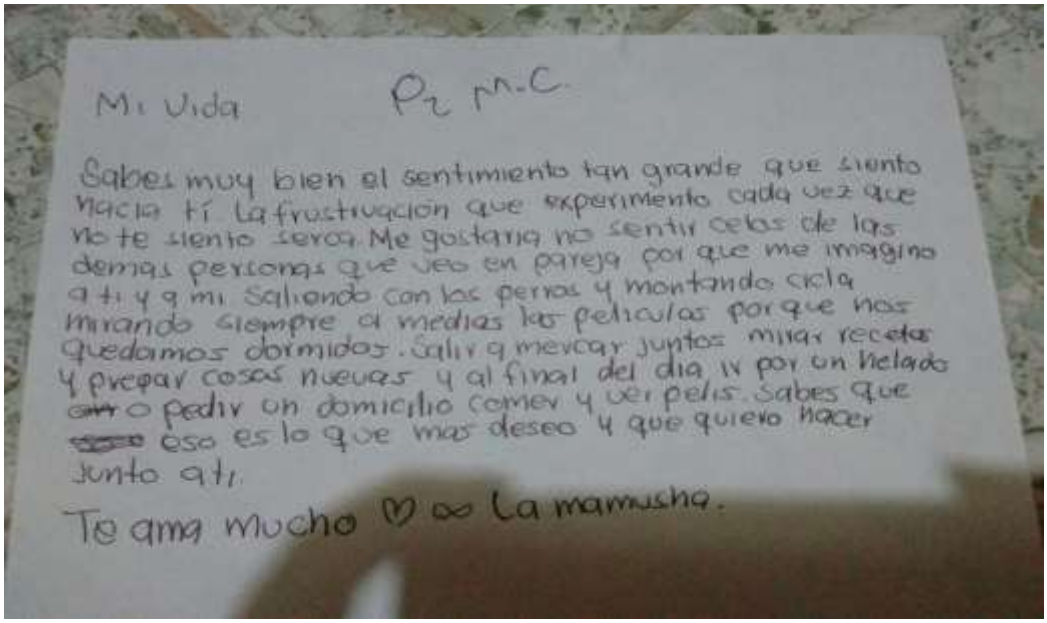
Carta para análisis de contenido

A continuación realizará una carta a su pareja, teniendo en cuenta los siguientes criterios: especificando áreas como la comunicación, intimidad y función del acto sexual de aproximadamente 1 a 2 hojas.

Hola amor, buenos días, espero que se encuentre bien bonacito quería saludarla y decirle que me hace mucha falta, que quisiera estar ahí aprovechando con ud todo el tiempo y darle muchos besitos y darle todo el tiempo que la amo mucho, pero bueno, será cuando salga, en todo caso mientras ud sabe que la quiero y que la amo y que si estoy lejos de usted y los niños es totalmente en contra de mi voluntad, toca trabajar y aprovechar el trabajo que salgan ud sabe que está acaso.

Tambien que saludes a los niños de mi parte y que los cuide mucho, yo se que estando ellos con ud, no les falta nada.

P2.MC



Mi Vida Pr M.C

Sabes muy bien el sentimiento tan grande que siento hacia tí la frustración que experimento cada vez que no te siento sera. Me gustaria no sentir celos de las demas personas que veo en pareja por que me imagino a ti y a mi saliendo con las perras y montando cicla mirando siempre a medias las peliculas porque nos quedamos dormidos. Salir a mercar juntos mirar recetas y preparar cosas nuevas y al final del dia ir por un helado o pedir un domicilio comer y ver pelis. Sabes que eso es lo que mas deseo y que quiero hacer junto a ti.

Te ama mucho ♡ ∞ La mamusha.

P2.HC

La carta escrita por el P1.H fue enviada por correo por consiguiente se agrega el Word.

"Mi amor te escribo para desahogarme diciéndote todo lo que pienso acerca de nuestra relación, sé que hemos pasado por momento maravillosos donde juntos hemos disfrutado de todo lo que hacemos como paraje, siempre dejando ver el lado bueno de nosotros dos, pero sabes la mayor parte del tiempo me molesto conmigo mismo por ser como soy contigo, no se trata de celarte todo el tiempo ni tampoco saber en dónde estás, se trata de que soy un pendejo que no valora lo bonito que haces a veces para hacerme sentir único y especial, valoro mucho lo que haces por mi negra, pero sabes… me gustaría que tu como mi pareja vieras lo mucho que hago para también hacerte feliz, no se trata de dar ni tampoco de recibir, se trata de hacer lo posible por siempre estar bien, emocionalmente como sentimentalmente."

"Cuando tienes algún problema lo único que hago es juzgar y juzgar y no ayudarte a resolver las cosas, sé que me llamas con la mejor intención de desahogarte y de que te ayude a salir adelante amor, pero no sé qué me pasa y me da mucho mal genio y me enojo tanto que las personas a veces se aprovechan de ti por tan buena persona que eres amor, mi intención no es decirte lo que tienes que hacer amor, mi intención es darte los mejores concejos para que no te vuelvan a suceder las mismas cosas una y otra vez."

"Debería decirte que me siento triste, que a veces me da la llorona por no poder estar contigo mi amor, pero no te lo puedo decir porque lo que quiero que veas en mi es que la distancia no hace el impedimento para no podamos estar juntos, me haces mucha falta mi amor, cuando te fuiste se me fue lo mejor de mi vida, se fue la mejor mujer del mundo, nunca me dejaste solo mientras estuviste conmigo, jamás me faltaste al respeto y valoro eso de ti amor, siempre fuiste una mujer que me dijo las cosas y no se las guardo, sé que a veces teníamos nuestros roces por cosas mínimas, pero sabes porque era? Porque me gusta que las cosas se hagan siempre a mi manera, a veces se gana y a veces

se pierde pero es algo normal, son los suvenires de la vida, restos y pruebas de que somos una pareja felizmente enamorada, no como antes que era algo simple, ahora estamos más enamorados que nunca, lo importante no es el tiempo que estemos juntos, lo que más importa es el hecho de saber que siempre podremos ayudarnos no importa el que ni cómo ni donde, lo que más importa es siempre estar juntos, luchar porque somos la pareja del momento y así seguiremos siendo durante toda la vida, sé que parece complicado y que los dos tenemos un temperamento demasiado fuerte pero no importa, no me importa porque sé que así como me hiciste cambiar hace muchos años sé que puedo volver a cambiar en ese aspecto de mi vida."

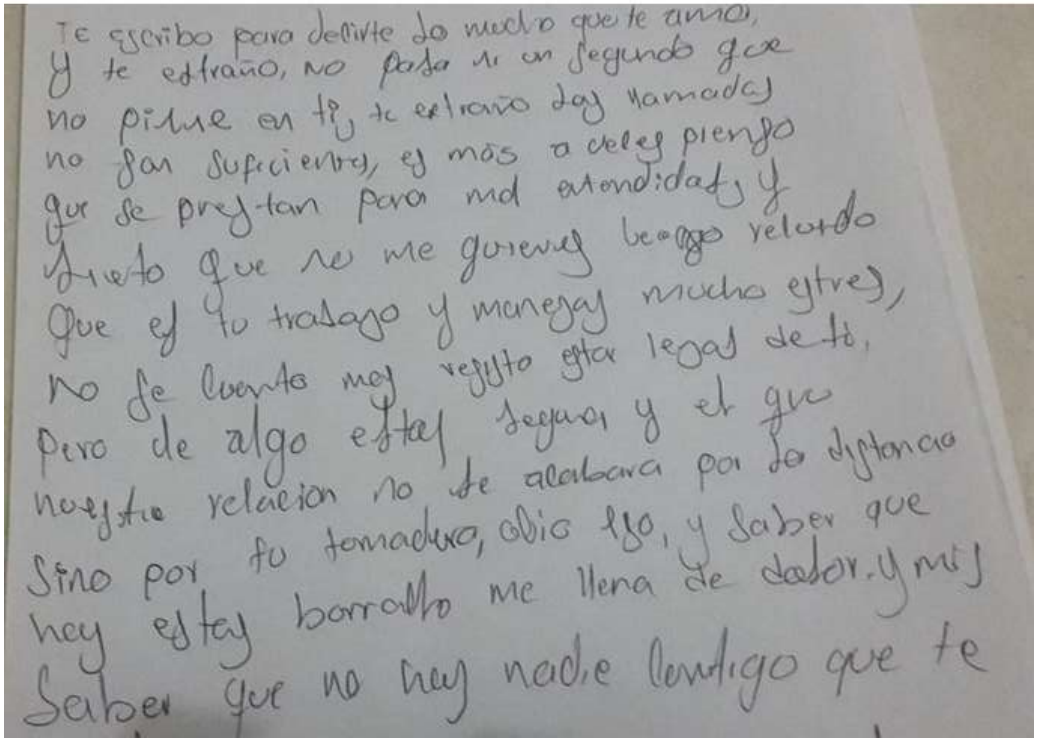
"Dicen que amor de lejos amor de pendejos o amor de lejos amor de cuatro, no creo en eso para nada, creo en lo que somos y como somos, te conozco más que cualquier otra persona amor, tanto así que sabemos cosas que los mejores amigos se cuentan y se dicen para guardar los secretos por siempre y para siempre, nosotros más que una pareja somos mejores amigos, compañeros de aventuras y cómplices de nuestros errores o triunfos que nadie más sabe, como me gustaría que estuvieras acá conmigo en este momento, me da nostalgia no poder tocarte, besarte, abrazarte y hacerte las cosas que solíamos hacer como pareja."

"Sabes negra, cuando voy por la calle y miro pasar a una pareja tomados de la mano me siento triste porque no estamos juntos, pero a la vez me siento feliz de hasta donde hemos llegado juntos, mira amor, ya son 7 años de nuestro tiempo y que hemos hecho? Hemos reido, llorado, viajado, nos hemos peleado, nos reconciliamos y aún seguimos juntos, seguimos juntos porque somos capaces y tenemos la capacidad para perdonar errores y seguir juntos en los buenos y malos momentos, sé que como novio debería sacarte a bailar todos los fines de semana como a ti te gustaría pero a veces las condiciones no se me prestan, lo único que te puedo asegurar es que cuando regreses la pasaremos mejor porque ya me quedara más tiempo y espacio para poder salir y disfrutar de lo que siempre hemos hablado."

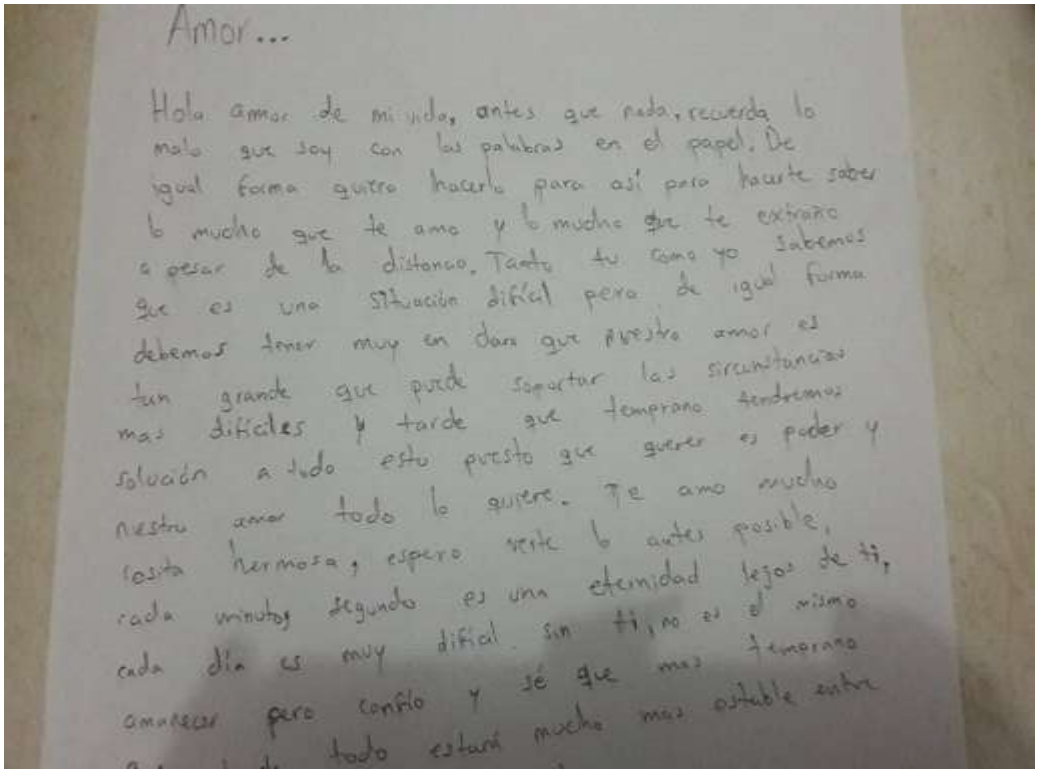
“PSDT: Te ama tu príncipe de la capa gris, ese que te saca lo mejor de ti y aunque sea por risas o chistes siempre estará contigo durante toda tu vida hasta que seamos tan viejos y arrugados como podamos llegar a ser, cuídate mucho mi amor, no dejes que nada malo te pase y siempre recuerda que puedes hacer todo lo que te propongas aunque no esté dentro de tus planes. “

“Te amo inmensamente Mi Morena Hermosa <3”

P3.MC


Te escribo para decirte lo mucho que te amo,
y te extraño, no pasa ni un segundo que
no piense en ti, te extraño las llamadas
no son suficientes, es más a veces pienso
que se prestan para mal entendidas y
aunque que no me gusten las largas relatos
que el tu trabajo y manejas mucho estres,
no se cuanto me gusta estar legal de ti,
pero de algo estas seguro, y el que
nuestra relacion no se acabara por la distancia
sino por tu tomadura, odio eso, y saber que
hoy estas borracho me llena de dolor. y mas
saber que no hay nadie contigo que te

P3.HC



Amor...

Hola amor de mi vida, antes que nada, recuerda lo
malo que soy con las palabras en el papel. De
igual forma quiero hacerlo para así poder hacerte saber
lo mucho que te amo y lo mucho que te extraño
a pesar de la distancia. Tanto tu como yo sabemos
que es una situación difícil pero de igual forma
debemos tener muy en claro que nuestro amor es
tan grande que puede soportar las circunstancias
mas difíciles y tarde que temprano tendremos
solución a todo esto puesto que querer es poder y
nuestro amor todo lo quiere. Te amo mucho
rosita hermosa, espero verte lo antes posible,
cada minuto, segundo es una eternidad lejos de ti,
cada día es muy difícil sin ti, no es el mismo
amanecer pero confío y sé que mas temprano
todo estará mucho mas estable entre