

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud- Psicología

Diplomado en Relaciones de Pareja



INCIDENCIA DE LA CARGA LABORAL SOBRE LA DINÁMICA RELACIONAL EN  
PAREJAS DE UNIÓN MARITAL DEL MUNICIPIO DE LOS PATIOS

Angela Adriana Araque Correa

Ruddy Stephani Rodríguez Mora

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud- Psicología

Diplomado en Relaciones de Pareja



INCIDENCIA DE LA CARGA LABORAL SOBRE LA DINÁMICA RELACIONAL EN  
PAREJAS DE UNIÓN MARITAL DEL MUNICIPIO DE LOS PATIOS

Angela Adriana Araque Correa

Ruddy Stephani Rodríguez Mora

Directora:

Leidy Mayerli Gélvez Gafaro

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2019

Tabla de contenido

Introducción .....	8
Justificación .....	10
Objetivos .....	13
Objetivo general.....	13
Objetivos específicos .....	13
Formulación del problema .....	13
Planteamiento del problema.....	14
Descripción del problema .....	16
Estado de arte.....	18
Internacional .....	18
Nacional.....	20
Local .....	22
Marco teórico.....	24
Capítulo I: Enfoque sistémico.....	24
Enfoque sistémico.....	24
Epistemología .....	24
Hermenéutica-Interpretativo .....	25
Complejidad.....	26
Fenomenología.....	27
Capítulo II: Relación de pareja y ciclo vital de la adultez joven.....	31
Adultez joven.....	31
Relaciones de pareja.....	33
Fases en la relación de pareja.....	35
Capítulo III. Carga laboral y Dinámica relacional en parejas de adultez joven.....	41
Carga laboral.....	41
Dinámicas sistémicas de la pareja.....	47
Comunicación .....	47
Manejo del dinero .....	49
Vivencia de la Intimidad.....	50
Solución de conflictos.....	53

Metodología .....	54
Tipo de investigación .....	54
Diseño .....	54
Población .....	54
Muestra .....	54
Tipo de muestreo.....	54
Categorías .....	55
Subcategorías .....	55
Técnicas de recolección de información.....	56
Procedimiento .....	57
Triangulación poblacional .....	58
Presentación y análisis de resultados Entrevista Individual.....	59
Discusión .....	140
Conclusiones .....	146
Recomendaciones .....	148
Referencias.....	149

Apéndices

Apéndice A. Entrevista semi estructurada Individual.....	156
Apéndice B. Entrevista semiestructurada grupal .....	163
Apéndice C. Consentimiento informado.....	168
Apéndice D. Herramienta Infografía .....	169

## **INCIDENCIA QUE TIENE LA CARGA LABORAL SOBRE LA DINÁMICA RELACIONAL EN PAREJAS DE UNIÓN MARITAL DEL MUNICIPIO DE LOS PATIOS**

### **Resumen**

La presente monografía busca describir como índice la carga laboral sobre la dinámica relacional, dicho análisis guiado desde el modelo sistémico. La investigación realizada es tipo cualitativa, enmarcada en su diseño fenomenológico, usando técnicas la entrevista semi estructurada aplicada a una muestra voluntaria de seis participantes es decir a tres parejas en unión marital que se encuentran en el ciclo vital de la adultez joven, con un análisis la triangulación de informantes, en el cual se hallarán como resultados la incidencia que tiene la carga laboral en la dinámica relacional en cada una de las parejas de manera tanto individual como colectiva, conociendo la percepción de las vivencias que tiene cada participante frente a la problemática. Dentro de los resultados de la monografía se evidenció, que el exceso de trabajo genera repercusiones a nivel físico y psicológico, a cada participante frente a la satisfacción o insatisfacción en la convivencia en pareja en cada una de las categorías implementadas. Resaltando que la discusión realizada de los resultados obtenidos es una aproximación de la problemática al tener una muestra reducida de parejas para la investigación.

**Palabras claves:** Relaciones de pareja, vida laboral, dinámica relacional.

### **Abstract**

This monograph seeks to describe as an index the workload on relational dynamics, this analysis guided from the systemic model. The research carried out is qualitative, framed in its phenomenological design, using semi-structured interview techniques applied to a voluntary sample of six participants, that is, three couples in marital union who are in the life cycle of young adulthood, with an analysis the triangulation of informants, in which the impact that the workload has on the relational dynamics in each of the couples, both individually and collectively, will be found as results, knowing the perception of the experiences that each participant has in relation to the problem . Within the results of the monograph, it was evidenced that the excess of work generates repercussions on a physical and psychological level, for each participant in the face of satisfaction or dissatisfaction in living together in each of the categories implemented. Highlighting that the discussion of the results obtained is an approximation of the problem by having a small sample of partners for research.

**Keywords:** Relationships, working life, relational dynamics.

## Introducción

Hablar de relaciones de pareja conlleva a estudiar las dinámicas propias que surgen de tipo de vínculos, al igual que obliga a considerar algunos aspectos contextuales que entran a influir y cambiar dicha dinámica; en la actualidad son pocos los estudios que se enfocan en el impacto que tiene el aspecto contextual sobre la dinámica de la relación de pareja, especialmente, no se ha tratado de precisar los efectos que pueden llegar a tener las obligaciones laborales sobre quienes han decidido establecer una unión marital. (Espriella,2008)

Partiendo de lo anterior, abordar este tema que trae a colación el estudio de las presiones del ambiente laboral y como este se relaciona con la dinámica de pareja resulta de gran importancia, considerando que las presiones de la globalización sobre los ambientes laborales actuales han tornado estos contextos cada vez más competitivos, sumado a las tensiones que se producen sobre el trabajador que intenta conciliar el trabajo con sus responsabilidades familiares, tratando de cumplir las demandas de los sistemas a los cuales pertenece. Hoy día, atravesamos por una época de constantes transformaciones, la estructura familiar tradicional ha cambiado y la aceleración económica ligada al proceso de globalización conduce a la disminución de las brechas de inserción laboral entre hombres y mujeres, al igual que aumento en las tasas de participación femenina en América latina, a la luz de estas realidades no se puede ignorar que el individuo y la pareja recibirán algún tipo de impacto. (Galhardi, 2007).

Para la mayoría de las personas, el trabajo es mucho más que un compromiso; debido a la necesidad de conservar un empleo y tener estabilidad laboral, las personas suelen dedicarse mucho tiempo a las responsabilidades de su trabajo, cumpliendo con largas jornadas laborales y permaneciendo mucho más tiempo del debido en la oficina, algunos optan por llevar trabajo a su casa o trabajar en días que se suponen son de descanso, este aspecto es entendible, puesto que para el individuo el trabajo puede otorgar satisfacción y ayuda a la construcción de su identidad, produciendo un entrelazamiento entre la vida laboral y personal.

En consecuencia, con lo anterior es visible que la vida laboral llegue a ocasionar dificultades para el desempeño adecuado del individuo en su rol familiar, a través de la disminución del tiempo de dedicación hacia su familia y otros elementos importantes como: la relación sexual, tiempo libre, comunicación, solución de problemas que pueden llegar a impactar en el grado de



satisfacción marital y por ende tener repercusiones como: separaciones, peleas, estrés, divorcios. Es por ello que la presente monografía tiene como propósito conocer la incidencia de la vida laboral sobre la dinámica relacional de una pareja de unión marital del Municipio de los Patios a través de un estudio fenomenológico con 3 parejas de adultos jóvenes. Monografía conducida bajo la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la incidencia de carga laboral sobre la dinámica relacional en parejas de unión marital?

## **Justificación**

Esta monografía pretende abordar la temática sobre las incidencias que se presentan en la dinámica relacional de las parejas asociado a la carga laboral, considerando de dicha dinámica los siguientes aspectos: comunicación, vivencia de la intimidad, solución de problemas, y manejo de dinero; por tanto, estas características se generan como parte común de la vida humana. Desde una perspectiva psicológica, los problemas familiares que surgen en el hogar pueden ser tratados desde el enfoque sistémico; el cual tiene como premisa principal que si cambia el miembro también puede cambiar el sistema, es decir, si algo se afecta en alguno de los miembros va a cambiar el resto del sistema. De esta manera, lo que se busca según el enfoque es brindar soluciones alternativas a cada dificultad que se presenta en las relaciones de pareja.

Actualmente, las parejas están atravesando cambios importantes en cuanto a su conformación, concepción y significación dentro del paradigma cultural dominante. Autores como De la Espriella (2008) plantean que, “en los últimos cincuenta años, en Colombia se han dado cambios significativos en las parejas, como por ejemplo cambios en aspectos económicos, laborales, autonomía de sus miembros, postergación en la edad de conformación de la pareja, mayor existencia de uniones previas, dependencia de las familias de origen, a lo cual añadiría una mayor presencia de parejas del mismo sexo que buscan otros reconocimientos legales y sociales”. A su vez estos cambios evidencian diferentes concepciones en donde la pareja está llena de facetas, lo cual significa que está en constante cambio, como lo refiere el autor, estos detalles se han modificado a través del tiempo ya que la mujer con el paso de este, ha ido transformando su rol, apoderándose y asumiendo un papel proactivo ante la sociedad.

Teniendo en cuenta que según Griffa y Moreno (2005), la etapa de la adultez joven o adultez temprana (entre 25 y 30 años de edad) es la etapa del encuentro o del conflicto entre generaciones, de la continuidad o discontinuidad entre las edades, esta población sería la que más evidenciaría cambios en su estilo de vida y configuración de pareja como impacto de la racionalidad propia de la sociedad de masas. Esta etapa de la adultez joven sería el periodo en que se empieza a plasmar el proyecto vital, aunque todavía se tienen que efectuar importantes decisiones en la vida, las cuales, a diferencia del periodo adolescente, se deciden en el camino poniendo a prueba o modificando su plan de vida. Por consiguiente, consideramos que era necesario centrarnos en esta

etapa del ciclo vital ya que las crisis de la conformación de parejas surgen con más latencia en la adultez joven.

De lo anterior, se puede destacar que esta etapa del ciclo vital constituye un momento crucial para la elección de pareja, ya que una de las características de este periodo es el planteamiento y reevaluación de las ideas en función de la construcción de un proyecto de vida, el cual involucra las expectativas a nivel económico, vocacional y de pareja, entre otros. Esto último, implica un momento de cambio caracterizado por la inestabilidad y la toma de decisiones, siendo éstas los principales ejes desde los cuales se desarrolla y radica el interés de la presente investigación. En este sentido, algunas investigaciones relevantes tanto a nivel internacional como nacional en este tema brindan un panorama general de las aproximaciones realizadas desde diferentes disciplinas frente a las relaciones de parejas en jóvenes y adultos jóvenes.

Es de suma importancia abordar esta temática porque en el tiempo actual, se están evidenciando muchas diferencias al formar un hogar por los intereses propios. Estamos entonces en una época donde existe algún tipo de miedo a establecer relaciones duraderas, se trata de una sociedad en la cual la solidaridad no es fácil de encontrar, a menos que represente beneficios, lo cual genera desconfianza. Al iniciar relaciones de pareja se pueden presentar inquietudes sobre las expectativas que cada miembro tiene sobre la otra persona y sobre la convivencia. Por eso es importante el estudio de estas temáticas, para así brindar un conocimiento válido e intentar disminuir las inconsistencias que se tienen al no saber cómo afrontar algunos problemas.

Cabe resaltar, que esta investigación desde el enfoque sistémico le aporta avances a la ciencia de la psicología por ser un tema de interés y el cual aborda una problemática que con el pasar de los tiempos se está evidenciando de forma más fuerte en las relaciones amorosas, debido a esto se presentan una serie de diferencias las cuales no son favorable para la dinámica relacional de la pareja. Las personas o parejas participantes de esta investigación conocerán las posibles deficiencias que se pueden presentar en las relaciones maritales al contar con carga laboral, que interfiere en el bienestar dado que esto, se presenta de diversas maneras y a partir de ahí debilita la dinámica relacional. Por consiguiente, la investigación será beneficiosa para que las parejas cuenten con estrategias que faciliten la convivencia con el otro de forma tal, que la relación se presente de manera gratificante y enriquecedora. Seguido a esto, el vínculo de pareja se presentaría

con mejor disponibilidad hacia el otro y la receptividad de cada uno, mediante un compromiso emocional y afectivo.

La presente investigación brinda la oportunidad de conocer la incidencia de la carga laboral en la relación de pareja la cual logra identificar los factores que interfieren en la convivencia de las parejas, logrando así una mejor calidad de vida del individuo. Además, de brindar un nuevo enfoque de la realidad contemporánea de nuestro país, es un estudio innovador y precursor en el ámbito psicológico.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Conocer la incidencia de la carga laboral sobre la dinámica relacional de 3 parejas en unión marital del Municipio de los Patios por medio de instrumentos de recolección de información cualitativa con la finalidad de acercarnos a la comprensión de este fenómeno.

### **Objetivos específicos**

Identificar los problemas percibidos por la pareja a raíz de la carga laboral mediante la entrevista semiestructurada.

Describir la dinámica relacional de la pareja teniendo en cuenta los siguientes aspectos: comunicación, manejo del dinero, vivencia de la intimidad, solución de conflictos y su impacto en la percepción de satisfacción o insatisfacción conyugal

Proponer estrategias que permitan subsanar las dificultades percibidas por la carga laboral con el fin de favorecer la dinámica relacional.

### **Formulación del problema**

¿Cuál es la incidencia de la carga laboral sobre la dinámica relacional en parejas de unión marital?

## **Planteamiento del problema**

En la actualidad, la vida de las personas se ve marcada de cierta manera por lo acelerado que está pasando el tiempo, lo que no permite por más horas de descanso que el empleado pueda tener una pausa significativa de reposo completo en donde recargue la energía gastada debido a la carga laboral en su lugar de trabajo. Es así como se presentan problemas de diversos tipos y de las cuales pueden desencadenar síntomas tanto físicos como de tipo emocional en el individuo. (Mendoza, 2017).

Siguiendo con la idea anterior, las personas en la adultez joven suelen empezar a proyectar sus metas de realización. Una de las cuales son conseguir conformar una pareja, y por ende constituir un matrimonio estable. Es por eso que es importante mencionar que el matrimonio, el cual tiene diversas concepciones puesto que las diferentes culturas que existen en el mundo y que las personas adquieren debido al contexto sociocultural donde crezcan y se formen. En la psicología este concepto de matrimonio o “contrato matrimonial”, hace referencia a la unión entre un hombre y una mujer que combina en su relación una interdependencia económica y sexual. (Estrella, R, 2013). En este sentido, al formar una relación estable en la adultez joven se cuenta con los distintos factores que traen consigo el empezar la vida laboral, lo que se mencionaba anteriormente, muchas veces se dificulta la dinámica relacional de las parejas por la carga laboral que se suele presentar en distintos lugares de trabajo.

Partiendo de lo dicho anteriormente, la vida laboral y el matrimonio se entrelaza en el presente trabajo, el cual hace énfasis en la carga laboral que presentan algunos de los miembros de la relación conyugal o en ambos, se presentan cambios importantes en diversos aspectos para mantener una relación de pareja de unión marital satisfactoria, de tal forma que los roles son parte fundamental ya que cada uno mantiene expectativas del rol que desempeña cada uno en la convivencia matrimonial como también es importante recalcar que en el matrimonio juegan un papel importante factores como la adaptación a la convivencia con el otro miembro, el compromiso económico, las personalidades distintas, culturas o patrones de crianza de cada uno y estilos de vida.

Ahora bien, debido a los cambios mencionados anteriormente, el problema a abordar en la investigación presente es sobre la incidencia que se presentan en las relaciones de pareja marital

debido a la carga laboral, haciendo énfasis en que se realizará desde el modelo sistémico el cual la pareja es concebida holísticamente, es decir que la interacción de uno de los miembros puede perjudicar al otro y este a su vez afectar la dinámica relacional.

## **Descripción del problema**

El tema central de la investigación es la incidencia de la carga laboral en la dinámica relacional y de lo cual en la investigación participarán 3 parejas en unión marital. Sabiendo que la carga laboral ha conllevado a que se presenten crisis a lo largo de la relación dirigiendo esto a mostrar algunos inconvenientes los cuales se generan por no manejar o resolver las diferencias en las cuales se ve involucrada la pareja. (Rivera, A, 2017).

Si bien la carga laboral requiere gran demanda de tiempo en el cumplimiento de un horario en ocasiones excesivo, esto sumado a la presión del trabajo por parte de los jefes inmediatos que en algunos casos no brindan garantías de salud mental ocasionando inestabilidad a sus subordinados. A su vez, los problemas conyugales se pueden presentar entre otros factores, debido a las aspiraciones que cada miembro tiene ya que cada persona en búsqueda del éxito profesional o laboral requiere un gran tiempo de dedicación, en lo cual en ciertos casos se descuida las demás áreas de ajustes como lo son la pareja punto de partida de una familia, relaciones sociales, y el tiempo libre. (Santibañez,I, 2007).

En cuanto a la relación conyugal, siendo el matrimonio la unión avalada socialmente bajo un sistema de creencias específico, que incluye procedimientos rituales, existen favores que se pueden ver afectados por la problemática del estrés son la comunicación, debido a que la pareja no se escuchan entre sí, no hay una retroalimentación por ambas partes lo cual genera conflictos por que se dan interacciones rígidas, la reciprocidad, las aspiraciones de cada uno como anteriormente se mencionó, la expresión emocional, los roles en la repartición de tareas del hogar, añadiendo las expectativas del rol que espera uno del otro, la economía ya que ambos deben aportar en la conformación de un hogar más estable, que requiere un mayor esfuerzo en el área laboral. (Rojas, J. 2012).

Eguiluz (2003), plantea que las dinámicas de pareja hacen referencia a los procesos interaccionales que suceden al interior del grupo familiar y que permiten que se generen entre sus miembros sentimientos tanto positivos que facilitan las interacciones, o sentimientos negativos que dificultan tanto las interacciones como el crecimiento emocional de las personas. Cabe referirse acá, a Olson (2000), quien sostiene que la cohesión, la flexibilidad y la comunicación, son tres dimensiones que se usan para describir las dinámicas de pareja. Es así como, la cohesión



la define como los límites emocionales y el grado de vínculo afectivo que los miembros de la pareja tienen entre sí. Niveles muy altos o bajos de cohesión, tienden a ser problemáticos para las personas y para el desarrollo de la relación, por otra parte, niveles adaptados de cohesión generan relaciones de cercanía emocional y lealtad. Por otro lado, el autor define flexibilidad como la habilidad del sistema pareja para cambiar su estructura de poder, asumir o no el liderazgo, cambiar el rol asumido, las reglas bajo las cuales se movilizan dependiendo de las situaciones particulares que el sistema está viviendo.

## **Estado de arte**

En la presente monografía se hace referencia a algunas investigaciones que serán de gran importancia y ayuda para que este trabajo, para que se realice de forma adecuada siendo estas investigaciones las que tuvieron mayor aportación a la construcción de la investigación. A continuación, se encuentran las investigaciones locales, nacionales e internacionales.

### **Internacional**

Como investigación internacional tenemos el “AFECTO Y RELACIÓN DE PAREJA (Estudio realizado en la escuela de padres de la iglesia La Merced, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)” realizada por Dulce Maria Morales Toc. El afecto es importante en las personas y en sus relaciones de pareja, ya que es un ingrediente indispensable en una relación sana, porque al cultivarlo cotidianamente y practicar detalles que expresen el amor, hace que se consolide la relación y que se haga más fuerte siendo difícil que termine en un divorcio. El objetivo de esta investigación fue identificar la importancia del afecto en la relación de pareja, esto se logró evaluando a 80 personas las cuales constituyen el 100% de la población. Se utilizó el diseño descriptivo, se administró la prueba I.C.A. y un cuestionario, en donde se aplicó a los resultados la metodología estadística significación y fiabilidad de las medias aritméticas. Se determinó que existe un nivel medio de afecto en la mayoría de los individuos y la relación de pareja es positiva en más de la mitad de los sujetos estudiados. Se recomienda fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.

Celos en la relación de pareja en estudiantes del primero al noveno ciclo de psicología de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo 2015, realizada por Acosta Segura, Amyra Olinda Vidarte Cabrera Deyvis Martin. Se ha llevado a cabo esta investigación cuantitativa, descriptiva simple, siendo el objetivo identificar la categoría de celos en la relación de pareja en estudiantes del primero al noveno ciclo de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, en agosto de 2015. La población muestral estuvo constituida por 194 estudiantes universitarios. El instrumento que se utilizó fue el “Inventario de exploración en la relación de pareja (IERP)”, con una confiabilidad de 0.89 y una validez de 0.01. Los resultados revelan que el 23% de estudiantes

universitarios alcanzan un nivel alto en la categoría de celos patológicos, en relación a las áreas, el 27.21% alcanzan un nivel alto en el área de inseguridad, siendo mayor en los estudiantes del tercer ciclo con un porcentaje de 67%, en el área de dependencia afectiva obtuvieron un nivel alto con un 19.85%, siendo mayor en los estudiantes del cuarto ciclo con un porcentaje de 64%, el área de experiencias de vida obtuvo un puntaje alto con un 17.65%, siendo mayor en los estudiantes del sexto ciclo con un porcentaje de 60%.

El papel de la relación de pareja en los contextos familiares de riesgo psicosocial presentada por: Arenas Rojas, Angela Victoria (2014). El objetivo de este trabajo es analizar distintas facetas de la relación de pareja de los padres y madres responsables de familias en situación de riesgo psicosocial, examinando el papel de la calidad de la relación de pareja en el efecto de la acumulación de circunstancias de dificultad sobre el bienestar familiar, parental y personal.

En concreto, los resultados de esta investigación permiten afirmar que las relaciones de pareja que se dan en el seno de familias en situación de riesgo psicosocial tienen un papel importante a la hora de explicar, funcionando como mediadores, así como de moderar la influencia de la adversidad psicosocial sobre el bienestar.

Continuando lo anterior, algunas dimensiones de la relación de pareja suponen mecanismos indirectos por los que la adversidad psicosocial repercute sobre el bienestar familiar, parental o personal. En este sentido resalta el papel protagonista del consenso diádico y del apoyo conyugal. El deterioro del consenso diádico producido por la adversidad psicosocial explica la influencia del riesgo psicosocial sobre la cohesión familiar y sobre la alianza parental. Asimismo, el deterioro del apoyo conyugal explica la influencia de la acumulación de circunstancias vitales estresantes y de riesgo sobre la sintomatología relacionada con la disfunción social y sobre la alianza parental, y a través de esta última, sobre la competencia percibida como padre o madre. Buenos niveles en ámbitos concretos de la relación de pareja promueven la resiliencia de la pareja ante el efecto de la adversidad psicosocial. En concreto, buenos indicadores con respecto a la satisfacción con la relación de pareja, la expresión afectiva y el estilo de resolución de conflictos protegen el ajuste psicológico de los adultos de la repercusión negativa de la adversidad psicosocial.

### **Nacional**

Investigación basada en la satisfacción e Insatisfacción Conyugal realizada por: Luz Stella Vélez Mejía en la ciudad de Cali, (2017). La actual investigación, tuvo como objetivo general, comprender las dinámicas relacionales en cuanto a comunicación, expresión del afecto, solución de problemas, sexualidad, tiempo libre compartido y manejo del dinero que establecen las parejas y su influencia en la percepción de satisfacción o insatisfacción conyugal. Se abordó bajo la perspectiva teórica del enfoque sistémico. En ella se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de Satisfacción Marital – R, Test del Dibujo Proyectivo de Rober (2009), dos entrevistas semiestructuradas y se generó un espacio reflexivo con las 7 parejas participantes, que convivían por más de cuatro años en una relación de pareja conyugal. Se encontraron dificultades en todas las categorías mencionadas, situación que genera la percepción de insatisfacción conyugal. Surge como categoría emergente el maltrato emocional. Todos ellos presentaron dificultades en la categoría de comunicación, lo cual altera las demás dinámicas relacionales. Se obtuvo que, al tratarse de parejas en relación, puede encontrarse que uno de los cónyuges se perciba satisfecho en alguna categoría, mientras el otro se percibe insatisfecho. El proceso condujo a propiciar en los participantes el ser conscientes de su percepción acerca de la relación y la percepción de su cónyuge, lo que les permitió tomar decisiones tendientes a mejorar la relación, o en algunos casos, decidieron separarse.

La segunda investigación que aporta al tema del estrés laboral lleva como título: factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas por Londoño Suárez (2014). Un estudio que se realizó en la ciudad de Medellín por Catalina Londoño Suárez. Esta investigación pretende conocer las lógicas de pensamiento de parejas que han permanecido unidas durante más de 10 años para identificar factores comunes que permiten mantenerlas unidas y satisfechas. Es un estudio que busca generalizar a todo un universo de parejas, sino generar una reflexión mediante el acercamiento al día a día de la realidad de las parejas. Para su desarrollo se llevó a cabo un estudio tipo caso colectivo a 15 parejas a quienes se les aplicó una Escala de Satisfacción Marital y de estas se extrajeron 5 parejas que obtuvieron los mayores puntajes con el fin conocer a las personas con mayor profundidad para explicar su realidad y la manera como narran sus propias vidas para descubrir valores y saberes que pueden resultar relevantes. Los hallazgos de este estudio constituyen un aporte para ayudar a las parejas a reconocer las creencias que traen de la familia de

origen, a resolver conflictos, a que ellos mantengan una comunicación abierta, no evadan responsabilidades y compromisos de la relación y a vivir con alegría lo cotidiano.

Otra investigación que se tiene en cuenta lleva como tema Criterios de selección de pareja y relación con Personalidad, Apego, Alexitimia y Satisfacción Marital realizada por Javier Antón Romero (2016). Esta consiste en las razones por las que elegimos a una persona determinada como pareja en detrimento de todo el abanico de alternativas posibles ha sido siempre objeto de interés, aunque la investigación no ha arrojado resultados concluyentes. Predominan dos hipótesis: a) la similitud, y b) la complementariedad. Ésta investigación tiene 4 objetivos: 1) Estudiar las propiedades psicométricas de una Escala de Selección de Pareja diseñada; 2) Estudiar la importancia atribuida a los criterios de selección de pareja en función del sexo y del tiempo de relación; y las relaciones de estos criterios con las variables Ansiedad y Evitación (ECR), Alexitimia (TAS-20) y Personalidad (BFQ); 3) Explorar la tendencia de emparejamiento en función del Estilo de Apego y 4) Estudiar el valor predictivo de las variables mencionadas sobre el Ajuste Diádico (EAD).

La muestra estuvo compuesta por 326 participantes (163 parejas heterosexuales) con edades comprendidas entre los 25 y los 60 años, con un mínimo de 3 años de convivencia, y una media de 12 años de relación. Se realizaron comparaciones de medias; análisis correlacionales; análisis de fiabilidad y validez; tablas de contingencia y regresiones lineales y logísticas. La escala ad-hoc resultó válida; los hombres dieron más importancia al Atractivo Físico, y las mujeres a los rasgos de Personalidad, los aspectos No Verbales y la Similitud con el cónyuge. La importancia atribuida al Atractivo Físico (hombres) y a los rasgos de Personalidad (mujeres) no disminuyó significativamente con el paso del tiempo; los individuos con un estilo de apego seguro tendieron a emparejarse por Similitud (y no tanto por la hipótesis del apego seguro); la Evitación masculina fue predictor de insatisfacción para hombres y mujeres; la importancia atribuida por ambos géneros a la satisfacción de necesidades mediante el emparejamiento predecía la satisfacción del cónyuge contrario; la importancia atribuida por las mujeres al atractivo físico masculino influía en la satisfacción marital de ambos. El tiempo aumentaba la insatisfacción para ambos grupos. Los resultados fueron en la línea de la literatura exceptuando en lo relativo a la tendencia al

emparejamiento por Similitud en el apego. Se proponen modelos predictivos de satisfacción conyugal.

### **Local**

Las 3 investigaciones de nivel local que se tomaron son: utilización de objetos eróticos en parejas heterosexuales para el fortalecimiento del vínculo afectivo por Ascanio Ascanio en (2016). La comunicación en la sexualidad de la pareja por Mejía, M en el (2012). Y por último la investigación sobre la dinámica del poder en las relaciones de pareja realizado por García Osorio C.C.& Villamizar Duarte R.A. (2016).

La investigación sobre la utilización de objetos eróticos en parejas heterosexuales para el fortalecimiento del vínculo afectivo por Ascanio Ascanio en (2016), monografía realizada como opción para mantener el título de psicóloga de la universidad de pamplona. Como el resultado de este estudio en las parejas, encontraron que poseen bases en valores como el respeto, comprensión y tolerancia, expresando pensamientos progresivos en cuentos a sus deseos y fantasías, generando un vínculo estrecho y dinámico basado en confianza. Un buen manejo de la comunicación, libre expresión sin prejuicios, abiertas al pensamiento y a cambios tanto personal como la relación. Manifiestan una capacidad amplia para experimentar y crea nuevas sensaciones cuanto, en objetos sexuales, lo que incentiva la posición sin dejarlos caer en una rutina monótona.

En cuanto a la investigación de la comunicación en la sexualidad de la pareja por Mejía, M en el (2012), esta investigación se realizó por medio de estudios cualitativos con objetivo de describir la comunicación en la sexualidad de dos parejas de pamplona para establecer las diferencias de comportamiento entre individuos. La comunicación sexual favorece positivamente a la satisfacción y el goce de una relación. Considerando que si se presenta una baja e incorrecta comunicación sexual es causa común de insatisfacción sexual. Se manifestó como resultados, que es indispensable la sexualidad conformada por pautas verbales y no verbales formando las expectativas de lo que se espera del otro, lo que se recibe y lo que se modifica a través de la interacción, utilizando el diálogo, contacto visual y táctil, las caricias, el coqueteo, las sonrisas, los abrazos, las miradas en donde se vive la sexualidad.

Por último, la dinámica del poder en las relaciones de pareja realizado por García Osorio C.C.& Villamizar duarte R.A. (2016). en la presente monografía se realizó un estudio de caso desde el

enfoque sistémico, que tiene como objetivo identificar la dinámica del poder empleada por dos parejas en su relación afectiva, con la finalidad de brindar estrategias de apoyo al fortalecimiento de la vida para las parejas, sin que la lucha por el poder deteriore la misma. La metodología empleada es de carácter cualitativo mediante un diseño de estudio de caso, en cual se presentó la recolección de información, empleando la aplicación de una entrevista semiestructurada, de forma oral y escrita. Se obtuvo como resultados que la dinámica del poder puede dañar las relaciones de pareja teniendo en cuenta la administración que permitieron evidenciar la importancia de dicha investigación para el apoyo de las relaciones de pareja.

## **Marco teórico**

### **Capítulo I: Enfoque sistémico**

En el presente capítulo se aborda teorías del enfoque a trabajar en la investigación como también la epistemología, hermenéutica, complejidad, fenomenología y conceptos relacionados a cada uno, con el propósito de dar sustento en el abordaje de la temática.

#### Enfoque sistémico

El desarrollo de los modelos sistémicos ha estado unido a la evolución de la terapia familiar, pero, actualmente, su ámbito de aplicación es mucho más amplio. El modelo Sistémico comprende al individuo en su contexto y expresa que la relación entre las personas y su entorno está sujeta a una dinámica circular de influencias recíprocas. El contexto más significativo es la familia, la cual se entiende como un sistema. Así, las disfunciones de los individuos se consideran en conexión con los comportamientos y las expectativas de otros miembros del sistema en el cual evolucionan y se mantienen. (Parra, D; Aguiar, I; Villalobos, Y; Vega,M, 2016).

Este enfoque terapéutico es una modalidad de Intervención que tiene en cuenta e interviene en el contexto donde aparecen los conflictos. Su práctica abarca la Psicopatología y los conflictos de relación tanto en el individuo, pareja y familia, como en las organizaciones, instituciones, empresas, en los procesos de separación y divorcio y en las dificultades propias del medio escolar, sanitario y social. Los Enfoques sistémicos representan el marco conceptualmente más innovador de la psicoterapia actual. (Parra, D; Aguiar, I; Villalobos, Y; Vega,M, 2016).

#### Epistemología

Las ciencias sociales aportan a los nuevos paradigmas donde los inicios se remontan a la cultura occidental, pensamientos como el de Platón, Aristóteles, Descartes y Bacon, son grandes influyentes para la construcción de la epistemología.



Según Berman 1987 (citado por Parra, 2005) afirma que Aristóteles parte de la base del conocimiento que se adquiere a través del mundo exterior, que generaliza de tal modo el pensamiento y junto a Platón se interesan en fenómenos observables, donde la esencia de la realidad parte de la forma; en este sentido, se habla del racionalismo y empirismo que resultan ser la parte esencial del paradigma de la cultura occidental.

### Hermenéutica-Interpretativo

Según Giannini, 1998 (citado por Cárcamo, 2005) la hermenéutica viene del vocablo griego hermeneia que significa el acto de la interpretación, tomando como primera medida la transformación de la intelectualidad cristiana, siendo esta una ayuda para la interpretación y comprensión de textos bíblicos, lo que se desarrolla a partir de un conocimiento teológico que daría utilidad a las ciencias sociales y como este se fundamenta al reconocer elementos históricos de la sociedad.

Siguiendo con la idea, autores tales como Echeverría y Coreth (Schleiermacher, 1768; citado por Cárcamo, 2005), es el padre de la hermenéutica contemporánea, la cual es entendida como el arte de interpretar un diálogo para el entendimiento y conocimiento del sujeto, es así que Schleiermacher propone que la hermenéutica puede ser comprendida como el arte del entendimiento a partir del diálogo entre sujeto más sujeto y parte del supuesto de cómo este diálogo es entendido ya sea escrito o hablado, donde el ser humano construye su propio conocimiento dependiendo de que escucha y como este es transmitido.

Por otra parte Coreth, 1972, (citado por Cárcamo, 2005), afirma que la hermenéutica puede ser entendida a la luz de construir un hecho histórico y como este se interpreta de modo objetivo o subjetivo en un discurso dado, de este modo Dilthey, 1833 (Giannini, 1998); (citado por Cárcamo, 2005) sostiene que el hecho de imaginar ya supone interpretar y en el momento de interpretar es adaptado como la intención ajena de comprender y esto debe ser considerado como un acto entendible para el sujeto para poder llegar a ser interpretado, dándole sentido a lo que el sujeto sostiene de manera holística y a su vez la interpretación de su propio contexto.

De esta manera postura, la hermenéutica-interpretativo, se toma en este caso como paradigma parafraseando a Curtis y Pérez, s.f (citado por Ricoy, 2006), sosteniendo que el individuo está

ligado directamente a un fenómeno, donde a través de la comunicación se expresa significados que atribuyen a la percepción del contexto, por lo que el conocimiento emerge de una relación directa donde se intenta comprender e interpretar la realidad que se está investigando, tomando en cuenta elementos que pueden intervenir, transformar o aportar a dicha realidad como las creencias, las reflexiones que se generan en las acciones y los valores que surgen por la conciencia, cuando se habla de la esencia de la conciencia, generando reflexión de la realidad, se habla a partir de una interacción constante.

Cárcamo (2005), presenta el sentido de la hermenéutica como el mero hecho de procurar comprender e interpretar las realidades del sujeto partiendo de su contexto y de sus historias como medio del diálogo y de su propia reflexión. Es aquí donde no solo se interpreta los significados que le dan los participantes a su propio medio si no la interpretación que surge de los entrevistadores en relación con la verbalización de los entrevistados, dicha interpretación se basa en configurar nuevas ideas del mundo.

### Complejidad

A mediados del siglo XIX y XX Morín, 1997, citado por (Domínguez, L en 2018), plantea la complejidad como una nueva idea de la ciencia en la que surgen algunos roles sociales del individuo en sus diferentes dimensiones, donde el ente fundamental resulta ser la vida cotidiana y en el que existen elementos que se presentan en diferentes contextos capaces de conformar un todo inseparable, relacionados entre sí con el objeto y su medio; este transforma la realidad ya que es un nuevo lineamiento que nace del pensamiento orientado a nuevas perspectivas del conocimiento de la realidad, ofreciendo de esta manera nuevos aspectos al momento de sentir, actuar y pensar, así lo afirma Fernández, 2005 (citado por Elorriaga et al., 2012).

Morín, 1994 (citado por en Elorriaga et al., 2012) afirma que el paradigma de la complejidad se concibe dentro de la globalidad a la que hace parte el objeto de conocimiento, integrando todas sus partes por medio de conexiones que conducen a una continuidad, es decir que Morín comprende la realidad como aquella que evoluciona, entendiendo que como esta sucede así mismo fluye, en el momento de la búsqueda de la verdad puede aparecer más allá del conocimiento un desconocimiento, ya que las verdades no son absolutas, sino relativas dependiendo del momento en que se presentan.

Para Morín (2009) la complejidad se comprende como un compuesto de tejidos que se aluden a un conjunto que constituye un sistema determinado formado por dos o más fases tomadas de diferentes propiedades según lo que se adquiriera de ellas, para ser más precisos la complejidad es un conglomerado de eventos, acciones, interacciones determinaciones y azares que acoplan al fenómeno dentro del mundo y como esta se presenta al medio de manera desordenada, ambigua, confuso, complicado y la inseguridad de esta manera nace la necesidad de encontrar elementos que pongan orden a los fenómenos dados por el mundo del sujeto y el mundo exterior.

Con lo anteriormente dicho, la complejidad se basa en los componentes del todo, en el que busca el estudio del conocimiento en la abstracción del entorno, de modo que organice y articule la información que se construye a partir del sujeto que conoce, en el que Morín, 1994 (citado por Elorriaga et al., 2012) denomina una reforma del pensamiento la cual constituye una verdad que toma lo aislado con el todo, es decir el conocimiento con el contexto.

Fernández, 2005 (citado por en Elorriaga et al., 2012), afirma que la complejidad es interpretar la naturaleza como se presenta, es decir, desde su contexto auto-organizado ya sea en elementos de desorden, contradicción, orden o desintegración, donde por último cabe resaltar que entre los elementos inseparables que se presentan en la complejidad como un todo, están las relaciones afectivas, visto dentro de la propia investigación como las relaciones de pareja. Todo lo anteriormente dicho la hermenéutica y la complejidad se presentan como un modo de construcción del conocimiento y de la verdad a partir de la interpretación y la comprensión al momento de entender las realidades y comprender las diferencias de estas mismas Tobón, 2010 (como se citó en Elorriaga et al., 2012)

## Fenomenología

En la fenomenología Husserl, s.f (citado por Barragán, 1999), plantea que esta nace del conocimiento humano, conformado por los hechos y la experiencia inmediata del individuo, en el que la intuición juega un papel importante ya que va ligado a un objeto inmediato real, dejando a un lado un conocimiento subjetivo y obteniendo uno puro desde la esencia de las cosas, la intuición entonces resulta ser lo que el individuo percibe de la esencia del fenómeno dicho.

Para guiar la investigación propuesta, Montero (2007) plantea la fenomenología que se remonta a Edmund Gustav Albrecht Husserl (1859-1938), filósofo que impulsó los movimientos más destacados del siglo XX, partiendo de la experiencia del individuo y la necesidad que surge de la sociedad para la auto-responsabilidad en la que está inmerso el hombre; todo hombre está hilado a una historia que va definiéndolo ante los otros, ya que el hombre desde que nace es un ser histórico integrado en múltiples tradiciones culturales, que van aportando a la autoconciencia (Krombach, 1994).

Desde la pertinencia y la coherencia de lo planteado, se parte del sentido de la percepción del individuo hacia la experiencia que otorga un fenómeno en particular, Codeh – Gestalt, (2011) plantea que esta parte de la influencia de un fenómeno en particular, que está mediado por la realidad a la que hace parte y los hechos, es decir, la manera en que la persona lo percibe y crea esta relación, en cómo se va representado en la conciencia, sin dejar al lado no sólo el objeto en sí mismo, sino la influencia de cómo el fenómeno es modificado desde la intencionalidad propia.

El objetivo de incluir esta propuesta en el trabajo de investigación es que se puede percibir al ser humano de manera propia e individual a través de las diferentes experiencias, de esta manera Correa, Campos, Carvajal y Rivas (2013), plantean la fenomenología desde un método descriptivo sobre el mundo conocido, en el que la persona está ligada a las experiencias compartidas, capaces de brindar señales a través de la intersubjetividad del individuo, en la que los símbolos son dichas señales que aportan a la interpretación de los procesos y estructuras sociales.

El enfoque sistémico nació en los años cincuenta, a través de la necesidad de entender no sólo el individuo, sino lo que interviene alrededor de este, es decir, cada parte que conforma el sistema, de tal manera el modelo sistémico designa al sistema como un todo sistematizado (Viaplana, Muñoz, Compañ, & Montesano, 2016). Es importante definir que es un sistema, para esto Heredia 1985 (citado por Ferreras & Gay, s.f) define el sistema como la interrelación de dos o más elementos, entendido como un conjunto natural que interviene en el entorno, en el que es importante tener en cuenta las características, las propiedades y los subgrupos, ya que es posible que todos se afecten en conjunto desde la conexión mutua que existe, puesto que no es posible que se dividan sus partes.

La postura del enfoque sistémico para Ferreras y Gay (s.f) se basa en la transdisciplinariedad, donde permite llegar a una eficacia en la organización y comprensión de las propias acciones

humanas, que están relacionadas directamente con el entorno del cual hace parte el individuo; de esta manera, se va dando una interacción con demás sistemas que intervienen. Al hablar de sistemas se entiende que son conjuntos de características de la persona y del entorno que la conforma, en el que están relacionados o interconectados desde los elementos que emergen en cada sistema como efectos mutuos y relacionados, comportamiento mutuo y propiedades dependientes en cada sistema integrativo (Ferrerías & Gay, s.f).

Los sistemas, parafraseando a Ferrerías y Gay (s.f), cumplen con elementos que se integran en el entorno los cuales pueden ser la interacción con otros sistemas, la organización que se presenta dentro del sistema desde su estructura que la conforma y una finalidad, que es el objetivo en la cual está mediada la funcionalidad del sistema. Los sistemas los toma Gay (s.f) desde los que pueden ser comprendidos como naturales o artificiales, los sistemas naturales son aquellos que giran con base en los objetivos, es decir, funciones claras desde el medio del individuo, pero los sistemas artificiales son entendidos como los que son hechos por el hombre, es decir, que parten de funciones planteadas por el hombre, ya sea que se presenten tanto de manera consciente e inconsciente, los elementos de un sistema ya sean en los sistemas naturales o artificiales interaccionan entre ellos y se influyen uno a otro, de tal manera que cualquier acción que produzca algún cambio en alguna de las partes del sistema, producirá cambios en todas las partes que componen el sistema Keeney y Ross, 1987 (citado por Álvarez, 2015).

Los cambios que componen el sistema desde lo que plantea Keeney y Ross, 1987 citado en Álvarez (2015), es comprendido desde el fenómeno cambiante, en este caso las redes sociales, las cuales ajustan, modifican y reorganizan el sistema relacional, en el que el vínculo puede llegar a ser favorecido desde los cambios que emergen, llegando a suplir nuevas necesidades del sistema; los individuos inmersos en este fenómeno, muchas veces experimentan cambios que no siempre son percibidos por los individuos que están relacionados directamente al fenómeno .

Cada sistema cumple su función o se basa en las características de la acción propia del individuo que lo integra, en este sentido Ferrerías y Gay, dicen que los sistemas pueden llegar a comprenderse como estáticos o dinámicos, los sistemas estáticos son aquellos en donde no entra ni se recibe ningún elemento, en cambio los sistemas dinámicos son aquellos donde se promueve la interacción dinámica con un objetivo claro desde el funcionamiento del sistema.

Partiendo de la vinculación se resaltan los sistemas abiertos y los sistemas cerrados, estos son comprendidos como los que se relacionan con el entorno, capaces de hacer entrar y salir información que llega a modificar el sistema y, por otro lado, el cerrado es aquel sistema que no tiene medio, es aislado (Ferrerías & Gay, s.f). La investigación planteada se centró en sistemas 28 abiertos, como son los sistemas humanos, ya que se habla que existe un flujo de información como la comunicación, las formas de comunicar, los estilos de relacionamiento, etc... capaz de cambiar, modificar o transmitir la información a otros sistemas; en otros términos, es importante hablar de los mensajes que parten de la acción del individuo en torno a las experiencias y la relación que se crea. (Domínguez, L, 2018).

Dentro del enfoque sistémico Según Espinal, Gimeno y González, afirma que la homeostasis, hace alusión a la manera en la que el sistema se adapta al cambio y por otra parte la misma forma de mantener el cambio creando un equilibrio y estabilidad en el sistema, de esta manera se entrelaza estos dos entes donde el sujeto se instaura e interactúa con el entorno. Este parte de ser una postura adecuada, y desde su importancia toma a la pareja como una diversidad existente, ya que ha evolucionado más allá de la sexualidad y la procreación, también está basada en la intensificación de exigencias impuestas entre los individuos y las expectativas que se tienen o reflejan como pareja, es decir, que se tienen en cuenta como subsistemas. (Domínguez, L, 2018).

Estos cambios que ha tenido la pareja a lo largo del tiempo han aportado a las bases del enfoque sistémico y la manera de comprender dichos subsistemas que hoy en día son tan deseados, como frágiles por los componentes que intervienen (Espinal et al., s.f).en este sentido, el enfoque sistémico es pertinente al fenómeno planteado, ya que esto ha aportado a las bases de la comprensión de esta estructura, nutriéndose a sí misma y así, estas comprensiones alimentarán el tema psicológico del trabajo. (Domínguez, L, 2018).

El enfoque sistémico es una herramienta para la comprensión global de acciones, procesos y artefactos, y no debe reducirse a la aplicación rutinaria de esquemas de representación, sino que debe explorarse en su potencialidad, analizando las interacciones que se producen en un sistema, de las cuales emergen propiedades no reconocibles en ninguno de sus elementos o partes (sinergia). Por ejemplo, el motor de un automóvil, puesto sobre una mesa, puede funcionar, pero no puede cumplir funciones de transporte, tampoco el sistema de iluminación de un automóvil puede

cumplir la función de fuente de luz transportable, si no está integrado al sistema automovil. (Lara, C, 2013).

## **Capítulo II: Relación de pareja y ciclo vital de la adultez joven**

El capítulo abordará los aspectos referentes al ciclo vital de las parejas, conceptos importantes de la relación de pareja, así como fases, dando una explicación contundente, del cual se pretende abordar con la población de adultos jóvenes unidos matrimonialmente y que se contarán para la respectiva aplicación.

### **Adultez joven**

Partiendo de lo anterior, según (Arnett, 2000; Scabini, Marta y Lanz, 2006), los adultos jóvenes y la adultez emergente se han convertido, en las últimas décadas, en un asunto de debate e investigación evolutiva y social, tanto en psicología, como en otras disciplinas relacionadas. Este reciente interés se justifica en la tendencia contemporánea de las sociedades occidentales industrializadas a la prolongación de la adolescencia y la postergación del comienzo de roles adultos comunes.

Si bien puede definirse de forma general este período de reciente interés como la “transición de la adolescencia a la adultez” según Arnett, 1997; Scabini, Marta y Lanz, 2006; Harwood, 2008, no es lo mismo hablar de “joven adulto” que de “adulto emergente”. Estos dos conceptos se pueden confundir fácilmente, pues tienen una intersección en su definición: mientras que “adulto emergente” corresponde al período de 18 a 25 años según Arnett, 2000, 2004; Fierro Arias y Moreno Hernández, 2007, “adulto joven” suele definirse para el período de los 20 a los 29 años según Scabini, Marta y Lanz, 2006; Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2008.

Arnett (2000) destaca los aportes de tres autores del siglo XX: Erik Erikson (1968), Kenneth Keniston (1971) y Daniel Levinson (1978) los cuales hablaron de que las definiciones de los conceptos de la etapa del ciclo vital de las personas van a más allá de una delimitación por edades. En las teorías clásicas del desarrollo humano emergió, primero el concepto de adulto joven, para

definir la etapa posterior a la muy estudiada y teorizada adolescencia. Esta teoría de Arnett tiene gran popularidad, pero aun así no es la única visión contemporánea sobre la transición de la adolescencia a la vida adulta.

Según los autores (Amato & Previti, 2003), señalan que la complejidad de las relaciones de pareja, las causas y consecuencias de los conflictos pueden ser visualizados desde diferentes perspectivas. Entre éstas se encuentra la perspectiva sociológica, cuyos hallazgos se enfocan en causas de conflicto tales como estructura y ciclo de vida marital, destacando la clase social, la etnia y la edad como elementos importantes en las relaciones de pareja (Bumpass, Martin & Sweet, 1991; White, 1990). Otro enfoque es el psicológico, donde los elementos detonantes de conflicto en las interacciones de pareja son las características de la personalidad y la capacidad de resolución de problemas (Amato & Previti, 2003; Leonard & Roberts, 1998).

Maureira (2011) destaca cuatro componentes fundamentales para una relación estable y madura, que son: (1) el compromiso, el cual se refiere al interés y la responsabilidad hacia la relación; (2) la intimidad, que es la capacidad de establecer cercanía afectiva; (3) el romance, referente a las conductas establecidas socialmente para generar atracción; y (4) el amor, que es un proceso funcional que ayuda a establecer relaciones íntimas. Afirma, asimismo, que mientras los tres primeros componentes son de tipo social y dependen de la cultura en donde se vive, el amor es biológico e innato, independiente de la cultura y específico en cada individuo. Además, la interacción y buen funcionamiento de cada uno de estos componentes es imprescindible para la calidad de la relación, definiéndose ésta como el grado en que los miembros de la pareja son capaces de intimar y brindarse afecto y apoyo mutuo (Collins, Welsh & Furman, 2009; Martínez et al., 2014).

Una percepción elevada de la calidad de la relación se asocia frecuentemente con altos niveles de bienestar, satisfacción y compromiso en la pareja, y un mejor pronóstico en relaciones posteriores (Collins et al., 2009; Martínez et al., 2014). Además, la calidad percibida de la relación por sus miembros guarda una estrecha vinculación con los patrones relacionales que estos desarrollaron en su infancia (Martínez et al., 2014). Mientras mejores sean las características del ambiente familiar, en cuanto a la calidez parental y estabilidad emocional, y exista una convivencia afectiva por parte de los miembros de la pareja, mayor será la capacidad de experimentar una relación amorosa estable y satisfactoria (Auslander, Short, Sucop & Rosenthal, 2009). Este



hallazgo ha sido corroborado por numerosas investigaciones, destacándose la teoría del apego como uno de los referentes más relevantes (e.g., Hazan & Shaver, 1987; Martínez et al., 2014; Roisman et al., 2007; Simpson, 1990).

Estudios realizados en Italia, particularmente en Milán, han desarrollado una teoría diferente sobre la transición, basada en las relaciones familiares: la perspectiva relacional intergeneracional según Cigoli y Scabini, 2006; Scabini, Marta y Lanz, 2006. Este enfoque se separa de las teorías norteamericanas del desarrollo, las cuales se caracterizan por buscar etapas fijas e irreversibles del desarrollo. Desde esta perspectiva, se deben enfatizar las transiciones más que las etapas, las cuales pueden ser reversibles y, en todo caso, explicadas por la dinámica intergeneracional, es decir, por la red de relaciones con las generaciones previas y posteriores. Esta visión es teórica y empíricamente compatible con el estudio de Harwood (2008), efectuado entre jóvenes de Singapur que estudiaron en universidades australianas.

Según los autores (Blossfeld y Mills en el 2010), las incertidumbres de un mundo el cual maneja un mercado cada vez más interconectado y precario se trasladan a las vidas de las personas en forma de riesgos generalizados, que afectan a las decisiones sobre su futuro. La globalización favorece la internacionalización de los mercados, el incremento de la competitividad y el uso masivo de las nuevas tecnologías como forma de comunicación. Dichos cambios contribuyen a desestabilizar las estructuras normativas tradicionales (en particular la educación y el trabajo) que hasta ahora habían servido de referente para las transiciones juveniles y de esta forma se dificulta la transición de las etapas.

Por un lado, se maximiza las oportunidades que mejoran la calidad de vida, sobre todo en la esfera del consumo y del bienestar material. Por otro, el acceso a estas mismas oportunidades es volátil, lo que hace referencia a complicación en la toma de decisiones sobre la inserción laboral, la proyección de carreras profesionales duraderas, el sustento del bienestar e incluso a la asunción de responsabilidades de acuerdo con las familias.

### **Relaciones de pareja**

Díaz-Loving y Rivera (2010) establecen que las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede

concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro casual, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas. La pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, normalmente conlleva un proceso en la vida en el que se va a desarrollar una dependencia que se da con el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas, todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre ambos; también tiene un ciclo vital que está constituido por épocas consistentes en periodos que son de equilibrio y transición.

Ruiz (2009), explica que las relaciones con otros seres humanos son fundamentales en la vida de cada individuo, se logra amar a una persona, aceptarla tal y como es pero sin intentar cambiarla; cuando se tiene una relación de pareja surgen ciertas interrogantes como si es el adecuado pero se responden cuando se dan cuenta si ambos van en la misma dirección, si sus opiniones son compatibles y si están de acuerdo con sus valores emocionales, económicos, físicos y espirituales, es ahí cuando deciden tener una relación y esta se da cuando se elige a la persona que se considera adecuada por sus características físicas y emocionales, es allí donde se toma la decisión si se arriesga por el otro o no.

Un vínculo se distingue porque en él se invierte tiempo para mantenerlo, se acepta y se ama a la persona tal y como es; la interacción entre hombre y mujer es un arte, es difícil dominar un sueño cuando lo crean dos personas y no solo una, para que los dos sean felices cada uno debe ser responsable de lo que le corresponde. Una relación de pareja es una interacción entre dos individuos que se sienten atraídos uno por el otro y por lo mismo han optado por elegirse de forma mutua, debe ser basada en el respeto y en el amor de lo contrario lo más probable es que termine o sea conflictiva. (Morales, D, 2016).

Según Diaz-Loving y Rivera (2010), el origen de la pareja se explica cómo el producto más importante de tener citas con posibles compañeros amorosos es la elección de una relación permanente, este proceso se da por medio de una serie de filtros, el primero en una pareja es el más visible y es que tenga una apariencia que para el otro resulta aceptable y bastante atractiva; si la interacción sigue en la etapa de conocerse mejor entonces podrán ver si son lo suficientemente compatibles tanto en antecedentes, intereses y valores, también tienen que notar si se

complementan en las ideas que tiene cada uno acerca de los roles sexuales y otros aspectos de interacción social, a pesar de ello hay personas que siguen una secuencia, algunas parejas se enamoran a pesar de haber tenido fracaso en los filtros mencionados anteriormente y por ello se han puesto reglas en esa fase y algunas de ellas son llamar a la persona por su nombre de pila, respetar la privacidad del otro, mostrar que existe confianza, no criticar en público, ser puntual y muchos más porque en esta fase son esenciales las muestras de afecto.

Siguiendo con el mismo autor, la relación comienza cuando dos personas deciden unirse y crear un nuevo sistema; el vivir juntos es la organización de un método de aprendizaje para ambos y por medio de intentos y fracasos aprenderán a convivir uno con el otro; cuando se conforma un vínculo entre ambos es muy importante darle atención a las expectativas que tienen entre sí y también al resultado que se tiene de la relación en la comunicación, apoyo, entendimiento sexual y cooperación. Los retos de este nuevo sistema que ha creado la pareja se refieren a que tendrán que establecer identidades y temas, definir límites claros, mantener el hogar y lograr tener un clima emocional, dichos retos los tendrán que aprender a enfrentar de forma dual; además de la familia de origen de cada uno de los miembros, también intervienen otros factores como lo son la escolaridad, las características personales y la cultura. (Morales, D, 2016).

### **Fases en la relación de pareja**

Según (Morales, D, 2016), existen varias fases que se dan a lo largo de una relación y estas son: Extraños: Cuando son dos individuos que no se conocen el uno al otro, no saben cuáles son sus características, no hay estimulación ni reacción psicológica, emocional o fisiológica frente al otro, en otras palabras, es un desconocimiento mutuo total. Amistad: Es cuando las dos personas se empiezan a conocer más y se forman una impresión positiva mutua, cada uno con la total disposición de empezar con una comunicación más profunda. Esta etapa es amistosa, placentera y disfrutable. Atracción: Esto sucede cuando un individuo es excitado por la presencia de la otra persona, puede que la atracción se haga consciente, ésta se da debido a la apariencia física, la personalidad o por intereses comunes; en esta etapa la relación suele ser temporal. Es posible que la otra persona llegue a percibir el estado emocional de su pareja y que la respuesta de ella sea nula

o que también pueda ser recíproca; la principal característica de este estado emocional es la proyección idealista del amor, que normalmente es llamada enamoramiento.

Estas fases según (Morales, D, 2016), son las siguientes:

**Romance:** En esta etapa se da un involucramiento emocional que es recíproco y suele ser espontáneo, nace de cada uno, los dos individuos se identifican mutuamente e interactúan por varios medios de comunicación; en esta etapa hay manifestaciones conductuales como los besos, conducta sexual, intimidad, exclusión de otros y absorción. En el romance se da el pico de la comunicación física y emocional. (Morales, D, 2016).

**Compromiso:** Esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional; es normal que haya conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja. (Morales, D, 2016).

**Conflicto:** Una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación. (Morales, D, 2016).

**Disolución del amor:** En esta etapa se da el decaimiento del vínculo amoroso que se ha establecido en el compromiso; muchas causas van a determinar si hay abandono del amor estas incluyen las infidelidades, conflictos y nuevas orientaciones de vida. Emociones positivas como orgullo, deseo, curiosidad, frustración, miedo e indiferencia, hay distancia y un sentimiento de vacío. (Morales, D, 2016).

Según Diaz-Loving y Rivera (2010), la pareja incluye una evolución en el tiempo y la misma debe concebirse desde un punto de vista funcional, como un conjunto que va por fases. La evolución que se da en la pareja conforme pasa el tiempo de la siguiente manera: Primeras fases:

En todo el mundo la elección de la pareja se da en la conciencia antes de cualquier razonamiento, reflexión crítica o cálculo; en estas primeras fases el deseo se centra en los rasgos o en la apariencia de la otra persona; la seducción y el encantamiento se dan por la influencia mágica o misteriosa de los deseos que suelen ser imprevistos y surgen desde la parte externa del sujeto. Sin que se den cuenta de forma súbita a través de un flechazo o de una forma más lenta el deseo es ratificado por las instancias conscientes, se puede dar una relación de pareja, una vez haya reciprocidad en los sentimientos de los dos; los lazos que se tienen se multiplican y se hace más fuertes lo que hace que tengan una unión especial que confirma su colectividad.

Las reacciones pre críticas: Estas reacciones se dan en un periodo variable; hay un tipo de apego al pasado, que se da por el carácter de su recuerdo, esto puede hacer que la pareja pueda demorar en adaptarse a las fases nuevas de su existencia y en ocasiones la necesidad de una renovación puede aparecer demasiado tarde, en este periodo el fenómeno más importante es que la pareja se comporta de forma colectiva e inconsciente, como si tratara de organizar un tipo de defensa y así poder ocultar o rehuir la falla de la que se siente amenazada entonces esto lo hace como para neutralizar sus efectos. En este periodo de tiempo cada uno de los integrantes de la pareja trata de evitar la pérdida de todos los beneficios obtenidos en la instauración de la relación amorosa, de esta forma la pareja hace más fuertes los diferentes tipos de colusión entre los dos integrantes. Sin lugar a duda es después de la luna de miel y antes de que aparezcan los procesos de las verdaderas crisis cuando estos fenómenos se vuelven más intensos, este período ayuda a la pareja porque les da grandes posibilidades de identificación mutua que vienen a reforzar la consistencia de su yo de una forma simbiótica. (Morales, D, 2016).

Crisis y evolución postcrítica: En la crisis vuelven a aparecer las manifestaciones de agresividad entre los integrantes de la pareja, que en la luna de miel se habían reducido. Se pueden dar tres posibilidades evolutivas que son la agresividad mutua que pueden causar una posible separación de las parejas, organización de reacciones post críticas en donde los miembros de la pareja como que quisieran apartar todo lo que sea causa de un posible conflicto entre ellos, al hacer esto para proteger la relación puede que la limiten demasiado del exterior lo que llevaría a un alto riesgo de limitar su propia expansión personal; por último la reorganización de nuevos vínculos que luego del sufrimiento y el trabajo de duelo que se dio durante la etapa de crisis, se da un nuevo aprendizaje en las relaciones que fomenta una mejor comunicación entre la pareja lo cual hace que

tengan más fácilmente objetivos comunes, por medio de la crisis mejoran en muchas áreas, esto hace que se fortalezca su vínculo amoroso. (Morales, D, 2016).

Díaz-Loving y Rivera (2010) comentan que la relación de pareja puede ser de desarrollo y satisfacción pero, para ello se debe construir de forma positiva lo que puede llegar a ser complejo y a veces inalcanzable; para lograr entender la relación de pareja es importante considerar que los seres humanos las necesidades de apego, cuidado, afecto, interdependencia, cariño, amor y compañía son fundamentales, también se consideran condiciones genéticamente básicas y que determinan la sobrevivencia de la especie. Lo que se vive en la infancia, tanto el apego como las relaciones que se tienen al transpolar esas experiencias tempranas a las relaciones que se tienen con la pareja se halla claramente que los estilos influyen directamente en la aparición de conductas de intimidad y cercanía, todas las muestras de afecto, apoyo y solidaridad.

Para promover conductas que sean congruentes con la construcción de las relaciones interpersonales sanas es claro que el apego seguro que tiene la persona es un recurso de las conductas que están vinculadas al bienestar y la armonía en la relación. También juega un papel muy importante la sociedad y la cultura ya que estas crean normas y fijan reglas las cuales incluyen los roles a desempeñar y qué aspectos debe cumplir la relación y dentro de los componentes socioculturales se encuentran las reglas para la iniciación apropiada, interacción, mantenimiento y posible ruptura de la relación, a esas normas las llaman premisas socioculturales de la conducta. Por otro lado, se toman las características personales de los miembros de la pareja que son de suma importancia en la interacción de los mismos; las características individuales serían la personalidad, valores, patrones de atribución, actitudes y capacidades; los rasgos importantes en la relación son el control, la autoestima, la autorrealización y la defensiva. (Morales, D, 2016).

Otro componente esencial en cualquier relación es la comunicación y se da en varios niveles, se puede dar de forma verbal y no verbal; hay varios estilos de comunicación, los positivos son cuando se expresan de manera sincera, clara y directa, un estilo constructivo donde la persona trata de entender al otro de forma educada y accesible y un estilo romántico que es cuando la persona es amable, afectiva y cariñosa. En las relaciones tiene que haber interacción a lo largo del tiempo. Las etapas psicológicas de cercanía-lejanía da contexto al establecimiento, mantenimiento, desarrollo y disolución de la pareja, cada etapa define el tipo de relación que hay, el patrón de esta etapa permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de la

pareja procesan el uno del otro desde cómo la perciben hasta como la interpretan, va a depender del grado en que se encuentra la relación de ambos en dicha fase psicológica, cada uno va a evaluar tanto a la otra persona como el estímulo en el que se presenta. (Morales, D, 2016).

Smalley (2008), comenta que otro elemento que se da en la relación es el no distinguir entre el temperamento femenino y masculino por lo que habría posibilidad de que cause problemas en la pareja que en un futuro podrían hacer que esta se desintegre, por ejemplo el hombre toma dos de las cualidades más maravillosas de la mujer como debilidades, las cuales son la sensibilidad y el conocimiento intuitivo de la vida, posiblemente por no estar consciente de las diferencias que se dan en el ámbito emocional y mental entre hombres y mujeres porque estas pueden ser un obstáculo en la relación a tal punto que sea insuperable lo cual daña la relación, sin embargo si se logra comprender, reconocer y apreciar dichas diferencias lo más probable es que la relación se fortalezca y sea más satisfactoria. Las mujeres suelen tener habilidades intuitivas para desarrollar buenas relaciones, por supuesto los hombres necesitan ayuda para crear y mantener lazos por lo que la mujer puede hacer que ellos escuchen y reciban de esa ayuda siempre y cuando se haga de la manera correcta.

Vásquez (2014), comenta que la relación de pareja se fortalece con amor, buena comunicación y actitud madura de ambos ante los problemas que se les presenten, a pesar de ello hay situaciones que no se deben permitir en una relación, una de ellas es la violencia física porque nadie tiene derecho a hacerle daño al otro.

López (2014), explica que los cambios súbitos en el comportamiento de la pareja suelen ser señales de deterioro o estancamiento; para saber si la relación está bien se debe hacer un examen de conciencia y recordar cuando fue la última vez que se hizo algo agradable por el otro o con qué frecuencia se dan los detalles, a esto se le llamará afecto activo porque es el que el individuo da. Existen varios comportamientos íntimos que tienen significados que solo entienden ambos, estos códigos incluyen caricias, besos y abrazos, pero también se dan en el lenguaje no verbal como miradas y gestos faciales que digan te quiero sin emitir la palabra. Es primordial una buena comunicación para tener una relación sana y tener una buena interacción en el hogar. De acuerdo a ellos se evidencia la importancia del afecto en la relación de pareja para que esta sea sana.

Müller (2014), comenta que es bueno expresar los sentimientos de manera sincera, asertiva y abierta, reprimir las emociones hace daño, la realidad es que para querer hay que dejarse querer,

para que el amor se haga más grande hay que abonar, regar con muestras de afecto y hechos, porque la reciprocidad es importante en las relaciones sanas.

Segun Jiménez (2007) Puede decirse entonces que la unión marital se da cuando la pareja libre y voluntariamente decide unirse y para ello no cumple unas ritualidades previamente establecidas, sino que constituye la unión voluntaria de un hombre y una mujer en convivencia, o de dos hombres o dos mujeres, puesto que las parejas del mismo sexo gozan del mismo privilegio que las parejas heterosexuales de conformar una unión marital de hecho con el fin de complementarse. Pero que no es un simple encuentro ocasional, sino que se presenta una comunidad de vida permanente; para entonces así crear un vínculo familiar.

Siguiendo con Jiménez, 2007 es importante mencionar que actualmente la jurisprudencia de la Corte mantiene el mismo precedente en el tema de la protección de la familia, sin importar cual haya sido su origen o el vínculo por el cual haya sido conformada, es decir no le resta importancia a ningún tipo de familia por provenir ésta última ya sea del matrimonio o de la unión marital de hecho, pues lo que importa no es la figura o vínculo como tal sino la protección y el bienestar de la familia como institución básica de la sociedad y que esta se crea por medio de cualquiera de los vínculos arriba citados .

(Acevedo y Restrepo en el 2010), refieren que quizá uno de los anhelos más grandes del ser humano es poder construir una relación de pareja significativa en la cual cada miembro de la pareja pueda verse reconocido por otro al que se aprecia y es valioso. El rito del matrimonio formaliza la unión entre dos personas y con ello se da paso a un sistema marital, generando con esta unión una nueva entidad que es la pareja conyugal. siguiendo con los mismos autores, ellos consideran que otro asunto relevante en la satisfacción conyugal, son las creencias y costumbres, los legados familiares, la educación y crianza de los hijos, el manejo de los asuntos financieros, la expresión del afecto y el uso del tiempo libre.

Loizaga (2012), considera que las parejas satisfechas afrontan el conflicto usando las emociones positivas, el optimismo y el buen humor, expresan gratitud, perdonan a su pareja, disfrutan del presente, olvidan de forma consciente los acontecimientos negativos para disfrutar de la alegría y el éxtasis, el entusiasmo, el placer y la tranquilidad. de esta manera la relación marital se presenta de forma armónica lo que hace que las diferencias se disminuyan.



Coincidiendo con lo anterior, Armenta, Sánchez, Aragón & Días (2014), encontraron que la satisfacción marital en las mujeres se relaciona con la calidad del tiempo compartido en pareja, la cercanía emocional y con en la toma de decisiones. En esta línea, Roldán (2012) en su investigación de carácter Descriptivo–Comparativo sobre Factores de Enriquecimiento, Mantenimiento, Comunicación y Bienestar en la Relación Marital, encuentra que, la comunicación, el manejo del dinero, el tiempo compartido, el afecto, la sexualidad entre otros, tienen influencia la percepción satisfacción conyugal.

### **Capítulo III. Carga laboral y Dinámica relacional en parejas de adultez joven**

El capítulo dará a conocer desde los aspectos teóricos, los conceptos relacionados a la carga laboral, la dinámica relacional existentes dentro de la convivencia matrimonial y los aspectos que lo componen, así mismos conceptos importantes dentro de cada categoría objeto de estudio.

#### **Carga laboral**

Está compuesto de exigencias físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), que influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo. Del mismo modo la carga de trabajo requiere de esfuerzo físico y mental a los que un individuo se ve sometido en un determinado periodo de tiempo; es decir, en efecto está directamente relacionado con el rendimiento el cual, se considera un elemento de riesgo en el ámbito laboral. (Rivera, A, 2017).

El aspecto físico, la exigencia con el tiempo ha disminuido, aumentando las exigencias en los puestos de trabajo más ergonómicos, debido a que las organizaciones han sido cambiantes durante el paso de los años en su estructura, por lo que varía factores como la edad, sexo, nivel de entrenamiento, turnos, ambiente y horario de trabajo, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados en el lugar de trabajo; es necesario resaltar que los factores asociados a la exigencia física pueden variar de un individuo a otro, teniendo en cuenta experiencia profesional,

competencias o las mismas diferencias individuales de los seres humanos. (Santibañez y Sánchez, 2007).

Por otro lado, el ritmo de trabajo puede verse reducido, cuando se presenta una carga excesiva de trabajo, produciendo fatiga, generando malestar, bajo rendimiento en calidad como en cantidad e insatisfacción laboral. Cuando se origina sobrecarga y el tiempo estipulado para la entrega de tareas fijado es insuficiente, lo más manejable para los jefes es prolongar por un tiempo de más, la jornada laboral para cumplir con lo propuesto, pero cuando incluso esto es insuficiente, la siguiente opción es llevar el trabajo a casa para sacar adelante el exceso de labores. En este caso la familia pasa a un segundo plano, restando el tiempo para dedicarle, así como también la posibilidad de realizar alguna actividad recreativa o física, se sacrifican horas de sueño, duermes poco y de muy mala calidad, se irrita y pueden tener el riesgo de adquirir enfermedades relacionadas con el estado de ánimo como la depresión y eso puede incurrir a obtener un bajo de rendimiento laboral. (Rivera, A en 2017).

Otro aspecto importante en relación a la carga laboral en las organizaciones, es que durante a lo largo del tiempo, los trabajadores o subordinados, se han ido convirtiendo en muchos de los casos polifuncionales, es decir que realizan al mismo tiempo labores que no corresponden al puesto de trabajo al que fueron contratados, principalmente por la reducción de personal en las organizaciones, puesto que quedan vacantes que no se cubren y las funciones del mismo son asignadas en el personal existente; de este modo, la sobrecarga de trabajo en los trabajadores que les estipulan nuevas funciones, principalmente por falta de habilidades o conocimientos para llevar a cabo las tareas de manera óptima, el tiempo para desarrollar las habilidades y alcanzar los conocimientos, el trabajador se verá sujeto a fuertes presiones para cumplir con lo asignado. Añadiendo lo anterior, también puede existir el hecho de que un trabajador que es promovido a un puesto, para el que no cumple con los conocimientos o habilidades que se requiere, hace que se genere inseguridad e impotencia, el sueldo puede ser mayor, las responsabilidades a su vez aumentan. (Rivera, A en 2017).

Síntomas asociados al estrés por la carga laboral:

Fatiga mental

Se genera dado el esfuerzo realizado para sostener el nivel de atención exigido en una determinada labor en el contexto laboral, ya que es constante y supera el límite emocional de la persona por mantener en un determinado tiempo una labor, produciendo fatiga. La fatiga mental es un proceso reversible en el tiempo, su recuperación se da por períodos de descanso y más concretamente de los períodos de sueño, en el que el individuo debe tener un ciclo de sueño apropiado; de igual forma, entre los factores del trabajo y la recuperación depende en gran medida de que se produzcan cambios óptimos en las exigencias del trabajo, las influencias del entorno, la motivación en el trabajo. (Rivera, A en 2017).

Por otro lado, (Rivera, A en 2017), refiere que la fatiga mental, así como la carga mental, hacen parte del sistema de trabajo, y se dan por consecuencia de la carga de trabajo, como se ha manifestado es reversible, se puede recobrar nuevamente mediante el descanso, el sueño, también se debe considerar un análisis objetivo de las tareas que la persona realiza dentro de la organización.

#### Carga mental

Cuando se habla de carga laboral, suele asociarse con sobrecarga mental, como lo exponen (Rubio, Martín y Díaz 1995 citado por (Rivera, A, 2017), quienes consideran que la carga mental viene determinada por la cantidad y tipo de información que el trabajador debe procesar y manejar en el desempeño de puesto de trabajo y por el tiempo propuesto para llevar a cabo las tareas. Del mismo modo, se hace hincapié en que las exigencias que demanda el trabajo, y otras condiciones que la persona puede presentar dentro y fuera de la organización son determinantes en la carga de trabajo tanto mental como física. Además, requiere de una cantidad de esfuerzo mental para ejecutar de manera exitosa con el objetivo, y el cual requiere de un estado de concentración y atención. El tiempo, cantidad y dificultad al recibir la información y las diferencias individuales, son algunos factores asociados a la carga mental. La carga mental se manifiesta cuando a una cantidad de trabajo por realizar se suma la dificultad de esta para su ejecución, y la persona no posee la capacidad para realizarla.

Existen otros síntomas centrados al estrés laboral propuestos por (Pérez, P en 2017) los cuales son:

Síntomas fisiológicos: cuando se generan cambios en el metabolismo, se da aumento progresivo del ritmo cardíaco, puede producir jaquecas e infartos. (Pérez, P en 2017)

Síntomas psicológicos: hace referencia a los cambios de comportamientos como lo son las actitudes y disposición de los individuos. Puede producir insatisfacción laboral, es el efecto más sencillo y claro de estrés laboral no obstante el estrés también se manifiesta en la tensión, ansiedad, irritabilidad el aburrimiento. Así mismo, los empleos que ofrecen poca variedad, significación, autonomía, retroalimentación e identidad a sus trabajadores, crean estrés y produce insatisfacción por el trabajo. (Pérez, P en 2017)

Síntomas de comportamiento: Incluyen cambios de productividad, ausentismo y rotación laboral, cambios en los hábitos alimenticios, mayor consumo del alcohol o tabaco, habla acelerada, divagaciones y problemas en el sueño. En general, cuando la presión empieza a acumularse, ocasiona un efecto negativo en nuestras emociones, en nuestro proceso de pensamiento y en nuestra condición física. Si el estrés se vuelve excesivo, los empleados presentan diversos síntomas de estrés que pueden perjudicar su desempeño en el trabajo y su salud e incluso deteriora su capacidad de hacer frente al ambiente. (Pérez, P en 2017)

Consecuencias de la carga laboral:

#### Estrés laboral

El estrés un proceso en el cual las condiciones del entorno ya sean reales o imaginarias, excede o sobrepasa la capacidad de adaptación de las personas, ocasionando cambios psicológicos y biológicos que pueden afectar la salud. normalmente no tiene implicaciones negativas en la medida que no genere impedimentos físicos o psicológicos que interfieren con la cotidianidad del individuo. Añadiendo lo anterior, es un fenómeno que no respeta edad, género, condición socioeconómica ni intelectual y que se reproduce en las siguientes generaciones, ya que muchos de los victimarios vivieron en hogares violentos, por lo cual, revertir los daños es un reto enorme. también el estrés “dolencia invisible” que se expresa como un conjunto de alteraciones físicas y psicosociales que aparecen cuando un individuo o grupo están sometidos a un nivel inapropiado de presión. (Arbeláez, 2013).

En la actualidad nos vemos enfrentados a cambios acelerados, que provoca una tensión sostenida y demandas de adaptación continuamente. Esta tensión puede representar una fuerza positiva para vivir con dinamismo y actuar con energía vital, cuando es bien manejada. Sin embargo, cuando las exigencias son superiores a lo normal, a lo que estamos acostumbrados a

manejar, y nos resulta difícil lidiar con la presión generada por ellas, aparece el estrés. de hecho, el estrés no solo incide en quienes viven apresuradamente, sino que también se presenta en las personas que llevan una vida monótona y rutinaria. (Arbeláez, 2013).

Así mismo, se presenta en todos los niveles de la sociedad, no solamente en las familias que viven en la pobreza de cualquier índole. En las familias que tienen todas sus necesidades satisfechas sucede lo mismo, pero dadas sus posibilidades económicas, se alude a un estrés que sucede en relaciones familiares diferenciadas dentro de una estructura social que ha determinado y valorado los roles y los espacios tanto de hombres como de mujeres en razón de género. (Revello, 1995, citado por Pérez, P en el 2017).

Desde la mirada de la psicología, el estrés ha sido más estudiado desde el área clínica y desde la organizacional laboral, y pocos estudios desde las demás áreas se han realizado por lo que se vuelve elemental estudiar sus efectos en las relaciones cercanas. Al respecto el estudio de Rodríguez (2013), advierte que la pobre calidad en una relación de pareja incrementa los problemas de salud física y mental, lo que a su vez conduce a que las parejas reportan baja satisfacción marital y síntomas elevados asociados con el estrés por la carga laboral.

En el mismo sentido Ledermann y Bradbury 2007, citado por (Castillo, C en el 2015), expone que el estrés crónico externo, es decir aquel que es laboral, financiero, estrés producto de la familia de origen, incide notablemente en la satisfacción marital al disminuir el tiempo que la pareja convive, lo que disminuye las experiencias compartidas, debilita los sentimientos de unicidad, disminuye la intimidad y la auto divulgación, reduce la calidad de la comunicación al tener menos interacciones positivas y más interacciones negativas, incrementa el riesgo de los problemas físicos y fisiológicos (como desórdenes del sueño), aumenta las disfunciones sexuales y la inestabilidad emocional, amplía la probabilidad de la aparición de características de personalidad no saludables como la rigidez, la ansiedad y la hostilidad.

Causas del estrés laboral según la OMS citado por (Acosta, S, 2016):

Una mala organización del trabajo, es decir, la manera en la que determinan los puestos y los sistemas de trabajo, el modo en que esta se gestionan puede desencadenar estrés laboral. la demanda de tareas en el puesto de trabajo sumado a las exigencias y presiones que éste requiere o

incluso a la dificultad para controlarlas pueden tener su origen en una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión o la existencia de condiciones laborales insatisfactorias. (Acosta, S, 2016)

Del mismo modo, estas circunstancias pueden hacer que el trabajador no reciba suficiente apoyo de los demás, o no tenga suficiente control sobre su actividad y las presiones que conlleva. El trabajo que produce más estrés es aquel en que las exigencias y presiones superan los conocimientos y capacidades del trabajador, hay pocas oportunidades de tomar decisiones o ejercer el control y el apoyo que se recibe de los demás es escaso. (Acosta, S, 2016)

La familia como estresor organizacional:

Según (Pérez, P en 2017), las situaciones o los sucesos ajenos a la organización, podrían resultar estresantes para la gente. Por lo tanto, es de importancia reconocer que los estresores extra organizacionales (externos) existen, y que incide en las personas en sus trabajos. Los patrones de todos los días de la vida de las personas generalmente incluyen el trabajo, la familia, la comunidad y las actividades sociales. Nuestros roles diarios como trabajadores, padres, esposos, hijos y miembros de la comunidad no ocurren en el vacío.

Algunos de los Estresores Extra organizacionales que se mencionara incluyen la familia, las condiciones económicas, financieras y las condiciones residenciales o comunitarias. Estos estresores provocan que el individuo esté irritable con asuntos triviales, enfado por las preguntas de los niños, ira sin motivo, repentino aumento en los hábitos de beber o fumar en algunos casos. El trabajo y la familia son factores de interacción a los que debe enfrentarse una persona regularmente cuando ya convive con su pareja y que ya empezaron o no conformar una familia que no solo la pareja. Hay breves crisis familiares que contribuyen igualmente al estrés a largo plazo. Aunque cualquier estresor en apariencia está basado en la familia puede ser originado por causas ajenas a ésta, resulta de importancia examinar la familia por si misma pueda no ser la fuente, puede ser la unidad dentro de la cual los estresores surgen, intercalan y ejercen un impacto significativo sobre la gente. (Pérez, P en 2017).

## **Dinámicas sistémicas de la pareja**

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se da. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación. (Maureira, F, 2011).

Desde una mirada del enfoque sistémico, las dinámicas de pareja hacen referencia a los procesos interaccionales que suceden al interior del grupo familiar y que permiten que se generen entre sus miembros sentimientos tanto positivos que facilitan las interacciones, o sentimientos negativos que dificultan tanto las interacciones como el crecimiento emocional de las personas.

Es así como, al referirse a los planteamientos de (Ravazzola, 2003), las creencias inciden en la manera de actuar de las personas generando acciones automáticas y espontáneas, algunas de ellas están instauradas de manera rígida y fija, y es precisamente esta rigidez, la que requiere ser flexibilizada para lograr mejor adaptación.

considerar a la pareja desde un abordaje sistémico, permite comprender su funcionamiento desde la perspectiva de la complejidad, pues en sus dinámicas relacionales intervienen múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales y contextuales que están en permanente conexión, ejerciendo influencia unos sobre otros, adquiriendo así, un carácter de interacción circular y recursiva, en la cual, no se reconoce fácilmente en donde comienza o termina la influencia de cada componente del sistema, si no, que por el contrario, cada componente ejerce influencia sobre los otros, y si ocurre un cambio en alguno de los componentes de este, se produce efectivamente un cambio en el sistema mismo. (Ravazzola, 2003).

Por esto es importante conocer factores importantes que se dan en la pareja:

### **Comunicación**

La comunicación es entendida, para efectos de este artículo, como “el sistema de comportamiento integrado que calibra regulariza, mantiene y, por ello, hace posibles las relaciones entre los hombres”. (según Winkin 1982, citado por Bustamante, A en el 2016).

Partiendo de lo anterior, (Feixas, G; Muñoz,C; Compañ, V; Montesano, A, en el 2016), dicen que una de las principales características del modelo sistémico es su énfasis en la comunicación. Centrarse en la comunicación permite estudiar la interacción, lo que ocurre entre las personas, en lugar de lo que ocurre dentro de ellas. En efecto, a diferencia del concepto de conducta, que habitualmente se entiende referida a un individuo, la comunicación, ya por su naturaleza, necesita dos o más interactuantes. Concebir la actividad humana como comunicación supone partir de la idea de que lo que hacemos, sea lo que sea, tiene un valor de mensaje, está en relación con otro.

Por otro lado, la conducta, se entiende distinta de la cognición y la emoción. Contrariamente, la noción de mensaje implica necesariamente la de significado. Toda acción tiene un significado, bien sea algo que se manifiesta de forma motora, verbal o emocional. Todo mensaje debe ser decodificado, se sigue de este planteamiento lo que se conoce como primer axioma de la comunicación: es imposible no comunicar. Toda actividad humana es comunicación, y aunque sí que es posible no emitir conductas, no es posible no tener actividad. Cualquiera que sea la actividad (estar inmóvil, dormirse, irse, desmayarse, etc.) tiene valor de mensaje. (Feixas, G; Muñoz,C; Compañ, V; Montesano, A, en el 2016).

Influido por la Teoría de los Tipos Lógicos, Bateson concibió la comunicación en dos niveles lógicos distintos, la clase y sus miembros. Todo mensaje aporta información acerca de cada uno de estos niveles. En el nivel de la clase, indica que tipo de mensaje se trata. El nivel de los miembros, lógicamente inferior, lo constituye el contenido del propio mensaje. Al mismo tiempo, este nivel lógico superior, que indica la clase de mensaje de que se trata, supone una definición de la relación, una propuesta sobre el tipo de relación, que requiere respuesta por parte del otro. Así, la comunicación, vista como intercambio de mensajes, supone una continua negociación acerca de la posición de cada uno. (Requena, J, 2014).

Dentro de las dinámicas de pareja, (Sánchez & Saldarriaga 2011), indican que ésta se manifiesta principalmente por medio del lenguaje que es en esencia una actividad compartida como mínimo por dos personas que interactúan entre sí.

Complementando la idea, Hernández 1997 citado por (Vélez, L en 2017), sostiene que la habilidad para comunicarse implica varios aspectos, entre ellos la facilidad para expresar de forma clara y directa las ideas y los sentimientos y la habilidad de ser congruente entre los mensajes verbales y los no verbales.



## Manejo del dinero

El manejo del dinero constituye una categoría que dificulta o no la relación, pues generalmente, el efecto de esta dinámica manejada de manera inadecuada genera sentimientos de culpa y ofensa. El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. (Vélez, L en 2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.

Por otro lado, en los recursos económicos dado el manejo que les dan las parejas conceden pistas sobre aspectos claves de la dinámica relacional en las parejas. Por ejemplo, la manera en cómo la pareja decide compartir los gastos o mantener cuentas individuales, puede indicar el nivel de compromiso e integración en la relación, así como también puede ser un indicativo del nivel de igualdad entre los cónyuges.

Tipología en relación con la administración del dinero:

Según Pahl 1989, citado por (Núñez, K, 2012), implementó la siguiente tipología en relación con la administración del dinero en parejas heterosexuales, en la cual se tiene en cuenta no sólo la manera como cada individuo aporta al presupuesto familiar, sino quién tiene la responsabilidad principal de administrar y decidir sobre el dinero (control del dinero):

1) Sistema del salario completo: existe un proveedor económico principal (generalmente el hombre) que da la mayor parte de sus ingresos para el sostenimiento del hogar, pero retiene algo de dinero para sus gastos personales. La pareja (generalmente la mujer) usa los aportes del proveedor principal y sus propios ingresos para cubrir los gastos. (Núñez, K, 2012).

2) Sistema de mesada: el proveedor principal (generalmente el hombre) da una mesada a su pareja para los gastos de mantenimiento del hogar y retiene una porción de su salario para gastos personales. (Núñez, K, 2012).

3) Sistema de fondo común o compartido: todos o casi todos los ingresos se tratan como un recurso colectivo. Los dos miembros de la pareja administran el fondo y toman parte en las decisiones. (Núñez, K, 2012).

4) Sistema de manejo independiente: cada individuo controla sus propios ingresos y asume responsabilidad por sus gastos personales y una parte de los gastos familiares. Ninguno de los dos tiene control sobre todos los ingresos del hogar. Es posible que existan arreglos mixtos dentro de este sistema, en los que hay una cuenta común para gastos familiares a la que aportan las dos personas. (Núñez, K, 2012).

### **Vivencia de la Intimidad**

Es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).

### **Tiempo libre compartid**

Según (González 2008), sostiene que el tiempo que se comparte en pareja es importante para procurar satisfacción si provee buena comunicación, intimidad, erotismo y sexualidad. El compartir planes en conjunto favorece la capacidad de ser amigos y amantes, el reír juntos, compartir pequeños momentos, las expresiones de cariño y el sentido del humor rompen con la monotonía. La rutina se caracteriza por el sentimiento de tedio, aburrimiento y monotonía, generando sensaciones negativas como el agotamiento, ausencia del sentido del humor y la sensación de no soportar estar dentro de esta relación.

Sumado con lo anterior, (Costa & Serrat 1985 citado por Vélez, L en 2017), afirman que cuando el tiempo compartido no es utilizado en actividades placenteras, se presenta aburrimiento. El disfrute mutuo, la risa, el juego pueden contribuir a combatir las interacciones negativas como el aburrimiento, la distancia emocional y la percepción negativa del otro.

### **Expresión de afecto:**

González (2008), postula que el factor más importante para una relación de pareja satisfactoria es precisamente la capacidad de ambos para expresar sus sentimientos y emociones. El autor sostiene que algunas mujeres perciben distantes a sus esposos; en general, los hombres tienden a

no expresar su sentir con respecto a los aspectos en los cuales se perciben a sí mismos como vulnerables, y se sienten incomprendidos y presionados por ellas para expresar sus sentimientos. Esta disonancia entre ambos integrantes de la pareja puede quebrantar la intimidad emocional.

Por otro lado, Satir Vélez, L, (2017), afirma que para establecer un contacto íntimo se requiere que ambos integrantes de la pareja estén en contacto consigo mismos y con el otro. Esta intimidad lograda entre ambos se convierte en un medio para hacer las cosas con honestidad y para compartir fraternalmente los temas y preocupaciones humanas. Cuando el contacto consigo mismo y con los demás es completo, mayor es la posibilidad de sentirse amado y valorado.

Con relación a lo anterior, se considera que el aumento de identidad personal que se fortalece en la relación de pareja, el amor y la pasión que de ella se derivan, fortalecen la relación. El amor en sí da sentido a la vida las personas, son los sentimientos, antes que la razón, los que generan acciones.

Mantener por siempre los detalles:

Normalmente en la etapa de enamoramiento las personas muestran una serie de actitudes que llevan como fin la conquista, esto a través de palabras, mensajes escritos, obsequios y de más detalles que pueden existir. Estos detalles, que en un inicio tuvieron como consecuencia favorecer el enamoramiento con frecuencia se pierden a medida que el vínculo avanza hacia otras etapas. Así mismo suele suceder que cuando una vez cumplido el objetivo de conquista, no vuelve a tener sentido aquello que facilitó el proceso. (Rojas, J, 2012).

De acuerdo con Buscaglia 1994, 1998, citado por (Ortega, J en el 2012), los seres humanos tenemos la valiosa capacidad de enamoramiento y de amar. No obstante, tal estado se mantiene en tanto exista la motivación necesaria para asumir el compromiso que el vínculo de pareja requiere. Dicha motivación no emerge de la nada. Son esos detalles que a veces parecieran insignificantes los que hacen que ambas personas sientan gratificación y, con ella, el deseo de continuar. Son esas actitudes y conductas las que permiten aun en fuertes crisis consolidar el vínculo, en vez de terminarlo.

Explorar con escrupulosidad en el amor qué cosas hacen sentir bien a la otra persona y aprovechar fechas que son importantes como aniversarios o cumpleaños para sorprenderlo/a con algunos detalles o bien hacerlo en el momento que consideren adecuado como también hacerlo en

cualquier momento cuando menos lo espera, y sobre todo mantener esa actitud por siempre; no importa si se tiene uno o veinte años de unión. (Rojas, J, 2012).

Ahora bien, según la historia de vida de algunas personas, también se puede llegar a presentar cierta resistencia a la hora de dar y recibir afecto a través de las diversas demostraciones. No obstante, es ahí donde se puede asumir la actitud y el inicio de aprender. El dar y recibir afecto es una conducta que podríamos llamar innata. Esto está determinado en algunos casos a través de las experiencias a tempranas edades las que pueden incidir que las personas se resistan a amar y a ser amadas. Sin embargo, la necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo de pareja un espacio para reparar heridas y crecer como pareja. (Rojas, J, 2012).

Sexualidad:

Vélez, L en (2017), comprende por sexualidad como un aspecto esencial de la relación de pareja, por lo que sin esta no es posible generar relaciones duraderas en el tiempo. Hablar sobre el tema de la sexualidad requiere indagar en el concepto de pasión, que se asocia a un estado afectivo fuerte que domina el pensamiento, sus efectos son intensos, a su vez, una sexualidad feliz, facilita el fortalecimiento del sí mismo.

Perel (2008), indica que la intimidad erótica es expresada a través del cuerpo. El erotismo es un acto de dar y de recibir, de expresar emociones, implica la conexión, sin embargo, la cercanía extrema que confunde la conexión y la intimidad y se convierte en fusión genera la sensación de pérdida de libertad y de autonomía, que son indispensables para experimentar placer sexual. El deseo sexual se obstaculiza por la excesiva cercanía que se convierte en fusión, pues cuando la pareja se fusiona al punto de “ser uno”, puede disminuir la necesidad de conectarse con ese otro.

Dicho lo anterior, según la temática que se aborda, el estrés puede ocasionar daños en muchos factores anteriormente nombrados, debido a largas jornadas laborales, donde si no regula las emociones y sentimientos que se pueden dar en el contexto por las frustraciones, los pocos ingresos y de más puede ocasionar insatisfacción a nivel sexual con la pareja, el placer y disfrute con él o ella podrá disminuir notoriamente con el paso del tiempo, creando distanciamiento debido a la monotonía y poco erotismo entre la relación conyugal. (Perel, 2008).

## **Solución de conflictos**

La relación de pareja atraviesa conflictos que deben ser solucionados, en este transitar, se sitúa la solución de problemas como otra dimensión relevante dentro de la relación. Al respecto, Jacobson & Margolín 1979 citado por (Vélez, L en 2017), definen la Solución de problemas como una “interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”.

Scheinkman (2008), afirma que el conflicto que presenta la pareja surge en un patrón circular que se mantiene por las acciones recíprocas y las reacciones de los dos integrantes dando lugar a la repetición de escaladas simétricas con posiciones rígidas e irracionales. En este orden de ideas, Gottman (2009), identifica un estilo no regulado y disfuncional: el estilo hostil, que muestra abiertamente la molestia emocional, en ocasiones insulta al otro o hace uso del sarcasmo y humillaciones. las parejas en conflicto y en mayor riesgo de divorcios, son aquellas que presentan beligerancia y reaccionan de manera explosiva, las que son intensamente emocionales, las que se involucran en peleas profundas, hacen indirectas sarcásticas y son impulsivas.

Es así como Scheinkman (2008), sostiene que los patrones de interacción conflictivos eventualmente hacen que los integrantes de la pareja no puedan escucharse, empatizar, comunicarse, negociar y resolver sus problemas. Los patrones de interacción implican movimientos de conflicto, persecución- distanciamiento y alejamiento mutuo. En otro orden de ideas, la dependencia o el distanciamiento afectivo, y la existencia de limitaciones físicas (económicas, enfermedad, vejez) tiene un efecto negativo sobre la pareja, pues generan confusión o rigidez, excesivo apego o desapego y la tendencia al caos, alteran los procesos de comunicación, de resolución de problemas, los acuerdos de convivencia y facilitan el conflicto.

Como se ha dicho, el conflicto hace parte de las relaciones de pareja incidiendo en el estado emocional de sus integrantes y en los patrones de interacción que ambos establecen y que dan forma a la estructura misma de la relación. Si las maneras de solucionar los problemas no son adecuadas, pueden generarse escaladas simétricas y sufrimiento en uno o en ambos miembros de la pareja, en algunos casos puede generarse incluso episodios de violencia y maltrato emocional y/o psicológico. (Vélez, L en 2017).

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

*Cualitativo*

Para (González 2013), la investigación cualitativa tiene como propósito la construcción de conocimiento sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven; de esta manera, metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del hombre en la sociedad de la que forma parte.

### **Diseño**

*fenomenológico*

Según los autores (Hernández, Fernández y Baptista en el 2006), el estudio fenomenológico pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. De esta manera se toma este diseño el cual permitirá conocer de qué manera influye la carga laboral en la relación de parejas por las experiencias vividas de los participantes durante su convivencia.

### **Población**

Parejas heterosexuales de adultos jóvenes en unión marital del Municipio de los Patios, que cumplen con un trabajo estable en al menos uno de los miembros de la relación.

### **Muestra**

Tres parejas de adultos jóvenes en unión marital del Municipio de los Patios.

### **Tipo de muestreo**

*Por conveniencia de tipo informantes*

Según (Otzen, T, 2017), permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador.

La presente investigación de tipo cualitativa estuvo determinada bajo el muestreo por conveniencia, debido a que se seleccionaron 3 parejas conyugales de adultos jóvenes a quienes se

les aplicó los respectivos instrumentos. Estas parejas tienen las características esenciales de la investigación (se encuentran en la etapa de la adultez joven, están unidos maritalmente y con empleo), así mismo, se encuentran en un área de mayor cercanía para el investigador. Permitiendo de esta manera tener un mejor acceso a ellos, mayor estudio del fenómeno, y por ende llevar a cabo los objetivos propuestos en la investigación. Igualmente será de tipo informantes, ya que este permite tener una mayor información por parte de las parejas, desde el punto de vista de cada participante, siendo estos quienes brinden toda aquella información de sus experiencias y poder así realizar de forma minuciosa el análisis del objeto de estudio. (Izquierdo, G, 2015).

### **Categorías**

#### *Dinámica relacional y vida laboral.*

Vida laboral: es el tiempo acumulado por un trabajador durante la vida activa que haya trabajado en una o varias empresas u organismos oficiales. Este aspecto implica en la investigación trabajar bajo la categoría de carga laboral.

Dinámica relacional: según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

### **Subcategorías**

#### *Carga laboral*

Está compuesto de exigencias físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), que influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo. (Rivera, A, 2017).

#### *Comunicación*

Sánchez & Saldarriaga (2011), medio de manifestación que se principalmente por medio del lenguaje verbal que es en esencia una actividad compartida como mínimo por dos personas que interactúan entre sí.

#### *Manejo del dinero*

El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. Vélez, L en (2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.

#### *Vivencia de la intimidad*

La intimidad es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).

#### *Solución de conflictos*

Scheinkman (2008), afirma que el conflicto que presenta la pareja surge en un patrón circular que se mantiene por las acciones recíprocas y las reacciones de los dos integrantes dando lugar a la repetición de escaladas simétricas con posiciones rígidas e irracionales.

### **Técnicas de recolección de información**

#### *Entrevista semiestructurada*

según Miguel Martínez (s.f) la entrevista semiestructurada se basa en preguntas planteadas que pueden ajustarse a la dinámica de los entrevistadores y de la entrevista. Esto facilita la adaptación de los participantes. Estas entrevistas ofrecen mayor interés ya que se asocia con las expectativas de los sujetos. Según Díaz, L (2013), refiere que estas parten de preguntas planeadas que pueden ajustarse a los entrevistados, su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos.



En el proceso de aplicación, se llevarán a cabo 2 entrevistas semi estructuradas bajo las 2 categorías planteadas y 5 subcategorías, en las 3 parejas de casados. Una entrevista será de tipo individual, para conocer la versión de las dos personas por aparte, y la segunda entrevista se llevará a cabo de tipo grupal. Con el fin de tener un mayor acercamiento en la comprensión de la problemática de investigación.

### **Procedimiento**

1. Inmersión al campo: se accede a 3 parejas heterosexuales de adultos jóvenes en unión marital del municipio de los Patios los cuales por decisión propia aceptan ser partícipe de la monografía.
2. Aplicación del consentimiento informado y la técnica: se informa a los participantes sobre el objetivo de la monografía por medio del consentimiento informado; esto con la finalidad de aclarar inquietudes de las personas y dándoles a conocer el proceso a seguir. La entrevista se realiza en primer lugar de manera individual a cada miembro de la pareja y en segundo lugar se ejecuta de forma grupal con cada pareja.
3. Análisis de resultados: se recopila la información de las entrevistas para realizar la triangulación de los informantes, la cual facilita dar el conocimiento acerca de la incidencia que tiene la carga laboral en la dinámica relacional.

### **Triangulación poblacional**

El análisis de los resultados tuvo en cuenta la triangulación poblacional, utilizando como técnica dos entrevistas semiestructuradas ejecutada de manera individual y grupal, a tres parejas en unión marital, es decir, se cuenta con seis participantes para la monografía, con el propósito de comparar desde diferentes momentos la percepción que tiene cada participante de manera individual y colectiva de como incide la carga laboral frente a la convivencia en pareja, es decir la dinámica relacional que mantienen a diario.

Para comprender la técnica realizada de las dos entrevistas semiestructuradas de tipo cualitativo de la investigación, se hizo a través de un encuentro personalizado que contó con 40 ítems para la entrevista individual y la grupal contó con 32 ítems; construyéndolas por dos categorías la cuales abarcan subcategorías; como primera categoría esta Vida laboral el cual contiene la subcategoría de carga laboral; como segunda categoría está Dinámica relacional y como subcategorías de esta, encontramos: comunicación, manejo del dinero, vivencia de la intimidad, solución de conflictos.

La ejecución de las entrevistas se llevo a cabo en dos momentos con una duración para cada una de una hora y treinta minutos aproximadamente. El resultado de la entrevista como técnica, se construyó por medio de un análisis cualitativo realizado por las respuestas de las participantes, unidad de análisis e interpretación; seguidamente de una discusión.

**Presentación y análisis de resultados Entrevista Individual**

En el siguiente apartado se encontrará una tabla cuya información son las preguntas y respuestas de cada participante, estas se ven reflejadas tal cual como el individuo contestó y cada uno de ellos se señalan con un seudónimo. Es importante tener en cuenta que se realizó las entrevistas semiestructurada a 3 parejas en unión marital de forma individual y grupal.

---

**Vida laboral:** es el tiempo acumulado por un trabajador durante la vida activa que haya trabajado en una o varias empresas u organismos oficiales. La vida laboral es mucho más dinámica que en épocas pasadas, por esta razón los jóvenes de hoy en día están más motivados a cambiar de empleo. La vida laboral va a ser muy distinta en función de la etapa vital en la que nos encontremos, ya que dependiendo de ello nuestra visión del trabajo será de una u otra manera. (Sanfeliciano, A, 2018).

---

**Carga laboral:** Está compuesto de exigencias físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), que influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo. (Rivera, A, 2017).

---

Preguntas	Parejas	Participantes	Respuesta	Unidad de análisis	Interpretación
¿Cuántas horas cumple en el trabajo?	Pareja 1	Individuo 1	Yo cumplo 8 horas diarias, pero hay días en que pasamos más horas descargando. Lo máximo son 12 horas diarias.	Cumplen entre 8 y 12 horas: P1I1, P1I2, P2I1 Total: 3 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes tienen un empleo cuya exigencia mínima horaria corresponde a 8 horas, observándose que solo 3 participantes llegan a cumplir hasta 12

---

		Individuo 2	cumplo de 8 a 12 horas y a veces más depende del proyecto que haya por hacer en mi trabajo.		horas, que de acuerdo con (Rivera, A, 2017). puede existir una sobrecarga laboral en los tres participantes que en ocasiones se ven obligados a suplir horarios extras.
	Pareja 2	Individuo 1	cumplo 8 horas al día, y a veces cuando hay tarea acumulada una hora extra de más.	Cumplen 8 horas: P2I2, P3I1, P3I2, Total: 3 participantes	
		Individuo 2	Cumplo 8 horas diarias.		
	Pareja 3	Individuo 1	cumplo 8 horas.		
		Individuo 2	cumplo 6 horas diarias.		
¿Le gusta el trabajo que desempeña?	Pareja 1	Individuo 1	Si me gusta el trabajo	Agrado por el trabajo: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes tienen agrado hacia el trabajo observando el 100% de las respuestas obtenidas, a partir de esto, de acuerdo con (Santibáñez y Sánchez, 2007) quienes dicen que es necesario resaltar que los factores asociados a la exigencia física pueden variar de un individuo a otro,
		Individuo 2	sí me gusta.	Total: 6 participantes	
	Pareja 2	Individuo 1	estoy conforme sí.		
		Individuo 2	estoy conforme sí.		

	Pareja 3	Individuo 1	sí claro.		
		Individuo 2	si.		
¿Ha tenido sobrecarga laboral? En qué situaciones	Pareja 1	Individuo 1	Pues sobrecarga laboral no mucha, los ingenieros son muy conscientes y no nos pasamos de las horas establecidas, hay días que nos toca cargar bastante pero no es tampoco duró el trabajo para quejarme	Sobrecarga Laboral: P1I2, P2I1, P3I1, Total: 3 participantes  No sobrecarga laboral: P1I1, P2I2, P3I2 Total: 3 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que la mitad de los participantes es decir 3 personas refieren que poseen sobrecarga laboral y el restante 3 personas que no poseen de la carga laboral. A partir de lo cual los 3 participantes con sobrecarga de acuerdo con (Rivera, A en 2017), dice que el ritmo de trabajo puede verse reducido, cuando se presenta una carga excesiva de trabajo, produciendo fatiga, generando malestar, bajo rendimiento en calidad como en cantidad e insatisfacción laboral.
		Individuo 2	cuando estamos llevando a cabo un proyecto de arquitectura en alguna zona		

específica lo cual requiere de una larga planeación con los ingenieros y demás trabajadores.

Pareja 2

Individuo 1

En algunas ocasiones lo ha habido claro, en situaciones en que la jefe administrativa no culmina con su trabajo por diversas razones, debo acabar incluso lo de ella.

Individuo 2

No, mi trabajo es flexible no siempre estoy en el puesto, si no que tengo que visitar ciertos lugares para el cumplimiento del mismo.

Pareja 3

Individuo 1

Sí al ser policía si los superiores me necesitan

debo estar en ese momento y no puedo opinar al respecto.

Individuo 2 No solo cuando hay fechas especiales y pues hay más clientela uno aprovecha para ganar un dinero de más.

¿Cómo es su desempeño al momento de trabajar bajo presión?	Pareja 1	Individuo 1	Pues yo digo que uno trabajando bajo presión hace las cosas mal. A veces me equivoco cuando nos toca bajar el cargamento para destruirlo y como todos los ingenieros están pendientes pues es feo.	Desempeño positivo: P2I1, P2I2, P3I1 Total: 3 participantes  Desempeño negativo: P1I1, P1I2, P3I1 Total: 3 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes tienen un empleo en el cual se trabaja bajo presión, 3 participantes obtienen un desempeño positivo y 3 participantes un desempeño negativo. Dicho lo anterior, según (Riviera, 2017) la carga laboral en las organizaciones se
------------------------------------------------------------	----------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

	Individuo 2	Es muy estresante porque no puede haber errores en el diseño porque es mucho dinero de por medio así que no puede en lo posible uno equivocarse con algún plano.	
			da en ocasiones los trabajadores o subordinados, se han ido convirtiendo en muchos de los casos polifuncionales, es decir que realizan al mismo tiempo labores que no corresponden al puesto de trabajo al que fueron contratados, principalmente por la reducción de personal en las organizaciones, puesto que quedan vacantes que no se cubren y las funciones del mismo son asignadas en el personal existente.
Pareja 2	Individuo 1	Es estresante, pero logro hacer todo lo que me propongo, porque sabes que debes culminar a tiempo y así poder llegar a casa o tener que hacer otras cosas.	
	Individuo 2	supongo que bien pues mi trabajo no implica gran esfuerzo como para estresarme tanto.	

---



	Pareja 3	Individuo 1	el desempeño tiene que ser 100% porque te pueden llamar la atención.		
		Individuo 2	pues cuando hay mucho cliente debo hacer las cosas rápido para poder atender a otros y igual ya estoy acostumbrada así que no me va mal.		
¿Ha sentido cambios a nivel físico y psicológico en el puesto de trabajo?	Pareja 1	Individuo 1	Cambios físicos no, solo que recién entre a trabajar me adelgace mientras agarraba el hilo al trabajo. Y cambios psicológicos pues no sé, a veces el estrés creo yo que le hace cambiar el genio a uno	Cambios a nivel físico: P1I1, P2I1 P2I2, P3I1, P3I2 Total: 5 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes presentan cambios tanto a nivel físico como psicológico con mayor prevalencia en el aspecto físico, a partir de esto, visible que de acuerdo con (Pérez, P en 2017), las exigencias
		Individuo 2	Dolor de cabeza cuando estoy diseñando algún proyecto ya que poco duermo y que el	Cambios a nivel psicológico: P1I1, P1I2	

		estrés me produce como ansiedad.	Total: 2 participantes	físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo y está directamente relacionado con el rendimiento.
Pareja 2	Individuo 1	A nivel físico de pronto si debido a que en mi caso estar sentado toda la jornada frente a un computador me produce fuertes dolores de cabeza y pues he subido algo mínimo de peso.		
	Individuo 2	A nivel físico sí porque yo sufro de los bronquios que me toca utilizar tapabocas porque el ambiente en la oficina es frío.		
Pareja 3	Individuo 1	Sí porque tengo que estar frente a la pantalla todo el tiempo, el radio y los teléfonos sonando casi siempre la oficina es muy ruidosa hace que me de mucho dolor de cabeza y cansa la vista.		

		Individuo 2	como tal seria la espalda porque debo estar de pie todo el tiempo así que al rato duele bastante los pies, ser estilista es agotador.		
¿Su trabajo interfiere de alguna manera en su relación de pareja? Si__ o no__ ¿Por qué?	Pareja 1	Individuo 1	Pues ahora no interfiere, antes si porque mi mujer llegaba temprano a la casa y yo no había salido de trabajar entonces se molestaba por eso. Pero ahora ya yo manejo los tiempos y la llamé y le digo que nos salió un cargue o una reunión y no dice nada.	Diferencias de horario: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes tienen diferencias en el horario de trabajo con la pareja, por lo que de acuerdo con (Riviera, 2017), dice que en este caso la familia pasa a un segundo plano, restando el tiempo para dedicarle, así como también la posibilidad de realizar alguna actividad recreativa o física, se sacrifican horas de sueño, duermes poco y de muy mala calidad, se irrita y pueden tener el
		Individuo 2	Un poco porque nuestros horarios son algunas veces distintos porque ambos tenemos un trabajo pesado.		

Pareja 2	Individuo 1	cuando recién nos fuimos a vivir si, debido a que no nos poníamos de acuerdo con las labores de la casa o incluso en los planes que con anterioridad planeábamos y que a veces el cansancio del trabajo lo impide realizar.	riesgo de adquirir enfermedades relacionadas con el estado de ánimo como la depresión y eso puede incurrir a obtener un bajo de rendimiento laboral.
	Individuo 2	Sí, porque mi trabajo requiere estar en lugares lejanos como pueblos ya que mi trabajo es ofrecer unos programas en las distintas zonas del departamento y no logro pasar mucho tiempo con el.	
Pareja 3	Individuo 1	Sí porque cuando llego a la casa solo quiero dormir y pues ella tiene más tiempo así que a veces se molesta porque no hacemos algún plan.	
	Individuo 2	No.	

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Comunicación:** Sánchez & Saldarriaga (2011), medio de manifestación que se principalmente por medio del lenguaje verbal que es en esencia una actividad compartida como mínimo por dos personas que interactúan entre sí.

Preguntas	Parejas	Participantes	Respuesta	Unidad de análisis	Interpretación
¿Se comunica con su pareja cuando no están juntos? De qué modo.	Pareja 1	Individuo 1	A veces, cuando puedo llamarla si, pero cuando me voy para el patio que no tengo señal no la puedo llamar ni escribir. Y cuando salgo a hacer alguna vuelta no la llamo.	Buena Comunicación: P2I2, P3I1, P3I2 Total: 3 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que 3 de los participantes, debido al trabajo u otros deberes no se comunican con su pareja, y el restante refiere tener una comunicación constante fuera de la vivienda. De lo cual se infiere lo dicho por (Bustamante, A en el 2016), que la comunicación es vital en la relación de pareja debido a que es “el sistema de comportamiento integrado que calibra regulariza, mantiene y, por ello, hace posibles las relaciones entre los hombres”. Así
		Individuo 2	la verdad casi no porque en el trabajo hay mucho que hacer y no da tiempo, pero cuando es para algo importante si lo hago, igual cuando estamos en la casa si hablamos bastante.	Poca comunicación: P1I1, P1I2, P2I1, Total: 3 participantes	

	Pareja 2	Individuo 1	Cuando estoy en el trabajo en el trabajo no lo hago a menos que sea algo importante, miro el cel y si no lo requiere no lo hago.		mismo resalta la importancia de crear espacios propicios para comunicarse con la pareja cuando no están juntos en su momento ya que es necesario mostrar interés y preocupación por las cosas, ideas, sentimientos, intenciones, necesidades, etc., de nuestra pareja.
		Individuo 2	sí, yo suelo llamarlo constantemente, o hacemos videollamada.		
	Pareja 3	Individuo 1	solo llamo cuando es importante o le escribo al wp y cuando estamos en la casa hablamos.		
		Individuo 2	Nos escribimos cuando está el en el trabajo y cuando él llega cenamos y hablamos.		
¿Genera espacios para entablar una conversación con su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Si, siempre hay tema para hablar en la casa	Espacios para la comunicación: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes en el momento de estar en el hogar con la pareja, genera espacios para entablar una
		Individuo 2	Cuando estamos en la casa más descansados si lo hacemos.		

	Pareja 2	Individuo 1	Cuando estamos en casa si lo hacemos ya que siempre hay algún tema para hablar.	Total: 6 participantes.	conversación. De acuerdo con (Vélez, L en 2017), quien sostiene que la clave está en buscar el momento adecuado de intimidad, estar relajados, interesarse por el otro, escucharle y responderle, cuidando tanto la comunicación verbal, lo que se dice (contenido del mensaje), como la comunicación no verbal, cómo se dice (entonación, gestos, mirarse a los ojos, posturas, caricias, abrazos...), a la vez que conseguimos que otro nos escuche, nos responde y se interese por nosotros.
		Individuo 2	Cuando estamos en casa si lo hacemos ya que siempre hay algún tema para hablar.		
	Pareja 3	Individuo 1	Solo cuando llego a casa, pero depende del turno que tenga porque no siempre es en el día.		
		Individuo 2	Sí, siempre que él tiene el turno de noche llega en la mañana y le tengo comida hecha. así que hablamos mientras.		
¿Qué tipos de temas suele abordar a la hora de entablar	Pareja 1	Individuo 1	Del trabajo mío y de ella. Y de los gastos de la casa. O chismes que tengamos por ahí.	Temas sobre el trabajo: P1I1, P1I2 Total: 2 participantes	

comunicación con su pareja?		Individuo 2	De nuestros trabajos casi siempre porque es algo que tenemos casi en común.	Planes en pareja: P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 4 participantes	pareja que sobre temas del trabajo. De acuerdo (Acosta, M, 2012), dice que cuando alguien permite que su carga laboral interfiera en su tiempo de pareja es como si entrara una especie de amante en competencia por la atención del otro, y entre las consecuencias de este hecho está crear un distanciamiento "con el consecuente empobrecimiento de la intimidad y del intercambio afectivo" lo cual algunas veces el trabajo se convierte en una excusa para evitar a la pareja. Por ello requiere que la pareja se enfoquen en las actividades que pueden realizar para compartir tiempo y generar recuerdos agradables cuando no están en jornada laboral.
	Pareja 2	Individuo 1	Algunas veces hablamos para hacer algún plan en el rato como ver una peli, otras veces hablamos de gastos.		
		Individuo 2	Sobre cualquier cosa puede ser sobre la familia, amigos, trabajo, o cosas que nos gustaría hacer como pareja.		
	Pareja 3	Individuo 1	Hablamos sobre comida, sobre los dos cariños y esas cosas.		
		Individuo 2	Bueno yo hablo sobre alguna idea para hacer el día de descanso de él, visitar la familia y de más.		



¿Ante discusiones que frases o palabras suele decirle a su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Es que uno las cosas que dice cuando pelea son feas. Pues a veces se me sale decirle que es como boba y subir el tono de voz.	Palabras malsonantes: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2  Total: 6  participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes a la hora de discutir sobre el trabajo con la pareja, usan palabras malsonantes, generando poca comunicación entre ellos. Teniendo en cuenta esto, de acuerdo con (Solano, 2014), esta conducta produce sentimientos de resentimiento y alejamiento en los demás, y se establecen relaciones poco duraderas o insatisfactorias. En el sujeto agresivo surgen sentimientos de culpa y tensiones en las relaciones interpersonales, para acabar evitando futuros contactos.
		Individuo 2	Bueno cuando estamos discutiendo solo nos hablamos fuerte pero no nos decimos frases ofensivas solo nos apartamos por un momento.		
	Pareja 2	Individuo 1	Cuando estamos muy enojados nos tratamos mal con palabras groseras y fuera de tono y es difícil calmarnos porque suelo ser explosivo.		
		Individuo 2	Pues ambos decimos groserías, pero como tales palabras ofensivas no hay de mi parte. las palabras groseras son como “hpta” de ese tipo.		

	Pareja 3	Individuo 1	Discutimos mucho pero nunca le faltó a respeto ni ella a mi así que solo hablamos fuerte.			
		Individuo 2	El casi siempre me discute, pero no nos tratamos mal solo un tono diferente.			
¿A usted le agrada escuchar que su pareja le comente asuntos de su trabajo?	Pareja 1	Individuo 1	Si claro, para saber cómo le va a ella.	Escucha activa: P1I1, P1I2, P3I1	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que solo la mitad de los participantes es decir 3, tienen la capacidad de escucha activa con la pareja y la otra mitad no poseen esta capacidad en el matrimonio. Según (Mercedes, M, 2012), Cuando la pareja comunica todas las situaciones de tipo laboral que impliquen cambios, la pareja no se convierte en la receptora de las frustraciones o los conflictos derivados del contexto laboral del	
		Individuo 2	sí es agradable escuchar y compartir experiencias.			Total: 3 participantes
	Pareja 2	Individuo 1	solo algunas veces porque suelen haber cosas negativas que dañan el momento.	No escucha: P2I1, P2I2, P3I2		
		Individuo 2	La verdad no porque casi siempre son comentarios de que la jefa lo trata como un bueno para nada y sé que no es agradable para él.			Total: 3 participantes

	Pareja 3	Individuo 1	Si.		otro y a su vez le permite participar en las decisiones fortaleciendo la confianza entre ellos. Pero cuando por el contrario no comunican sobre temas que pueden ocurrir en el trabajo o fuera de ello genera distanciamiento.
		Individuo 2	Casi no porque trato de que el tiempo que tenemos sea para los dos.		
¿Cómo es la comunicación al momento de negociar con su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Como le dije eso varia, si uno está de buenas pulgas pues bien, pero si se pone a pelear ps cambia la cosa.	Estilo agresivo en la comunicación: P1I1, P1I2 Total: 2 participantes	De acuerdo con los datos obtenidos los participantes manejan un estilo de comunicación pasivo con prevalencia de 4 participantes y solo 2 manejan una comunicación agresiva. De acuerdo con (Solano, 2014), se caracteriza por no defender los propios derechos al no expresar correctamente las opiniones porque no se conocen, por no saber el modo de hacerlo o por creer que no son importantes para los demás.
		Individuo 2	Ambos dialogamos de las cosas y casi siempre nos ponemos de acuerdo eso si no estamos mal porque si no somos como perros y gatos.		
		Individuo 1	Al principio se torna normal osea hablamos calmadamente pero cuando no hay acuerdos me disgusto y hablamos al	P2I1, P2I2, P3I1, P3I2	

Pareja 2

tiempo y solo acepto lo que ella quiere.

Total: 4  
participantes

Individuo 2

Bueno tratamos de escucharnos, pero casi siempre nos salimos de tono porque es muy complicado ponerme de acuerdo con él, ya que él quiere tener el control de todo.

Pareja 3

Individuo 1

No muy bueno ella quiere que yo de más en la relación y no entiende que llego cansado como para complacerla en todo. así que se molesta cuando no acordamos algo.

Individuo 2

Él nunca me comprende así que no llegamos a acuerdos.

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Solución de Conflictos:** La relación de pareja atraviesa conflictos que deben ser solucionados, en este transitar, se sitúa la solución de problemas como otra dimensión relevante dentro de la relación. Al respecto, Jacobson & Margolín 1979 citado por (Vélez, L en 2017), definen la Solución de problemas como una “interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”.

Preguntas	Parejas	Participantes	Respuesta	Unidad de análisis	Interpretación
¿Considera importante solucionar los problemas de la relación? ¿Por qué?	Pareja 1	Individuo 1	Sí, porque uno va solucionando los problemas y la relación no se daña. Además, a veces los problemas son solo bobadas	Evitan acumulación de problemas: P1I1, P1I2, P2I1	A partir de los datos obtenidos, la mitad de los participantes, es decir 3 suelen evitar acumular los problemas en el matrimonio y 3 suelen no solucionar. Por esto es importante resaltar que según Scheinkman (2008) afirma que el conflicto que presenta la pareja surge en un patrón circular que se mantiene por las acciones recíprocas y las reacciones de los dos
		Individuo 2	sí porque dejar acumular los problemas hace que luego sea más difícil además que casi siempre son cosas mínimas.	Total: 3 participantes	
	Individuo 1	sí, porque si dejamos pasar tiempo solo hace que nos aburrimos de no solucionar nada.	No solucionan los problemas: P2I2, P3I1, P3I2		

	Pareja 2	Individuo 2	sí, aunque es mentira que siempre solucionemos a veces el orgullo de los dos hace que simplemente lo dejemos pasar.	Total: 3 participantes	integrantes dando lugar a la repetición de escaladas simétricas con posiciones rígidas e irracionales.
	Pareja 3	Individuo 1	Sí, aunque casi nunca podemos solucionar nuestras diferencias.		
		Individuo 2	Sí, pero es difícil hablar con el de las cosas porque no se deja hablar.		
¿Su matrimonio ha sido conflictivo? ¿Por qué?	Pareja 1	Individuo 1	Sí, aunque uno va solucionando los problemas y la relación no se daña. Además, a veces los problemas son solo bobadas	Diferencias en roles: P1I1, P1I2, P3I1, P3I2 Total: 4 participantes	De acuerdo con los datos obtenidos, 4 participantes poseen diferencia en roles de la relación de pareja y 1 pareja es debido al poco tiempo para hacer tareas del hogar. Por lo cual según el (CAPI, 2016), Considera que una relación de pareja implica compromisos en distintos niveles desde el afectivo hasta el de las labores cotidianas del hogar, por lo
		Individuo 2	Sí, porque dejar acumular los problemas hace que luego sea más difícil además que casi siempre son cosas mínimas.	Poco tiempo para tareas del hogar: P2I1, P2I2 total: 2 participantes	
		Individuo 1	Algunas veces como toda relación diría, a veces el desorden que yo tengo le		

Pareja 2		disgusta como también como es ella de imponente, pero son cosas que lo hablamos y tratamos de cambiar.		cual se requiere de la participación de ambos también es importante considera que las relaciones de pareja se fortalecen en la medida en que los miembros se sienten respetados, admirados, aceptados y considerados, por lo que negociar y hablar de cómo cada uno contribuirá a cumplir con las tareas dentro del hogar, permitirá un mayor compromiso hacia los acuerdos así como una mayor adherencia a la relación.	
	Individuo 2	Como decía el desorden mío, cuando ella me manda a ordenar, lavar alguna cosa no me gusta hacerlo, cuando llegamos del trabajo y no queremos preparar comida.			
Pareja 3	Individuo 1	Sí me parece la idea lo hago, pero si no, solo discutimos, y terminó aceptando y accedo al compromiso.			
	Individuo 2	Sí, porque él no saca tiempo para los dos y a mí.			
¿En qué situaciones se	Pareja 1	Individuo 1	Cuando yo me voy para la calle y casi no llamo a mi esposa, a ella no le gusta eso. Cuando queremos comprar las	Desacuerdos en tareas: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2	A partir de los datos obtenidos, todos los participantes presentan desacuerdos en las tareas del

<p>presentan conflictos en la relación?</p>	<p>cosas para la casa no nos ponemos de acuerdo y ella quiere solo escoger a gusto de ella</p>	<p>Total: 6 participantes.</p>	<p>hogar con la pareja. (Catalán, S, 2018), nos dice que cuando aparece un punto de conflicto lo primero que tenemos que tener en cuenta es que para negociar en pareja es imprescindible escucharnos mutuamente y entender la postura de la otra persona. para negociar en pareja hay que buscar un momento para hablar tranquilos y que ambos puedan expresar su opinión y sus deseos por eso es importante que ambos expongan los puntos que son prioritarios para ellos para así poder llegar a un acuerdo que contente a ambas partes.</p>
<p>Pareja 2</p>	<p>Individuo 2</p>	<p>cuando no nos ponemos de acuerdo cuando salimos de compras y el a veces es odioso con las cosas que deseo comprar porque dice que eso “para que”. y me molesta.</p>	
	<p>Individuo 1</p>	<p>El desorden mío, cuando ella me manda a ordenar, lavar alguna cosa no me gusta hacerlo, cuando llegamos del trabajo y no queremos preparar comida.</p>	
	<p>Individuo 2</p>	<p>cuando estoy en la casa y duermo entonces pues a veces hago el almuerzo tarde o el aseo y él se enoja porque soy así y no entiende que estoy un</p>	



poco cansada de los viajes que hago y él no colabora.

Pareja 3	Individuo 1	cuando llegó a la casa por la mañana ella me propone ver alguna peli y yo le niego entonces se molesta cosas así.
	Individuo 2	cuando salgo a merca, preparo la comida y él no le gusta entonces se enfada.

¿Al momento de solucionar los problemas su pareja se	Pareja 1	Individuo 1	Si, pero en algunas cosas si cumple la promesa y en otras no.	Cumplimiento de acuerdos: P1I1, P1I2 Total: 2 participantes	De acuerdo con los resultados, más de la mitad de los participantes es decir 4 personas, no pactan acuerdos en cuanto al compromiso que generan luego de solucionar un problema y tan solo 2 si se comprometen a cumplir aquellos acuerdos. Por
		Individuo 2	si la mayoría de veces.		
		Individuo 1	Sí me parece la idea lo hago, pero si no, solo discutimos, y terminó aceptando y accedo al compromiso.		

compromete de la misma manera que usted?	Pareja 2	Individuo 2	aunque él diga que sí, yo siento que no es así a veces se compromete, pero queda en palabras y eso me enoja de él.	No pactan acuerdos: P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 4 participantes	lo tanto, según (Scheinkman, 2008), el conflicto hace parte de las relaciones de pareja incidiendo en el estado emocional de sus integrantes y en los patrones de interacción que ambos establecen y que dan forma a la estructura misma de la relación.
	Pareja 3	Individuo 1	A veces solo se queda en palabras y eso me enoja de él.		
		Individuo 2	No, solo dice las cosas para que no me moleste, pero yo cuando le digo las cosas no me escucha.		
¿De qué manera reacciona ante las situaciones	Pareja 1	Individuo 1	Pues a veces cuando peleamos gritamos un poco y nos dejamos de hablar mientras se nos pasa	No regula emociones: P1I1, P2I2, P1I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	De acuerdo con los resultados, todos los participantes es decir 6, poseen la dificultad de regular sus emociones ante situaciones intensamente emocionales con la pareja ya que según (Scheinkman 2008), sostiene que los patrones de
		Individuo 2	No tenemos muchas situaciones conflictivas, pero cuando hay alguna situación		

intensamente emocionales?			trato de calmarme, aunque las sí veces se pone a gritarme.	interacción eventualmente	conflictivos hacen que los integrantes de la pareja no puedan escucharse, empatizar, comunicarse, negociar y resolver sus problemas.
			Individuo 1	A solo me enfado y le hablé fuerte y cuando no puedo mas solo le pego a la pared y me encierro en una habitación.	
	Pareja 2		Individuo 2	Yo soy muy emocional así que cuando peleamos o estamos en una mala situación lloro casi siempre.	
		Pareja 3	Individuo 1	Me enfado con ella y me voy de la casa por un rato.	
			Individuo 2	Solo le grito de que se vaya que no me joda y me pongo triste porque nunca me comprende por eso reacciono así.	
¿Se después	aleja de	Pareja 1	Individuo 1	A veces, como le digo si fue muy fuerte la pelea nos	Distanciamiento : P1I1, P1I2, Partiendo de los datos, se puede evidenciar que todos los

presentar una discusión con su pareja?		Individuo 2	dejamos de hablar, pero si no ps normal seguimos bien Nos dejamos de hablar siempre que se presenta alguna pelea.	P2I1, P2I1, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	participantes es decir las 3 parejas, luego de presentar una discusión con el otro miembro, toman distanciamiento por el momento para no empeorar la situación conflictiva. Según (Scheinkman 2008), el distanciamiento afectivo tiene un efecto negativo sobre la pareja, pues generan confusión o rigidez, excesivo apego o desapego y la tendencia al caos, alteran los procesos de comunicación, de resolución de problemas, los acuerdos de convivencia y facilitan el conflicto.
	Pareja 2	Individuo 1	sí porque sé que si seguimos en la pelea será peor.		
		Individuo 2	sí, aunque solo por un rato mientras se calma la situación.		
	Pareja 3	Individuo 1	Si.		
		Individuo 2	Sí.		
	¿Qué estrategias tiene para solucionar los	Pareja 1	Individuo 1		

conflictos en el matrimonio?	Individuo 2	Nos dejamos de hablar siempre que se presenta alguna pelea.	Total: 2 participantes	medio recompensa para solucionar algún conflicto marital, y tan solo 2 participantes
	Pareja 2	Individuo 1	Cuando sé que estuvo mal mi comportamiento le recompensó con detalles y hablamos.	cortan comunicación con su pareja durante un lapso; ya que de acuerdo con (Rojas, J, 2012), la necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo de pareja un espacio para reparar heridas y crecer como pareja
		Individuo 2	Pues pienso que el diálogo es importante y es como lo que trato de hacer y arreglar las cosas con un plan.	
	Pareja 3	Individuo 1	La compro flores o le doy dinero para que compre lo que quiera.	Recompensas: P2I1, P2I2, P3I1, P3I1 Total: 4 participantes
	Individuo 2	Ninguno solo dejo que las cosas pasen y hablamos.		

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre

**Vivencia de la intimidad:** Es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).

Pregunta	Parejas	Participantes	Respuesta	Unidad de análisis	Interpretación
¿Cómo le expresa afecto a su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Por medio de caricias, nos gusta darnos detalles para las fechas especiales y salimos a comer y a paseos	Afecto Físico: P1I1, P2I1, P2I2, P3I1 Total: 4 participantes	Partiendo de los datos observados, se puede evidenciar que más de la mitad de los participantes, es decir 4 expresan afecto a su pareja a través del contacto físico (abrazo, caricias, etc.), y solo 2 participantes expresan el afecto a través de detalles materiales que son de agrado para la persona. De acuerdo con (Ortega, J en el 2012), Son esos detalles tanto físicos como materiales que a veces parecieran insignificantes los que hacen que ambas personas sientan
		Individuo 2	Salimos a comer y pasear pues no somos de casi detalles entonces le brindo lo que él quiere.	Detalles materiales:	
	Pareja 2	Individuo 1	Le doy abrazos, de vez en cuando la invité a comer o ir a cine que es lo que más le gusta.	P1I2, P3I2 Total: 2 participantes	

		Individuo 2	Por medio de abrazos, le preparó sus platos preferidos.		gratificación y, con ella, el deseo de continuar.
	Pareja 3	Individuo 1	Por medio de mensajes de texto, cuando estoy en la casa y estamos bien pues duermo con ella abrazados y le doy besos.		
		Individuo 2	Le preparo comida que le gusta o le regaló colonias costosas que tanto le gusta, porque eso si él es de regalos costosos.		
¿se han presentado cambios significativos en la parte amorosa debido a la	Pareja 1	Individuo 1	Pues un poquito, yo creo que es por el tiempo ya de casados. Antes nos dábamos sorpresas más seguido, pero ahora solo para fechas especiales.	Monotonía: P1I1, P1I2, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 5 participantes	Partiendo de los datos obtenidos, es observable que la mayoría de los participantes, es decir 5 presentan monotonía debido a la unión marital y tan solo 1 tiene mejora afectiva. Sumado con lo anterior, (Costa & Serrat 1985 citado por Vélez, L en 2017), afirman que cuando el tiempo
		Individuo 2	Creo que un poco por el tiempo que es a veces muy corto y antes pues tenía otro		

unión marital? si_ no_ ¿por qué?	Pareja 2	Individuo 1	trabajo y podía tener tiempo para darle sorpresas. De hecho, no porque cuando nos casamos y empezamos a vivir juntos hace que haya mejor intimidad, ya sabes sin que nadie interrumpa.	Mejora afectiva: P2I1 Total: 1 participante	compartido no es utilizado en actividades placenteras, se presenta aburrimiento.
		Individuo 2	Pienso que si pues el matrimonio implica más compromisos y vivir por primera vez con alguien hace que algunas veces no satisfaga lo que él quiere.		
	Pareja 3	Individuo 1	Sí, porque poco nos entendemos y el tiempo que ella dice que no tengo para los dos.		
		Individuo 2	Pues maso menos, solo trato de sobrellevar las cosas, pero si en comprendernos y hablar mejor las cosas.		



¿Aprovecha las fechas especiales para sorprender a su pareja con detalles? ¿de qué manera?	Pareja 1	Individuo 1	Si, en los cumpleaños de ella y en los aniversarios me gusta darle cosas o salir y llevarla a algún lado.	Detalles en pareja: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	A partir de los datos obtenidos, todos los participantes son detallistas con su pareja en las fechas especiales. De acuerdo con (Rojas, 2012), explorar con escrupulosidad en el amor qué cosas hacen sentir bien a la otra persona y aprovechar fechas que son importantes como aniversarios o cumpleaños para sorprenderlo/a con algunos detalles o bien hacerlo en el momento que consideren adecuado como también hacerlo en cualquier momento cuando menos lo espera, y sobre todo mantener esa actitud por siempre; no importa si se tiene uno o veinte años de unión.
		Individuo 2	sí casi siempre le doy sorpresas de algún tour para hacer y que debe contener algún deporte extremo que es lo que tanto le gusta. también lo sorprendo de manera íntima y eso le gusta.		
	Pareja 2	Individuo 1	Siempre y cuando haya dinero que podamos gastar lo hacemos y ella comprende cuando no se puede gastar de más, pero si cuando hay le compro cosas que ella desee.		
		Individuo 2	Sí casi siempre lo hago, él le gusta mucho jugar futbol así que invito a sus amigos en su fecha de cumpleaños, y de		

				pareja me gusta darle zapatos que le gustan a él.		
	Pareja 3	Individuo 1	Solo cuando me dan vacaciones que por lo general son de 10 a 20 días si salimos a pasear y la llevó a buenos lugares y tenemos mejores íntimos y la sorprendo flores.			
		Individuo 2	sí lo llevo a comer, comprar ropa o salimos algún lugar.			
¿De qué manera su pareja le expresa afecto?	Pareja 1	Individuo 1	Ella es más cariñosa conmigo. Le gusta tenerme las cosas bien arregladas y es más detallista.	Caricias: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2	Partiendo de los datos descritos, se puede evidenciar que todos los participantes expresan afecto a sus parejas a través de las caricias. Según (Rojas, 2012), la necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo de pareja un espacio para reparar heridas y crecer como pareja.	Total: 6 participantes
		Individuo 2	Él me dice cosas tiernas, me abraza mucho y me lleva a comer comida asiática que me gusta mucho.			
	Pareja 2	Individuo 1	Le gusta mucho besarme, decirme lo que mucho que me			

			ama, en momentos de intimidad se divierte conmigo.		
		Individuo 2	Bueno él es poco expresivo, pero sé que hace lo mejor que puede cuando me da dinero para arreglarme o gastar en cosas.		
	Pareja 3	Individuo 1	Ella me regala cosas costosas que tanto me gusta como relojes y es muy atenta conmigo en la casa.		
		Individuo 2	Bueno mi esposo es muy cariñoso y los fines de semana me saca a comer no deja que yo cocine ni haga aseo.		
¿Su pareja le da apoyo ante momentos	Pareja 1	Individuo 1	Si, ella siempre está ahí pendiente de todo	Comprensión mutua: P1I1, P1I2,	Partiendo de los datos obtenidos, la totalidad de los participantes es decir 6, presentan comprensión mutua con el otro miembro de la pareja en los
		Individuo 2	Sí.	P2I1, P2I2, P3I1,	
	Pareja	Individuo 1	Siempre.	P3I2	

de preocupación?	2	Individuo 2	A pesar de todo si está pendiente de mis problemas y está ahí para mí.	Total: 6 participantes	momentos de apoyo ante las preocupaciones. Según (Ortega, J en el 2012), dice que los seres humanos tenemos la valiosa capacidad de enamoramiento y de amar. Tal estado se mantiene en tanto exista la motivación necesaria para asumir el compromiso que el vínculo de pareja requiere.
	Pareja 3	Individuo 1	Si siempre.		
		Individuo 2	A veces cuando comprende mi situación.		
¿Al llegar cansado /a del trabajo se le facilita disfrutar tiempo junto a su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Si porque a veces ella llega primero que yo, entonces comemos y descansamos juntos.	Disfrute del tiempo compartido: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I2 Total: 5 participantes	Teniendo en cuenta los datos obtenidos, es observable que la mayoría de los participantes es decir 5 disfrutaron el tiempo compartido con la pareja, con diferencia a 1 participante ya que considera que el cansancio físico luego de extenuantes jornadas laboral implica en el tiempo libre con la pareja. Según (González 2008), sostiene que el tiempo que se comparte en pareja es importante para procurar satisfacción si provee
		Individuo 2	Solo cuando llego primero que el del trabajo aprovechamos para tener momentos íntimos.		
	Pareja 2	Individuo 1	Cuando estamos bien sí porque nos ponemos a ver películas o salimos a cenar no es mucho esfuerzo para el cuerpo.	Cansancio físico: P3I1	

		Individuo 2	Pues los fines de semana cuando cada uno tiene el tiempo para descansar porque entre semana es difícil.	Total: 1 participante	buena comunicación, intimidad, erotismo y sexualidad.
	Pareja 3	Individuo 1	No porque llego a comer y dormir.		
		Individuo 2	por mi parte sí pero el casi nunca quiere.		
¿Cuándo regresa del trabajo, se genera espacio para el disfrute sexual con su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Algunas veces, eso depende de cómo estuvo el día.	Espacio para la intimidad: P1I1, P1I2, P2I1	De acuerdo con los datos obtenidos, la mitad de los participantes generan espacio para la intimidad con su pareja, y la otra mitad no genera el espacio para el disfrute sexual cuando llegan del trabajo. Es por esto por lo que cabe resaltar que según (Vélez, L en el 2017), comprende por sexualidad como un aspecto esencial de la relación de pareja, por lo que sin esta no es posible generar relaciones duraderas en el tiempo, Así también, el trabajo influye
		Individuo 2	a veces, pero sí.		
	Pareja 2	Individuo 1	pues tratamos de que así sea, aunque no siempre se puede claro.	Total: 3 participantes	
		Individuo 2	Casi no porque llegamos a descansar o vemos alguna peli antes de dormir	No espacio para la intimidad: P2I2, P3I1, P3I2	
	Pareja 3	Individuo 1	Casi no.	Total: 3 participantes	
		Individuo 2	no, solo cuando él le dan el día de franquicia.		

en la relación sexual ya que el placer, el erotismo disminuye.

¿Disfruta tener relaciones sexuales con su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Si claro.	Disfrute sexual: P1I1, P1I2, P2I1 Total: 3 participantes	Partiendo de los datos observados, se identifica que la mitad de los participantes es decir 3 disfrutan tener relaciones sexuales con su pareja, y los otros 3 participantes solo depende de la situación del momento. Según (Perel, 2008), dice que, debido a largas jornadas laborales, donde si no se regula las emociones y sentimientos que se pueden dar en el contexto por las frustraciones, puede ocasionar insatisfacción a nivel sexual con la pareja, el placer y disfrute con él o ella podrá disminuir notoriamente.
		Individuo 2	Sí, aunque sea poco por falta de tiempo.		
	Pareja 2	Individuo 1	Sí.	Sexo situacional: P2I2, P3I1, P3I2 Total: 3 participantes	
		Individuo 2	A veces.		
	Pareja 3	Individuo 1	Sí cuando estamos bien.		
		Individuo 2	A veces		

¿De qué manera interfiere el trabajo en su actividad sexual?	Pareja 1	Individuo 1	Pues como yo salgo a las 7 am y voy regresando tipo 5 o 6 a la casa a veces llega uno cansado y lo que quiere es dormir.	Agotamiento Físico y mental: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los datos recolectados, todos los participantes presentan agotamiento tanto físico como mental que infiere en la actividad sexual. Por lo cual según (Satir Vélez, L, 2017), afirma que para establecer un contacto íntimo se requiere que ambos integrantes de la pareja estén en contacto consigo mismos y con el otro.
		Individuo 2	Por los horarios que ambos tenemos él llega cansado y yo también así que solo dormimos.		
	Pareja 2	Individuo 1	en el cansancio físico porque a veces no es solo el agotamiento en el trabajo, también puede uno contagiarse de algún virus hace que cause malestar y no pueda disfrutar con mi pareja.		
		Individuo 2	Creería que bastante porque mis horarios varían según el compromiso que tenga entonces cuando llego a casa o él está en el trabajo o así.		

	Pareja 3	Individuo 1	Bastante porque el tiempo como pareja es mínimo.		
		Individuo 2	Mi trabajo casi no influye, pero los horarios de él si hace que casi no pasemos tiempo.		
¿Su vivencia en la parte sexual han cambiado? ¿Debido a que?	Pareja 1	Individuo 1	No mucho. Pues cuando no nos habíamos casado disfrutamos más tiempo los dos porque trabajaba menos, pero ahora el trabajo le quita a uno tiempo. Pero eso no impide que lo sexual cambie.	Menor tiempo compartido: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Partiendo de los datos obtenidos, todos los participantes, es decir 6 personas, tienen menor tiempo para compartir con la pareja en la intimidad; de lo cual se observa que en su mayoría es por las diferencias en los horarios de trabajo y jornadas laborales extenuantes. Según (Perel, 2008), el estrés puede ocasionar daños en muchos factores, debido a largas jornadas laborales, donde si no se regula las emociones y sentimientos que se pueden dar en el contexto por las frustraciones provoca pérdida de deseo sexual hacia la pareja e implica una disminución en la afectividad en la relación conyugal.
		Individuo 2	Porque casi no hay tiempo para disfrutar los dos así que por lo general los sábados y domingos es donde se vive más nuestra intimidad.		
	Pareja 2	Individuo 1	De pronto de cierta manera, no quiere decir que no lo disfrutemos puede ser en la duración que ha disminuido.		



		Individuo 2	Debido el choque en nuestros horarios, aunque ambos sabemos que es mientras consigo algo fijo y el trata de comprender.		
	Pareja 3	Individuo 1	Pues no ha cambiado porque desde que nos casamos ella sabía cómo era mi trabajo así que siempre ha sido lo mismo.		
		Individuo 2	A veces siento que si porque cada vez siento que tiene menos tiempo para estar íntimamente los dos.		
¿Ha sentido o siente que la carga laboral le genera alguna fatiga	Pareja 1	Individuo 1	Si algunas veces, porque el trabajo a veces es mucho entonces llega uno a la casa cansado y pensando en el trabajo.	Sobrecarga laboral: P1I1, P1I2, P2I1, P3I1 Total: 4 participantes	De acuerdo con los datos obtenidos, existe mayor prevalencia en el ambiente sexual incómodo para todos los participantes siendo estas 3 parejas, y 4 participantes con sobrecarga laboral que infiere en el ambiente sexual con la pareja ya que resulta incómodo y no se
		Individuo 2	sí porque duermo poco así que a veces no me puedo		

<p>mental o física que no permite tener un ambiente sexual cómodo con su pareja? ¿por qué?</p>	<p>Pareja 2</p>	<p>Individuo 1</p> <hr/> <p>Individuo 2</p>	<p>concentrar en el momento íntimo.</p> <p>Algunas veces, pero, aunque es mínimo pienso en trabajo acumulado o incluso resolver alguna cosa pendiente por mi parte no.</p> <p>sí, la vista se me ha agotado, también el ruido hace que me dé mucho dolor de cabeza e insomnio así que los momentos para estar los dos es poco.</p>	<p>Ambiente sexual incomodo: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2</p> <p>Total: 6 participantes</p>	<p>da el disfrute sexual placentero. Lo cual según (Perel, 2008), la insatisfacción a nivel sexual con la pareja, el placer y disfrute con él o ella podrá disminuir notoriamente con el paso del tiempo, creando distanciamiento debido a la monotonía y poco erotismo entre la relación conyugal.</p>
		<p>Individuo 2</p>	<p>Pues hasta el momento no me ha pasado.</p>		
<p>¿En la relación existe el juego sexual</p>	<p>Pareja 1</p> <hr/> <p>Pareja 2</p>	<p>Individuo 1</p> <hr/> <p>Individuo 2</p>	<p>Sí.</p> <p>Sí cuando se puede si no pues es más rápido.</p> <p>La verdad poco porque ella es la que pone el juego.</p>	<p>Juegos sexuales: P1I1, P1I2, P2I2</p> <p>Total: 3 participantes</p>	<p>Partiendo de los datos obtenidos, 3 participantes en sus relaciones existen el juego sexual por parte de ellos y los 3 restantes no realizan estos juegos sexuales por gustos personales. Por lo</p>

por parte de usted?		Individuo 2	Sí trato de ser divertida en ese sentido, aunque el a veces es muy aburrido.	No juego sexuales: P2I2, P3I1, P3I2 Total: 3 participantes	tanto (Perel, 2008) dice que el deseo sexual se obstaculiza por la excesiva cercanía que se convierte en fusión, pues cuando la pareja se fusiona al punto de “ser uno”, puede disminuir la necesidad de conectarse con ese otro.
	Pareja 3	Individuo 1	No va conmigo ese tipo de cosas.		
		Individuo 2	Casi no.		
¿Ha sentido molestias por parte de su pareja en cuanto al acto sexual?	Pareja 1	Individuo 1	No, nos entendemos bien en esas cosas.	Comunicación en la intimidad: P1I1, P2I2, P2I1, P2I2 Total: 4 participantes	A través de los datos obtenidos, 4 participantes poseen comunicación en la intimidad con su pareja evitando las molestias del otro, y tan solo 2 participantes considera haber poca comunicación en la intimidad. De acuerdo con (Vélez, L en 2017), comprende por sexualidad como un aspecto esencial de la relación de pareja, por lo que sin esta no es posible generar relaciones duraderas en el tiempo.
		Individuo 2	a veces siento que si por sus gestos.		
	Pareja 2	Individuo 1	No.	Poca comunicación en la intimidad: P3I1, P3I2 Total: 2 participantes	
		Individuo 2	No.		
	Pareja 3	Individuo 1	Sí porque quiere hacer cosas que a mí no me gusta.		
		Individuo 2	Si y me molesta que no quiera divertirse un poco conmigo.		

¿Se comprenden y respetan los distintos gustos?	Pareja 1	Individuo 1	Si, en lo sexual si	Unifican gustos en la intimidad: P1I1, P1I2, P2I2	Partiendo de los resultados obtenidos con las 3 parejas de participantes, 3 de ellos unifican gustos en la intimidad de modo que comprenden y respetan los gustos de la otra; y los otros 3 participantes no unifican gustos en la intimidad con la pareja. De lo cual (Gonzales, 2008) para una relación de pareja sea satisfactoria es precisamente la capacidad de ambos para expresar sus sentimientos y emociones.
		Individuo 2	Sí.		
	Pareja 2	Individuo 1	Algunas veces.	Total: 3 participantes	
		Individuo 2	Sí, siempre si algo no nos gusta alguno no hacemos.		
	Pareja 3	Individuo 1	No mucho.	Total: 3 participantes	
		Individuo 2	Casi no.		
			No unifican gustos en la intimidad: P2I1, P3I1, P3I2		

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Manejo del dinero:** El manejo del dinero constituye una categoría que dificulta o no la relación, pues generalmente, el efecto de esta dinámica manejada de manera inadecuada genera sentimientos de culpa y ofensa. El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. Vélez, L en (2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.

Pregunta	Parejas	Participantes	Respuesta	Unidad de análisis	Interpretación
¿Ahorra junto a su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Sí.	Buen manejo del dinero: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2I Total: 6 participantes	De acuerdo con los datos que se obtuvieron, todos los participantes poseen de un buen manejo del dinero a nivel conyugal. Según (Vélez, 2017), la manera en cómo la pareja decide compartir los gastos o mantener cuentas individuales, puede indicar el nivel de compromiso e integración en la relación, así como también puede ser un indicativo del nivel de igualdad entre los cónyuges
		Individuo 2	Sí.		
	Pareja 2	Individuo 1	Sí intentamos ahorrar lo que podamos.		
		Individuo 2	Sí.		
	Pareja 3	Individuo 1	Tratamos de ahorrar.		
		Individuo 2	Casi no.		

¿Cómo es el manejo de los gastos del hogar?	Pareja 1	Individuo 1	vamos por mitad, aunque yo pongo un poco más porque sé que gano mejor salario y eso no me molesta.	Reparten gastos: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	De acuerdo con lo anterior, todos los participantes reparten por igual los gastos relacionados con el sostenimiento del hogar. Lo cual según (Nuñez, K, 2012), todos o casi todos los ingresos se tratan como un recurso colectivo. Los dos miembros de la pareja administran el fondo y toman parte en las decisiones, resaltando que el trabajo si influye en este aspecto porque dependiendo de cuanto se gane de aporta.
		Individuo 2	bueno va por mitad, ambos estamos pagando una casa y pues por ahora el arriendo del apartamento lo paga el, y yo me encargo de otros gastos.		
	Pareja 2	Individuo 1	Los dos tenemos un fondo que es un pote donde diariamente se agrega dinero. aun así, los recibos van por mitad y el mercado del mes pongo el dinero.		
		Individuo 2	Tenemos una caja de ahorro yo aporto mitad para recibos él pone el mercado es decir ambos ponemos, en eso no tenemos problema.		
	Pareja 3	Individuo 1	yo me encargo de pagar casi todo.		

		Individuo 2	pues ambos pagamos los gastos de la casa.		
¿Está conforme de cómo se distribuye el dinero en su hogar?	Pareja 1	Individuo 1	Sí	Buena expectativa del rol: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Por medios de los resultados obtenidos, todos los participantes (6) tienen buena expectativa del rol que se esta desempeñado la pareja en cuanto a la distribución del dinero en el hogar. De acuerdo con (Vélez, L en el 2017), los recursos económicos dado el manejo que les dan las parejas conceden pistas sobre aspectos claves de la dinámica relacional en las parejas.
		Individuo 2	Pues Sí.		
	Pareja 2	Individuo 1	Sí claro.		
		Individuo 2	Pues yo pienso que sí.		
	Pareja 3	Individuo 1	Sí.		
		Individuo 2	Sí.		
¿Ha presentado problemas con la parte económica? ¿en qué situaciones?	Pareja 1	Individuo 1	por el momento no.	Ningún problema económico: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Partiendo de los datos obtenidos, todos los participantes (3 parejas) no presentan ningún problema económico hasta el momento, de lo cual es observable el buen uso de la distribución de los gastos. Cumpliendo así lo que dice (Echeverría, 2015), quien dice que la buena distribución de gastos de manera conyugal permite contribuir
		Individuo 2	Gracias a dios no, ambos tenemos un buen salario.		
	Pareja 2	Individuo 1	Sí, cuando decidimos sacar un subsidio para apartamento y cuando entregaron este tenía problemas estructurales así que ha sido un dolor de cabeza.		

		Individuo 2	Sí hemos tenido altibajos, pero tratamos de ponerle buena cara al mal tiempo.			en la resolución de conflictos en cada pareja.
	Pareja 3	Individuo 1	Por el momento no.			
		Individuo 2	Cosas mínimas tal vez, pero así como tal no.			
¿Se ha propuesto planes para disfrutar en pareja? nombres algunos	Pareja 1	Individuo 1	si ambos nos gustan hacer deportes extremos así que siempre hacemos algún plan.	Realización de planes en pareja: P1I1, P2I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes		Teniendo en cuenta los resultados, todos los participantes, es decir 6, realizan planes para disfrutar en pareja cuando no tienen jornada laboral. Según (Méndez, S, 2014), El plantearse proyectos puede renovar el deseo y de alguna forma reactivar <u>el amor</u> , que subyace en una pareja. Los proyectos pueden ser diversos, ya sean a corto o a largo plazo.
		Individuo 2	sí nos gusta hacer deporte así que siempre hay algún plan los domingos.			
	Pareja 2	Individuo 1	si cada año en las vacaciones viajamos juntos a la playa ya que tenemos familia en la costa.			
		Individuo 2	En las vacaciones tratamos de realizar algún viaje ya sea hacia la familia o para los dos.			
	Pareja 3	Individuo 1	si queremos ir a la playa en vacaciones más.			



		Individuo 2	Tenemos varios planes como ir a la playa que es algo que queremos desde hace tiempo y mudarnos		
¿Toma la iniciativa sobre planes para compartir en pareja? ¿por qué?	Pareja 1	Individuo 1	Sí porque ambos somos abiertos en ese aspecto nos gusta aventurar.	Dar iniciativa: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	De acuerdo con los resultados, todos los participantes, es decir 6, dan la iniciativa para planear proyectos vacacionales con la pareja. De lo cual según (Borras, J, 2016) dice que as relaciones de pareja dependen en gran medida de la disposición de ambos miembros y se expresa por medio de iniciativas, más o menos explicitas.
		Individuo 2	Si porque nos gusta siempre hacer algún plan no quedarnos en la casa		
	Pareja 2	Individuo 1	Si, porque esto hace que salgamos de la rutina.		
		Individuo 2	Si eso hace que nos dé un respiro de las cosas que no hacemos cuando estamos ocupados.		
	Pareja 3	Individuo 1	Pues mi esposa es la que se encarga de hacer los planes porque casi no me gusta.		
		Individuo 2	Sí siempre.		

¿Le gusta compartir su salario con su pareja?	Pareja 1	Individuo 1	Sí claro.	Compartir salario: P1I1, P1I2, P2I1, P2I2, P3I1, P3I2 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, todos los participantes les agrada compartir su salario con la pareja y lo refieren con facilidad en el momento de la entrevista. Dicho lo anterior, (Vélez, 2014), dice que el nivel de compromiso e integración en la relación es importante, así como también puede ser un indicativo del nivel de igualdad entre los cónyuges.
	Pareja 2	Individuo 1	Por supuesto es mi esposa.		
		Individuo 2	Sí.		
	Pareja 3	Individuo 1	Sí.		
		Individuo 2	Sí		

**Presentación de resultados Entrevista grupal**

En el siguiente apartado se encontrará una tabla sobre entrevista grupal cuya información son las preguntas y respuestas de cada pareja, estas se ven reflejadas con un seudónimo. Es importante tener en cuenta que se realizó las entrevistas semiestructurada a 3 parejas en unión marital de forma individual y grupal.

---

**Vida laboral:** es el tiempo acumulado por un trabajador durante la vida activa que haya trabajado en una o varias empresas u organismos oficiales. La vida laboral es mucho más dinámica que en épocas pasadas, por esta razón los jóvenes de hoy en día están más motivados a cambiar de empleo. La vida laboral va a ser muy distinta en función de la etapa vital en la que nos encontremos, ya que dependiendo de ello nuestra visión del trabajo será de una u otra manera. (Sanfeliciano, A, 2018).

---

**Carga laboral:** Está compuesto de exigencias físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), que influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo. (Rivera, A, 2017).

---

Preguntas	Parejas	Respuestas	Unidad de análisis	Interpretación
¿Tienen expectativas de metas para lograr juntos? cuales	Pareja 1:	Si, nosotros queremos tener mejor empleo para ahorrar más y pensar en hijos	Compromisos: P1, P2, P3 Total: 6 participantes	Según el análisis de la entrevista de los participantes, las tres parejas tienen expectativas o compromisos para cumplir en el hogar, lo que genera unión recíproca de alguna manera. Según los autores Acevedo y Restrepo en el 2010 refieren que quizá uno de los anhelos más grandes del ser humano es poder construir una relación de pareja significativa en la cual cada miembro de la pareja pueda verse reconocido por otro al que se aprecia y

---

es valioso. El rito del matrimonio formaliza la unión entre dos personas y con ello se da paso a un sistema marital, generando con esta unión una nueva entidad que es la pareja conyugal. siguiendo con los mismos autores, ellos consideran que otro asunto relevante en la satisfacción conyugal, son las creencias y costumbres, los legados familiares, la educación y crianza de los hijos, el manejo de los asuntos financieros, la expresión del afecto y el uso del tiempo libre.

---

Pareja 2: Si tenemos metas. Queremos vivir en otra ciudad y tener nuestro carro.  
Primero cambiar de trabajo para lograr todo eso

---

Pareja 3: Si claro. Yo quiero hacer el curso para ascender y ahí sí tener un hijo

---

<p>¿Están conformes con el trabajo que tienen?</p>	<p>Pareja 1: En algunas ocasiones. No nos vamos a quejar, gracias a Dios es buen trabajo</p> <hr/> <p>Pareja 2: Pues requiere de bastante exigencia, pero si me gusta (esposa). Si me gusta (esposo)</p> <hr/> <p>Pareja 3: Si</p>	<p>Conformidad por el trabajo: P1, P2, P3. Total: 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes tienen agrado hacia el trabajo que desempeñan. De acuerdo con (Rivera, A en 2017), refiere que la fatiga mental, así como la carga mental, hacen parte del sistema de trabajo, y se dan por consecuencia de la carga de trabajo, como se ha manifestado es reversible, se puede recobrar nuevamente mediante el descanso, el sueño, también se debe considerar un análisis objetivo de las tareas que la persona realiza dentro de la organización. Estos son factores que se pueden evidenciar por no tenerle agrado al trabajo o a la labor que se desempeña.</p> <p>El simple hecho de sacarle provecho de manera positiva a las tareas laborales que se desempeñan influye de manera involuntaria en la disminución de riesgos o inconformidades por el trabajo.</p>
<p>¿creen que el tiempo de descanso que manejan es</p>	<p>Pareja 1: Si, pues cumplimos las horas que nos dijeron desde un inicio y nos quedan los fines de semana libre</p>	<p>Tiempo de descanso satisfactorio: P1, P2, P3 Total: participantes</p>	<p>Por medio de la observación en los resultados obtenidos los participantes señalan que cumplen sus horarios de descanso cumpliendo las horas establecidas y basándonos en el autor Rivera en el</p>

---

satisfactorio?  
¿Por qué?

Pareja 2: Pues contamos con las vacaciones. Si, creemos que si descansamos. Osea que en el trabajo nos dan los días para estar en la casa

---

Pareja 3: A veces creemos que descansamos poco por mi trabajo (esposo) pero no me quejo tampoco, es lo que a mí me gusta. Y mi esposa pues ella maneja prácticamente su horario

año 2017 el cual refiere que los participantes de alguna manera tienen su tiempo de descanso y son conscientes de que los horarios varían de acuerdo a la carga laboral que estén manejando. Como lo refiere el autor, las personas que están ejerciendo dicha labor en alguna organización se ven con trabajo acumulado por el bajo ritmo en el trabajo; pero a pesar de esto en muchos casos el tiempo de descanso puede variar por las novedades que suelen pasar en las jornadas laborales.

---

<p>¿Qué objetivos han logrado después del matrimonio?</p>	<p>Pareja 1: Después del matrimonio empezamos a viajar, poquito, pero ahí vamos. Estamos esperando para sacar un préstamo y comprar una casa</p>	<p>Logro de objetivos en el matrimonio: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Mediante el análisis de resultados, los participantes refieren que se han cumplido logros o compromisos propuestos y de la misma manera tienen expectativas de seguir avanzando. Teniendo en cuenta los autores Díaz-Loving y Rivera (2010) comentan que la relación de pareja puede ser de desarrollo y satisfacción pero, para ello se debe construir de forma positiva lo que puede llegar a ser complejo y a veces inalcanzable; para lograr entender la relación de pareja es importante considerar que los seres humanos cuentan con las necesidades de apego, cuidado, afecto, interdependencia, cariño, amor y compañía las cuales son fundamentales, también se consideran condiciones genéticamente básicas y que determinan la sobrevivencia de la especie.</p>
	<p>Pareja 2: Lo de la casa y de ir comprando las cosas poco a poco</p>		
	<p>Pareja 3: Yo pues con el préstamo del banco pude montar el salón de belleza y mi esposo compro la moto</p>		

<p>¿De qué manera se motivan para el logro de compromisos en el trabajo?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Nos motivamos pensando en que queremos una mejor vida y en tener una estabilidad económica mejor para pensar en hijos</p>	<p>Motivación de logro en el trabajo: P1, P2, P3. Total: 6 participantes</p>	<p>Mediante el análisis de los resultados se puede observar que los participantes mantienen su motivación al logro, lo cual les ayuda en organizar planes a corto, mediano y largo plazo como ellos lo refieren. Sustentando junto a los autores Diaz-Loving y Rivera (2010) establecen que las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo, un tema importante en el área de la atracción, por lo que las relaciones se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro casual, una amistad o una relación amorosa, o bien como una serie de pasos que se dan a través del tiempo, así se determina y define el nivel de intimidad como también el acercamiento que perciben las personas involucradas lo que genera compromisos para lograr las metas o proyectos juntos.</p>
	<p>Pareja 2:</p>	<p>Pues sería acordándonos de los planes que tenemos.</p>		
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Nos motivamos mirando que aún nos queda cosas por hacer. Y saliendo a trabajar todos los días pensando en un mejor futuro</p>		



¿Suelen llevar tareas laborales pendientes para la casa? Como las realizan	Pareja 1:	Algunas veces la parte de informes o enviar correos. Del resto no	Trabajar en casa: P1, P2 Total: 4 participantes	Teniendo en cuenta el análisis de los resultados, se puede observar que dos de las 3 parejas suelen llevar trabajo para la casa lo cual según el autor Bodenmann, (Ledermann y Bradbury 2007, citado por Castillo,C en el 2015) dice que esto incide en la satisfacción marital al disminuir el tiempo en pareja; lo que disminuye las experiencias compartidas, debilita los sentimientos de unicidad, disminuye la intimidad y la auto divulgación, reduce la calidad de la comunicación al tener menos interacciones positivas.
	Pareja 2:	Algunas cosas que nos quedan pendiente. Las hacemos en las noches pero casi no dejamos trabajo para hacer acá	No se lleva trabajo para la casa: P3 Total: 2 participantes	
	Pareja 3:	No		

<p>¿Al llegar del lugar de trabajo retroalimentan el día?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Si, cuando comemos nos gusta contar como nos fue en el día</p>	<p>Comunicación del día: P1, P2, P3 Total 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuentas los resultados obtenidos, se puede observar que los participantes retroalimentan su día con la pareja lo cual según el autor Vélez, en 2017 señala que la habilidad para comunicarse implica varios aspectos, entre ellos la facilidad para expresar de forma clara y directa las ideas y los sentimientos y la habilidad de ser congruente entre los mensajes verbales y los no verbales. De esta manera la comunicación en pareja se va evidenciando no solo en hablar sino también en cómo se expresa lo que se dice.</p>
	<p>Pareja 2:</p>	<p>Pues algunas veces. Es que a mi esposo no le va muy bien entonces no me gusta escuchar esas cosas. Pero si hablamos</p>		
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Si</p>		

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Comunicación:** Sánchez & Saldarriaga (2011), medio de manifestación que se principalmente por medio del lenguaje verbal que es en esencia una actividad compartida como mínimo por dos personas que interactúan entre sí.

¿Manejan una comunicación asertiva? ¿como?	Pareja 1:	Creemos que sí. Aunque a veces discutimos por diferencias y nos exaltamos un poco pero no es para mayores problemas	Comunicación asertiva: P1, P3. Total: 4 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es importante resaltar que dos de las tres parejas generan espacios de comunicación asertiva. La pareja # 2 refiere que al momento de tener una discusión la comunicación que se maneja no es la adecuada. De lo anterior el autor (Vélez, L en 2017), sostiene que la habilidad para comunicarse implica varios aspectos, entre ellos la facilidad para expresar de forma clara y directa las ideas y los sentimientos y la habilidad de ser congruente entre los mensajes verbales y los no verbales. De ahí, refiere que la comunicación positiva o asertiva tiene que ver con el respeto que se maneja en una relación o en una comunidad. También el autor enmarca
	Pareja 2:	No mucho. Osea hablamos, pero cuando discutimos no nos va muy bien	Comunicación no asertiva: P2 Total: 2 participantes	
	Pareja 3:	Casi siempre. Hablando de las cosas, pero es difícil a veces por algunas peleas		

que al manejar un tono de voz cálido al momento de expresar el punto de vista de cada participante interfiere en como la otra persona se exalte para dar respuesta.

¿Cuándo hablan, cambian de tema constantemente? ¿por qué?	Pareja 1:	Si bastante	Fluidez al hablar: P1, P2, P3 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que en los participantes hay prevalencia a la hora de entablar comunicación y cambiar constantemente de temas lo que genera una comunicación abierta. Según el autor (Rivera, 2016), la asertividad se encuentra dentro de las habilidades sociales y puede ser entendida como aquel comportamiento a través del cual las personas pueden expresar sus sentimientos, pensamientos, creencias o necesidades, sin generar daño u ofensa a los demás, permitiendo de este modo generar oportunidades o espacios propicios para el diálogo y la vinculación interpersonal.
	Pareja 2:	Si		
	Pareja 3:	Eso sí. Mi esposo habla mucho		

¿La comunicación es abierta?	Pareja 1: Pareja 2: Pareja 3:	Si Si Si bastante	Comunicación abierta: P1, P2, P3 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que todos los participantes en el momento de estar en el hogar con la pareja, genera espacios para entablar una conversación. De lo anterior es visible referir a (Vélez, L en 2017), quien sostiene que la habilidad para comunicarse implica varios aspectos, entre ellos la facilidad para expresar de forma clara y directa las ideas y los sentimientos y la habilidad de ser congruente entre los mensajes verbales y los no verbales.
¿Utilizan un lenguaje de respeto mutuo?	Pareja 1: Pareja 2: Pareja 3:	La mayoría del tiempo si nos respetamos al hablar Cuando estamos bien sí. Pero cuando hay peleas nos pasamos un poco La mayoría de las veces sí. Cuando estamos de buenos ánimos	Lenguaje con respeto: P1, P3 Total:4 participantes Carencia de buena comunicación: P2 Total: 2 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es observable que 2 de las 3 parejas manejan un lenguaje de respeto al estar inconforme con la manera de pensar de su compañero (a), la otra pareja refiere que ocasionalmente usa un lenguaje que no es el debido. Teniendo en cuenta esto, de acuerdo con (Solano, 2014), esta conducta produce sentimientos de resentimiento y alejamiento en los demás, y se establecen relaciones poco duraderas o insatisfactorias. En el sujeto agresivo surgen sentimientos de culpa y tensiones en las relaciones interpersonales, para acabar evitando futuros contactos.

¿Cuándo discuten algún problema, genera soluciones frente a eso?	Pareja 1:	Si	Solución a los problemas: P1, P2, P3 Total: 6 participantes	De acuerdo con los datos obtenidos los participantes manejan un estilo de comunicación pasivo con prevalencia de solucionar los conflictos que se suelen presentar. De acuerdo con (Solano, 2014), quien nos habla de las diferencias que se presentan por la forma de expresar las opiniones propias se caracteriza por no defender los propios derechos al no expresar correctamente las opiniones porque no se conocen, por no saber el modo de hacerlo o por creer que no son importantes para los demás ocasionando distanciamiento en las parejas.
	Pareja 2:	A veces. Es que hay ocasiones en que mejor no decimos nada y dejamos que se calmen las cosas y ya		
	Pareja 3:	Pues dependiendo del problema. Nosotros peleamos por los tiempos que compartimos, mi señora no entiende que mi profesión me limita a hacer muchas cosas que hacen las otras parejas que ella conoce entonces por eso son las peleas		

<p>¿Quién toma la iniciativa para comunicar alguna situación desagradable?</p>	<p>Pareja 1:</p> <hr/> <p>Pareja 2:</p> <hr/> <p>Pareja 3:</p>	<p>Pues casi siempre mi esposa es la que mejor maneja los temas delicados</p> <hr/> <p>Pues casi siempre mi esposa es la que mejor maneja los temas delicados</p> <hr/> <p>Yo (esposo) Ella es más vulnerable a eso</p>	<p>liderazgo: P1, P2: esposa. P3: esposo Total: 6 participantes</p>	<p>Los autores Feixas, G; Muñoz,C; Compañ, V; Montesano, A, en el 2016 señalan que centrarse en la comunicación permite estudiar la interacción, lo que ocurre entre las personas, en lugar de lo que ocurre dentro de ellas. La comunicación, ya por su naturaleza, necesita dos o más interactuantes. Concebir la actividad humana como comunicación supone partir de la idea de que lo que hacemos, sea lo que sea, tiene un valor de mensaje, está en relación con otro. De ahí, la importancia de que el mensaje que se diga sea comunicado con los gestos y palabras adecuadas para que el receptor entienda de forma clara lo que se quiere decir.</p>
<p>¿Qué tipo de dificultades se han presentado en la relación?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>No saber escuchar. Al inicio mi esposo trabajaba en otra ciudad, entonces eso nos distancio un poco. Cuando lo trasladaron para acá decidimos casarnos y después de eso no</p>	<p>Diferencias de roles: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>A partir de los datos obtenidos, las parejas refieren que la mayoría de los problemas que se presentan en la relación de pareja tienen que ver con las diferencias de roles en donde infiere el manejo emocional y/o el autocontrol. Por esto es importante resaltar que según Scheinkman (2008) afirma que el conflicto que presenta la pareja surge en un patrón circular que se mantiene por las acciones recíprocas y las reacciones de los dos integrantes dando</p>

---

se han presentado  
problemas grandes.  
Los normales de las  
parejas

lugar a la repetición de escaladas simétricas con  
posiciones rígidas e irracionales.

---

Pareja 2: Pues así problemas  
grandes lo del  
apartamento. Y  
peleas de nosotros  
por la convivencia

---

Pareja 3: Lo de nosotros es  
que me tocan turnos  
a veces muy duros y  
paso poco tiempo  
en la casa, y cuando  
estoy en la casa  
quiero es descansar.  
Del resto no más,  
llevamos poco  
tiempo de convivir  
entonces esperar  
como nos va.

---



**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Solución de Conflictos:** La relación de pareja atraviesa conflictos que deben ser solucionados, en este transitar, se sitúa la solución de problemas como otra dimensión relevante dentro de la relación. Al respecto, Jacobson & Margolín 1979 citado por (Vélez, L en 2017), definen la Solución de problemas como una “interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”.

Preguntas	Parejas	Respuestas	Unidad de análisis	Interpretación
¿De qué manera solucionan los problemas que se presentan en el matrimonio?	Pareja 1:	Hablando.	Dialogo:	De acuerdo con los datos recolectados, se puede inferir que los participantes, utilizan el dialogo para solucionar algún conflicto marital; ya que de acuerdo con (Rojas, J, 2012), la necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo de pareja un espacio para reparar heridas y crecer como pareja. De lo anterior se puede decir o notar la gran importancia que tiene el dialogo en las parejas para solucionar y prevenir problemas o diferencias entre roles.
	Pareja 2:	Hablando algunas cosas	P1, P2, P3	
	Pareja 3:	Cuando podemos hablar, hablando arreglamos las cosas. O con algún detalle para conquistarla de nuevo(esposo)	Total: 6 participantes	

<p>¿Cuándo se presentan dificultades en la relación, los dos están de acuerdo en solucionarlos?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Si los dos. Pues como le decimos no hemos pasado por problemas duros, solo cosas pasajeras</p>	<p>Acuerdos en pareja: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta las respuestas de los participantes, las tres parejas gozan de acuerdos entre ellos mismos, lo que facilita la convivencia. López (2014) señalan que existen varios comportamientos íntimos que tienen significados que solo entienden ambos, estos códigos incluyen caricias, besos y abrazos, pero también se dan en el lenguaje no verbal como miradas y gestos faciales que digan te quiero sin emitir la palabra. Es primordial una buena comunicación para tener una relación sana y tener una buena interacción en el hogar. De acuerdo a ellos se evidencia la importancia del afecto en la relación de pareja para que esta sea sana.</p>
	<p>Pareja 2:</p>	<p>Pues es que es complicado. A veces ella pelea por nada y me saca la piedra.  Pero son cosas que me disgustan y las tengo que decir. Por eso me gusta hablar para aclarar las cosas</p>		
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Sí, pero él no quiere ver que es bonito estar en familia. Y entonces dice que yo soy cansona, y yo entiendo lo del trabajo pero los otros compañeros si comparten con las</p>		

---

esposas más que  
nosotros

---

<p>¿Qué es lo que más se valora positivamente de cada uno?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>De mi esposo valoro que es responsable con la casa y cumple lo que vamos acordando. Y de mi esposa valoro el amor que me da y que es una muy buena mujer</p>	<p>Afecto y entrega a las responsabilidades: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta el análisis de datos de los participantes, se evidencia que las tres parejas gozan de afecto mutuo y responsabilidad con las labores a cargo. Citando a Vásquez (2014) comenta que la relación de pareja se fortalece con amor, buena comunicación y actitud madura de ambos ante los problemas que se les presenten, a pesar de ello hay situaciones que no se deben permitir en una relación, una de ellas es la violencia física porque nadie tiene derecho a hacerle daño al otro.</p>
	<p>Pareja 2:</p>	<p>De mi esposo es de ver como se entrega al trabajo para salir adelante  De mi mujer me gusta que me consiente mucho</p>		
	<p>Pareja 3:</p>	<p>De mi esposa lo que más valoro es que le gusta mucho el</p>		

---

trabajo y me quiere.  
 Ella está pendiente de mí y de mis cosas, y es muy consentida conmigo. Me gusta que es detallista bastante.  
 Y de mi esposo que tiene un espíritu de servir bastante grande y a veces se pasa. Pero él es lindo conmigo también

<p>¿Frente a situaciones problemáticas se han faltado al respeto?</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Algunas veces. Subiendo la voz o con palabras algo feas. Pero tampoco es siempre</p>	<p>Irrespeto en pareja: P1, P2, P3                  Total: 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y mediante el análisis en el cual se observa que los 6 participantes se han faltado al respeto en algunas ocasiones debido a las diferencias que se pueden presentar en la convivencia. Según el autor Loizaga (2012) considera que las parejas satisfechas afrontan el</p>
-----------------------------------------------------------------------	------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

Pareja 2: La verdad sí.  
Como ya le  
dijimos a veces  
nos alteramos  
mucho y somos  
groseros el uno  
con el otro. Y la  
verdad eso no es  
bueno para el  
matrimonio

---

Pareja 3: Si algunas veces.  
Por eso yo  
prefiero alejarme  
un poco para que  
se me pase la  
rabia y llegar  
más calmado

---

conflicto usando las emociones positivas, el optimismo y el buen humor, expresan gratitud, perdonan a su pareja, disfrutan del presente, olvidan de forma consciente los acontecimientos negativos. De esta manera la relación marital se presenta de forma armónica lo que hace que las diferencias se disminuyan.

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Vivencia de la intimidad:** Es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).

Preguntas	Parejas	Respuestas	Unidad de Análisis	Interpretación
¿Utilizan palabras cariñosas durante el día?	Pareja 1:	Si. Nos decimos amor, cariño. Cuando salimos a trabajar nos deseamos bonito día y cada vez que podemos nos escribimos	Expresión de afecto: P1, P2, P3 Total: 6 participantes	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por los participantes, es importante resaltar que la expresión de afecto aún sigue latente en las 3 parejas con las que se realizó la investigación. Sustentando con el autor Müller (2014) quien comenta que es bueno expresar los sentimientos de manera sincera, asertiva y abierta, reprimiendo las emociones que pueden hacer daño. Y de esta manera, para que el amor se haga más grande hay que abonar, regar con muestras de afecto y
Cuales	Pareja 2:	Si algunas veces. Nos decimos amor, mami y papi.		
	Pareja 3:	Si bastantes. Nos decimos Mi amor, mi cielo. Te extraño mucho, te tengo una sorpresa. Y cosas así. Y nos gusta hablar cada vez que podamos por WhatsApp		

---

hechos, porque la reciprocidad es importante en las relaciones sanas.

---

¿Celebran fechas especiales juntos?	Pareja 1:	Si	Compartir momentos especiales: P1, P2, P3	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos mediante la entrevista, se pude analizar y observar que las parejas aun festejan sus fechas importantes; lo que tiene como resultado un fortalecimiento de sus lazos amorosos. Según el autor (Rojas, J 2012) dice que explorar minuciosamente el amor y las cosas que hacen sentir bien a la otra persona ayuda en la armonía de la relación como aprovechar fechas que son importantes (aniversarios o cumpleaños) para sorprenderlo/a con algunos detalles o bien hacerlo en el momento que consideren adecuado. También tener detalles cuando menos lo espera, y sobre todo mantener esa actitud por siempre; no importa si se tiene uno o veinte años de unión.
	Pareja 2:	Si eso es bonito	Total: 6 participantes	
	Pareja 3:	Si siempre		
¿De qué forma se demuestran el amor?	Pareja 1:	Pues estando pendiente de cada uno. Hablándonos bonito, compartiendo todo juntos	Demostración de amor: P1, P2, P3	Teniendo en cuenta el análisis de la entrevista, observamos que las tres parejas se demuestran cariño o amor de forma autónoma. Esto es muy importante en una relación de pareja y más en estado marital; y la autora González (2008) postula que el factor más importante para una
	Pareja 2:	Pues siendo atentos y ayudando a sacar a adelante el matrimonio	Total: 6 participantes	



Pareja 3: Pues para estar casados fue una forma grande de demostrarnos amor, entendernos poco a poco también

relación de pareja satisfactoria es precisamente la capacidad de ambos para expresar sus sentimientos y emociones. La autora sostiene que algunas mujeres perciben distantes a sus esposos; en general, los hombres tienden a no expresar su sentir con respecto a los aspectos en los cuales se perciben a sí mismos como vulnerables, y se sienten incomprendidos y presionados por ellas para expresar sus sentimientos. Esta disonancia entre ambos integrantes de la pareja puede quebrantar la intimidad emocional.

¿Cómo pareja tiene detalles el uno con el otro? Cuales

Pareja 1: Si. Por ejemplo, a mí me gusta arreglarle bien las cosas a mi esposo y para los cumpleaños siempre le arreglo una sorpresa. Yo con mi esposa soy menos detallista, pero le doy regalos. Me gusta mucho llevarla a comer a buenos sitios que ella se antoja

Pareja 2: Cuando se puede sí. Salidas a cine, a comprar cosas, regalos y así

Detalles en pareja: P1, P2, P3  
Total: 6 participantes

Teniendo en cuenta el análisis de la entrevista a las parejas, es importante resaltar que aún siguen siendo cariñosos y se expresan su amor por medio de detalles de agrado para cada uno. Por ende, es importante mencionar al autor (Rojas, J 2012). Quien señala que normalmente en la etapa de enamoramiento las personas muestran una serie de actitudes que llevan como fin la conquista. Estos detalles, que en un inicio tuvieron como consecuencia favorecer el

Pareja 3: Si muchos, a mí me gusta regalarle cositas (esposa) y lo que son los fines de semana cuando el descansa hacemos algo

enamoramamiento con frecuencia se pierden a medida que el vínculo avanza hacia otras etapas. Así mismo suele suceder que cuando una vez cumplido el objetivo de conquista, no vuelve a tener sentido aquello que facilitó el proceso. Por eso la importancia de resaltar lo que agrada ser cariñoso con la pareja.

¿De qué manera interfiere el trabajo en la actividad sexual de los dos?

Pareja 1: Es que a veces el trabajo lo consume a uno mucho y llega sin ganas de nada a la casa

Pareja 2: Interfiere en que el trabajo lo consume a uno mucho y al llegar a la casa uno llega cansada o estresado de todo lo que le tocó hacer. Por ejemplo, en mi caso hay días que me toca viajar a varios lugares y llego muerta a la casa y solo quiero es dormir y por eso tenemos problemas. Porque él está más descansado que yo y quiere hacer otras cosas.

Desgaste laboral:  
P1, P2, P3  
Total: 6  
participantes

Teniendo en cuenta la observación y el análisis de los resultados de la entrevista, se puede decir que el desgaste laboral interfiere en la sexualidad de los participantes. Esto lo complementa el autor Perel (2008), quien habla sobre la carga laboral. Debido a largas jornadas laborales, donde si no regula las emociones y sentimientos que se pueden dar en el contexto por las frustraciones, los pocos ingresos y de más puede ocasionar insatisfacción a nivel sexual con la pareja, el placer y disfrute con él o ella podrá disminuir notoriamente con el paso del tiempo, creando distanciamiento debido a la monotonía y poco erotismo entre la relación conyugal.

	<p>Pareja 3: A veces llegamos tan cansados que solo nos bañamos y caemos a dormir. Creo que es agotador algunos días</p>		<p>Basado en esto, se refleja la importancia de buscar estrategias que minimicen la problemática para no ver afectada la convivencia de pareja</p>
<p>¿Sus vivencias en la parte sexual han cambiado?</p>	<p>Pareja 1: Pues no mucho, pero ya cada uno con responsabilidades del trabajo tiene algo de estrés y no funciona como antes</p>	<p>Influencia del trabajo: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta los resultados de la entrevista es notorio observar que la carga laboral está jugando un factor importante en cuanto a la influencia del trabajo en la vivencia de la intimidad de las parejas. Citando al autor Perel (2008), basamos sus postulados frente a este interrogante: y este autor nos menciona que la carga laboral es un factor que interfiere de manera negativa en la satisfacción de la sexualidad en la vida de las parejas; esto se refleja también en la comunicación, en trabajos que se lleva para la casa, no sabiendo dejar los problemas del trabajo en la oficina o más bien llegando con estrés o preocupación a la casa. Muchas personas creen o piensan que la vida sexual no tiene cambios, pero es algo en que se debe pensar para mejorar cada día mas.</p>
<p>Debido a que</p>	<p>Pareja 2: Han cambiado un poco por los tiempos de trabajos. Pero aun así sacamos tiempo para disfrutar y pasar solo un rato. Por eso nos gusta las vacaciones, porque nos vamos a descansar y compartir todo el día los dos.</p>		
	<p>Pareja 3: Si han cambiado. Pero porque los dos trabajamos ahora, entonces a veces soy yo el que llego muy cansado y algunos días es ella.</p>		

<p>¿Han sentido o sienten que la carga laboral les genera alguna fatiga mental o física que no permite tener un ambiente sexual cómodo? ¿por qué?</p>	<p>Pareja 1: A veces. Porque como le decimos, muchas veces el día es muy duro y solo quiere uno llegar a la casa y descansar.</p> <hr/> <p>Pareja 2: Si claro. Por la exigencia del trabajo. Yo creo que si tenemos un trabajo más sencillo sería mejor la convivencia</p> <hr/> <p>Pareja 3: Algunas veces</p>	<p>Fatiga mental y/o física: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Mediante el análisis de resultados, los participantes refieren que la carga laboral ha afectado o generado en ellos una fatiga lo cual disminuye su intimidad ocasionando algunas diferencias que conllevan a malestar en el matrimonio. Por otro lado, (Rivera, A en 2017), refiere que la fatiga mental, así como la carga mental, hacen parte del sistema de trabajo, y se dan por consecuencia de la carga de trabajo, como se ha manifestado es reversible, se puede recobrar nuevamente mediante el descanso, el sueño, también se debe considerar un análisis objetivo de las tareas que la persona realiza dentro de la organización.  Siempre se debe enfocar en separar las actividades laborales con la relación de pareja para no ocasionar malestar en la unión marital.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidades y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Vivencia de la intimidad:** Es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).

Preguntas	Parejas	Respuestas	Unidad de análisis	Interpretación
¿se cumplen expectativas en cuanto a la relación sexual de los dos?	Pareja 1:	Si	Conformidad en la intimidad: P1, P2 Total: 4 participantes	Mediante el análisis de resultados, dos de las tres parejas refieren que cuentan con conformidad en la intimidad, y la otra pareja refiere que presentan dificultades, pero a pesar de eso quieren mejorarlas. Según Pérez, P en (2017), las situaciones o los sucesos ajenos a la organización, podrían resultar estresantes para la gente. Por lo tanto, es de importancia reconocer que los estresores Extra organizacionales (externos) existen, y que incide en las personas en sus trabajos. Los patrones de todos los días de la vida de las
	Pareja 2:	Si		
	Pareja 3:	La verdad, nosotros estamos pasando por algunas dificultades que queremos mejorar. Por eso le hemos sido sinceros, y vamos a cambiar varias cosas para cumplir lo que nos prometimos	Dificultades en las expectativas de la sexualidad: P3 Total: 2 participantes	

personas, generalmente incluyen el trabajo, la familia, la comunidad y las actividades sociales. Nuestros roles diarios como trabajadores, padres, esposos, hijos y miembros de la comunidad no ocurren en el vacío.

**Dinámica Relacional:** según Cárdenas, M (2015), es la forma en como ambos miembros de la pareja, poseen igual capacidad para asumir responsabilidad y tomar decisiones, o hacia la complementariedad, que implica el sobrentendido acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto del otro; esto pueden variar dependiendo de las demandas que les exija el contexto, las diferentes situaciones o conflictos a los que se enfrenten y las características individuales de cada uno. Esta dinámica implica diversas categorías como comunicación, sexualidad, manejo del dinero, resolución de conflictos, expresión de afecto, y tiempo libre.

**Manejo del dinero:** El manejo del dinero constituye una categoría que dificulta o no la relación, pues generalmente, el efecto de esta dinámica manejada de manera inadecuada genera sentimientos de culpa y ofensa. El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. Vélez, L en (2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.

Preguntas	Parejas	Respuestas	Unidad de análisis	Interpretación
¿Cómo se distribuyen los	Pareja 1:	Nosotros pagamos arriendo entonces dividimos todo lo de mercado, servicios y arriendo.	Distribución de gastos en pareja: P1, P2, P3	Mediante el análisis de los datos, se infiere que las 3 parejas manejan la distribución de gastos económicos en el hogar para mejorar la

<p>roles frente al dinero?</p>	<p>Pareja 2:</p>	<p>Pero siempre guardamos algo para nosotros</p> <p>Entre los dos pagamos los servicios y yo compro lo del mercado (esposo) y para las demás cosas ps ahí vamos mirando. Por ejemplo en estos días le cambiamos las puertas a la casa y eso lo pago ella con una plata que se gano</p>	<p>Total: 6 participantes</p>	<p>convivencia. Dicho lo anterior, (Vélez, 2014), dice que el nivel de compromiso e integración en la relación es importante, así como también puede ser un indicativo del nivel de igualdad de gastos entre los cónyuges.</p>
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Bueno mi esposo se encarga de pagar el arriendo y los servicios. Yo hago las compras del mercado y así poco a poco. Hay ocasiones en que yo pago algún recibo. Solo que me queda difícil porque tengo que cubrir los gastos del salón de belleza entonces allá si me toca a mí sola</p>		
<p>¿Las dos partes toman</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Si. Pues como los dos ganamos los dos decidimos que hacer con la</p>	<p>Decisiones frente al dinero:</p>	<p>Teniendo en cuenta los resultados, todos los participantes, es decir 6, tienen la decisión</p>

<p>decisiones frente al manejo del dinero del hogar?</p>	<p>Pareja 2:  Pareja 3:</p>	<p>plata. En eso no hemos tenido problemas nunca</p> <hr/> <p>Si claro, los dos ganamos entonces los dos decidimos que hacer con el dinero. Pero creo que en eso no tenemos problemas</p> <hr/> <p>Si</p>	<p>P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>de manejar el dinero que entra al hogar. Según (Méndez, S, 2014), El plantearse proyectos puede renovar el deseo y de alguna forma reactivar <u>el amor</u>, que subyace en una pareja. Los proyectos pueden ser diversos, ya sean a corto o a largo plazo.</p>
<p>¿Quién posee el “poder” en la relación frente a lo que se puede gastar y que no? ¿Por qué?</p>	<p>Pareja 1:  Pareja 2:  Pareja 3:</p>	<p>Creemos que los dos. Pero más mi esposa, ella siempre hace rendir más la plata</p> <hr/> <p>Los dos por igual. Lo bueno es que no malgastamos la plata en otras cosas. Nos gusta ahorrar y solo gastamos lo que nos toca. Y también es que lo que ganamos es lo que gastamos, todo está muy caro ahora</p> <hr/> <p>Los dos</p>	<p>Poder del dinero en pareja: P2, P3 Total: 4 participantes  Poder individual del dinero en pareja: P1 Total: 2 participantes</p>	<p>Teniendo en cuenta los resultados de la entrevista, se puede analizar que dos de las tres parejas refieren que la administración del dinero se hace de forma grupal en donde los dos toman decisiones sobre el manejo de los recursos económicos. La otra pareja delegó a un participante porque administra mejor el dinero. Siguiendo con el tema, para sustentar lo anterior, mencionamos al autor Pahl 1989, citado por (Nuñez, K, 2012) quien implementó la tipología en relación con la administración del dinero en parejas heterosexuales, en la cual se tiene en cuenta</p>



no sólo la manera como cada individuo aporta al presupuesto familiar, sino quién tiene la responsabilidad principal de administrar y decidir sobre el dinero (control del dinero)

<p>¿Proponen alternativas para el buen uso del dinero? Como</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Pues como nosotros dividimos todo pues no tenemos problemas. Algunas veces dejamos en las cuentas un poquito para no gastar todo en el mes.</p>	<p>Alternativas de ahorro en pareja: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>Partiendo de los datos obtenidos, todos los participantes (3 parejas) tienen o proponen alternativas que permitan el buen uso del dinero. Cumpliendo así lo que dice (Echeverría, 2015), quien dice que la buena distribución de gastos de manera conyugal permite contribuir en la resolución de conflictos en cada pareja.</p>
	<p>Pareja 2:</p>	<p>Si, nosotros ahorramos así sea poquito cada mes para tener guardado, uno nunca sabe una emergencia o algo</p>		
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Nosotros tenemos una cuenta en donde depositamos cada mes que nos quede algo.</p>		
<p>¿Han tenido o tienen deudas las cuales les</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Así deudas grandes no. Como gracias a Dios siempre hemos trabajado los dos desde que nos</p>	<p>Manejo correcto del dinero: P1, P2, P3</p>	<p>Teniendo en cuenta el análisis de la entrevista grupal, se puede decir que las 3 parejas participantes refieren que manejan</p>

<p>generen preocupación o conflictos?</p>	<p>Pareja 2:</p>	<p>casamos pues no tenemos así deudas grandes. Pero si queremos sacar un préstamo para comprar una moto</p>	<p>Total: 6 participantes</p>	<p>correctamente el dinero que ingresa a su familia. Según el autor Vélez, en (2017), simboliza el poder en la toma de decisiones respecto al manejo del dinero. Y refiere que el si esto no se hace de la manera adecuada o acordada con la pareja puede producir dolor emocional, dificultando la convivencia y causando problemas financieros. Afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.</p>
	<p>Pareja 3:</p>	<p>Deudas grandes no. Queremos es sacar un préstamo para mi curso</p>		
<p>¿Cómo pareja se apoya económicamente a la hora de llevar a cabo un</p>	<p>Pareja 1:</p>	<p>Si claro. Yo digo que siempre el apoyo en la relación es muy importante. Nosotros hemos sido muy unidos y eso es lo que ha fortalecido la relación (dice la esposa)</p>	<p>Apoyo en proyectos: P1, P2, P3 Total: 6 participantes</p>	<p>De acuerdo con lo anterior, todos los participantes refieren que comparten apoyo en los diversos objetivos o metas que tengan por cumplir. Lo cual según (Nuñez, K, 2012), todos o casi todos los ingresos se tratan como un recurso colectivo. Los dos</p>

---

plan o proyecto juntos?	Pareja 2:	Sí, es que así es que se crece como casados, apoyándonos.
	Pareja 3:	Si bastante.

---

miembros de la pareja administran el fondo y toman parte en las decisiones. Las parejas estables se apoyan mutuamente para emprender sus proyectos y agradar la relación. Es importante también mencionar que suplir los propósitos en pareja es de mucho compromiso tanto interpersonal como intrapersonal.

---

## Discusión

Análisis de discusión en la técnica de entrevistas semiestructuradas (individual-grupal) mediante la triangulación poblacional.

Aunar la vida laboral y una pareja se puede ver como algo complejo por las diferencias de objetivos algunas veces. El hecho de pasar extensas horas realizando tareas del trabajo ocasionan problemas que afectan en todo tipo las relaciones, y más, si son matrimonios en donde las personas comparten espacios, condiciones y una vida juntos. En la actualidad, no podemos engañar el hecho de que llevamos trabajo a casa, siendo esto una carga emocional que puede llegar a desbordar inconvenientes causando cientos de fricciones en el calor del hogar. Ante esto, se puede evidenciar la gran problemática de la carga laboral que se presenta en las tres parejas de unión marital que participaron en la investigación donde se mitiga el goce del matrimonio y el bienestar personal.

Teniendo en cuenta los resultados que se obtuvieron en las entrevistas realizadas es notorio observar que en los participantes si hay carga laboral, expresada en el cumplimiento de 8 a 12 horas diarias laborales. Rivera, A, 2017 señala que cuando se origina sobrecarga y el tiempo estipulado para la entrega de tareas fijado es insuficiente, lo más manejable para los jefes es prolongar por un tiempo de más, la jornada laboral para cumplir con lo propuesto, pero cuando incluso esto es insuficiente, la siguiente opción es llevar el trabajo a casa para sacar adelante el exceso de labores. En este caso la familia pasa a un segundo plano, restando el tiempo para dedicarle, así como también la posibilidad de realizar alguna actividad recreativa o física, se sacrifican horas de sueño, duermes poco y de muy mala calidad, se irrita y pueden tener el riesgo de adquirir enfermedades relacionadas con el estado de ánimo como la depresión y eso puede incurrir a obtener un bajo de rendimiento laboral.

El agrado por el trabajo o por desempeñar algún oficio es de suma importancia para constatar el rendimiento de cada individuo; (Santibáñez y Sánchez, 2007) enmarcan que es necesario resaltar que los factores asociados a la exigencia física pueden variar de un individuo a otro, teniendo en cuenta la experiencia profesional, competencias o las mismas diferencias individuales de los seres humanos. También (Rivera, A en 2017), refiere que la fatiga mental, así como la carga mental,

hacen parte del sistema de trabajo, y se dan por consecuencia de la carga laboral, como se ha manifestado es reversible, se puede recobrar nuevamente mediante el descanso, el sueño, también se debe considerar un análisis objetivo de las tareas que la persona realiza dentro de la organización. Estos son factores que se pueden evidenciar por no tenerle agrado al trabajo o a la labor que se desempeña y de esta manera, la carga laboral juega un papel importante donde interfiere la satisfacción en las relaciones ocasionando sin número de inconvenientes maritales.

Las exigencias físicas dadas en el ambiente de trabajo y exigencias psicológicas (carga psíquica de trabajo), influyen sobre la persona en el desarrollo de su puesto de trabajo y está directamente relacionado con el rendimiento. Los participantes muestran mediante las entrevistas que la carga laboral ha influido negativamente en la salud de cada uno, hecho que se va evidenciando en el transcurso del tiempo disminuyendo el rendimiento laboral y la dinámica de la pareja en unión marital.

Continuando con la discusión, es importante abordar la subcategoría de comunicación la cual es de gran prevalencia a la hora de la convivencia y relaciones interpersonales. Luego de analizar las subcategorías, se refleja que la falta de escucha activa por las dos partes influye de manera negativa en la convivencia generando conflictos y afectando la dinámica relacional. Así mismo el estilo de comunicación manejado por parte de los participantes en los momentos de tensión se da de manera agresiva, lo que refiere el autor (Solano 2014) quien dice que esta está caracterizada de gestos amenazadores, miradas retadoras, volumen alto de voz, insultos u ofensas verbales, rostros tensos y hablar sin escuchar al otro. De lo anterior el autor (Vélez, L en 2017), sostiene que la habilidad para comunicarse implica varios aspectos, entre ellos la facilidad para expresar de forma clara y directa las ideas y los sentimientos y la habilidad de ser congruente entre los mensajes verbales y los no verbales. De ahí, refiere que la comunicación positiva o asertiva tiene que ver con el respeto que se maneja en una relación o en una comunidad. También el autor enmarca que al manejar un tono de voz cálido al momento de expresar el punto de vista de cada participante interfiere en como la otra persona se exalte para dar respuesta.

Seguidamente a la categoría de comunicación, se debe agregar que las parejas participantes de las entrevistas refieren que utilizan un lenguaje de respeto mutuo a la hora de hablar siempre y cuando no sean en momentos de discusiones ya que ellos mismos refieren que al momento de presentar un problema o discutir suelen subir el tono de voz y usar palabras mal sonadas o bien

dicho groseras y ofensivas. El autor (Solano, 2014), habla de que esta conducta produce sentimientos de resentimiento y alejamiento en los demás, y se establecen relaciones poco duraderas o insatisfactorias. En el sujeto agresivo surgen sentimientos de culpa y tensiones en las relaciones interpersonales, para acabar evitando futuros contactos. La carga laboral puede influir inactivamente en la relación de pareja en cuanto a la comunicación por no despejar los temas laborales y los problemas a la hora de entablar comunicación con su pareja.

Referente a la subcategoría de solución de conflictos en las parejas, De acuerdo con (Solano, 2014), quien nos habla de las diferencias que se presentan por la forma de expresar las opiniones propias se caracteriza por no defender los propios derechos al no expresar correctamente las opiniones porque no se conocen, por no saber el modo de hacerlo o por creer que no son importantes para los demás ocasionando distanciamiento en las parejas.

Vale aclarar que la solución de conflictos está basada no solo en culminar una discusión, sino también en promover estrategias que fortalezcan la dinámica relacional de las parejas en donde cada uno se comprometa a mejorar para que el cambio en la convivencia y a nivel personal sea verdadero. Cuando se le dedica más tiempo a trabajar que estar con la familia suelen presentarse problemas de fondo como desmotivación por la relación o aburrimiento por la rutina, lo que lleva a que la persona no encuentre interés en llegar a la casa y prefiera continuar en su lugar de trabajo. La población participe de la investigación, cuentan con diferencias que a lo largo del trabajo se han evidenciado por lo que cada participante comentó; pero aun así y de la misma manera en que conocen sus debilidades o problemas saben cómo mejorarlos y son conscientes de eso. Se aborda el dialogo como eje principal de la resolución de conflicto lo cual es la estrategia que mejor resuelve las diferencias interpersonales.

Según el autor (Rojas, J, 2012), la necesidad de afecto desde el contacto físico y desde las manifestaciones orales son una necesidad humana, y podría ser el vínculo que más une y ayuda a crecer como parejas. La carga laboral se refleja o interfiere sobre las parejas disminuyendo el tiempo para compartir en familia. Cuando se habla de vivencia en la intimidad se involucra temas como: expresión de afecto, sexualidad y manejo del tiempo libre; lo cual se evalúa en las entrevistas suministradas a los participantes. Debido a esto, se resalta que en las parejas aun predomina la expresión de afecto incluyendo palabras amorosas, carisias, detalles y celebración de fechas especiales. Sustentando con el autor Müller (2014), quien comenta que es bueno expresar

los sentimientos de manera sincera, asertiva y abierta, reprimiendo las emociones que pueden hacer daño. Y de esta manera, para que el amor se haga más grande hay que abonar, regar con muestras de afecto y hechos, porque la reciprocidad es importante en las relaciones sanas. De esta manera, se refleja que a pesar del trabajo y la carga laboral que esta representa, aun se resalta que mantener un afecto positivo en la relación mejora la dinámica que se mantiene entre las parejas, lo cual es de resaltar ya que esto genera acciones positivas mejorando la vivencia.

Todavía cabe señalar, que la carga laboral está afectando de manera negativa la intimidad y/o la sexualidad de las parejas objeto de estudio. Esto lo complementa el autor Perel (2008), quien habla sobre la carga laboral. Debido a largas jornadas laborales, donde si no se regulan las emociones y sentimientos que se pueden dar en el contexto por las frustraciones, los pocos ingresos y de más puede ocasionar insatisfacción a nivel sexual con la pareja, el placer y disfrute con él o ella podrá disminuir notoriamente con el paso del tiempo, creando distanciamiento debido a la monotonía y poco erotismo entre la relación conyugal. Basado en esto, se refleja la importancia de buscar estrategias que minimicen la problemática para no ver la incidencia en la convivencia de pareja.

Hay que mencionar, además, que el apoyo en los momentos difíciles es de gran importancia en la pareja. En esta investigación se ve reflejado que a pesar de las dificultades que se han presentado, el apoyo que se dan los participantes es reciproco; ya que se cuenta con la otra persona en todas las adversidades y fortunas que se viven. El apoyo en pareja también ayuda a crecer personalmente a los individuos y fortalece las relaciones, en este caso, mantiene el amor de las parejas objeto de estudio. Según (Ortega, J en el 2012), dice que los seres humanos tenemos la valiosa capacidad de enamoramiento y de amar. Tal estado se mantiene en tanto exista la motivación necesaria para asumir el compromiso que el vínculo de pareja requiere.

Todavía cabe señalar, que el disfrute de la intimidad ha presentado cambios con el paso del compromiso marital, no solo por la decisión que se adquirió, sino también por las diferencias que se han presentado; pero, sobre todo, como los participantes relatan los diferentes cambios que se han presentado por la exhaustiva carga laboral, lo que significa que el tiempo como factor importante se resalta en el momento de compartir la intimidad con la pareja; lo cual fue disminuyendo notoriamente el placer sexual creando distanciamiento entre las parejas debido a la monotonía de largas jornadas laborales y por ende, poco erotismo en la relación conyugal. Citando

al autor Perel (2008), basamos sus postulados frente a que la carga laboral es un factor que interfiere de manera negativa en la satisfacción de la sexualidad en la vida de las parejas; esto se refleja también en la comunicación, en trabajos que se lleva para la casa, no sabiendo dejar los problemas del trabajo en la oficina o más bien llegando con estrés o preocupación a la casa. Muchas personas creen o piensan que la vida sexual no tiene cambios, pero es algo en que se debe pensar para mejorar cada día más.

A pesar de los cambios en la intimidad de las parejas, las expectativas que se mantienen o se viven en la unión marital siguen cumpliendo su finalidad, lo cual fortalece la relación de los participantes. El disfrute en la parte sexual aborda un punto central donde las parejas pueden resolver sus diferencias y amenizar su vivencia. De acuerdo con (Vélez, L en 2017), comprende por sexualidad como un aspecto esencial de la relación de pareja, por lo que sin esta no es posible generar relaciones duraderas en el tiempo. Pero no solo se enmarca en mantener la intimidad por el tiempo, sino también por el disfrute y la comodidad de pareja.

Abordando la temática de manejo de dinero, un factor significativo es el ahorro que se maneja en el matrimonio. La pareja es una unidad social y como tal ha de tener una economía propia y bien establecida. Que exista un dinero en común y se tomen las decisiones sobre él en conjunto y por consenso es un elemento fundamental en el funcionamiento de la pareja. Cómo se aporta ese dinero en común depende de las características de cada pareja. Hay que tener cuidado con las diferencias entre los bienes de uno y otro siendo las dos importantes. Dicho lo anterior, (Vélez, 2014), dice que el nivel de compromiso e integración en la relación es importante, así como también puede ser un indicativo del nivel de igualdad de gastos entre los cónyuges.

El manejo del presupuesto y del patrimonio, aparte de ser un asunto relacionado con la administración y la economía doméstica, revela las relaciones socioculturales que establecen las parejas para satisfacer sus necesidades, construir sus realidades y proyectar sus aspiraciones. Anteriormente, el hombre era el que tenía el sostén económico de la familia y la mujer solo se dedicaba a los hijos y las labores de la casa. En la actualidad, se ven matrimonios jóvenes como el de los participantes de esta investigación; en donde las mujeres tienden a tener más estabilidad laboral, lo que hace que tenga que asumir funciones que antes no tenía, llevar la responsabilidad en la organización de su casa, tiene que asumir gran parte del apoyo económico de la familia,



porque acentuada por la crisis económica actual, el hombre no tiene la misma estabilidad laboral y una sola persona en la relación no puede suplir las necesidades de un hogar.

Según el autor (Nuñez, K, 2012), todos o casi todos los ingresos se tratan como un recurso colectivo. Los dos miembros de la pareja administran el fondo y toman parte en las decisiones. Las parejas estables se apoyan mutuamente para emprender sus proyectos y agradar la relación. Es importante también mencionar que suplir los propósitos en pareja es de mucho compromiso tanto interpersonal como intrapersonal. Ignorar el aspecto financiero, así como los objetivos económicos a futuro, los aportes que cada uno hace al hogar y otros temas relacionados con el dinero, puede terminar causando dificultades mayores y muchas parejas ven deteriorada su relación por esta razón. Los temas económicos no deben ser motivo de peleas, al contrario, pueden convertirse en una oportunidad para plantear proyectos en común, compartir metas y trabajar en conjunto por ellas. Aunque cada uno puede tener independencia financiera, la solidaridad entre la pareja en el tema económico se convierte en una manera de estrechar el vínculo afectivo y de afirmar el apoyo mutuo, lo que se traduce en seguridad y bienestar emocional. Por eso tenga en cuenta los siguientes consejos para unas finanzas sanas y un proyecto económico conjunto.

## Conclusiones

Dentro de la investigación, se realizó un abordaje teórico pertinente de la carga laboral y dinámica relacional en la relación de pareja para así, contextualizar e informar la temática trabajada en la monografía y adentrar al lector a cerca de la investigación.

Como conclusión la carga laboral cambia directamente la dinámica de relación de las parejas ya que se identificó que los problemas percibidos por las parejas debido al exceso de trabajo, no solo es cumplir horas extras, si no el hecho de realizar trabajos no correspondidos a su puesto de trabajo como algunos de ellos referían durante la entrevista individual y grupal. Sumando también las tareas pendientes que en el trabajo no se logran cumplir a cabalidad por la falta de gestionar el tiempo para el cumplimiento de las mismas, llevando así trabajo para la casa, y de esta manera incide en la disminución del tiempo compartido con la pareja influyendo en la vivencia de la intimidad ya que el estado mental y físico de agotamiento que les genera el exceso de trabajo no permite generar el placer al compartir con la pareja de manera sexual presentándose también dificultades en la comunicación, ya que dejan de hablar de los “dos” para hablar de temas sobre el “trabajo” el cual provoca desagrado en alguno de los miembros de la pareja. Así mismo, al no tener una comunicación agradable se generan conflictos ya sea a corto o mediano plazo en el cual suelen referirse el uno a las otras palabras malsonantes, ofensivas y se les dificulta llegar acuerdos. Del mismo modo el manejo del dinero se afecta ya que las parejas al ser adultos jóvenes y estar en una etapa de realización éxito laboral o profesional generan gastos personales mayores y se descuida los compromisos existentes en el matrimonio dentro del hogar.

La dinámica relacional que tengan las parejas en todos sus ámbitos depende de la capacidad de cada uno de ellos para tener un buen canal comunicativo entre ambas partes, para que pueda facilitar al momento de las discrepancias, solucionar debidamente los problemas que se presenten a lo largo de la pareja en la convivencia del diario vivir.

Las organizaciones u empresas que manejan largas jornadas de trabajo tienen repercusiones a corto, mediano y largo plazo en la salud mental y física de los trabajadores quienes además de

cumplir exhaustivas jornadas laborales, tienen deberes con la familia, lo cual no permite cumplir en su totalidad con las expectativas que tiene la pareja acerca de sus distintos roles.

## **Recomendaciones**

Es necesario seguir abordando las distintas problemáticas que se presenten en las relaciones de pareja y específicamente sobre la carga laboral y su incidencia en la dinámica de pareja.

Las empresas u organizaciones deben tener en cuenta este tipo de investigaciones cualitativas relacionadas con sus subordinados ya permite conocer la perspectiva más allá del puesto o clima laboral, el área familiar de cada uno de los trabajadores ya que afecta de manera directa en la producción de la empresa; para que de esta manera logren tomar medidas que favorezcan la salud física y mental por medio de las distintas herramientas que le pueden ofrecer y por medio de estas puedan obtener una mayor producción y mejore la calidad de vida de cada uno mitigando estas problemáticas relacionadas con el sistema de cada persona.

Es importante a la hora de abordar este tipo de problemáticas, conocer el contexto de cada individuo, es decir los antecedentes familiares, crianza, dinámicas dentro de la casa, etc. que puedan ser de utilidad para realizar un buen marco teórico y delimitar la población.

Se sugiere instruirse a través de la infografía sobre la temática y las herramientas que esta facilita para mejorar en cada una de las áreas de la pareja.

## Referencias

- Acosta, S; Vidarte, A; Martin, D (2015). Celos en la relación de pareja en estudiantes del primero al noveno ciclo de psicología de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo. Recuperado de: <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/97/1/Acosta%20Segura%20%26%20Vidarte%20Cabrera.pdf>
- Acosta, M, (2012). Cuando el trabajo afecta a la relación de pareja. Recuperado de: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/cuando-trabajo-afecta-relacion-pareja/262721-3>
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602- 626. doi:10.1177/0192513X03254507. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf>
- Arbeláez, J. Y. (2013). Estrés en conductores de transporte público de la ciudad de Bogotá y accidente viral. Bogotá.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v28n1/v28n1a9.pdf>
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. In J. J. Arnett y N. L. Galambos (Eds.), *New directions in child and adolescent development: Vol. 100. Exploring cultural conceptions of the transitions to adulthood* (pp. 63-75). San Francisco: Jossey-Bass. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v28n1/v28n1a9.pdf>
- Auslander, B. A., Short, M. B., Succop, P. A., & Rosenthal, S. L. (2009). Associations between parenting behaviors and adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescent Health*, 45(1), 28-101. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.12.014. Recuperado de:

- file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet  
ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. (2007). Stress, sex and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14, 551-569
- Bustamante, A (2016). La comunicación familiar. Una lectura desde la terapia familiar sistémica. Recuperado de: [http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef8\\_3.pdf](http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef8_3.pdf)
- Bumpass, L.L., Martin, T.C., & Sweet, J.A. (1991). The impact of family background and early marital factors on marital disruption. *Journal of Family Issues*, 12(1), 22-42. doi:10.1177/019251391012001003. Recuperado de: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf
- CAPI, (2016). Roles en la pareja: ¿Destino o acuerdo? Recuperado de: <https://www.capi.com.mx/blog/2016/06/roles-en-la-pareja-destino-o-acuerdo/>
- Catalán, S, (2018). La importancia de negociar en pareja. Recuperado de: <https://www.cipsiapsicologos.com/blog/la-importancia-de-negociar-en-pareja/>
- Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y Análisis Cualitativo. *Revista de Epistemología* (23), p.: 204-216. Obtenido de <http://www.revistas.uchile.cl/index.php/CDM/article/viewfile/26081/27386>
- Cárdenas, M, (2015). Dinámica relacional de familias que deciden no tener descendencia. Recuperado de: file:///C:/Users/ruddy/Downloads/Dialnet-DinamicaRelacionalDeFamiliasQueDecidenNoTenerDesce-5280332.pdf
- Castillo, C (2015). Deterioro de las relaciones de pareja producto del estrés. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230001.pdf>
- Centro de investigaciones socio jurídicas universidad libre, (2010). Guía para la elaboración de proyectos de investigación en Derecho. Universidad Libre. Bogotá. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/1494/Evolucion%20del%20Concep>

to%20de%20Familia%20en%20Colombia%20una%20Mirada%20Jurisprudencial.pdf?Sequence=1&isallowed=y

Collins, W. A., Welsh, D. P. & Furman W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. The annual review of psychology, 60, 631-631. Recuperado de: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2008). Juventud y cohesión social en Iberoamérica. Un modelo para armar. Santiago de Chile: Cepal. Recuperado el 19 de enero de 2010 de <http://www.oij.org/documentosojj.php>

Díaz-Loving, R. Y Rivera, S. (2010). Antología psicosocial de la pareja. México, D.F, México: Miguel Ángel Porrúa, librero-editor, 37-70, 739-759. Recuperado de: file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/monografia%20de%20relaciones%20de%20pareja%20desde%20un%20enfoque%20sistemico.pdf

Domínguez, L (2018). Redes sociales y relaciones de pareja: una aproximación al vínculo desde la interacción cotidiana. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf?Sequence=1&isallowed=y>

Elorriaga, K., Lugo, M., & Montero, M. (septiembre-Diciembre de 2012). Nociones acerca de la complejidad y algunas contribuciones al proceso educativo. Revista Telos, 14(3), p.415-429. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=99324907002>

Estrella, R, (2012). El Estudio del Matrimonio Desde la Psicología Social. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/281960306\\_El\\_estudio\\_del\\_matrimonio\\_desde\\_la\\_psicologia\\_social](https://www.researchgate.net/publication/281960306_El_estudio_del_matrimonio_desde_la_psicologia_social)

Estrada. (2015). LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS DOCENTES DE EDUCACION PARA EL TRABAJO . Valencia. Recuperado de : <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3486/12109.pdf?Sequence=3>

Fajardo. (2009). A PROPÓSITO DE LA COMUNICACIÓN . *Scielo*, vol.22. Recuperado de [:http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-338X2009000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-338X2009000200006)

Feixas, G; Muñoz,C; Compañ, V; Montesano, A, (2016). El modelo sistémico en la intervención familiar. Recuperado de: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo\\_Sistemico\\_Enero2016.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf)

Gonzales, E. (2013). Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico. *Unipluriversidad*, 13(1), 60- 63. recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2192-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7372-2-10-20150826.pdf>

Gottman, J. (2009). Conflict Styles: Asociations with Relationship Outcome Variables

Harwood, A. (2008). Life transitions: overseas study, work and career for young singaporeans. *International Journal of Asia-Pacific Studies*, 4(1), 1-19 recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v28n1/v28n1a9.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (4th ed.). México: McGraw-Hill. • Krippendorff, K. (2004). Content analysis: An. recuperado de: [http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/diseos\\_de\\_investigacin\\_cualitativa\\_ii\\_-\\_vbonilla.pdf](http://cea.uprrp.edu/wp-content/uploads/2013/05/diseos_de_investigacin_cualitativa_ii_-_vbonilla.pdf)

Izquierdo, G, (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/275155833\\_Informantes\\_y\\_muestreo\\_en\\_investigacion\\_cualitativa](https://www.researchgate.net/publication/275155833_Informantes_y_muestreo_en_investigacion_cualitativa)

Loizaga, L. (2012). Parejas positivas (emociones, estrategias y vínculos seguros para afrontar los conflictos). *La Revue du REDIF*, 5. Recuperado de: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion\\_pareja\\_satisfaccion.pdf?Sequence=2&isallowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?Sequence=2&isallowed=y)

López, J. (2014) Señales que dicen mucho. *Amiga*. Guatemala, C.A. Recuperado <http://www.revistaamiga.com/actualidad/senales-que-dicen-mucho/>



- Martínez M. La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas; 1998. p. 65-68. recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3619541&pid=S2007-5057201300030000900003&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3619541&pid=S2007-5057201300030000900003&lng=es)
- Martínez, J. L., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, I. & González, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211-220. doi:10.6018/analesps.30.1.135051. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf>
- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElApegoAdultoYLaCalidadPercibidaDeLasRelacionesDeP-6755323.pdf>
- Morales, D (2016). “Afecto y relación de pareja. Obtenido de: <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/monografia%20de%20relaciones%20de%20pareja%20desde%20un%20enfoque%20sistemico.pdf>
- Morin, E. (2009). *Introducción al Pensamiento Complejo*. Madrid: Gedisa
- Müller, U. (2014, 7 de abril) *Mejore su relación de pareja*. El Quetzalteco. Guatemala, C.A. Recuperado <http://elquetzalteco.com.gt/opiniones/mejore-su-relacion-de-pareja>
- Núñez, (2012). *Cuentas conjuntas o separadas: Administración del dinero en familias de primera unión y reconstituidas*. Obtenido de: <file:///C:/Users/ruddy/Downloads/Dialnet-CuentasConjuntasOSeparadasAdministracionDelDineroE-4114127.pdf>
- Otzen, T, (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Parra, M. (2005). *Fundamentos epistemológicos, metodológicos y teóricos que sustentan un modelo de investigación cualitativa en las ciencias sociales*. Tesis doctoral en Filosofía con Mención en Epistemología de las Ciencias Sociales. Santiago, Chile: Universidad de Chile. Obtenido de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/parra\\_m/sources/parra\\_m.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/parra_m/sources/parra_m.pdf)

- Perez, P. (2017). Satisfacción marital y estrés laboral en mujeres en situación de pareja unida.
- Perel, E. (2008). Inteligencia erótica: Claves para mantener la pasión en la pareja. Bogotá: Editorial Planeta.
- Ravazzola, C. (2003). De intervenciones de expertos a conversaciones colaborativas en la búsqueda de relaciones más democráticas en familia e instituciones. Argentina. Revista: Perspectiva sistémica.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Educação. Revista do Centro de Educação, 31(1), p.11-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Riviera, A. (2017). Efecto de la carga de trabajo en el desempeño de los trabajadores. Obtenido de: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/16216/RiveraSanche;jsessionid=402B53F3A31F595B45692A948462FFD0?sequence=1>
- Rodríguez, A. G. (2013). Wives' and Husbands' Cortisol Reactivity to Proximal and Distal Dimensions of Couple Conflict. *Family Process*, 52(3), 555-569.
- Rojas, A (2014). El papel de la relación de pareja en los contextos familiares de riesgo psicosocial. recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/58575>
- Rojas, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer.
- Romero, J (2016). Criterios de selección de pareja y relación con Personalidad, Apego, Alexitimia y Satisfacción Marital. recuperado de: [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18546/TESIS\\_ANTON\\_ROMERO\\_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18546/TESIS_ANTON_ROMERO_JAVIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, L. Y Saldarriaga, M. (2011). Un Recorrido por las Teorías de la Crisis y su Tratamiento. Santiago de Cali. Santiago de Cali: Universidad del Valle.
- Santibañez, I., & Sánchez, J. (2007). Jornada laboral flexibilidad humana en el trabajo y análisis del trabajo pesado. Madrid.
- Scheinkman, M. (2008). El abordaje multinivel: una hoja de ruta para la terapia de parejas.

- Smalley G. (2008). El gozo del amor comprometido. Nashville, Estados Unidos: Editorial Betania, 13-18. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/monografia%20de%20relaciones%20de%20pareja%20desde%20un%20enfoque%20sistemico.pdf>
- Suárez, C (2014). Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas un estudio en la ciudad de Medellín. Recuperado de: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1>
- Rojas, J, (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer
- Vásquez, N. (2014). 5 conductas que no debes permitir de tu pareja. Amiga. Guatemala, C.A. Recuperado <http://www.revistaamiga.com/actualidad/5-conductas-que-debes-permitir-de-tu-pareja/>

*Apéndice A. Entrevista semi estructurada Individual*

**EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

Fecha: \_\_\_\_\_

Cordial Saludo,

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de dos entrevistas que evalúan la incidencia que tiene vida laboral en parejas de unión marital, diseñado por las psicólogas en formación Ruddy Stephani Rodriguez Mora y Angela Adriana Araque Correa identificado con el código N° 1090514129 y 1091809786 de la Universidad de Pamplona. Este instrumento está dirigido a 3 parejas heterosexuales en unión marital del municipio de los Patios, identificando aspectos como: vida laboral, comunicación, resolución de conflictos, vivencia de la intimidad y manejo del dinero, en razón a ello se genera el presente formato que servirá para que usted pueda dar sus apreciaciones; este procedimiento es una fase fundamental para dar continuidad al trabajo de grado titulado “incidencia que tiene la vida laboral en parejas de unión marital de la ciudad de Cúcuta”, cuyo objetivo general es conocer la incidencia de la vida laboral sobre la dinámica relacional en parejas de unión marital del municipio de los Patios por medio de instrumentos de recolección de información con la finalidad de la comprensión del impacto percibido de estos dos aspectos.

De antemano agradecemos sus aportes, esto permitirá validar los instrumentos para su posterior mejora y aplicación. A continuación, encontrará una serie de ítems o preguntas, donde marcará con un aspa la casilla que considere conveniente; además de esto, podrá hacer recomendaciones en la columna de observación.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

Instituto donde Trabaja: \_\_\_\_\_

Título de Pregrado: \_\_\_\_\_

N° de Tajeta Profesional: \_\_\_\_\_

Título del último Postgrado: \_\_\_\_\_

**Entrevista semiestructurada individual**

<b>VIDA LABORAL</b>			
<p>La vida laboral actual es mucho más dinámica que en épocas pasadas, por esta razón los jóvenes de hoy en día están más motivados a cambiar de empleo. La vida laboral va a ser muy distinta en función de la etapa vital en la que nos encontremos, ya que dependiendo de ello nuestra visión del trabajo será de una u otra manera. (Sanfeliciano, A, 2018).</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Cuántas horas cumple en el trabajo?			
¿Le gusta el trabajo que desempeña?			
¿Ha tenido sobrecarga laboral? En qué situaciones			
¿Cómo es su desempeño al momento de trabajar bajo presión?			
¿Ha sentido cambios a nivel físico y psicológico en el puesto de trabajo?			
¿Su trabajo interfiere de alguna manera en su relación de pareja? Si__ o no__ ¿Por qué?			
<b>COMUNICACIÓN</b>			
<p>La comunicación es entendida, como “el sistema de comportamiento integrado que calibra, regulariza, mantiene y, por ello, hace posibles las relaciones entre los hombres”. (según Winkin 1982, citado por Bustamante, A en el 2016).</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN

¿Se comunica con su pareja cuando no están juntos? De qué modo			
¿Genera espacios para entablar una conversación con su pareja?			
¿Qué tipos de temas suele abordar a la hora de entablar comunicación con su pareja?			
¿Ante discusiones que frases o palabras suele decirle a su pareja?			
¿A usted le agrada escuchar que su pareja le comente asuntos de su trabajo?			
¿Cómo es la comunicación al momento de negociar con su pareja?			

**SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

La relación de pareja atraviesa conflictos que deben ser solucionados, en este transitar, se sitúa la solución de problemas como otra dimensión relevante dentro de la relación. Al respecto, Jacobson & Margolín 1979 citado por (Vélez, L en 2017), definen la Solución de problemas como una “interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”.

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Considera importante solucionar los problemas de la relación? ¿Por qué?			
¿Su matrimonio ha sido conflictivo? ¿Por qué?			
¿En qué situaciones se presentan conflictos en la relación?			
¿Al momento de solucionar los problemas su pareja se			

compromete de la misma manera que ud?			
¿De qué manera reacciona ante las situaciones intensamente emocionales?			
¿Se aleja después que presentar una discusión con su pareja?			
¿Qué estrategias tiene para solucionar los conflictos en el matrimonio?			
<b>VIVENCIA DE LA INTIMIDAD</b>			
<p>La intimidad es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Cómo le expresa afecto a su pareja?			
¿se han presentado cambios significativos en la parte amorosa debido a la unión marital? si_ no_ ¿por qué?			
¿Aprovecha las fechas especiales para sorprender a su pareja con detalles?¿de qué manera?			
¿De qué manera su pareja le expresa afecto?			
¿Su pareja le da apoyo ante momentos de preocupación?			



¿Al llegar cansado /a del trabajo se le facilita disfrutar tiempo junto a su pareja?			
¿Disfruta tener relaciones sexuales con su pareja?			
¿Cuándo regresa del trabajo, se genera espacio para el disfrute sexual con su pareja?			
¿De qué manera interfiere el trabajo en su actividad sexual?			
¿Su vivencia en la parte sexual han cambiado? ¿Debido a que?			
¿Ha sentido o siente que la carga laboral le genera alguna fatiga mental o física que no permite tener un ambiente sexual cómodo con su pareja? ¿por qué?			
¿En la relación existe el juego sexual por parte de usted?			
¿Ha sentido molestias por parte de su pareja en cuanto al acto sexual?			
¿Se comprenden y respetan los distintos gustos?			

**MANEJO DE DINERO**

El manejo del dinero constituye una categoría que dificulta o no la relación, pues generalmente, el efecto de esta dinámica manejada de manera inadecuada genera sentimientos de culpa y ofensa. El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. Vélez, L en (2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Ahorra junto a su pareja?			
¿Cómo es el manejo de los gastos del hogar?			
¿Está conforme de cómo se distribuye el dinero en su hogar?			
¿Ha presentado problemas con la parte económica? ¿en qué situaciones?			
¿Se ha propuesto planes para disfrutar en pareja? nombre algunos			
¿Toma la iniciativa sobre planes para compartir en pareja? ¿por qué?			
¿Le gusta compartir su salario con su pareja?			

ACEPTADO\_\_\_\_\_ NO ACEPTADO \_\_\_\_\_

Firma del validador \_\_\_\_\_

No. Identificación \_\_\_\_\_

*Apéndice B. Entrevista semiestructurada grupal*

**ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA GRUPAL**

<b>VIDA LABORAL</b>			
<p>La vida laboral actual es mucho más dinámica que en épocas pasadas, por esta razón los jóvenes de hoy en día están más motivados a cambiar de empleo. La vida laboral va a ser muy distinta en función de la etapa vital en la que nos encontremos, ya que dependiendo de ello nuestra visión del trabajo será de una u otra manera. (Sanfeliciano, A, 2018).</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Están conformes con el trabajo que tienen?			
¿creen que el tiempo de descanso que manejan es satisfactorio? ¿Por qué?			
¿Qué objetivos han logrado después del matrimonio?			
¿De qué manera se motivan para para el logro de compromisos en el trabajo?			
¿Suelen llevar tareas laborales pendientes para la casa? Como las realizan			
<b>COMUNICACIÓN</b>			
<p>La comunicación es entendida, como “el sistema de comportamiento integrado que calibra, regulariza, mantiene y, por ello, hace posibles las relaciones entre los hombres”. (según Winkin 1982, citado por Bustamante, A en el 2016)</p>			

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Al llegar del lugar de trabajo retroalimentan el día?			
¿Manejan una comunicación asertiva? ¿como?			
¿Cuándo hablan, cambian de tema constantemente? ¿por qué?			
¿La comunicación es abierta?			
¿Utilizan un lenguaje de respeto mutuo?			
¿Cuándo discuten algún problema, genera soluciones frente a eso?			
¿Quién toma la iniciativa para comunicar alguna situación desagradable?			

**SOLUCION DE CONFLICTOS**

La relación de pareja atraviesa conflictos que deben ser solucionados, en este transitar, se sitúa la solución de problemas como otra dimensión relevante dentro de la relación. Al respecto, Jacobson & Margolín 1979 citado por (Vélez, L en 2017), definen la Solución de problemas como una “interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”.

PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Qué tipo de dificultades se han presentado en la relación?			
¿ De qué manera solucionan los problemas que se presentan en el matrimonio?			
¿Cuándo se presentan dificultades en la relación, los			

dos están de acuerdo en solucionarlos?			
¿Qué es lo que más se valora positivamente de cada uno ?			
¿Frente a situaciones problemáticas se han faltado al respeto?			
<b>VIVENCIA DE LA INTIMIDAD</b>			
<p>La intimidad es lo más personal e interior de un ser humano; es el mundo privado de una persona, su relación consigo mismo, sus emociones, sus sentimientos y sus pensamientos más secretos y difíciles de expresar. La intimidad de una pareja es un sentimiento compartido, el entendimiento mutuo y la confianza a nivel del alma, la capacidad de ambos de comprenderse y de emocionarse juntos. (Bernardi, M, 2012).</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Utilizan palabras cariñosas durante el día? Cuales			
¿Celebran fechas especiales juntos?			
¿De qué forma se demuestran el amor?			
¿Cómo pareja tiene detalles el uno con el otro? Cuales			
¿De qué manera interfiere el trabajo en la actividad sexual de los dos?			
¿Sus vivencias en la parte sexual han cambiado? Debido a que			
¿Han sentido o sienten que la carga laboral les genera alguna fatiga mental o física que no			

permite tener un ambiente sexual cómodo? ¿por qué?			
¿se cumplen expectativas en cuanto a la relación sexual de los dos?			
<b>MANEJO DE DINERO</b>			
<p>El manejo del dinero constituye una categoría que dificulta o no la relación, pues generalmente, el efecto de esta dinámica manejada de manera inadecuada genera sentimientos de culpa y ofensa. El dinero simboliza poder en la toma de decisiones. Así, muestra “quién está dependiendo a quién”, con ello se produce dolor emocional, dificultando la autonomía del miembro de la pareja que no lo posee y ubicándolo en una posición dependiente. Vélez, L en (2017), afirma que el dinero significa poder, genera competencia en la pareja y puede conducir conflicto.</p>			
PREGUNTA	PERTINENTE	NO PERTINENTE	OBSERVACIÓN
¿Cómo se distribuyen los roles frente al dinero?			
¿Las dos partes toman decisiones frente al manejo del dinero del hogar?			
¿Quién posee el “poder” en la relación frente a lo que se puede gastar y que no? ¿Por qué?			
¿Proponen alternativas para el buen uso del dinero? Como			
¿Han tenido o tienen deudas las cuales les generen preocupación o conflictos?			
¿Cómo pareja se apoya económicamente a la hora de llevar a cabo un plan o proyecto juntos?			

ACEPTADO \_\_\_\_\_ NO ACEPTADO \_\_\_\_\_

Firma del validador \_\_\_\_\_

No. Identificación \_\_\_\_\_

*Apéndice C. Consentimiento informado*



Los Patios, Norte de Santander, 15 de Julio del 2019

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
DIPLOMADO DE RELACIONES DE PAREJA

Cordial saludo

Yo \_\_\_\_\_ identificado con \_\_\_\_\_, certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico de las estudiantes de la Universidad de Pamplona Angela Adriana Araque Correa identificada con cedula de ciudadanía n° 1091809786 y Ruddy Stephani Rodriguez Mora identificada con cedula de ciudadanía n° . nos han invitado a participar en el proceso académico sobre la **INCIDENCIA QUE TIENE LA CARGA LABORAL SOBRE LA DINÁMICA RELACIONAL EN PAREJAS DE UNIÓN MARITAL DEL MUNICIPIO DE LOS PATIOS:** que actuamos consecuente, libre y voluntariamente como colaboradores, contribuyendo a este proceso de forma activa. Somos conocedores de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, siendo consciente de que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información suministrada por los estudiantes.

\_\_\_\_\_  
Huella





Apéndice D. Herramienta Infografía

# ¿La Carga Laboral no te Deja Vivir Plenamente en Pareja?

Te presentamos **5** herramientas que te orientarán a cambiar tu dinámica relacional



