

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



CONFLICTOS EN PAREJAS A RAÍZ DEL EMBARAZO

Presentado Por:

Leidy Susana García Rodríguez

Valeria Castilla Molina

Pamplona, Colombia

2022

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



CONFLICTOS EN PAREJAS A RAÍZ DEL EMBARAZO

Presentado Por:

Leído Susana García Rodríguez

Valeria Castilla Molina

Asesor trabajo de grado:

Ph.D. Olga Mariela Mogollón Canal

Pamplona, Colombia

2022

Tabla de Contenido

Problema de investigación	14
Planteamiento del problema	14
Formulación del problema.....	16
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
Justificación	18
Estado del Arte	22
Investigaciones Internacionales.....	22
Investigaciones Nacionales.....	25
Investigaciones Locales o Regionales	27
Marco Teórico	29
Capitulo I. Relaciones de Pareja	29
Características de las relaciones de pareja.....	30
<i>Ciclo vital de la pareja.....</i>	<i>31</i>
<i>Tipología de las relaciones de pareja.....</i>	<i>32</i>
<i>Objetivos de la terapia de pareja</i>	<i>33</i>
<i>Modelos de intervención del enfoque sistémico.....</i>	<i>33</i>
<i>El enfoque estructural (Salvador Minuchin)</i>	<i>34</i>
Terapia sistémica humanista (Virginia Satir)	34
El modelo interaccional (Paul Watzlawick)	34
Terapia estratégica (Jay Haley y Cloé Madanes).....	34
Capitulo II. Conflictos.....	36
<i>Dificultades en la relación de pareja.....</i>	<i>38</i>
<i>Infidelidad-celos.....</i>	<i>39</i>
<i>Agresión y violencia en las parejas.....</i>	<i>39</i>
Capitulo III. Embarazo.....	42
<i>Obstáculos en el manejo de roles</i>	<i>43</i>
<i>Relaciones sexuales durante el embarazo</i>	<i>44</i>

Marco Contextual.....	48
Marco legal	49
Ley 1090 de 2006 De la Profesión de Psicología	49
Ley 1616 del 2013 de Salud Mental.....	49
Metodología	51
Tipo de Investigación	51
Diseño y alcance de Investigación	51
Población.....	51
Muestra	51
<i>Tipo de muestreo</i>	<i>52</i>
Técnicas de Recolección de Información	52
<i>Entrevista semiestructurada.....</i>	<i>52</i>
Técnica de análisis de la información.....	53
Definición de Categorías	53
Análisis de resultados.....	54
Análisis y Discusión de Resultados.....	86
Conclusiones.	93
Recomendaciones.	95
Referencias bibliográficas.....	98
Apéndices.	108

Lista de Tablas

Tabla 1.....53
Tabla 2.....54
Tabla 3.....83

Dedicatoria

Dedico esta monografía a mis padres José Aníbal Castilla y Yaneth Molina quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcarme siempre la importancia del estudio, de no temer a las adversidades y saber que con perseverancia puedo llegar a lograr todo lo que me proponga.

Agradecimientos

Primeramente, quisiera dar las gracias a la Universidad de Pamplona por haberme abierto sus puertas y permitirme ser parte de ella para poder estudiar mi carrera, así como también a los diferentes docentes que en el transcurso me brindaron sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mi Directora de monografía la doctora Olga Mariela Mogollón Canal, por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, de igual manera, por tenerme paciencia, guiarme en cada uno de mis avances y permitirme aprender de ella en el desarrollo de este proyecto.

A mi docente Blanca Isabel Rozo Santafé, quien nunca desistió de enseñarme a pesar de que muchas veces no ponía atención en las asesorías, a ella, que a pesar de todo continuó depositando su confianza en mí. A pesar de su corta intervención en este proceso, fue de gran ayuda, con cada una de sus

enseñanzas, sus correcciones y aportes nos dio claridad para la culminación y éxito de este trabajo.

A mi hermana, por compartir su infancia conmigo, por todos los buenos y malos momentos que hemos pasado juntas, por sus consejos y las experiencias vividas que nunca olvidaré, gracias por estar para mí y hacerme saber que siempre puedo contar contigo.

A mi compañero de vida, a quien Dios me dio la oportunidad de conocer y me ha permitido hasta el día de hoy aprender de él, la ayuda que me has brindado a lo largo de estos años ha sido sumamente valiosa, estuviste a mi lado inclusive en los momentos más tormentosos apoyándome y dándome fuerzas para no rendirme. No fue sencillo culminar con éxito este proyecto, sin embargo, siempre has estado ahí impulsándome a seguir a delante y luchar por mis sueños. Me dijiste que lo lograría y así fue. ¡Muchas Gracias!

Por último, y no menos importante agradezco profundamente a la vida por esa personita que no es mi hermana de sangre, pero sí de corazón. A ti Leidy Susana García Rodríguez, por tenerme paciencia, por permitirme aprender de ti, por ser incondicional y complementarnos perfectamente en la realización de este proyecto que hoy día nos ayuda a cumplir uno de muchos sueños y metas que tenemos. Muchas gracias por ser comprensiva, bondadosa, amable y una gran amiga. Nunca cambies.

Valeria Castilla Molina.

Dedicatoria.

Principalmente a mi compañero de vida, mi hermano, quien desde el día cero me impulsó a perseguir mi sueño, me motivo para no desfallecer y creyó en cada una de mis capacidades, mi corazón es tuyo.

A mis padres, que nunca han soltado mi mano pese a lo duro que ha sido este proceso y han depositado toda su confianza y amor en mí, lo son todo en mi camino.

A mi abuela, que a pesar de nuestra distancia física estuviste aquí, en mi corazón presente, brindándome la luz y la fuerza que en muchos momentos necesité, sos mi amor eterno, mi ángel de la guarda.

Agradecimientos.

A mi familia, que siempre ha creído en mí, incluso en los días en los que yo no lo hacía, gracias infinitas por jamás dejarme sola y brindarme tanto amor, cada paso que doy es por y para ustedes.

A los docentes, que son muchos los que han hecho parte de mi camino universitario, les quiero agradecer por transmitirme los conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí, especialmente a mi directora de monografía la doctora Olga Mariela Mogollón Canal, quien a través de su experiencia nos escogió para guiarnos, acompañarnos y enseñarnos durante este camino final, gracias por darnos la luz guía para llevar a cabo esta

investigación. A la docente Blanca Isabel Rozo Santafé la cual con su experticia, entrega, amor y paciencia no ayudó en la culminación de este proyecto, el cual nos permitirá alcanzar este sueño de ser psicólogas.

A Valeria Castilla Molina que como lo dijimos muchas veces “no pensamos coincidir tan bien y llegar a entendernos tanto”, gracias por ser parte de este camino tan bonito, por permitirme estar en tu vida y aprender y conocer un poco el ser tan maravilloso que sos, que este sea el primero de muchos logros que alcancemos, que lindo fue iniciar y culminar este proyecto juntas y que lindo ser tu colega, serás grande Vale, jamás dudés de eso.

Por último, la pieza clave y la persona más importante de este camino: yo, sos la persona más valiente, luchadora y soñadora que conozco, gracias por no rendirte, ¡si pudiste!

Leidy Susana García.

Resumen

Durante la gestación problemáticas como los conflictos y la violencia pueden darse recurrentemente lo que la convierte en un tema de vital abordaje dada la importancia que tiene el embarazo en el desarrollo del ser humano y su reproducción, no solo por la alta prevalencia de presentarlo, sino también por las consecuencias para todo el núcleo familiar (Velasco, 2021). Por ello, se dio el objetivo de Analizar la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y los conflictos que trae consigo mediante una investigación de corte cualitativo que permita el diseño de estrategias de intervención para las parejas en embarazo. La metodología fue de tipo cualitativo con una muestra conformada por 3 parejas en estado de gestación, a quienes se les aplicó una entrevista semiestructurada de 34 preguntas que exploraba la percepción sobre las relaciones de pareja, el apoyo percibido, la seguridad brindada en la relación, gustos e intereses, aunado a la comunicación, la preparación para la maternidad, los conflictos y las normas y límites dentro de esta. Los resultados muestran como en las relaciones de pareja no se hallaron conflictos relacionados con la relación en sí misma, ni con el proceso de gestación, sino más guiadas hacia la crianza y decisiones en torno al niño. Dicho de otra forma, aunque hubo cambios significativos en la relación producto del embarazo, estos no influyeron de forma negativa en la relación. Sin embargo, si se evidenció la necesidad de brindar herramientas paterno filiales y maritales que le permitan a la pareja adaptarse de forma positiva a los cambios, al mismo tiempo que permita reforzar la relación, sin dejar de lado aspectos tan imprescindibles como la interacción de pareja.

Palabras clave: gestación, relaciones de pareja, conflictos, cambios en la relación.

Abstract

During pregnancy, problems such as conflicts and violence can occur recurrently, which makes it a vital issue to address given the importance of pregnancy in the development of the human being and its reproduction, not only because of the high prevalence of presenting it, but also because of the consequences for the entire family nucleus (Velasco, 2021). For this reason, the objective was to analyze the relationship that the pregnancy process has in couple relationships and the conflicts that it brings with it through qualitative research that allows the design of intervention strategies for pregnant couples. The methodology was qualitative with a sample made up of 3 pregnant

couples, to whom a semi-structured interview of 34 questions was applied that explored the perception of couple relationships, perceived support, security provided in the relationship, tastes and interests, coupled with communication, preparation for motherhood, conflicts and the rules and limits within it. The results show how in couple relationships no conflicts were found related to the relationship itself, nor to the gestation process, but more guided towards parenting and decisions around the child. In other words, although there were significant changes in the relationship due to pregnancy, these did not negatively influence the relationship. However, the need to provide parent-child and marital tools that allow the couple to adapt positively to the changes, while allows to strengthen the relationship, without neglecting such essential aspects as the couple's interaction was evidenced.

Keywords: gestation, couple relationships, conflicts, changes in the relationship.

Introducción

El embarazo es una etapa de grandes cambios en la que la mujer y el hombre deben prepararse para una vida llena de emociones. Este estado representa un vuelco a toda la relación, que no los exime de experimentar dificultades a lo largo de esta, siendo los conflictos uno de los más representativos durante esta etapa cuando no se experimenta de forma de positiva y desvela comportamientos que pueden verse como factores de riesgo para problemáticas subyacentes como violencia intrafamiliar u otras. De hecho, durante la gestación problemáticas como los conflictos y la violencia pueden darse recurrentemente lo que la convierte en un tema de vital abordaje dada la importancia que tiene el embarazo en el desarrollo del ser humano y su reproducción, no solo por la alta prevalencia de presentarlo, sino también por las consecuencias para todo el núcleo familiar (Velasco, 2021).

Ante lo anterior, las dificultades durante el embarazo, pueden surgir por cualquier situación y pueden presentarse por conflictos a nivel psicológico, físico o sexual, (estos últimos presentes en situaciones de violencia) entre un 1 y un 20% de la población según diferentes estudios. Las discusiones u otro tipo de situaciones que pueden llevar a violencia en el embarazo pueden tener efectos claros en la mujer como abortos espontáneos, parto prematuro, alteraciones en la salud mental o la adquisición de hábitos tóxicos; así mismo consecuencias directas para los bebés. Las causas que se observan como factores de riesgo para este tipo de problemáticas pueden ser sufrir estrés o sufrir conflictos en la relación de pareja; la celotipia de las parejas durante el embarazo o los roles de género machistas pueden ser importantes indicadores de su aparición (Velasco, 2021).

En concordancia, el tema de los conflictos en pareja, aunque es abordado por diferentes teóricos, no se encuentran grandes estudios sobre el mismo, aún con la importancia que denota para el desarrollo humano. Ante esto, el siguiente proyecto de investigación busca analizar la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y los conflictos que pudiesen surgir, a través de una investigación de corte cualitativo a fin de diseñar estrategias de intervención que sirvan como ruta de apoyo para mitigar en este caso, la presentación de los conflictos durante la gestación y las consecuencias negativas, en busca de que se goce el proceso de la maternidad y la paternidad.

Problema de investigación

Planteamiento del problema

El papel de los hombres en el embarazo y en la protección de la salud materna en los últimos años se ha convertido en un tema de especial importancia dada su participación en el proceso de parto y demás fases que conllevan este estado. No obstante, no se reconoce realmente su papel, por lo que aún se presentan situaciones de exclusión y marginación con respecto a estos procesos, considerados tradicionalmente como cuestión de las mujeres. La participación masculina en estos ámbitos es menospreciada y se ha investigado poco en comparación con otras áreas de la salud sexual y reproductiva y, sobre todo, su participación en las relaciones de pareja durante la gestación (Laguado et al., 2019).

De manera que, la participación de los hombres en el cuidado es determinante para la equidad de género, al igual que las mujeres, en las relaciones de parejas cada rol ocupa un lugar primordial para un embarazo adecuado y saludable. Con base en esto, aunque los conflictos en este caso, son comunes los cambios que atraviesan, supone un factor de riesgo por los constantes enfrentamientos que pueden causar daños no solo al feto, sino también a la madre; siendo estos los aspectos más estudiados ya que pueden dar paso a la aparición de violencia y otro tipo de problemáticas en las relaciones; Aspectos como: los preparativos, las dudas que surgen tras cuestionar la capacidad de cada cual para afrontar la paternidad/maternidad y también los problemas previos pueden ser los principales detonantes para desestabilizar a la pareja y originar peleas y discusiones (Laguado et al., 2019).

Por lo tanto, el rechazo a la pareja durante el embarazo es esperable, aunque no siempre sucede. En este caso, cuando se empiezan a notar los cambios, pueden surgir conductas que incomodan a la pareja, dando paso a discusiones. "A esto se le suma la incomodidad de tener que cambiar de indumentaria, las dificultades para lograr un buen descanso y la imposibilidad de realizar tareas sencillas de la vida cotidiana" como lo refiere Seppi (2021; párr.1); todo este malestar puede proyectarse sobre el otro, en este caso, la pareja. En general, aunque es un rechazo temporal y pasajero vinculado a los cambios hormonales puede dar paso a problemáticas propias de esta etapa.

Con base en lo dicho, el embarazo puede resultar ser un periodo de felicidad para la mayoría de las mujeres, sin embargo, para una de cada cuatro no resulta tan satisfactorio. Una investigación

de violencia de pareja durante el embarazo realizada por Velazco (2019), detecto que un 22,7% de las gestantes sufre algún tipo de violencia, sea emocional, física o sexual dentro de su relación de pareja en este periodo. Según datos del mismo autor, el 21% de las mujeres sufren de violencia emocional y el 3,6% violencia física o sexual. De hecho, el 36,1% de las mujeres reporto episodios y conflictos frecuentes lo que supone una problemática que pone en peligro no solo a la madre, sino también al bebé.

Atendiendo a lo anterior, en las relaciones de pareja durante la gestación aparece un estado de ansiedad, miedo o inquietud sobre lo que se debería hacer una vez se tenga al bebé, llevando a la gestante adoptar aptitudes muchas veces incomprendidas por su pareja, influenciadas principalmente por el temor a presentar complicaciones obstétricas como amenaza de aborto, infecciones u otras complicaciones que pongan en riesgo el normal desarrollo de su gestación, haciendo que esta preocupación aumente conforme avanza la gestación y afecte las relaciones maritales (Laguado et al., 2019).

Como refiere Torres (2020), al conocer del embarazo, la pareja experimenta una mezcla de sentimientos como la preocupación, la alegría, frustración por los proyectos suspendidos, temor hacia el nuevo rol como padres e, incluso, tristeza y nostalgia por los cambios que consideran, enfrentarán durante el embarazo, postparto y a lo largo de la vida. En este panorama, hay parejas que comienzan a transitar por una crisis y piensan que el embarazo es el culpable, cuando en realidad se considera un estado detonante que pone en relieve las diferencias de la pareja, la capacidad de resolver conflictos y la preocupación constante por el futuro (Seppi, 2021).

En concordancia, la prevalencia de la violencia y los conflictos durante el embarazo en los países desarrollados se da entre el 0,9% a 20,1%³, la mayoría de los estudios, esta prevalencia se encuentra entre 3,4% a 8,3%³, 6,7, siendo mayor en los países menos desarrollados que en vía de desarrollo. Atendiendo a estos datos, el 2,0% de estos casos se da en Australia, Dinamarca y Camboya en hasta un 13,5% en Uganda; en la mitad de las encuestas la prevalencia se da entre el 3,9 y el 8,7%, siendo más elevadas en África y América Latina que en Europa y Asia. Esta variabilidad de las tasas de prevalencia puede darse por las diferencias culturales y sociodemográficas, así como a las diferentes formas de abordaje que se les dan a las problemáticas en los distintos países Velazco (2019).

Asimismo, la violencia durante el embarazo bajo esta perspectiva, puede ser más frecuente que algunas patologías maternas que se presentan durante el tiempo de gestación, como la preclamsia o la diabetes gestacional (Puig & Zapata, 2021). Las consecuencias de los conflictos que llevan a situaciones de violencia por parte de la pareja relacionadas con el embarazo pueden ser "retraso o mal control de embarazo, abortos espontáneos y malos resultados del parto; mayor frecuencia de infecciones del tracto urinario; mayor número de infecciones vaginales; acuden más a los servicios sanitarios o mayor riesgo de hospitalización" El 22,7% de las mujeres en estado de gestación sufren algún tipo de violencia, siendo esta cifra más alta en mujeres cuya situación se daba con un embarazo no deseado Velasco (2019; p.120).

Por todo lo anterior, el presente proyecto de investigación nace de la posibilidad de la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y el surgimiento de conflictos, no solo por los cambios que genera en la vida del ser humano, sino también por las consecuencias a nivel individual o familiar. Asimismo, la posibilidad de describir el proceso que se atañe a la dinámica de pareja durante el embarazo, connotando los cambios en la estructura familiar y las formas de vida, y a su vez, las consecuencias a nivel individual en caso de presentarse.

De este modo, se realiza una revisión de la literatura de manera minuciosa en aras de develar los factores desencadenantes al tiempo que se propicia un acercamiento a las diversas estrategias de afrontamiento para hacer frente a las vicisitudes de la vida, en especial las relacionadas con esta etapa; que como es bien sabido ha traído considerables modificaciones en los diferentes ámbitos del desarrollo humano.

Bajo esto, el embarazo sigue siendo un tema de especial mención por todas las transformaciones que experimenta el ser humano. No obstante, aun con la importancia de este para el desarrollo del hombre, el estudio de esta temática no ha estado ampliamente abordado por lo que no se encuentra mucha literatura al respecto. De ahí la necesidad imperativa de que se desarrolle a lo largo de este trabajo investigativo como punto de enriquecimiento a la teoría ya descrita.

Formulación del problema

¿Cuál es la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y el surgimiento de conflictos?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y los conflictos que trae consigo, mediante una investigación de corte cualitativo proporcionando herramientas para la gestión de conflictos que puedan presentarse en las parejas en embarazo a futuro.

Objetivos Específicos

Conocer la relación de pareja y el proceso de embarazo mediante una entrevista semiestructurada realizada tanto a la pareja, como familiares y amistades cercanas.

Explorar los conflictos que han surgido en la pareja a raíz del embarazo.

Diseñar una ruta de atención para padres primerizos la cual les brinde herramientas para la gestión de conflictos que puedan presentarse a raíz del embarazo.

Justificación

Para algunas parejas el embarazo es una situación nueva de sensaciones y sentimientos ambiguos, que puede requerir cambios extremos y largos periodos de adaptación; aunque esto no se presenta en todas las parejas, supone un estado normal de expectativa, de ejercicio de flexibilidad y de crecimiento personal. Ante esto la Organización Mundial de la Salud (OMS) define los conflictos en la pareja y la violencia de género como un problema de salud pública ya que afecta no solo la salud física de las mujeres sino también de sus fetos, a causa de las lesiones directas o por somatización, provocando problemas de salud mental como depresión, ansiedad, etc., (Gómez et al., 2022).

A nivel mundial, el 30% de las mujeres que han tenido pareja, han experimentado algún tipo de problema en su relación durante el embarazo (OMS, 2017), las consecuencias para la salud de la gestantes en esta situación, se resumen en la posibilidad de desencadenar complicaciones en la gestación, parto y posparto, como "mayor riesgo de aborto, retraso de crecimiento intrauterino, parto prematuro, depresión posparto o incluso muerte neonatal" Gómez et al. (2022; p.37); por ello la importancia de promover herramientas que puedan minimizar el impacto, asimismo son de vital importancia abordarlos en este ciclo (Eriza, 2020).

Cómo se ha venido mencionando, el embarazo es un estado que trae grandes cambios en la vida de los futuros padres y sobre todo en las emociones y experiencias que hablan del impacto que genera en ellos. En esta etapa, se escudriña el concepto de "responsabilidad" y "deber" frente al cuidado de su pareja. Estos cambios, vienen acompañados igualmente de tensiones por el cumplimiento laboral y económico, asumir el rol de proveedores; la formalización de la vida familiar a través del embarazo y la adquisición de un mayor compromiso con el trabajo (Borjas y Vaca, 2020). Estos elementos son determinantes, ya que si no se asimilan de forma correcta, pueden dar paso a conflictos en la pareja que hacen de esta etapa algo problemático.

Durante el embarazo, se descubren experiencias que dan cuenta de la carga social y moral que implica para los participantes enfrentarse a la paternidad, generando en los individuos un especial interés por vincularse al proceso y vivir las situaciones propias del embarazo, pero, también genera emociones negativas y temor (Laguado et al., 2019).

Uno de los principales inconvenientes que surgen con la confirmación de la gestación está asociado con la postergación proyectos personales y la reducción de los espacios sociales, no obstante, en casos se reconocen más tiernos y cercanos a sus parejas.

Así mismo, se observan cambios en la relación de pareja que afectan, entre otras, la sexualidad. Según Laguado et al. (2019), se observan importantes cambios en la identidad de los hombres, superando el simple hecho biológico, "pues incluye nuevas prácticas en los entornos familiares, laborales y de uso del tiempo libre; y genera compromisos y ciertas dificultades y conflictos ligados sobre todo a los estereotipos de género" (p.132).

En concordancia, cuidar de la pareja gestante significa, sobre todo, protegerla y proveer recursos materiales y financieros, lo que hace parte del repertorio social naturalizado en la sociedad para los varones, el no involucramiento y los pocos conocimientos sobre dicha etapa son los que pueden causar dificultades en las relaciones, por ello, se hace necesario reconocer la existencia de otras formas de construcción de la masculinidad y la participación en la gestación como elemento que pueda mitigar las problemáticas durante el embarazo, así mismo, establecer nuevas formas de entendimiento del conflicto durante el embarazo ya que puede ser un tema poco estudiado (Areiza, 2019).

Igualmente se hace necesario involucrar a las parejas en los espacios de atención y conocer sus experiencias y necesidades y así empoderarlos para que puedan participar activamente y disfrutar junto con su pareja de la etapa prenatal. Por todo esto, dicha investigación resulta ser de gran importancia al aportar una nueva visión holística sobre los conflictos de pareja durante la gestación, al tiempo que permite ofrecer nuevas fuentes de información a un tema poco abordado desde este punto de vista por los teóricos.

Además, ofrece una reflexión sobre los factores familiares en el embarazo que de alguna u otra forma influyen en la aparición de elementos estresores o en su defecto de las estrategias de afrontamiento para hacer frente a dichas situaciones. Por su parte, en cuanto al aporte metodológico el realizar dicha investigación posibilita futuros estudios compatibles, de manera que se hace un análisis interdisciplinar del tema principal, así como comparaciones entre periodos temporales y una evaluación de la necesidad de prevención que se llevó a cabo sobre esta problemática.

Todo lo anterior teniendo en cuenta que, según la OMS (2014) indagar sobre la violencia durante las consultas prenatales puede dar mejores resultados para la salud de la mujer ya que permite un seguimiento durante la atención prenatal. Este postulado se centra en la prevención de problemas durante la gestación que puedan poner en riesgo la salud de la madre y de su bebé (Gómez et al., 2022); optando siempre por metodologías que se adecuen a sus necesidades sin dejar de lado las características contextuales y propias de cada etapa del ciclo vital (Viloria y González, 2017).

Teniendo en cuenta de la misma forma, las condiciones externas como las económicas, sociales y culturales en las que se desenvuelve cada individuo como una importante fuente de estímulos o experiencias, que a la larga van a condicionar la forma en la que cada sujeto responda a las demandas del medio, al mismo tiempo que influyen en su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional (Viloria y González, 2017).

Como refiere Velazco (2019), todas estas cifras son reflexiones sobre las repercusiones en la salud de la mujer y del bebé. Por ello, cómo se ha implementado en varios países, adoptar medidas que debieran incluir de manera rutinaria la detección de la violencia en el control del embarazo, así como de otras problemáticas asociadas con este fenómeno. De igual forma, puntos de protocolos de actuación en los casos necesarios en los que se capacite para su actuación. Igualmente, "una política sanitaria debería tener en cuenta este problema de salud tan grave y que afecta a tantas mujeres, y a diferencia de otros tipos de violencia, a los bebés no nacidos" (párr.1).

Tomando en cuenta que, uno de los aspectos mediáticos del problema de la violencia durante el embarazo se relaciona con la respuesta de los servicios de salud ya que las gestantes en estas situaciones no acuden a la consulta prenatal por la dinámica que existe entre la pareja, obstaculizando la vigilancia adecuada del embarazo, la detección y el tratamiento oportuno de posibles complicaciones, es un aspecto imprescindible de abordar. (Viloria y González, 2017).

Hablando de esto, en cuanto a los psicólogos, abordar estas temáticas permiten fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos encaminados a la interacción familiar, los procesos de gestación y las problemáticas que pueden surgir de ellos, además de tener un acercamiento a una población que resulta ser poco abordada desde esta temática y de igual forma el soporte de una ruta

de atención la cual deja esta investigación para futuros abordajes terapéuticos que se tengan, en llegado caso que se presentara alguna problemática acorde con esta temática y población.

Estado del Arte

En el presente apartado se darán a conocer los estudios a nivel internacional, nacional y local que aportan al proceso investigativo sobre los conflictos en las relaciones de pareja durante la gestación, en ellos no solo se aborda los procesos metodológicos desarrollados, sino también los resultados encontrados; permitiendo así, tener un punto de referencia entorno a la temática principal.

Investigaciones Internacionales

Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. Bäckström et al. (2018). Jönköping, Sweden.

El presente estudio fue de tipo prospectivo de cohorte longitudinal realizado en un condado en el suroeste de Suecia, con aproximadamente 280.000 habitantes, cuyo objetivo se centró en analizar los cambios en las relaciones de pareja durante el embarazo, tomando en cuenta los grandes cambios que surgen tras la transición a la paternidad. Los datos del estudio demuestran que, si bien la paternidad puede ser una oportunidad de crecimiento para los padres, se experimentan una serie de situaciones estresantes que dan paso a conflictos en la relación lo que trae como consecuencia, una disminución de la calidad de vida y el no disfrute del embarazo.

A este respecto, se ha encontrado que la calidad de la relación de pareja es significativamente menor después la transición a la paternidad, todo esto explicado a través de los roles cambiantes de socios a padres; el aumento del estrés familiar y marital, conflicto interacción conyugal y una tarea exigente para combinar el cuidado de los niños, el hogar y el lugar de trabajo. Empero, el estudio también demostró que para algunos las parejas de padres reportan una relación de alta calidad durante la transición a la paternidad.

The Effects of a Couples-Based Health Behavior Intervention During Pregnancy on Latino Couples' Dyadic Satisfaction Postpartum. Coop et al. (2018). United States

El presente estudio investigó si una intervención breve de parejas centrada en ayudar a las parejas a apoyarse mutuamente aumentaba los comportamientos saludables u mejorar el funcionamiento diádico posparto. El estudio se desarrolla bajo un análisis secundario de datos

sobre el funcionamiento de la pareja de un ensayo controlado aleatorio con 348 parejas latinas en busca de promover el abandono del hábito de fumar. Las parejas participaron en cuatro evaluaciones cara a cara a lo largo de 1 año a partir del final del primer trimestre.

Los análisis de la curva de crecimiento revelaron que el grupo de tratamiento informó un aumento en la satisfacción de la relación y la comunicación constructiva después de la intervención, que disminuyó al año de seguimiento, devolviendo a las parejas a sus niveles iniciales de satisfacción. Los resultados sugieren que la incorporación de una breve intervención de pareja como parte de una intervención de salud más amplia para los latinos puede prevenir la disminución posparto en la satisfacción de la relación. En este sentido, se permitió develar que, durante la gestación, aumentan los problemas de pareja junto con los factores de riesgo ya latentes lo que representa una problemática no solo para la dinámica de la relación, sino también para el hogar generalmente.

Prevalence and correlates of intimate partner violence, before and during pregnancy among attendees of maternal and child health services, Enugu, Nigeria: mixed method approach, January 2015. Ezeudu et al. (2019). Enugu State, Nigeria.

Este estudio determinó la prevalencia de violencia en la pareja íntima y los tipos de esta, las complicaciones y los factores asociados entre las mujeres que acceden a los servicios de salud. Para ello, se aplicó una encuesta transversal con 702 mujeres que acceden a los servicios de salud materno-infantil en el estado de Enugu, Nigeria, utilizando una técnica de muestreo de etapas múltiples. Los datos se recogieron a través de un cuestionario semiestructurado y una entrevista con informantes clave (KII).

La recolección de datos arrojó que, durante el embarazo, se hicieron frecuentes las peleas físicas y el comportamiento controlador como predictores independientes de la experiencia de violencia tanto antes como durante el embarazo. Asimismo, se reveló que la pobreza, la falta de educación y la infidelidad como desencadenantes comunes de conflictos en la pareja. La prevalencia de IPV y tipos de IPV fue alta y los factores predisponentes de IPV en Enugu fueron multifactoriales. Las sesiones de consejería de pareja que se enfocan en técnicas de resolución de conflictos sin violencia son cruciales para poner fin a la IPV.

Dyadic coping, marital adjustment and quality of life in couples during pregnancy: an actor-partner approach. Brandão et al. (2020). Portugal

El siguiente estudio tuvo como objetivo examinar el impacto del afrontamiento diádico en la calidad de vida de las parejas durante el embarazo y explorar el papel mediador potencial del ajuste marital en esta asociación, tomando en cuenta que, el embarazo puede caracterizarse como una etapa de estrés diádico porque afecta a ambos miembros de la pareja. Por ello, se desarrolló el estudio con 320 mujeres embarazadas y sus parejas que completaron el Inventario de Afrontamiento Dyadic, la Escala de Ajuste Dyadic y el instrumento de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud.

Tomando en cuenta esto, los resultados mostraron que hubo un efecto indirecto intrapersonal del afrontamiento diádico sobre la calidad de vida a través del ajuste marital. Además, se encontró un efecto indirecto interpersonal con el afrontamiento diádico de los padres asociado con la calidad de vida de las madres a través del ajuste marital de las madres. Con base en lo dicho, si bien el embarazo es una etapa de estrés para los miembros de la relación, con una debida resolución y estrategias que les permitan sobrellevar la situación, puede vivirse de forma óptima y placentera.

A Dyadic Study on Perceived Stress and Couple Adjustment During Pregnancy: The Mediating Role of Depressive Symptoms. Baldoni et al (2020). Portugal

El presente estudio exploró el papel mediador de los síntomas depresivos en la relación entre el estrés percibido y el ajuste diádico en parejas embarazadas. En este se hicieron participes 14 parejas en el tercer trimestre del embarazo que completaron autoinformes de estrés percibido, depresión y ajuste diádico. Los resultados indicaron que el estrés percibido por ambos padres se asoció directa e indirectamente con su propia menor satisfacción en la relación, a través de sus propios síntomas depresivos más elevados. El estrés percibido por las madres también se relacionó con mayores síntomas depresivos en los padres y, por lo tanto, también con una menor satisfacción en la relación de los padres.

Intimate partner violence during pregnancy and perinatal mental disorders in low and lower middle-income countries: A systematic review of literature, 1990–2017. Halim (2018). Clinical psychology Review

El presente estudio revisó sistemáticamente la evidencia de 24 estudios en los periodos de (1990-2017) seleccionados a través de una estrategia de búsqueda integral con 14 criterios de inclusión, exclusión y control de calidad para evaluar en qué medida la violencia de la pareja íntima durante el embarazo afecta negativamente los trastornos mentales perinatales entre los participantes en 4 regiones económicas. Los estudios, en su mayoría transversales, incluyeron de 61 a 1369 participantes seleccionados al azar, de 1 a 6 clínicas o 1 a 50 comunidades seleccionadas intencionalmente. Los hallazgos principales desvelan que, la prevalencia de la depresión prenatal y posnatal osciló entre el 15 y el 65 % y entre el 5 y el 35 % entre los participantes, respectivamente. La ideación suicida osciló entre el 5 y el 11 % durante el embarazo y entre el 2 y el 22 % durante el puerperio.

Social ecological factors and intimate partner violence in pregnancy. Gashaw, B. T., Schei, B., & Magnus, J. H. (2018). PloS one. Ethiopia.

El presente estudio examinó estos factores en un contexto etíope. Se llevó a cabo un estudio transversal entre gestantes que acudieron a control prenatal en instituciones gubernamentales de salud, utilizando una estrategia de muestreo probabilístico consecutivo, con un total de 720 mujeres embarazadas entrevistadas por cinco enfermeras o parteras capacitadas, utilizando un cuestionario de encuesta estandarizado y previamente probado. Se aplicaron análisis de regresión logística bivariado y multivariada para evaluar los factores que contribuyen a la IPV.

De los resultados se puede mencionar que, entre las mujeres entrevistadas, el 35,6 % informó violencia de pareja física y el 81,0 % abuso emocional o físico durante toda su vida. Percibir la violencia como un medio para resolver los conflictos interpersonales, la presencia de actitudes de apoyo de golpear a la esposa en la sociedad, considerar la violencia como una expresión de masculinidad y la presencia de estrictas diferencias de roles de género en la sociedad, se asociaron positivamente con la violencia en el embarazo. Asimismo, la falta de redes de apoyo, aislamiento.

Investigaciones Nacionales

Síntomas depresivos perinatales: prevalencia y factores psicosociales asociados. Gaviria, Duque, Vergel & Restrepo (2019). Revista Colombiana de Psiquiatría

El presente estudio de tipo descriptivo transversal se realizó a partir de 112 registros de mujeres embarazadas o en el posparto inmediato, a quienes se aplicó la escala de Edimburgo para

depresión perinatal y se exploró la posible asociación con factores de riesgo psicosocial ocurridos en el último año. Los resultados muestran tras esto como la prevalencia de síntomas depresivos perinatales de importancia clínica usando la escala de Edimburgo fue del 22,36%.

El modelo de regresión logística encontró asociación entre síntomas depresivos perinatales clínicamente significativos con la finalización de la relación de pareja durante la gestación, dificultades económicas graves y muerte de un familiar. En este estudio, 1 de cada 4 mujeres había roto con la pareja y tenía problemas económicos graves durante la gestación; además, 1 de cada 10 había sufrido la muerte de un ser querido en el último año. Estos hallazgos ofrecen la oportunidad de identificar precozmente algunos eventos psicosociales negativos como factores de riesgo de depresión perinatal, lo que permitiría dar acompañamiento y tratamiento oportuno a quienes lo requieran.

Estrés, ansiedad y factores asociados en mujeres adolescentes embarazadas y no embarazadas en Medellín (Colombia). Bonilla (2021). Revistas Medicina UPB.

El presente trabajo tuvo como objetivo comparar el grado de ansiedad y estrés en dos grupos poblacionales de mujeres adolescentes y su asociación con el embarazo. Para ellos, se realizó un estudio transversal analítico con 125 adolescentes embarazadas atendidas en el Hospital General de Medellín (Colombia) y 124 adolescentes no embarazadas estudiantes del Colegio Jorge Eliécer Gaitán de Medellín (Colombia). Las participantes respondieron la encuesta de Hamilton para ansiedad y de Holmes y Rahe para estrés psicosocial.

Los resultados muestran tras la aplicación que, en las embarazadas, la prevalencia de ansiedad fue del 68% y de estrés del 73.6%, mientras que en el grupo de no embarazadas la prevalencia de ansiedad fue del 64% y la de estrés fue del 40%. También se encontró que la asociación de los factores de riesgo se dio con malas relaciones familiares, consumo de alcohol e inicio de vida sexual temprana, malas relaciones de pareja y enfermedad mental. Ante esto, el estudio concluyó la existencia de mayor estrés entre las adolescentes embarazadas y con problemáticas en el hogar y sus parejas. Se evidenciaron como factores asociados las malas relaciones familiares, el consumo de alcohol y el inicio de vida sexual, tanto para la ansiedad como para el estrés.

Tomando en cuenta la revisión sistemática, los conflictos en pareja se dan independientemente de la etapa o en este caso, de la situación de los individuos dado que en el embarazo se presentan problemáticas de este tipo. Desde este punto, cabe resaltar que ha sido un tema poco abordado por lo que la literatura al respecto deja mucho que desea. Fe ahí nace la importancia de seguir abordando al tema como punto de enriquecimiento para el marco nacional dadas las importantes implicaciones que pueden surgir tras la existencia de factores de riesgo como la violencia u otras dificultades.

Investigaciones Locales o Regionales

Contexto del rol materno en mujeres universitarias: un análisis desde la resolución de conflictos. Lizarazo Afanador, W.Z. & Poncel Solano, Y.P. (2019). Universidad de Pamplona, Pamplona Norte de Santander.

La presente monografía establece las formas individuales en la gestión de conflictos en madres jóvenes estudiantes de la Universidad de Pamplona, desde la experiencia de esta población y la percepción de actores involucrados, a través de un estudio cualitativo de corte transversal, empleando como instrumento de recolección entrevistas semiestructuradas, para lo cual se seleccionó una muestra de 3 madres universitarias, 3 estudiantes, y 3 docentes, para comprender el contexto y establecer la percepción acerca de los diferentes cambios, implicaciones y problemáticas que genera el hecho de ser madres durante el desarrollo de una carrera profesional, profundizando especialmente en las estrategias empleadas por las madres universitarias para afrontar y gestionar dichos conflictos.

Lo cual permitió determinar los siguientes resultados: se evidenciaron preocupaciones asociadas a la inminente reestructuración de su proyecto de vida y lo que esto implica, conflictos interpersonales prevalentes durante la etapa inicial del embarazo caracterizados por un estado de crisis, dificultades económicas, limitaciones a nivel social y falta de tiempo para administrar los roles de estudio y de crianza, ante lo cual se identificó que las madres universitarias implementan estrategias individuales y sociales para afrontar estas problemáticas.

Conflictos Individuales en Pareja: Perspectiva del Rol Femenino y Masculino de un experto, de una pareja adulta colombiana y de una pareja joven venezolana. Ramos Valeta., M.J. & Rosada Cuellar, A.C. (2019). Universidad de Pamplona, Pamplona Norte de Santander.

Esta investigación está enfocada a identificar la percepción de los roles femeninos y masculinos en dos parejas, una colombiana y una venezolana residentes en Pamplona Norte de Santander, para conocer las diferencias en sus pensamientos teniendo en cuenta los contrastes generacionales y su nacionalidad; además conocer sus diferencias individuales, sus conflictos y la resolución de estos. Dentro de la metodología se encuentra que esta investigación es cualitativa con un diseño transversal, utilizando métodos como la entrevista semi estructurada y la historia de vida focal.

Para la triangulación de los datos obtenidos, se realiza mediante tres poblaciones indagadas: dos parejas y un experto llamándose así triangulación poblacional. Dentro de los resultados obtenidos, se encuentra que no existe gran discrepancia en las culturas, pero si en los pensamientos en cuanto a cómo actuar frente a los roles femeninos y masculinos. Estos resultados apoyan y validan los objetivos propuestos en esta investigación.

Percepción sobre la resolución de conflicto de pareja en una comunidad universitaria en Norte de Santander. Venezolana. Ramirez Simarra, J.A. & Castro Fernández, A.M. (2018). Universidad de Pamplona, Pamplona Norte de Santander.

El presente trabajo de investigación consiste en el análisis de la percepción sobre la resolución de conflictos de pareja en la Universidad de Pamplona extensión Villa del Rosario, así mismo cuenta con tres capítulos donde se despliega información de los conflictos más comunes en pareja, los modos de resolverlos y luego la importancia de la psicología positiva en el conflicto. Así mismo la metodología a trabajar en esta investigación es de tipo cualitativo, transversal descriptivo. La población que se trabajó fueron docentes y estudiantes de psicología y docentes de fonoaudiología. La técnica utilizada para la recolección de datos fue una Entrevista Semiestructurada, donde se logró evidenciar una percepción tanto positiva como negativa a la hora de resolver conflictos en las parejas, y se brindaron herramientas concretas para estos mismos.

Formas de resolver conflictos en relaciones de pareja jóvenes desde la comunicación. Venezolana. Cristancho Carrascal, B.Y. & Rosas Pérez, J.C. (2019). Universidad de Pamplona, Pamplona Norte de Santander.

El objetivo de este estudio es describir las formas de resolver conflicto en relaciones de pareja jóvenes desde la comunicación, mediante una metodología cualitativa, utilizando entrevistas semiestructuradas, la muestra una pareja joven con edades comprendidas entre los 27 años de edad, que respondieron a una serie de preguntas con respecto al tema. Dentro de los resultados más relevantes se encuentra, la existencia de apoyo y compromiso, donde el desacuerdo en temas de comunicación son la causa de conflictos y la forma de solucionarlos más frecuente es a través del dialogo.

Marco Teórico

En el siguiente marco teórico, se expone de forma sistemática el abordaje de las principales variables que se tomaron como objeto de estudio y con ello, la conceptualización de los temas subyacentes a trabajar a lo largo de este documento, En el primer capítulo se expone las relaciones de pareja, en el segundo conflictos y el tercero el embarazo, tomado en cuenta las características de la población.

Capítulo I. Relaciones de Pareja

De entre las relaciones humanas, la relación de pareja tiene características únicas, dado que los procesos, sentimientos y expectativas que se desarrollan con ella, tienen un lugar diferente en las interacciones sociales. Actualmente los elementos culturales que definen una relación de pareja parecen perder forma ante otros aspectos con el paso del tiempo, no obstante, esto no deja de generar interés científico dado las múltiples formas de presentación; como es el caso del poli amor, aunque todavía se considera que una relación de pareja se caracteriza por la exclusividad romántica y emocional entre dos personas (Urbano, 2018). Esta relación se sustenta bajo un vínculo de apego y cuidado mutuo que, si "se desarrolla de forma positiva, supone una fuente de apoyo emocional y social que, además, facilita la construcción de la identidad, la mejora de la

competencia social y, en definitiva, el bienestar personal" de acuerdo a lo que expone Callejón y Gila (2018).

La relación de pareja, como eje fundamental de las relaciones familiares es la dimensión que centra la vida de las personas, pues es un elemento al que se le atribuye el desarrollo de la felicidad personal. Empero, esta idea se ha reiterado a lo largo de los años en la investigación ya que hay elementos que la conforman en la misma medida (Hurtado y Bastamente, 2018). A diferencia de otras temáticas de investigación, el abordaje de las relaciones de pareja conlleva tener en cuenta diversas dimensiones de estudio, entre las que se destacan "la satisfacción con la propia relación, la sexualidad, la comunicación o la resolución de conflictos como aspectos claves que pueden determinar la calidad de una relación" (p.123), y, por ello forman parte del cúmulo de aspectos que se abarcan en investigación (Urbano et al., 2021).

Características de las relaciones de pareja

Ante la premisa de mantener una relación de pareja estable y con proyección en la que se favorezca la satisfacción y seguridad personal, se tienen en cuenta una diversidad de elementos necesarios para ello. La satisfacción en este caso, es entendida como un estado emocional en el que el individuo se siente complacido con las interacciones, experiencias y expectativas que se dan en dicha relación; dicho de otra forma, puede entenderse como el grado de intimidad, afecto y apoyo mutuo, entre los dos miembros que conlleva una gran relevancia al vincularse fuertemente con el propio bienestar físico y psicológico de ambos (Callejón y Gila, 2018).

Por otro lado, estar insatisfecho con la relación se vincula con problemáticas propias de la pareja que dan paso a la separación y en el caso de las parejas formadas con hijos, con repercusión en estos y la relación que mantiene con sus progenitores, e incluso, en la satisfacción con el trabajo. Otro elemento que suele abordarse en el estudio de las relaciones de pareja, es la sexualidad, en el que se destaca como la insatisfacción en este aspecto, se asocia positivamente a la relación tanto en hombres como en mujeres, con la satisfacción vital, además de contribuir a predecir la propia estabilidad y calidad de la relación. Respecto a esto, muchos estudios señalan que, a pesar de no ser una cuestión primordial para la mayoría de las parejas, el 52.8 % de los hombres y el 39.4 % de las mujeres consideran que sin una vida sexual activa no es posible ser feliz (Urbano et al., 2021).

De entre las características de las relaciones de pareja, la comunicación es otro factor que condiciona dichas relaciones, ya sea que interfiera o, por el contrario, favorezca la intimidad entre ambos miembros. Una comunicación positiva se asocia con altos niveles de intimidad, mientras una comunicación pobre y escasa da paso al desarrollo de dificultades en la intimidad emocional entre la pareja o la propia satisfacción sexual (Rivas y Bonilla, 2020). De forma general, la satisfacción y la comunicación guardan relación con el empleo de estilos comunicativos positivos o la prevención de los conflictos. Este último elemento, como factor relevante si se busca describir las dinámicas de interacción entre la pareja; no sólo desde el marco de la frecuencia, sino más bien desde la forma en la que estos son abordados y resueltos (Moreno et al., 2019).

Las relaciones de pareja cambian y evolucionan progresivamente con el transcurso del tiempo; estos cambios pueden deberse a diversos factores, y pueden ser relativos de las parejas y del momento de la relación en la que se encuentren. Desde los inicios de la relación, ambos miembros tendrán expectativas y valoraciones acerca de sus relaciones que pueden o no coincidir en los individuos, especialmente si se tienen en cuenta variables como "la edad, el género, la convivencia, tener hijos o la duración de la relación", a las que tiene que sumar otras como "las experiencias que vivieron y los aprendizajes que adquirieron en sus familias de origen" Galaz et al. (2019; p.124-15).

Ciclo vital de la pareja.

El tema del ciclo vital familiar denota los cambios relativos en las estructuras pertenecientes a la familia, dando paso a nuevas formas de relacionarse. Este concepto hace referencia a un sistema vivo que interactúa continuamente y que presenta cambios dinámicos; dicho concepto formuló por primera vez en la sociología de la familia, desde el marco de diagnóstico y planificación del tratamiento a las problemáticas de esta población. El ciclo vital dicho de otra forma es un referente contextual fundamental para entender y considerar las principales tensiones y retos que experimenta la familia, según su ciclo evolutivo, a la vez que permite identificar los cambios que se van dando a nivel intrafamiliar y como estos modifican la vida de sus miembros (Gordon, 2019).

El ciclo vital familiar se conforma de una serie de etapas en las que se destaca el noviazgo, la formación de la relación, la cohesión, el crecimiento interno, la estabilidad y disolución evolutiva de la pareja. Estas etapas no son necesariamente secuenciales teniendo en cuenta las características

socioculturales de las parejas, pero en general, se desarrollan de acuerdo al orden especificado. Al respecto, el ciclo vital de la pareja está definido por las crisis que se viven durante los cambios de roles y funciones conyugales, dependiendo de las diferencias individuales y la fuerza de los lazos que la conforman, así mismo, del grado de compromiso y la capacidad de afrontamiento que tenga la pareja respecto a las crisis propias de su ciclo vital (Valencia y Ospina, 2016). A este respecto, Mequeda et al. (2018), menciona que:

El concepto de ciclo vital familiar ha estado presente en el campo de la psicología y la sociología desde finales de los años 50 e inicio de los 60, pero es en los años 80 cuando se convirtió en uno de los temas fundamentales en el campo de la terapia familiar. La familia es un sistema vivo en constante evolución y desarrollo, ya sea por el contexto o bien por los individuos que la conforman. El considerar el ciclo vital de la familia ofrece un instrumento de organización y sistematización para el pensamiento clínico, permitiendo llegar con menos dificultades al diagnóstico (p.5).

Tipología de las relaciones de pareja.

En las relaciones de pareja existen diferentes tipos que marcan el rumbo de la relación y la dinámica de interacción, en este caso, pueden ser abiertas, cerradas o tratarse de un poli amor como termino figurativo para referirse a relaciones con dos o más personas. En este caso, las relaciones cerradas aluden al tipo de relación heterosexual, homosexual y bisexual, en el que hay un contrato exclusivo y sentimental con una sola persona prometiéndose asimismo la exclusividad sexual y sentimental (Erais, 2021).

Las relaciones abiertas por otro lado, exhibe una apertura conyugal en la que se aceptan y definen acuerdos propios sobre lo que se permite dentro de la relación y lo que no, en este caso, puede ser una relación en la que exista un lazo sentimental de unión, pero se permiten las actividades sexuales diversas. A este respecto, hay reglas muy puntuales acerca de cuántas veces pueden tener contacto sexual con otras personas. Dentro de los tipos de relaciones abiertas se evidencian diferentes modalidades, siendo los swingers en este caso, un tipo de relación en la que se permite el intercambio sexual y sentimental con otras parejas (Valencia y Ospina, 2016).

El poli amor desde este punto, es una relación que propone la erradicación de la monogamia y propone que todos los individuos tienen la capacidad para amar a más de una persona. Este

concepto rompe todo esquema sobre la confirmación de las parejas y acuña conceptos como triarías, cuatreras, pentágonos, hexágonos, etc., no se definen dentro de las relaciones abiertas o cerradas, pero abarcan ambas lo que les permite incluir a alguien más en su dinámica, en unos casos debe gustarles a ambos y, en otras, cada uno se involucra con alguien más. Dentro de este tipo de relación, los celos tienen parte dado que eso es una construcción de la monogamia (Antezana y Alfaro, 2019).

Objetivos de la terapia de pareja.

La terapia de pareja es un tipo de terapia centrada en alcanzar el bienestar de los dos miembros que tienen una relación amorosa, misma relación que está formada por dos personas que tienen crisis o no encuentran gratificante la relación que tienen o deciden que puede mejorar en algunos aspectos. Con base en esto, cada pareja es única y se crea en función de la personalidad de sus miembros y las experiencias conjuntas que viven entre ellos. Esto ocasiona, con el avance de la relación la presencia de conductas tanto adaptativas como des adaptativas (Valderrama, 2021).

En la terapia de pareja, se realiza en primera instancia una adecuada evaluación de la pareja que acude a consulta y se definen las conductas desadaptativas a modificar, se establecen los objetivos generales y específicos para abordar con éxito esa relación de pareja. De manera que, los objetivos generales pueden ser abordar las áreas problemáticas presentes en la relación, encontrar soluciones equiparables con la necesidad de la pareja y mejorar así las situaciones y conductas problemáticas; a la vez que mejora la comunicación y la expresión adecuada de emociones y sentimientos y el fortalecimiento de los aspectos positivos que unen a la pareja (Valderrama, 2021).

Modelos de intervención del enfoque sistémico.

El enfoque sistémico define al individuo como un todo en sí mismo y a la vez es parte de otros complejos de interacción, lo que les permite enfatizar en la importancia del individuo como una totalidad en sí, "valorando factores intrínsecos a su personalidad individual, así como también tener en cuenta la importancia de su pertenencia a otros grupos de relación y contexto social". Con base en esto, se definen los siguientes tipos de intervención de acuerdo Grosso (2020; p.13-24).

El enfoque estructural (Salvador Minuchin).

Estudia los aspectos estructurales del sistema, algunos de estos son: fronteras, límites, distancias, jerarquías, roles y funciones, alianzas y coaliciones. La estructura de un sistema hace referencia a la forma que éste adopta en un momento específico como resultado de la organización de sus miembros, esta se conforma por las fronteras, los límites, jerarquías, etc. En este modelo, las fronteras son líneas imaginarias cuya función es separar al sistema de su contexto, pueden ser rígidas, como cuando hay un secreto familiar del cual no se habla, ni se permite que otros tengan esa información; difusas, como cuando no hay prácticamente diferencia entre las personas y el contexto; y también flexibles, permitiendo un intercambio mesurado de información entre sistema y contexto, a la vez que permite la existencia de algunas diferencias.

Terapia sistémica humanista (Virginia Satir).

La autora considera que los roles sólo responden a contextos, y no a la realidad en sí, también considera al cambio como una oportunidad. El miedo general al cambio Satir lo reencuadra en una actitud lógica ante lo desconocido del cambio. Otro concepto central para ella es que el individuo es potencialmente bueno, en el sentido de la sabiduría orgánica que tiene incorporada; sola hace falta brindar las condiciones adecuadas para su desarrollo.

El modelo interaccional (Paul Watzlawick).

Los axiomas de la comunicación son útiles para explorar la relación terapéutica. Este autor también considera relevante en la terapia sistémica individual la visión construccionista de la realidad, en el sentido de que no existe una realidad objetiva; esta es subjetiva y depende de la construcción que cada sujeto hace sobre la misma, toma los aportes de la segunda cibernética y posteriormente del constructivismo radical, considera que muchas veces los contextos son quienes crean las realidades. Watzlawick distingue dos niveles de la realidad.

Terapia estratégica (Jay Haley y Cloé Madanes).

En esta terapia es el terapeuta quien fija objetivos, metas, formas de trabajar, etc. La forma de trabajar cada problema será única y particular para cada persona. Es una terapia que pone de

manifiesto el poder y la responsabilidad terapéutica, ya que es el terapeuta quien toma el control de la terapia y fija la dirección que esta tomará (Haley, 1999). La estrategia para tomar en cada caso debe estar basada en la adecuación, flexibilidad y creatividad, para resolver la dificultad que trae el paciente.

Dada la conformación del capítulo, las relaciones de pareja están dadas en función de una serie de etapas y de crisis presentes en la mayoría de las relaciones que tomando en cuenta las diferencias socioculturales y las diferencias individuales, pueden presentarse de acuerdo al orden en que se da. En ese sentido, desde el modelo sistémico estas se pueden abordar de forma que las problemáticas que surjan puedan ser intervenidas a través de los distintos enfoques. A este respecto, pueden ser abiertas, cerradas o exhibir un poli amor; cada uno con sus características distintivas.

Capítulo II. Conflictos

Es bien sabido que las relaciones interpersonales influyen directamente en el comportamiento de los seres humanos, pues en ellas subyace el involucramiento de las emociones y expectativas individuales que se entretejen al interactuar con los otros. En tal sentido, los vínculos que se establecen en las relaciones de pareja representan uno de los lazos emocionales que impactan de manera significativa en la vida de los individuos, dado que dan paso a una diversidad de experiencias en un tiempo continuo que repercuten en la percepción de unidad con el otro (Aragón et al., 2018). En concordancia, las relaciones interpersonales vienen acompañadas de conflictos que se dan cuando las acciones de una persona interfieren con las de otra; provocando así inconformidad en determinados aspectos de la relación y desacuerdos en torno a las aspiraciones o las expectativas personales (Recio, 2021).

En este sentido, las relaciones románticas vienen acompañadas de situaciones conflictivas que se producen cuando un miembro de la pareja o ambos comienzan a enfocarse en pequeñas diferencias, lo que ocasiona situaciones de hostilidad sobre la cual se construyen que impiden continuar de forma estable con la relación amorosa. Esto significa que la magnitud del conflicto se desarrolla principalmente a causa de pensamientos y emociones de cada uno de los miembros de la pareja, factores determinantes para la continuidad o la disolución del vínculo creado o el seguimiento de este (Aragón et al., 2018).

Ahora bien, de acuerdo con Levigar y Pietro Mónaco (1989; citando en Aragón et al. 2018), el conflicto puede resolverse usando alguna de las siguientes estrategias:

Acomodación, que incluye sacrificar las propias metas para proteger la relación y satisfacer las necesidades del otro; evitación en donde el sujeto exhibe un punto de vista negativo del conflicto, sin evidenciar actitudes de resolución del problema por lo que lo posterga o lo deja sin resolver para que la otra persona sea quien busque una solución; contender, que sucede cuando las personas buscan un medio para defender una postura que se considera como la única correcta; colaboración, basada en una estrategia que procura integrar las necesidades mutuas y conseguir una solución que maximice los intereses de los interlocutores, y el compromiso, en el que se desarrolla una colaboración entre las dos personas para llegar a un acuerdo mutuo de una forma creativa (p.123).

Tomando en cuenta lo referido con anterioridad, las estrategias explicadas hacen del conflicto una situación constructiva cuando las parejas las utilizan para hacer una reevaluación de lo que es valioso en la relación: sus expectativas, su presente y su futuro (Sotelo, 2019). De hecho, un conflicto en este tipo de relación es bien manejado cuando fortalece los lazos, profundizar el compromiso e intensificar el amor, pero, también puede ser destructiva si se maneja de forma inapropiada, ya que puede causar un "grave deterioro en la calidad de la relación, así como en el bienestar subjetivo y en la autoestima de cada miembro de la díada" según lo expresado por Urbano et al. (2021).

El tema del conflicto, aunque es ampliamente abordado en las diferentes esferas de la vida como un proceso interpersonal que surge cuando las acciones de un individuo interfieren con las del otro; en la pareja se puede entender como la incompatibilidad en las metas o intereses entre sus miembros, y se manifiesta en la comunicación negativa del afecto. A este respecto, la resolución de conflictos implica que la pareja desarrolle ciertas habilidades sociales básicas como la comunicación, la empatía, el asertividad y la negociación, como aspectos esenciales para el éxito en la interacción (Reyes, 2015).

Son diversos los factores que influyen en los conflictos relacionados con las relaciones de pareja. Autores como Fournier, Druckman y Olson mencionan cuáles son los principales problemas de la relación, clasificándolos en tres niveles y destacando entre ellos factores como los valores personales, las diferencias en la educación, el nivel de compromiso de los miembros, las expectativas y factores de personalidad de cada sujeto (Velazco y Aragón, 2020). La personalidad bajo esto, es un constructo psicológico individual que se conforma por un conjunto de características internas que determinan la conducta del individuo en diferentes situaciones lo que determina en gran medida la forma de actuar dentro de la dinámica relacional (Díaz et al., 2018).

Dentro de las relaciones, el proceso comunicativo toma un lugar privilegiado ya que, de este proceso, depende de la personalidad, a través de los conocimientos, habilidades, capacidades, equilibrio emocional y situaciones que se hallen para comunicar. (p.27). Una personalidad sana y madura en una relación es capaz de fomentar una buena comunicación, dar paso al desarrollo de la resiliencia y la empatía hacia su pareja, por el contrario, una personalidad patológica o inmadura dificultado dicho proceso y genera conflictos, problemas y debilidades personales en los sujetos.

Desde este marco, las características internas personales del individuo son un factor determinante ya que afectan la calidad de la comunicación, perjudicándola o beneficiándola en su defecto, de estos factores, los psicológicos influyen y determinan la calidad con que se efectúa la comunicación, así como también "las motivaciones, los intereses, los deseos, las actitudes, las expectativas, los estados emotivos, el prejuicio de las personas que se comunican" León et al. (2018; p.35).

Dificultades en la relación de pareja

Una relación amorosa la constituyen dos personas que a lo largo de su vida han utilizado sus propios estilos de comunicación heredados o aprendidos, pero en la relación de pareja, estas formas de interacciones se modifican para dar paso a nuevas proporcionando así el bienestar del vínculo. Desde este marco, para mantener una adecuada comunicación de pareja debe existir claridad en el contenido y en la forma de emitir el mensaje para evitar malentendidos que causen conflictos en la pareja (González et al., 2018); resaltando la importancia de la capacidad de escucha y la comunicación de necesidades, sentimientos, problemas para facilitar el entendimiento dentro de la pareja (Sánchez et al., 2021).

En concordancia, en una relación la importancia de la escucha es esencial para una relación óptima por lo que una relación en la que se escuchan y no se interrumpen, lleva al entendimiento y la comprensión de sus mensajes basados en las necesidades y sentimientos; aunque esto los exime de presentar problemas y conflictos relacionados con la forma de comunicarse (González et al, 2018). Con base en esto, el "yo" interno es una característica fundamental de la comunicación, ya que permite crear lazos de complicidad entre la pareja, libertad y confianza entre ambos. De las bases de comunicación, una relación saludable y positiva mantiene una comunicación auténtica ya que se conocen los propósitos de cada uno; es decir, son capaces de sentirse con la libertad y confianza necesaria para revelar al otro sus temores, las esperanzas, las alegrías y tristezas, las proyecciones futuras y las memorias del pasado (Sánchez et al., 2021).

Infidelidad-celos

La infidelidad, es entendida como una situación en la que una de las parejas, o ambos, mantienen una relación clandestina con personas ajenas a la relación, rompiendo el pacto de exclusividad al que implícita o explícitamente llegaron a tener, por lo que se considera una fuente de sufrimiento y de conflictos al interior de la relación. La persona engaña en este caso, es quien más sufre con las problemáticas que se devienen por la infidelidad, enfrentándose a un cúmulo de emociones y sensaciones que van desde la tristeza, el agravio, el enfado, el miedo, y la estupefacción (ABC. 2020). En otras palabras, “la infidelidad de pareja es la ruptura de una promesa de confianza el uno al otro, en relación de pareja, y esta promesa puede adquirir la forma de matrimonio, noviazgo o unión libre” Arguello (2017, párr. 6)

Ahora bien, los celos hacen parte de la relación y suelen aparecer por diversas situaciones que se perciben cómo amenazantes, cabe destacar que, no son específicos de las edades por lo que pueden sentirse en cualquier etapa de la vida. No obstante, tienden a ser muy frecuentes en parejas jóvenes, con un grado muy bajo de madurez personal, carencias en la comunicación y un tipo de vinculación insegura que acaba resultando realmente nocivo. En cada caso de aparición, se hace necesaria una introspección y evaluar porqué surgen, que tan problemáticas son, que consecuencias trae para el bienestar y la calidad de la relación de pareja (ABC. 2020).

En conclusión, no es lo mismo sentir una ligera incomodidad fácilmente manejable cuando vemos que nuestra pareja habla amigablemente con alguien atractivo que sufrir continuamente por celos (ABC. 2020). Dicho de otra forma, “los celos son una emoción o sentimiento que surge ante el miedo a perder a alguien que asumimos que nos pertenece y que nos abandonaría por otra persona. El miedo es una señal de alarma que nos informa de la existencia de un peligro, en este caso el riesgo que puede suponer perder a un ser querido, un ser que creemos que nos pertenece o que creemos necesitar” de las Heras (2017, párr.5).

Agresión y violencia en las parejas

La violencia de pareja ha sido un problema frecuentemente abordado en diferentes estudios por su alta incidencia en las relaciones, principalmente en los adolescentes ya que, se relacionan en este caso, con problemas de adaptación, agresión y victimización de la violencia de pareja, particularmente en el contexto colombiano (Lopez y Rubio, 2020).

Así pues, en el noviazgo adolescente, se empiezan a configurar patrones de relación que pueden ser sanos o disfuncionales y van unidos a variables individuales y contextuales como factores de riesgo que fomentan las conductas violentas en la pareja. Desde este marco, se evidencia como el intento de dañar o controlar física, psicológica, económica, emocional y sexualmente a la pareja, puede ocurrir de forma aislada o continua, entre parejas heterosexuales o del mismo sexo, dirigida hacia exparejas e inclusive cara a cara o de manera online (Garrido et al., 2020).

En cuanto a, la prevalencia de violencia de pareja y sobre todo de parejas adolescentes, se ha reportado un 20% de violencia física y un 9% de violencia sexual. El 35.8% de la población general ha sido víctima y el 33% agresores. Por paradigmas, las mujeres son quienes se presentan como población vulnerable, además de los niños, los adultos mayores y las personas con algún tipo de discapacidad (Rozo et al., 2019). La modalidad de presentarse son amenazas, insultos y agresiones físicas, mientras que los hombres ejercen más la violencia sexual. En las relaciones de pareja esta problemática está relacionada con el deterioro en la relación, con ser víctima de agresión verbal- emocional y con haber sido víctima de agresión física previamente o en el sistema familiar (Garrido et al., 2020).

Por otro lado, en las mujeres la violencia de pareja se presenta cuando se intenta suprimir el enojo en las relaciones, por lo que pueden somatizar o exteriorizar su frustración con trastornos somatomorfos. Por el contrario, en los hombres hay vulnerabilidad a presentar síntomas somáticos debido al aumento en la producción de testosterona o al estar más expuestos a enojos frecuentes y prolongados. Diversos estudios han demostrado elevados niveles de cortisol, resultado de estrés crónico en personas que experimentaron violencia de pareja, así como exacerbación en la reactividad fisiológica y dificultades en la regulación. En otras investigaciones se halla una asociación entre síntomas emocionales de ansiedad y depresión, así como entre depresión y victimización (Peña et al., 2019).

De acuerdo a lo expuesto con anterioridad, el conflicto hace parte de la vida de los individuos y se encuentra intrínseco a sus relaciones por lo que hace parte de las interacciones diarias. Mismo aspecto encontrado en las relaciones de pareja dado que éstas no se encuentran exentas de vivenciarlo. En consecuencia, pueden presentarse situaciones como infidelidad y celos que dan paso a la agresión y la violencia como problemáticas de salud pública que causan gran

preocupación no solo por las dificultades que causa al interior de la relación, sino también porque vienen acompañados de una variedad de factores intervinientes que condicionan su aparición; mencionando entre estos, los factores personales, los familiares y los socioculturales.

Capítulo III. Embarazo

El embarazo es definido como el periodo comprendido desde la fecundación del óvulo hasta el parto. Durante esta etapa se experimentan una serie de modificaciones anatómicas, fisiológicas y psíquicas. En el tercer trimestre se efectúan cambios psicológicos como ansiedad por el parto; en el momento anterior al parto aparece el instinto de nido, manifestado como una necesidad urgente de limpiar, realizar obras o cambios importantes en el hogar. Asimismo, un descenso de la libido. Autores como Oiberman y Galindez (2005) consideran que el proceso de maternidad incluye el embarazo, parto y puerperio. Este proceso a nivel general, representa una crisis vital y evolutiva que afecta a la mujer y a su grupo familiar (Hevia y Perea, 2020).

En relación con este período, se reactivan conflictos del pasado y se potencian las problemáticas presentes asociadas con los vínculos con los demás. Desde este punto, se puede describir a la maternidad como un fenómeno sociocultural que trasciende los aspectos biológicos de la gestación y el parto. En él se hallan elementos tanto psicológicos, como socioculturales y afectivos del ser madre, que se van construyendo en función de la interacción de las futuras mamás con otras personas en escenarios particulares. El significado que las mujeres le dan a la maternidad se presenta de acuerdo con la fuerza que las impulsa a realizar acciones encaminadas a dicho evento (Mosqueda, 2020).

No obstante, el embarazo representa varios cambios, pero, asimismo, riesgos que pueden poner en peligro la vida de la madre y del feto. De este modo, un embarazo normal representa una gran cantidad de cambios físicos y psicológicos, enfocados a la adaptación y el ajuste de la madre a las exigencias que el desarrollo de un nuevo ser humano en el interior del cuerpo representa, dichos cambios ocurren de manera gradual, pero continúan a lo largo de todo el embarazo y se encuentran influenciados por múltiples factores como la edad de la mujer, su estado físico, embarazos previos, etc., (Falcón et al., 2020).

Asimismo, los cambios que se experimentan son metabólicos y bioquímicos, pudiendo ser evidentes uno en las mujeres; por ejemplo, los cambios anatómicos macroscópicos son evidentes, e incluso los cambios conductuales y emocionales. Todos estos cambios suponen una exigencia requerida para la fisiología normal del cuerpo de una mujer. No obstante, si estos llegasen a encontrarse o se combinan con enfermedades previas o una condición predisponente, pueden ocasionar complicaciones ya sea durante el embarazo o el parto; como preclamsia, diabetes gestacional, insuficiencia cardíaca, entre otras (Falcón et al., 2020).

Los cambios que se presentan en el organismo materno comprenden: de acuerdo a Carrillo et al. (2021) los siguientes:

"Aumento de peso, aumento de volumen abdominal, aumento del tamaño de las mamas, polaquiuria, estreñimiento, pirosis, hiperpigmentación de la piel en algunas zonas, etc. Cambios que solo son evidentes durante la exploración física que realiza el médico, por ejemplo, reducción de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca, presencia de S3 en los ruidos cardiacos, etc. Cambios solo detectados mediante estudios paraclínicos, por ejemplo, cambios en la biometría hemática, examen general de orina" (p.56).

Ante lo anterior, la importancia de que el médico general o los prestadores de servicio de salud conozcan los principales cambios que experimenta la fisiología de la mujer durante el embarazo, reside en la oportuna y adecuada diferenciación entre estados fisiológicos y patológicos que puedan poner en riesgo la salud materno-infantil (Carrillo et al., 2021).

Obstáculos en el manejo de roles

El ser humano a lo largo de su vida experimenta problemáticas propias de su etapa vital, cada una de ellas asociada igualmente con los estilos de apego que determinan sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. En este caso, se experimenta el amor como un estado que puede presentar altibajos, pero que generalmente se mantiene constante, asociado con un estilo de apego seguido o inseguro dado el caso. Partiendo de esto, las personas que presentan mayor ansiedad en el apego están más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema (Falcón et al., 2020). Por otro lado, las personas que presentan una alta evitación sus relaciones se caracterizaban por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales. En este sentido, una relación de apego seguro con el cuidador primario ayuda a que las relaciones que mantenga el futuro adulto sean satisfactorias, porque se relacionan con una serie de efectos beneficiosos, como la capacidad de tener intimidad, de recibir y dar apoyo, de solicitar y promocionar cuidados al otro (Juárez, 2021).

En concordancia con lo dicho, la transición a la paternidad produce un aumento de la diferenciación de género entre hombres y mujeres dando como resultado una disminución de la satisfacción en la relación al igual que la estabilidad (Tomicich, 2018).

Con base en esto, el aumento de la satisfacción en la pareja durante la transición a la maternidad tiene vinculación con las expresiones de cariño que recibe la mujer de su pareja, la identificación que tenga el hombre respecto a sus sentimientos y hacia la relación.

Al mismo tiempo, influye en la propia identificación de la mujer con su pareja y con la relación de acuerdo a lo que expone Madrid et al. (2019). Por ello, refiere igualmente que,

El descenso en la satisfacción se debe a la negatividad del hombre hacia la mujer, la decepción del hombre hacia la relación de pareja y que alguno de los dos haya descrito su relación como caótica. Como se mencionó anteriormente, la mujer embarazada atraviesa una etapa en la que experimenta nuevas sensaciones, fantasías, temores y deseos. La experiencia del embarazo genera un proceso de redefinición, con posibilidad de modificar el modelo operativo interno en la mujer. Por lo tanto, durante el embarazo se ven amenazadas las vinculaciones de apego que a su vez afectan la satisfacción en la pareja (p.58).

Relaciones sexuales durante el embarazo

La sexualidad es un aspecto universal para todos los seres humanos, el comportamiento sexual en este caso, es un constructo afectado por el contexto sociocultural de cada individuo. El embarazo bajo este sentido, aunque es una etapa especial sigue siendo un periodo difícil por sus implicaciones físicas, hormonales y psicológicas y los aspectos que pueden modificar el comportamiento de los individuos. Ante esto, una de las situaciones que representa una disminución de la experiencia sexual es el embarazo, sobre todo en esta etapa especialmente como lo es el tercer trimestre y que permanece hasta los primeros 3 a 6 meses luego del parto, en este último período el dolor genital persistente cumple un papel importante para la disminución del deseo sexual (Jaramillo et al., 2021).

Por consiguiente, se hace importante estudiar la disfunción sexual femenina durante la gestación y el puerperio, tomando en cuenta que, aunque se comienzan a divisar paulatinamente los cambios físicos provocados por el embarazo, también aparecen temores generados por la paternidad, el dolor y recuerdo de sensaciones desagradables con las experiencias previas. La vía por donde se realiza el parto es un factor determinante; cuando el parto es instrumentado, se pueden presentar desgarros de alto grado y una mayor tasa de disfunción sexual materna). Sin embargo, con la orientación adecuada hasta el 90% de las pacientes pueden tener una vida sexual a los tres meses postparto sin ninguna complicación, aunque este lapso de tiempo es variable y se ve afectado por los factores ya mencionados y el tiempo de lactancia (Jaramillo et al., 2021).

Ahora bien, durante el embarazo como se ha mencionado, se producen cambios biológicos y hormonales que se ven directamente afectados por los factores psicológicos de la gestante, al igual que, por la falta de conocimiento, los mitos y los antecedentes personales. "Los tabúes, los prejuicios, la desinformación y muchas veces el desconocimiento alrededor de este tema que tanta atención precisa han llevado a que se le investigue poco o se trate de forma equivocada" cómo refiere Pérez et al. (2017, párr.5). Bajo esto, la educación perinatal es un elemento importante que promueve la salud materno-infantil durante el embarazo. Por esto, se hace necesario un cambio de paradigma en la manera en que los profesionales de la salud en el área perinatal conciben la relación entre el embarazo y el sexo (Pizarro et al., 2019).

Por lo tanto, sobre la actividad sexual en la investigación de Jaramillo et al. (2021) sobre los factores asociados a la disfunción sexual de mujeres embarazadas, se encontró que, en la población gestante, se ha reportado pérdida del deseo sexual hasta en el 30-35% de las mujeres entre los 18 y 70 años. Según este estudio, la disfunción sexual femenina durante el embarazo puede alcanzar una prevalencia mayor del 50%, siendo la principal causa, la disminución de la sensibilidad del clítoris, seguido por la falta de libido y el trastorno orgásmico. Las razones defendidas como responsables de la reducción de la sexualidad durante embarazo son tres de acuerdo al auto apoyado por varios teóricos: "preocupaciones sobre un parto prematuro, daño al feto y las infecciones vaginales" (p.17).

En concordancia, otras investigaciones como las de Rivas (2015; citado por Jaramillo et al.2021) develan una disminución de las relaciones sexuales durante el embarazo, recuperándose parcialmente durante el postparto. En relación con la frecuencia coital y orgásmica, "la satisfacción sexual y el dolor con las relaciones sufren un deterioro durante la gestación en comparación con niveles previos, recuperándose parcialmente en los 6 meses postparto" (20).

De acuerdo a esto, la variable más afectada es la frecuencia coital que presenta un descenso progresivo; "sin embargo, la frecuencia orgásmica, la satisfacción y el dolor se deterioran fundamentalmente en las semanas previas al parto" Romero et al. (2022). De igual forma, Genaro, A. (2015) en su investigación refieren que, es posible que se presenten trastornos sexuales en la mujer y también en el varón, así mismo las disfunciones pueden ser "transitorias" o "definitivas", cuando el problema no es identificado y fundamentalmente, tratado a tiempo, éste suele perpetuarse y tornarse definitivo, aún después de finalizado el embarazo.

Siguiendo con esta misma línea, durante el embarazo surgen problemas relacionados con la conducta sexual, siendo un aspecto en casos ausente para las gestantes. Ante esto, la sexualidad siendo un eje de vida debe considerarse como una unidad integral, que se origina en el propio individuo, proceso que interpreta y suscribe un significado cultural a las conductas, pensamientos y condiciones sexuales, en donde la experiencia de cada sujeto puede tener un significado diferente de la sexualidad. Sin embargo, para muchas mujeres los avances que tuvieron a lo largo de su vida sexual pueden verse afectados por el estado de gestación que al ser influenciado por diversos factores modifican los aspectos relacionados con la frecuencia coital, orgásmica, el deseo y la satisfacción sexual durante el embarazo (Macedo y Mautino, 2020).

Por lo tanto, entre las influencias más significativas pueden estar aquellas relacionadas con los elementos intrínsecos de la mujer que conjuntamente con la serie de cambios hormonales que se presentan durante el embarazo modifican la actividad sexual durante la gestación, las modificaciones observadas están en relación con el aumento y disminución del deseo sexual, están determinadas por la frecuencia de los encuentros sexuales; problemática que para muchas parejas repercute directamente en su relación más aun cuando se hace una comparación con la actividad sexual antes, durante y después del embarazo (Solano, 2018).

Asimismo, es muy notorio que durante el embarazo se observe un estado de ansiedad, miedo o inquietud como se había mencionado anteriormente por lo que es correcto o no en el comportamiento sexual, llevando a la gestante a adoptar aptitudes incómodas e incomprensibles por su pareja, asociadas al temor de presentar complicaciones obstétricas como amenaza de aborto, complicaciones en el parto pre término, o inclusive ginecológicas como infecciones vaginales o de transmisión sexual que puedan complicar el normal desarrollo de su gestación, haciendo que la preocupación ya latente exacerbe los niveles de tranquilidad y confirma avanza la gestación afecten la frecuencia de las relaciones sexuales.

Cabe destacar que, es bien sabido que la sexualidad está llena de mitos y creencias que condicionan igualmente su experiencia. Para el embarazo, están relacionados con el producir lesiones al bebé durante el coito, sentirse cohibidos por los movimientos fetales o preocupados por el desencadenar un parto prematuro, lo que conlleva a la suspensión de la sexualidad en el embarazo. La desinformación de prejuicios transmitidos igualmente de generación en generación también se considera otro factor de predisposición (Romero, 2018).

Sin embargo, la práctica sexual sufre cambios durante el embarazo, disminuye su intensidad, pero progresa posterior al parto. Durante este periodo, aparecen dificultades propias de las mujeres gestantes como cambios en la percepción de la imagen corporal, una disminución del nivel de energía, síntomas fisiológicos y molestias corporales, cambios de humor entre otros, que pueden ser experimentados por las embarazadas, así como su pareja. Este postulado apoyado por lo que refiere Lunares (2018), al exponer que, durante el embarazo, la libido aumenta, pero la frecuencia de orgasmos se reduce, afectando la función sexual, el deseo y la respuesta a este, sin embargo, para otras el embarazo permite una expresión positiva de la sexualidad (Munares, 2018).

Por lo anterior, la consulta es oportuna, ya que, la información veraz brindada por un profesional idóneo o una terapia breve, suelen ser suficientes para solucionar el problema sexual en poco tiempo; tomando en cuenta que la sexualidad durante el embarazo presenta modificaciones, se hacen necesarios procesos de adaptación donde las mujeres y sus parejas tengan conocimiento sobre los diferentes cambios, los cuales no impiden que vivan una sexualidad plena. A este respecto, erradicar los mitos debe ser tarea importante de cada trabajador de la salud, que aborden a profundidad el tema y de esta manera evitar la desinformación permitiendo así que la mujer pueda disfrutar de su sexualidad durante el embarazo sin miedo a hacerle daño al bebé (Romero, 2018).

Marco Contextual

El presente proyecto de investigación es realizado en la Ciudad de Pamplona, Norte de Santander específicamente en la Universidad de la misma Ciudad. Por ello, La Ciudad de Pamplona se encuentra ubicada en el Departamento de Norte de Santander, fue fundada por Pedro de Ursúa y el capitán Ortún Velásquez de Velasco, el 1 de noviembre de 1549. De la ciudad de Pamplona se difundieron expediciones que fundaron más adelante las poblaciones de Mérida, San Cristóbal y La Grita (Universidad de Pamplona).

Esta ciudad alberga en su seno una de las Universidades más importante del país como lo es la Universidad de Pamplona, cuya fundación data en 1960 como universidad privada bajo el liderazgo del Presbítero José Rafael Faria Bermúdez y convertida en Universidad Pública del orden Departamental, mediante decreto N.º 0553 del 5 de agosto de 1970 (Universidad de Pamplona).

El campus de la Universidad se encuentra en la ciudad de Pamplona y desde su fundación ha ampliado significativamente su oferta educativa logrando atender nuevas demandas de formación profesional, generadas en la región o en la misma evolución de la ciencia, el arte, la técnica y las humanidades. Cumple esta tarea desde todos los niveles de la Educación Superior: pregrado, posgrado y educación continuada, y en todas las modalidades educativas: presencial, a distancia y con apoyo virtual; lo cual, le ha permitido proyectarse tanto en su territorio como en varias regiones de Colombia y del Occidente de nuestro país vecino y hermano Venezuela (Universidad de Pamplona).

Durante los años sesenta y setenta, la Universidad creció en la línea de formación de licenciados, en la mayoría de las áreas que debían ser atendidas en el sistema educativo: Matemáticas, Química, Biología, Ciencias Sociales, Pedagogía, Administración Educativa, Idiomas Extranjeros, español – Literatura y Educación Física. En los años ochenta la institución dio el salto hacia la formación profesional en otros campos del saber, etapa que inició a finales de esa década con el Programa de Tecnología de Alimentos (Universidad de Pamplona). Con base en esto, el estudio se realiza con estudiantes de la universidad y residentes en el municipio de Pamplona.

Marco legal

El marco legal, de la presente investigación tiene un abordaje amplio sobre el avance que ha llevado nuestro país contemplando también los avances que se han dado a lo largo de la historia a nivel internacional, dando base a las legislaciones actuales, pasando por una revisión exhaustiva y completa, permitiéndole al lector un mejor entendimiento general de las leyes, derechos y deberes que se tienen con respecto al tema de estudio.

Ley 1090 de 2006 De la Profesión de Psicología

Esta ley reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Artículo 3. Del Ejercicio Profesional del Psicólogo. Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales; Diseño, ejecución, dirección y control de programas de diagnóstico, evaluación e intervención psicológica.

Artículo 30. Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán bajo la responsabilidad personal del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos (Congreso de la República, 2006).

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Ley 1616 del 2013 de Salud Mental

En la presente ley se dictan las disposiciones generales relacionado con la salud mental en Colombia, entendiendo como salud mental como un estado dinámico y cambiante que se expresa en la vida del sujeto y los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve. De manera tal que permite

a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (MinSalud, 2013).

Es por ello por lo que la salud pública se considera un derecho fundamental que debe ser asegurado bajo las políticas de cada país. Como afirma el Ministerio de Salud y Protección Social, (2013) “La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas” (pg. 1).

El estado en su rol de protector de los derechos humanos está en la obligación de proteger la salud mental de todos sus ciudadanos, a través de políticas como el plan decenal de salud pública. Dicha disposición queda clara en el artículo 4 de la presente ley donde se afirma que: “El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales” (MinSalud, 2013. Pg. 2).

Fuera del contexto colombiano, se hace imprescindible añadir los siguientes apartados de la Ley Núm. 27 del 22 de julio de 1992 añadibles al contexto del estudio en cuestión:

Artículo 1. Se declara que es de alto interés público y prioridad asegurar que la mujer embarazada, sin importar su edad, tenga acceso a los cuidados y servicios pre y post natales y que reciba el servicio prenatal lo antes posible después del comienzo del embarazo. De acuerdo a ello, toda mujer que esté embarazada podrá recibir cuidados y servicios de salud pre y post natales y servicios de orientación que incluya educación en nutrición, en conducta y actitudes protectoras del feto en evaluación y cuidados post natales del neonato Anónimo (2019, p.4).

Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque de tipo cualitativo ya que, se adapta más al planteamiento del problema establecido a lo largo de este documento y a la naturaleza de la problemática. Por ello, Sampieri y Mendoza (2018), lo refieren como aquel que utiliza la recolección de datos, sin la mediación numérica y la verificación de hipótesis. Igualmente, como “métodos que pretenden describir, analizar y sintetizar el significado, de hechos hacia su objeto de estudio, por lo que estudia la realidad en su contexto natural, interpretando y analizando el sentido de los fenómenos de acuerdo con los significados para las personas” de acuerdo a Sánchez y Cortez (2018, p.24).

Diseño y alcance de Investigación

Bajo el tipo de enfoque, el diseño de la presente investigación corresponde al tipo transversal descriptivo, en el que el primero de acuerdo a Sampieri y Mendoza (2018), que puede definirse como aquel que “se realiza sin manipular deliberadamente variables, en el que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (p.178). Igualmente, desde un enfoque fenomenológico que se centra en las experiencias de vida en propensión de un suceso fenómeno, por ello, los autores lo plantean como aquel que se centra en las “experiencias comunes y distintas en diferentes categorías que se presentan frecuentemente en las experiencias” (p. 525).

Población

Hace referencia al conjunto de todos los casos que, concuerdan con una serie de especificaciones; se entiende entonces como población a la totalidad del fenómeno a estudiar, con una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación (Sampieri y Mendoza, 2018). Dentro de este marco, la población corresponde a parejas en estado de gestación, familiares y amigos cercanos pertenecientes al municipio de Pamplona.

Muestra

La muestra es un subgrupo de la población de interés, sobre el cual se recolectan datos;

posee la cualidad de ser representativo de la muestra Sampieri y Mendoza (2019), asimismo, “sobre la cual se recolectarán los datos pertinentes, y deberá ser representativa de dicha población” (p.196); por lo que la muestra de la presente investigación corresponde a tres parejas pertenecientes al municipio de Pamplona.

Tipo de muestreo

En el presente proyecto se hizo uso de un tipo de muestreo, por conveniencia, entendiéndolo como aquel que permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador de acuerdo a Otzen y Manterola (2017, p.230). Tomando en cuenta las características de la población y el tipo de muestreo dado, la muestra se seleccionó partiendo dos parejas en estado de gestación y una pareja post parto, una amiga cercana de una de las parejas y un familiar en las otras dos parejas que estuvieron en disposición de participar del estudio del municipio de Pamplona,

Técnicas de Recolección de Información

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una técnica definida según Folgueiras (2016; p.1), “como una técnica de recogida de información que además de ser una de las estrategias utilizadas en procesos de investigación, tiene ya un valor en sí misma. Tiene unas mismas características y sigue los pasos propios de esta estrategia de recogida de información”; que, para efectos de este trabajo, fue dirigida a las parejas que hicieron parte del estudio, sus amigos cercanos y familiares. Cabe mencionar que, para el desarrollo de la entrevista semiestructurada se crearon una serie de preguntas encaminadas a conocer la realidad del sujeto frente al fenómeno a estudiar que posteriormente fueron validadas a través de un juicio de expertos que permitieron verificar la validez del instrumento y la pertinencia de esta. (Ver Anexo I)

Técnica de análisis de la información

La fase de análisis de los resultados se hizo a través de una triangulación poblacional, expuesta según Charres (2018) como una técnica que facilita el uso de múltiples métodos para la articulación y validación de datos a través del cruce de dos o más fuentes. Asimismo, como “la recolección de datos de, al menos, dos de los tres niveles de persona: individuos, parejas, familias, grupos o colectivos, en la que el investigador puede recolectar los datos de cada uno de los tres tipos. Cada nivel de datos es usado para validar los hallazgos del otro nivel” de acuerdo a Normas APA (2017).

Por otra parte, en el desarrollo de la técnica implementada para recolectar la información se tuvo en cuenta tres niveles de personas, escogiendo así a las mujeres de cada pareja, posteriormente a los hombres de cada pareja y por último a los familiares o amigos; obteniendo de esta manera la triangulación poblacional para la articulación y validación de los datos obtenidos por la muestra.

Definición de Categorías

Tabla 1

Categorías

Categoría	Subcategoría
Relaciones de pareja: se sustenta bajo un vínculo de apego y cuidado mutuo que, si "se desarrolla de forma positiva, supone una fuente de apoyo emocional y social Callejón y Gila (2018).	Características de las relaciones de pareja
	Ciclo vital de la pareja
	Tipología de las relaciones de pareja.
Conflictos: incompatibilidad en las metas o intereses entre sus miembros, y se manifiesta en la comunicación negativa del afecto, pueden presentarse situaciones como infidelidad y celos que causan gran preocupación al interior de la relación (Reyes, 2015).	Factores que intervienen en los conflictos de pareja.
	Agresión y violencia en las parejas.
	Dificultades presentes luego del embarazo.
	Celos.
Embarazos: el periodo comprendido desde la fecundación del óvulo hasta el parto. Durante esta etapa se experimentan una serie de modificaciones anatómicas, fisiológicas y psíquicas (Hevia y Perea, 2020).	Obstáculos en el manejo de roles.
	Relaciones sexuales durante el embarazo

Fuente: elaboración propia

Análisis de resultados

En el siguiente apartado, se muestran las entrevistas realizadas a las tres parejas que se tomaron muestra. La tabla, desvela el punto de vista de cada uno de los participantes. Cabe destacar que, posterior a esto se realiza un análisis general de los aspectos abordados en los ítems.

Tabla 2

Entrevista semiestructurada

Ítems	Pareja 1, mujer	Pareja 1, hombre	Pareja 2, mujer	Pareja 2, hombre	Pareja 3, mujer	Pareja 3, hombre
1. ¿Cómo percibe el apoyo que le brinda su pareja?	Por lo menos en esta etapa ha sido un apoyo muy grande en todo, en las cosas de la casa, él es el que hace, tiene como mucha paciencia que en cuanto hacer el aseo, lavar la ropa, me deja descansar y todo el tiempo es pendiente.	El apoyo es completo, es satisfactorio, más que apoyo me da es como un empujón, ella siempre me ha apoyado, ella cree mucho en mí y en mis capacidades.	Muy bien, es estable y comprensivo	Después del bebé tengo pensado estudiar y ella me apoya. Las decisiones las tomamos entre los dos, a veces en cosas ella está de acuerdo y en otras no e igual yo, en algunas estoy de acuerdo y en otras no.	Él ha sido muy buen papa, está pendiente de la niña, la cuida. Como yo no le doy tetita nada más, entonces el trasnocha una noche y yo otra; siempre está muy pendiente, le cambia el pañal. Ha sido muy buen papa, el colabora mucho.	Pues, ella sabe escuchar es una persona muy paciente, respecto a eso, cuento con su apoyo, tenemos nuestras diferencias, pero estamos tratando de enfocarnos siempre, tener la misma meta y poder salir adelante. Veo que ella a veces se retrae, pienso que a veces yo tengo mucho más el mando, pero poco a poco nos vamos acoplando y pues es algo nuevo.
2. ¿Cómo lo (a) hace sentir seguro (a) su pareja?	Nosotros siempre hemos tenido mucha confianza, básicamente todo el tiempo esta acá o en el trabajo, entonces que	Lo que más me da seguridad es la comunicación que tenemos, digamos que nosotros hablamos todo, sea	Por medio de su atención, de su apoyo y del amor que me da.	Todo va en la confianza de las dos personas, si hay confianza hay respeto, y si las cosas a veces se	Pues con respecto al bebe, como te decía si, muy segura. Pero pues ya después del embarazo uno cambia, como mujer	Me hace sentir seguro dialogando, queriendo conversar siempre cada situación, cada inconveniente que tengamos, tratar de siempre entablar una conversación

si va a salir a un partido con los amigos siempre me dice o casi siempre vamos juntos, en el celular no me esconde las cosas, no hay escondidos.

decisiones familiares, de pareja, financieras, siempre lo comunicamos, yo tengo la plena seguridad y la confianza de que ella siempre va a consultar conmigo cosas importantes, cosas que tengan que ver con ambos.

dan porque el tiempo no lo tiene uno comprado. Ejemplo si vamos a una cita a tal hora, y sale otra cosa, o a veces se va uno a trabajar y dice si llego a tal hora, pero en el camino le pasa algo o hay trancón o un accidente, entonces uno no puede decir llego a tal hora y soy puntual, porque uno no sabe que pueda pasar en el camino. Y si, si me hace sentir seguro.

se siente insegura, le salen a uno cositas que no tenía, que se sube uno de peso; pero pues para que él me da la tranquilidad y me hace sentir segura.

afectiva, positiva y reciproca por parte de los dos. El que estemos juntos me hace sentir seguro también, seguro pues de que las decisiones que vaya a tomar a pesar de que sean difíciles para los dos, pues cuento con el apoyo de ella. Sé que se le hace difícil, porque pues una mama es la que más tiene responsabilidades con él bebe, porque como si bien dicen los bebes son más de la mama que de los papas.

3. ¿Cómo cree usted que es una relación estable y considera que la suya lo es?

Mi concepto de relación estable es una persona que le brinde a uno tanto amor, comprensión, confianza y que le a uno seguridad, pues yo si siento que lo tengo todo prácticamente, entonces si siento que nuestra relación ha sido estable ahorita en este punto, porque al principio éramos muy

Una relación estable es donde ambas partes son transparentes en decirle al otro las cosas que le gustan, que no le gustan, donde hay esa libertad de poder ser quienes son, que saben que, si el otro juzga, ataca o apoya lo hace con toda la buena intención, unificándole

Por el desarrollo de la comunicación y el respeto que nos tengamos. Si considero que es una relación estable.

Primero el respeto y el segundo el dialogo. Por el momento sí.

No puedo definir lo que es una relación estable; pero pues creo que la mía lo intenta ser. Pues ahora que tenemos a nuestra beba, tratamos de estar juntos, poder formar el vínculo, darle a sentir a nuestra beba que estamos con ella nos apoyamos y estamos tratando de salir adelante;

Una relación estable la considero pues cuando hay comunicación, creo que eso es uno de los pilares fundamentales, a pesar de las demás, de la sexualidad, de la confianza y del compañerismo. Pero pues como pareja somos estables.

niños, yo tenía 17 años, si era como muy inmadura la relación, pero a través del tiempo ha ido estabilizándose y mejorando mucho. también la parte familiar y económica porque para que algo sea estable parte desde que haya un buen apoyo del otro, una buena comunicación y que ambas partes estén felices. Si considero que somos una pareja estable.

tratamos de siempre comunicarnos y no discutir. Pero nada es perfecto.

4. ¿Cómo es la comunicación entre ustedes?

A veces falla un poquito, pero más como de mi parte, porque yo soy una persona que a veces no digo, no expreso, sino que me guardo mucho las cosas, en cambio a él si le gusta hablar y comunicar todo, entonces a veces cuando a mí me molesta una cosa no se la digo enseguida, sino que me la guardo, tomo una actitud como diferente entonces si tenemos falencias en ese sentido.

Nuestra comunicación está bien estructurada, tratamos de hablar de todas las cosas como te lo mencioné anteriormente, para decisiones o pasos importantes que sean de nuestra relación hablamos mucho.

Es entre dialogo y confianza.

el 100 % muy buena, hay mucho dialogo

Pues cuando uno ve de cerca o tiene cerca parejas que discuten mucho, uno como que no quiere repetir eso. Por lo menos cuando Sebastián y yo éramos novios, yo trataba de que los problemas los habláramos, entonces así hemos tratado de llevarlo. Por lo menos hay veces que hay cosas que uno está hablando y pues uno se exalta, pero si los tratamos de llevar, de hablarlo, de no entrar en peleas y esas cosas para no dañar la relación.

Yo digo sobre todo que la comunicación que tenemos es muy buena, a veces creo que se me olvida que estoy en pareja y se me olvida comentar las cosas y me encierro en sí mismo, pero igual siempre hay comunicación.

<p>5. ¿Cómo le hace saber a su pareja que algo le disgusta?</p>	<p>No le digo la cosas en el momento, sino que cambio de actitud y se las digo después, él tiene como que sacarme las palabras o que es lo que está pasando y después pues si como que lo hablamos, lo conversamos.</p>	<p>Yo soy una persona muy directa, yo no me quedo con nada, yo suelto todo, a mí no me gusta cargarme con absolutamente nada, todo lo que a mí no me gusta yo se lo voy diciendo, que a veces busco las palabras más bonitas para tratar de dar mi punto de vista, sí yo sé que es un tema delicado, que se puede llegar a ofender, pero necesito decirle por x o y motivo, yo busco las mejores palabras, cuando son cosas que me han molestado, me han incomodado pues le digo no me gusta o tal cosa yo me siento con la libertad de ser así porque ella es muy receptiva, ella escucha, piensa, analiza y luego me dice las cosas.</p>	<p>Por medio del cambio de actitud, gestos, la expresión en el rostro.</p>	<p>Yo le digo las cosas en seco, de frente y con respeto le digo las cosas. Esto no me gusta o si hay un chisme, la llamo y le digo mira está pasando esto y lo otro.</p>	<p>Bueno, pues yo se lo digo, pero también trato de ser indiferente con él. Por ejemplo, si soy amorosa con él, entonces trato de no serlo tanto o no ser tan atenta o cosas así, pues pa que lo sientan a uno.</p>	<p>Mi actitud, la forma de contestar a ciertas preguntas, se nota en el tono de vos, igual ya llega el momento donde estamos solos y le hago saber que me molesta, que me disgusta, si alguien me dice algo que sea familiar de nosotros, igual le hago saber que me molesta.</p>
<p>6. ¿Cuáles han sido los</p>	<p>Los cambios se han enfocado más como</p>	<p>Hemos tenido que estar más</p>	<p>El cambio fue la bebé, porque pues</p>	<p>Pues cambia mucho no, de uno ser novio</p>	<p>Pues como toda relación, pues siempre he sabido que es algo</p>	

<p>cambios que ha tenido su relación de pareja al pasar el tiempo?</p>	<p>en el madurar cada uno independientemente y eso ha hecho que la relación crezca, entonces al principio de pronto no había mucha comunicación, faltaba confianza, que los celos, que una cosa, que la otra, pero a lo largo del tiempo va aprendiendo a sobrellevar todo eso y hemos mejorado y cambiado para bien en ese sentido, fue una evolución buena.</p>	<p>pendientes el uno del otro, mis espacios, mis gustos, mis hobbies los he tenido que dejar de lado para dedicarle más atención a mi hogar, al embarazo, uno no se prepara para ser padre en su casa, me toca aprender, entender, madurar a la fuerza por así decirlo y reconocer que ella está cambiando, también he tenido que ser más condescendiente con los cambios físicos de ella, tratar de darle apoyo, ha cambiado la estabilidad emocional con la que antes la percibía a ella y he visto cómo ha ido cambiando, he tenido que ser un poco más flexible condescendiente. La parte económica también ha cambiado, para bien, por ejemplo, cuando nosotros</p>	<p>Seguimos estando normal como éramos.</p>	<p>teníamos proyectos diferentes ella y yo, y pues con lo de la bebé ya hubo cambios diferentes, porque no lo teníamos planeado.</p>	<p>a ya vivir y tener una beba. A veces uno dice, pues como uno no se ve de pronto tan seguido las demostraciones de cariño son más cuando son novios que ahora, si hay, pero no la misma cantidad. Que más cambia; a veces como que vivís con tu pareja y es más la confianza porque ya viven juntos, pero como que a veces no hay tema de conversación en todo el día; o cosas que se vuelven normales que antes no lo eran tanto como cuando éramos novios; como esas cosas así han cambiado.</p>	<p>muy superfluo, solamente nos preocupamos de como amaneció la persona, de pasar un tiempo juntos, de pasar tiempo de calidad, pero pues con ella paso la misma situación pero fue más pronta, eh igual sentía más afinidad con ella, ya la noticia de un hijo y ya con un hijo, pues cambia en el sentido de que tenemos pocas libertades para nosotros, hacer tantas cosas o dedicarle tiempo a nuestros proyectos de vida o el aplazar cada uno de ellos, se ha sentido un poco turbio a veces no sabemos que nos depara el mañana, antes sabíamos pa onde íbamos pero ahorita es un poco turbio no saber para donde nos lleva el camino, el estrés de que tengamos una boca siempre a nuestra obligación, de que proveer tanto alimento como educación y una estabilidad; es muy estresante a veces agobia. Entonces todo ese estrés, y a veces incluso contamos con el apoyo de la familia de ella, pero como a veces no, entonces todo eso se ve replicado en el compañerismo, en la parte sexual, ya que siempre esta uno con él bebe no hay tiempo para eso.</p>
--	---	--	---	--	--	---

éramos novios ella no trabajaba porque no había terminado la universidad, yo si trabajaba y estudiaba al tiempo, al unificar sueldos no ha habido problema alguno, por el contrario, ha sido como un alivio. Nos alejamos un poco cada uno de su familia por la misma responsabilidad que tenemos.

7. ¿Cuál ha sido ese cambio más significativo?

Hemos madurado y crecido juntos, cada uno como persona ha mejorado muchas cosas, muchos aspectos los ha cambiado y eso ha hecho que la relación crezca, evolucione y se fortalezca.

La atención, el tener que brindarle más tiempo al hogar, esto ha sido lo más significativo para mí, porque yo he sido más independiente, como éramos novios y yo sabía que ella estaba estudiando o haciendo algo y yo tenía tiempo pues yo me iba hacer mis cosas, ahora es diferente, si yo tengo tiempo libre pero yo sé que ella está acá, yo prefiero venirme para acá,

No ha habido ningún cambio.

Pues yo creo que, no sé, las demostraciones de amor, como que ya uno no tiene ese espacio. Ya está la bebe y como que hay muchas cosas que ya uno no hace y todo ese tipo de cosas.

Esencial, la parte sexual, cambia desde que llega un punto en el embarazo, y pues después del embarazo uno no sabe en qué momento volver a iniciar, cambios físicos, hormonales de la pareja, y pues ese ha sido el más significativo.

El otro es la parte de “apoyo” porque pues antes si veía uno un apoyo claro, y pues uno decía a todo que sí y pues si se presentaba algo uno decía lo vamos a hacer, pero pues ahorita ese lo vamos a hacer se ve fluctuado porque uno empieza “y él bebe” y “él bebe”, entonces ha sido un poco complicado el volver a retomar ese apoyo en que haya la confianza de que

		yo necesito estar pendiente de ella, yo quiero estar acá con ella, ya la cosa cambia, entonces no es como que me estoy sacrificando por esto, es algo positivo, pero aún me estoy adaptando a la administración del tiempo.				todo se va a ser bien, pero de resto vamos bien.
8. ¿Cómo es la confianza actualmente en su relación de pareja?	Realmente la confianza es total, tanto de mi parte, como de la parte de él pienso yo.	Yo diría que un 100%, yo pienso que uno de los pilares más fuertes que tenemos María José y yo, pues ha sido esa confianza que nosotros hemos tenido a través de la comunicación.	La confianza que nos tenemos es contándonos las cosas, no ocultarnos nada, sino diciéndonos lo que sentimos y lo que nos está pasando.	Al 100%	La de él hacia mí, pues no puede uno saber en sí, pero de mi hacia él, pues yo si confié mucho en él. Yo soy mucho de que todo se lo cuento, todo se lo digo, lo que me pasa, como me siento. Yo si siento que mi confianza hacia él es muy grande.	Yo confié totalmente en ella, en todas las decisiones, en todo lo que me habla; pero a veces nosotros somos como influenciados por el exterior, por terceros; a veces siento que mucha gente entra en boca de la relación y pues por eso siento que muchas de las decisiones que ella toma no son propias, sino que están influenciadas. Yo también pues soy influenciado, pero siempre miro que ella este bien. Por parte de ella en la confianza a veces siento que ha decaído, no por mí, sino por ella, por los cambios físicos, siento que ella piensa que yo voy a coger vuelvo en otras alas, por esos cambios del embarazo, ella no se siente bella, no le gusta como se ve, entonces eso a veces contamina un poco.

9. ¿Cómo fue la preparación para ser padres?

Ha sido un proceso de aprender porque si nos cogió de sorpresa, realmente no lo estábamos planeando en el momento, teníamos muchísimos otro planes en cuanto a la relación y todo, pero pues ha sido de aprender como a aceptar la situación primero, que fue duro el tiempo como de aceptación de todo esto y ya después tratando de sobrellevar las cosas, aprendiendo todo los días, esto es una montaña rusa, es algo nuevo para los dos, pero bueno ahí vamos.

De parte de María José muy bien, contando que ella es personal de la salud y tiene mucho conocimiento al respecto. Yo quizá sí he sido muy irresponsable con eso, en el sentido que nosotros estábamos en un curso virtual como para toda la preparación del parto y post parto, y yo a veces no llegaba a tiempo o llegaba y le daba prioridad a otras cosas, porque me confiaba o me confío y siento que ella lo tiene bajo control y que ella me va diciendo a mi todo lo que yo necesito saber y de pronto he dejado de indagar, de investigar un poco más allá, sobre cosas importantes que quizá ella no sabe o que yo necesito saber por aparte que a ella se

Fue algo inesperado, espontáneamente.

Al principio duro, y pues cuando fuimos a los cursos del hospital hay aprende uno mucho más, le explican a uno muchas cosas.

Un momento para mi difícil, desconcertante, otra vez la vida, por decirlo así, que no suene feo, se me descuadro. Uno dice, no una beba ahora, son muchas responsabilidades, se le viene a uno a la mente, el tenerlo o no tenerlo, hay entra mucho en discusión, mirar si tu pareja que opina, si lo quiere o no. Fue difícil, hubo muchas discusiones, peleas, pero bueno, a la final ya decidimos tenerla y hay vamos.

Primero fue un proceso de aceptación, todos los días levantarse, fue una persona que decidimos tomarnos el abuso de traerla al mundo, sin tener preparación económica, social, entonces, pues en principio fue un sueño en tratar de aceptar, en que, si iba a venir una persona, en que teníamos que estar preparados. Ya después de la aceptación, fue una parte como de resignación de que ya no se puede hacer nada mas de que se va a salir a delante; y ya con ella pues temor, siempre hay temor de que nuestras actitudes, nuestras decisiones no causen repercusiones a nuestra bebe, de que no causen traumas, de que sea buena, de que tenga confianza y pues todavía vamos en eso, en una lucha y aprendizaje.

		le pueden pasar, tampoco es que he sido ajeno completamente, pero siento que he podido hacer más de lo que he hecho, con respecto a la preparación de lo que tiene que ver con el embarazo.				
10. ¿Cuál es el estado actual de la relación?	Actualmente todo está marchando muy bien gracias a Dios.	Amor hay, atención, quizá hay un poco de preocupación mía por la parte laboral, porque el choque de uno estar viviendo con los papás a mudarse y asumir todos los costos en pareja es fuerte y empieza uno a valorar cualquier diez mil, cinco mil pesos en su vida, pues María José se va a licencia, yo lamentablemente en el trabajo no puedo pedir una licencia porque tengo un contrato temporal, de parte mía la preocupación es estabilidad económica, pero por <u>las demás cosas no</u>	Nos encontramos súper bien.	Sí, estamos bien, relajados, esperando la llegada del bebé. (Kimberly dariana).	Pues creo yo, que está estable, pues como es algo nuevo para los dos, estamos pues como tratando de adaptarnos.	Estamos en un proceso adaptativo como padres, de aprendizaje, porque no tenemos un techo propio, estamos dentro de un hogar, estamos pensando que es lo mejor que se puede hacer, que si nos toca separarnos por un tiempo por búsqueda de un mejor futuro se hace, porque ya no se piensa en nosotros, sino en esa criatura, entonces estamos en un momento caótico y estable, digo estable porque tenemos un techo comida yo tengo mis ahorros, Yesica está trabajando está ahorrando y pues en eso estamos haciendo nuestro colchón; pero en un futuro no se sabe si se sigue en este hogar, si toca irnos a otra ciudad, si seguimos juntos, si toca separarnos.

hay queja alguna, yo creo que la bebé nos va a unificar un poco más, esto es un reto para ambos, yo obviamente estoy asustado, a mí me asusta ser papá, claro que María José me calma, ella me da ánimos.

11. ¿Cuáles son los límites y acuerdos de respeto que tienen dentro de su relación?

Como tal que uno diga limites, o sea no es algo ni que lo hayamos hablado, planeado, ni nada, pero casi siempre somos como los dos, es más como el comunicarnos, que el otro sepa dónde está uno, donde está el otro y que va a hacer, no es una cosa de que me fui, me perdí y el otro ni por enterado, entonces siempre tratamos de avisarnos, ya sea por llamada, por mensajes y obviamente la relación que sea de dos, o sea, siempre ha primado mucho como esa confianza y la fidelidad de parte y parte.

Nosotros somos una pareja tradicional, hay uno limites que no se han hablado o se han impuesto pero sabemos que están ahí por respeto a la otra persona, en su momento María José me dijo: no uses el celular mientras estamos comiendo porque yo llegaba a comer y con el celular en la mano porque es el tiempo que tenemos como para compartir, otra cosa es lo relacionado con la visitas, de comunicarnos si alguien va a llegar a la casa, en la parte financiera tenemos establecido que

Si vamos a realizar x o y cosa siempre tomamos las decisiones en conjunto.

No, nosotros no tenemos ningún acuerdo, ni limites tampoco, porque cada quien es libre en su vida y cada quien, con su conciencia, porque tener límites es no tener confianza en la pareja.

Bueno, los limites si no, pues la relación es de los dos y ni a él, ni a mi nos gusta, pues que terceros en la relación o nada de ese tipo de cosas o libertades en la relación. No somos tan liberales en ese aspecto, o bueno yo por lo menos.

Acuerdos así que tenemos, pues, por ejemplo, que, si no te gusto algo, no me lo hagas saber en frente de esa persona, porque a los demás no les interesa. Somos del que, si uno sale o el otro, pues avisa de que si llego o no llego; pues tampoco

Del ámbito sexual y social, somos monógamos, eh yo lo comparto, ella lo comparte y estamos de acuerdo, de que en un futuro cambie, no sé.

Por parte social somos muy abiertos en el sentido de que tenemos una modernidad, ya no solo es el cargo de la mujer el hijo, sino que como papa también asumo la responsabilidad y pues por parte de eso tenemos momentos de diversión, en el que alguien se hace cargo por tiempos y pues la otra persona a parte de hacer sus papeles hacer sus obligaciones también pueda salir a divertirse con sus amigos, amigas, claro respetando y siempre teniendo presente de que hay una obligación de que no nos podemos extender mucho tiempo o en llegado caso pues sí, pero todo con mutuo acuerdo.

		vamos a gastar y de donde, somos muy organizados con esa parte para no tener percances económicos.		que como con quien está, ya eso es como que, si la otra persona lo quiere decir, pues que lo diga.	También en la toma de decisiones todo lo que se le vaya a influenciar a la persona culturalmente, moralmente debemos llevar un acuerdo. Tenemos esos límites, morales, sociales, culturales, de horario.
12. ¿Cómo respetan estos acuerdos?	Pues como te mencionaba es el hecho de avisarnos si vamos a demorarnos, si vamos a estar ocupados, que el otro sepa en que esta el otro y siempre respetarnos.	Yo trato de respetar lo hablado y establecido	No llegando a tomar ninguna decisión por aparte sin comentarle al otro primero.	Si respetamos estos acuerdos que tenemos hablamos, o por lo menos si no lo hacemos, como que ya con la mirada o algún gesto ya el otro sabe cómo que la embarro.	A parte de cultural y moralmente, a veces no se respetan. Venimos de una sociedad en la cual siempre nos dice el blanco es bueno y el negro es malo, pero muchas veces así no es, como siempre se ha venido viendo en la historia se ve que muchas situaciones son mejores u otras peores. Situaciones como la parte de la religión pues yo no la comparto, pero yo pienso que por parte de la moral que esa religión da, entonces la comparto, por ejemplo, no matar, no robar; el ya alabar a una persona como alguien no lo compartiría y pues hay situaciones culturales en las que la sociedad influye, por ejemplo en que una mujer tiene que estar vestida de tal forma o tener ciertas actitudes físicas que yo no comparto, por ejemplo el que tenga aretes, porque yo veo que es una persona, ella pronto el tiempo paso muy rápido y tomara sus propias decisiones e invadir sobre su cuerpo es algo que para

mí es muy malo. Como cuando se vio pues que era muy normal que a un perro pitbull se le cortaran las orejas por estándares de belleza, de la misma forma lo veo invasivo; entonces son discusiones que se chocan y pues es lo que más choca, cultural y moralmente esas situaciones. Yo siento que muchas veces del ser tan abierto a veces soy cerrado en no dejarme cambiar la idea pues porque yo necesito argumentos, porque por ejemplo si a vos te van a colocar un arete entonces yo sé que es algo estético solamente, pero en que le va a favorecer a ella, en que te va a favorecer a ti, en que le favorece a un perro que le corten las orejas, solamente es estético; algo que no le va a llenar al bebe sino a la otra persona, le va a llenar de satisfacción de que su hija se va a ver como una hija y no como un niño. Entonces si a mí me dijeran que hay otras soluciones que no afectaran, pues entonces yo lo comparto.

13. ¿Cuáles son esas cosas que le molestan de la relación?	Chocamos un poquito porque él quiere que todo sea ya, ya, ya, y yo no hago las cosas enseguida porque estoy cansada o alguna cosa y eso me	A mí lo que me molesta de ella, es su silencio, me estresa, a mí me gusta que me digan las cosas, pero yo le doy una	Hasta momento, ninguna.	el	Que no haya respeto, ni confianza, ni diálogo. De resto no hay nada que me moleste.	Pues no sé, yo soy como muy sensible; pero a veces no me gusta como la forma en que el habla, como dice las cosas, o bueno, a veces	Pues siento que la mujer, encasillando a la mujer que es indirecta en la toma de decisiones o en cuanto a sugerir algo, en cambio yo soy muy directo que me gusta que no anden con rodeo, que si tienen
--	--	--	-------------------------	----	---	---	---

estresa un poquito, y entonces los dos terminamos estresados él porque yo no hago las cosas enseguida y yo por las actitudes que toma

interpretación a sus silencios, o me da la razón o está completamente en contra, uno empieza a entender mucho al otro, eso me parece bonito, pero yo quiero es escuchar las cosas, me genera inconformidad que ella a veces no me diga las cosas.

tiene gestos como que se va y como estamos todo el tiempo juntos y vivimos juntos como que a veces se le olvida decir, como que bueno me voy, ya vengo; bueno esas cosas, así como que no me agradan.

algún problema que lo hablen lo más pronto posible. He muchas veces como he dicho, no soy un mago para saber que piensa la otra persona. Me comunica las cosas, pero muy indirectamente, entonces pues ese tipo de cosas como que molestan.

Y otra cosa que me molesta es que por lo menos muchas veces terminamos lavando nuestros platos sucios por fuera del hogar, del núcleo familiar que se tiene, entonces de que ya llegan terceras personas a tomar decisiones sobre nosotros, de cómo vamos a criar y eso. Yo siempre trato de que lo que vamos a hablar siempre lo hablemos primero nosotros y si tiene que haber terceras personas pues ya se tiene que haber dialogado entre nosotros.

14. ¿Cuáles son las cosas que le causan desconfianza de su pareja?

Actualmente no hay algo que me cause desconfianza como tal de él.

De pronto hay cosas que a mí no me gustan de su familia, así como hay cosas que a ella no le gustan de mi familia, y yo estoy muy pendiente de que quizá por el amor que ella le tiene a su familia, comience a esconderme cosa,

No, ninguna.

Por el momento no, no siento desconfianza de ella.

No, ninguna.

Por parte de ella, pues no, porque yo siento que ella es muy transparente, siempre se ha mostrado transparente y pues de que me vaya a dejar solo con él bebe tampoco creo. Entonces en este momento me siento bastante confiado de que ella este ahí conmigo y siempre trate de dialogar las cosas.

		que más adelante pueden causarnos problemas, inconformidad, entonces yo sé que ella por protegerlos a ellos no me cuenta las cosas y eso me genera un poco de desconfianza.				
15. ¿Cuál es el tema por el que más discuten?	Pues como te mencionaba, siempre discutimos es por eso de que yo hago las cosas con más paciencia y él quiere todo ya jajaja.	Yo creo que, por la actitud del otro, por ejemplo, yo llego del trabajo y ella siente que estoy raro o serio y ella monta esa actitud también, entonces esos cambios de actitudes hacen que se generen discusiones, conflictos, son cositas pequeñas, pero es como lo que más se presenta.	No, pues ahorita no hemos tenido ninguna discusión.	No.	Por los aretes de nuestra beba; si últimamente es como por eso. Porque él no se los quiere poner y yo sí. Porque va a atentar contra la integridad de su hija y que ella tiene que decidir si quiere ponérselos o no.	Hay un tema en el cual pues antes del embarazo, cuando yo pensé que pues estaba embarazada que era la parte de progresar profesionalmente que pues esa era la primera idea, de que yo era de pronto salir del país, y pues posteriormente de tener a la bebe, ella me dijo que pues sí, que le daba miedo pero que lo intentara; y pues ya con la llegada del bebe ella tiene miedo de que yo me vaya y la deje empacada con la niña , que coja yo vuelo, pero pues ese es el tema como de discusión en estos momentos. De cómo salir adelante, si es mejor estirar más el tiempo, prolongar más las cosas, y pues yo no estoy de acuerdo porque lo más que quisiera era salir del país, bueno pues si encuentro un trabajo el cual me permita crecer profesionalmente, económicamente y tenga una vida digna pues yo estaría

cómo aquí en Colombia, pero en llegado caso, si yo voy a estar acá sin hacer nada, trabajando en algo que no es mi carrera me sentiría frustrado y pues yo pienso que hay mejor futuro en otro país y pues si en ese caso a mí me toca irme primero ya sea para tantear el terreno, yo digo que ya se hace más fácil a uno que irse a un plan familiar y que lo saquen del país, que se puede demorar hasta un año, dos años y algo que se puede reducir por la compra de unos tiquetes y salir del país, endeudándose uno en pesos colombianos y pagando en dólares y sería lo más factible. Y pues esa es la discusión en estos momentos, si nos vamos juntos o nos vamos por separado, pues siempre es en la búsqueda de un buen futuro para la niña.

16. ¿Cómo resuelven estas discusiones o conflictos entre ustedes?	Yo soy una persona que cuando estamos discutiendo y veo que él ya está muy molesto yo como que me callo, yo no sigo, prefiero callar, que él diga todo lo que tenga que decir y yo no decirle más nada para no agrandar el problema, después de que ya estemos más	Siempre hablando, llega un punto en el que uno le dice al otro: ¿qué tienes?, por lo general el que da el brazo a torcer soy yo, porque yo todo lo quiero saber.	Hablándonos, diciéndonos las cosas, porque fue el motivo, que fue lo que paso.	No se presentan discusiones, tratamos de llevar las cosas con calma y cualquier cosa que se presente pues hablar con respeto.	Pues cuando peleamos así, pues hay veces que uno no siempre va a encontrar soluciones. Pero entonces si como que dejamos el tema ahí y nos vamos a dormir pa poder como respirar, y como al otro día	Dialogo, pues siempre tenemos dialogo, pero siempre hay algo nuevo que arreglar, pero siempre demostrando la confianza. Para demostrar confianza uno sobre la otra persona tiene que demostrar que uno tiene el control sobre aquella situación, aunque muchas veces pues uno no tiene control se le sale de las manos, porque uno necesita el apoyo de las otras personas, uno siempre trata
---	--	--	--	---	--	---

calmados hablamos de manera civilizada y como que solucionamos la situación, a menos de que sea, cuando hay discusiones así grandes por lo menos ahorita que uno es muy sensible, a uno le dan ganas de llorar por todo, entonces me voy al cuanto, me encierro, tomo yo la actitud, pero entonces el cómo que se calma solito acá en la sala y luego va y me busca, espera a que yo me calme y hablamos, lo manejamos como así.

tratar de mejorar las cosas.

de tener confianza y de plantear las ideas o marcar un camino lo más estable posible, aunque siempre es un futuro que va a estar siempre cambiante pero uno tiene que plantearle la idea a la otra persona, demostrar confianza sobre lo que vamos hacer, la actitud que tomamos también con la otra persona, que de nada sirve que yo le diga que me voy a ir y voy a regresar si mi actitud es ser indiferente con ella; entonces es mostrar una actitud de confianza a pesar del estrés que allá.

17. ¿Cómo manifiestan entre ustedes el enojo/que comportamientos tienen?

Como te decía, nos aislamos, esperamos a que nos calmemos y luego si intentamos hablarlo y solucionarlo.

Gracias a Dios nosotros no somos explosivos en las discusiones, ella lo manifiesta todo con sus caras, con sus silencios, yo por la actitud que ella tenga, por cómo me habla o por cómo se expresa, la simple postura corporal de ella a mí ya me está diciendo que tiene algo, en mi caso yo lo percibo de esa

Suele no darle frente, sino que más bien se evita expresar en palabras, el comportamiento sería aislarse mientras se pasa el enojo y luego si hablar.

Prefiero irme andar a pasear, despejar la mente, hablar con los amigos y luego si venir y hablar las cosas con calma, con sus cinco sentidos bien puestos.

Pues yo no soy gritona, no de decir groserías y así, por lo menos cuando me exalto mucho se me sale, pero no como que se la diga a él sino como que la palabra se va, pero no va dirigida a él. Trato como de decirselo, cambio mis gestos, como que tengo cara de 38 puesta; como ese

Yo soy una persona que me trago todo, o sea, en el sentido de que en el momento que me hacen daño lo guardo, pero se me nota en la actitud, pues de que algo cambio, por ejemplo, de que Juan no está siendo receptivo de la misma forma o no me contesta con el mismo tono de voz. De utilizar palabras o eses, de ese sentido no utilizo y pues al momento siempre trato de calmarme primero a mí, para poder dialogar y encontrar las palabras correctas. Pues yo pienso soy y comparto de que no

		<p>forma. Yo si le voy diciendo de una vez las cosas.</p>			<p>tipo de cosas. Pero soy más tranquila.</p>	<p>puedo con la cabeza caliente, llegar y abrir una discusión en la que de pronto yo mismo voy a sentirme frustrado de que no va a terminar, sino siempre pensando en que con cabeza fría la conversación va a llegar a algo y no estar dándole vueltas al asunto.</p>
<p>18. ¿Qué fue lo que más les genero miedo de esta etapa de embarazo?</p>	<p>Yo digo que como todo, el giro tan grande que dio, porque digamos nosotros ya nos habíamos comprometido, ya nos íbamos a casar, digamos nosotros nos comprometimos en Junio y nos enteramos del embarazo como en octubre, entonces eso cambió mucho porque nosotros habíamos pensado en el matrimonio pero más adelante, este año, pero entonces hizo que quisiéramos correr todo y adelantar todo, entonces el matrimonio lo adelantamos para alcanzar como a vivir esta etapa los dos, entonces fue un</p>	<p>Primeramente la salud de María José, yo sé que ella por condición física está bien, pero no sabía cómo iba a reaccionar el cuerpo de ella al embarazo, como iba a ser el transcurso de crecimiento y formación de la bebé, lo segundo el papel mío como papá, si voy a tener el tiempo suficientes para dedicarles a ella o el trabajo no me va a dejar tiempo, si voy a tener la economía suficiente, si voy a ser lo suficiente capaz de suplir la necesidad afectiva, económica y de tiempo que demanda mi hogar.</p>	<p>El cambio que íbamos a tener, ya que el noviazgo es una cosa y ya una relación es algo más, porque ya depende la economía, el trabajo, ya es algo más responsable.</p>	<p>La llegada de la bebé, porque es primera vez y no sé cómo sea eso, y para alzarla y eso.</p>	<p>Bueno, pues respecto a eso, si mucho miedo de decírselo a mi mamá y como yo vivía con mucha gente en mi casa, pues el decírselo también a mi abuelo, que era como el que el líder de la casa. Pero como también, como uno, como mujer yo pensaba mucho, como que, si seré buena mamá, como que si hago esto está bien, como si hago tal cosa, estará bien para ella, no le hará daño, si se formara bien ella dentro de mí, como todo ese tipo de preguntas que van surgiendo.</p>	<p>Miedo de que estamos en un sistema en el cual no sabíamos en qué estado venia la niña, yo soy pues, en algún momento de la vida, ya que se adelantó la conversación soy copartidario de que si quiero tener un bebe, pero yo quiero tener un bebe sano, entonces mi mayor miedo era que esa criatura que venía, viniera amarrada algún tipo de dificultad, que siempre tuviera que depender de alguien, entonces ese fue el miedo mío, aparte de trabajo y eso, trabajo uno puede encontrar, amigos uno puede encontrar, familia también, pero la parte de salud para mi es lo más importante. Porque por mí no quisiera tener una cruz cargándola toda la vida, no porque él bebe sea una carga, pero podría volverse un cargo, ya que eso deteriora a las personas y yo no soy copartidario de eso, de que si en llegado caso pues yo intente de que la persona no naciese por</p>

cambio duro, igual yo no me sentía ahorita preparada para esto, por un lado mi trabajo, recientemente había empezado a trabajar en la clínica donde estoy actualmente entonces era el que iban a decir allá, el que iban a decir nuestros papás también, porque por lo menos mi familia, es una familia muy conservadora y todo eso, entonces fue como el miedo y el enfrentar todo eso que generaba, actualmente hemos aprendido a llevar la situación, ya nos estamos más como disfrutando toda la etapa, siempre fue duro al principio llego hasta una etapa de negación, pero ya afortunadamente pudimos saltar eso.

temor a que no sabíamos cómo iba a venir, porque ya iba en un proceso adelantado y no sabíamos cómo iba a venir, y pues ya ahora es el no dejarla caer de la cuna.

<p>19. ¿Qué discusiones se han presentado luego del embarazo?</p>	<p>Siguió todo como muy normalito, por un tema nuevo pronto yo no tenía todos los</p>	<p>El nombre de la bebé, es una discusión sana, pero lastimaba mucho a María José, las lastimaba hasta el</p>	<p>No, la verdad tomamos las cosas con calma.</p>	<p>No. Siempre llevar las cosas en paz, con calma, por ella y por el bebé para que estén tranquilas.</p>	<p>No que pelee, pero si como que le refuto mucho el desinterés, como que bueno, sí, estamos juntos pero</p>	<p>El hecho de que, si la niña tiene o no que usar aretes, porque yo veo que es una persona, ella pronto va a crecer, el tiempo paso muy rápido y tomara sus propias decisiones e invadir</p>
---	---	---	---	--	--	---

cuidados dentro del embarazo.

punto de que a mí me tocó ser flexible porque nosotros teníamos un acuerdo en el que si era niño ella le ponía el nombre, si era niña se lo ponía yo, pero pues me di cuenta de que ella estaba inconforme así que terminé accediendo a que ella ponía un nombre y yo ponía el otro, y le pusimos el nombre entre ambos, así como hacemos todo, entre ambos. También discusiones por las compras para la llegada de la bebé, si era necesario o no, donde comprarlo, en qué momento comprarlo, yo me sentía cargado con estas compras. La parte de sus antojos, sus cuidados, ella tenía muchos antojos, pero tenía que cuidarse en su alimentación, por ella, por la bebé, eso ha generado discusiones, porque

que pasa. Yo creo que como ese tipo de cosas.

sobre su cuerpo es algo que para mí es muy malo. Entonces no estoy de acuerdo con eso y es algo por lo que a veces discutimos.

			yo he sido un poco duro con ella porque no coma ciertas cosas. El trabajo del otro también ha influido, de que yo no esté de acuerdo con labores que le asignen o que ella no esté de acuerdo con labores que me asignen a mí.			
20. ¿Cuál consideran que ha sido la dificultad más grande luego de enterarse del embarazo?	El cambio de planes tan abrupto que se dio, porque nos cambió absolutamente todo, yo tenía un proyecto trazado, ya teníamos como unos planes establecidos y de repente todo se fue, todo cambió.	Pensar cómo van a ser esos espacios, si la habitación es lo suficiente grande, que vivimos en un tercer piso y como haremos luego con el coche, porque no tiene ascensor. El cómo vamos a afrontar esas cositas que no han pasado, pero que sabemos que van a pasa.	El cambio que íbamos a tener, ya que él tenía que empezar a trabajar un poco más, esforzarse un poco más, colaborar con los gastos de la casa, económicament e más que todo.	Como va a ser el cuidado de la bebé porque es algo nuevo para mí. Es un proceso nuevo de aprendizaje.	Bueno pues se presentan muchas, pues primero que es decirle a la familia de uno; segundo la vamos a tener, como la vamos a tener, de donde va a salir la plata pa` mantenerla, donde la vamos a recibir, que las cosas de ella, que los pañales, que la leche. Que, si yo tengo trabajo, pero él no, entonces como se van a suplir las necesidades.	La decisión más importante era donde íbamos a empezar, donde iba a nacer la niña, en qué ambiente se le iba a educar, si iba a ser aquí en mi casa, o en su casa, por separados mientras tanto o salirse del confort de los dos, y buscar un nidito así no se tuviera nada, ya que la niña, pues nosotros siempre estábamos dilatando las cosas, siempre tratando de buscar y pues se llegó aquí a esta casa.
21. ¿Cómo han afrontado las dificultades presentes?	Tratando de hablar mucho y de brindarnos ese espacio aparte.	Haciendo planes, de que vamos a hacer con esto, con aquello, de las posibles soluciones.	Con el apoyo de mis suegros, y pues él ya consiguió un trabajo más estable, entonces	No se ha presentado ninguna dificultad.	Siempre hemos tratado de mantenernos unidos, comunicarnos y apoyarnos el uno al	Pues nosotros sobrellevarla como tal, no, nosotros, con nuestra familia la sobrellevamos, nosotros siendo primerizos pusimos una carga en nuestra familia y pues ellos se

			pues ahí ya nos apoyamos.		otro. Igualmente, a la bebe nunca le ha faltado nada, tanto de la familia de juan, como la mía siempre nos han apoyado mucho.	mostraron comprensivos y siendo receptivos nos dieron un apoyo de que estemos aquí en la casa.
22. ¿Cómo está la comunicación entre ustedes en esta etapa de embarazo?	Como te mencioné anteriormente a veces falta un poco de mi parte, pero generalmente tratamos de hablar mucho las cosas y pues por mi parte estoy tratando de no guardarme las cosas sin hablarlas.	Al convivir, la comunicación debe ser más asertiva, entonces ha mejorado porque es mayor, porque ahora ya es de todo el día, esa preguntas que antes no estaban ahora surgen, ha sido un cambio para bien.	Está bien, todo en calma, nos ponemos de acuerdo en las cosas y lo que se llegase a presentar lo comunicamos.	Mejor que antes, porque antes nos veíamos cada 8 días, cada 15 días cuando éramos novios, ahorita es más por la vaina de la bebé y compartimos más tiempo juntos.	Pues antes cuando estaba embarazada, como que sentíamos que seguíamos siendo novios, pues si venia una beba en camino, pero ella como que sí, no se manifestaba, no generaba todavía así, como un cambio tan brusco y era igual, buena comunicación, y ahora pues como estamos todo el tiempo juntos, pues a uno como que se le pasa decirle a veces ciertas cosas, entonces como que, no es que haya empeorado, pero si como que ya no están presentes muchas cosas.	Pues muy fluida, siempre hubo una comunicación muy afectiva, positiva receptiva, estábamos mucho más unidos, siempre pensando en algo, en estar muy bien los dos, siempre hubo una muy buena comunicación.
23. ¿Dentro de la relación de pareja se	No, ya pasamos por esa etapa.	Yo creería que no, hablando de los celos pasionales,	No, hasta el momento no.	Por mi yo no soy celosos, yo soy tranquilo, los	Yo no soy una mujer tan celosa, no me considero tan	Pues por mi parte no sé, celos entre nosotros dos de persona en persona, no hay de mi hacia ella,

<p>presentan celos?</p>	<p>María José no es una mujer celosa, y yo no soy amiguero, y yo tampoco he sido celoso porque ella no es de amigos, ella es muy reservada.</p>	<p>celos son malos, son traicioneros, el que es celoso llega y ve la pareja y entonces los chismes y no, es mejor tener los celos controlados.</p>	<p>celosa, pero si en el embarazo, hubo como un tiempo que sí, no sé si sean las hormonas o que cosa le hace a uno, que, si era como que yo le decía, pues claro como uno se va engordando y a uno le sale barriga, y que la ropa no le queda a uno como igual, entonces uno se siente como inseguro. Ya después de que uno tiene la bebe, ya pasa la dieta, todo vuelve a la normalidad, pero uno es la que se queda en casa y la pareja sale, entonces a mí me dan celos.</p>	<p>y ella hacia a mí de pronto se siente desconfiada por lo mismo, por sus inseguridades, pero son celos infundados, no son celos paranoicos o no o saca de ninguna parte, ella tiene razón de donde lo saca, o donde se acoge a tener esa razón de pronto ella haciendo ejercicio o aceptándose, se va a sentir más segura y de que nada malo va a pasar.</p>
<p>24. ¿Cuáles son esas cosas que más le causa celos?</p>	<p>No están presentes.</p>	<p>Actualmente la presencia de papá y la atención en su vida.</p>	<p>El que el salga solo y yo me quede aquí en la casa con la beba.</p>	<p>¿Cómo tratas de darle vos manejo a esa inseguridad que ella está presentando?</p>
				<p>Rt;/ manejo, pues ahorita en estos momentos, aparte del cariño y detalles que uno trata de dar, pues solo se ha llegado hasta ahí. Y pues como te venía diciendo la parte sexual se ha visto bastante afectada, entonces es algo que también es primordial pero que no se ha ido subsanando, no se ha hecho algo y pues debido al tiempo que también tenemos, el tiempo tan corto de que esta también la bebe y pues la incomodidad de tener a unas personas ahí.</p>

				volvimos como después de dos años casi, pues el temor de que alguno de los dos volviera a salirse, irse y dejar al otro.
25. ¿Cómo manejan los celos dentro de la relación?	No están presentes.	Por ejemplo, esos celos hacia el padre los manejo aterrizando los pensamientos y tratando de ponerme en los zapatos de él, de cuando ya mi hija vaya creciendo.	Pues yo sufro todas las noches con mi bebe, jajaja “no mentiras”. Pues yo trato como que, si me da rabia, no soy como de esas que copia que aja que se venga rápido para la casa. Pero si como que al día siguiente como que aplico más la ley del hielo.	Manejo, pues ahorita en estos momentos, aparte del cariño y detalles que uno trata de dar, pues solo se ha llegado hasta ahí. Y pues como te venía diciendo la parte sexual se ha visto bastante afectada, entonces es algo que también es primordial pero que no se ha ido subsanando, no se ha hecho algo y pues debido al tiempo que también tenemos, el tiempo tan corto de que esta también la bebe y pues la incomodidad de tener a unas personas ahí.
26. ¿Cuáles situaciones han generado celos después del embarazo?	Al contrario, me ha dado más seguridad por cómo ha sido él conmigo.	Yo si me siento un poco celoso de la familia, con mi suegro yo creo que ella ni lo sabe, pero internamente si me siento un poco celoso de que cuando ella no estaba embarazada mantenían como una distancia con ella y ahora es más cariñoso, más de preguntarle como esta, y yo digo: pero venga, porque ahora	El que el salga solo y yo me quede aquí en la casa con la beba.	Por mi parte ninguna, pero por lo menos como te decía, en ella esas inseguridades con respecto a su físico, creo que la hacen sentir celos.

si está interesado en ella, si antes no era así, pero trato de ponerme en sus zapatos, porque no ha nacido la bebé y ya yo estoy mentalizado a que ella crecerá y tendrá sus novios y ahí es donde entiendo a mi suegro. También he sentido un poco de celos por la parte economía porque cuando éramos novios María José no tenía salario, ella yo quien trabajaba, entonces yo me acostumbré a proveer, a yo invito, yo gasto, yo tengo, yo te presto, no sé si es el ego, porque ella comenzó a ganar mucho más que yo y para mí el golpe fue muy duro, porque ella embarazada, trabajando y aportando más dinero que yo en el hogar, obviamente jamás quisiera verla mal, pero si fue un choque, tuve que

		hablarlo conmigo mismo para aterrizar estos pensamientos y poder estar más tranquilo.				
27. ¿Cómo han vivido esta etapa del embarazo en su relación de pareja?	Al principio como te mencionada fue un proceso de aceptación, de cambiar planes, de ir aprendiendo día a día, aproximadamente del sexto mes en adelante enfrentamos como tal la situación, él empezó que, a consentir la barriguita, hablábamos más de la bebé y comenzamos a disfrutarla la etapa como tal.	Primeramente, fue un proceso de asimilar y aceptar el embarazo como tal, tener que replantear los planes y objetivos que teníamos, a medida que fueron pasando los meses ya comencé a consentirle la barriguita, a hablarle a la bebé a aceptar que estaba ahí.	Llevándolo con calma, tratar de relajarse, cuando se ha presentado algún cambio por el que se pasa en el embarazo, él siempre ha estado ahí apoyándome y cuidándome. A veces que presento mucho malestar en las noches, él igualmente está atento.	Siempre dura, porque es algo nuevo para la vida de uno, no sabe que llevarle a la mujer, como tratarla, como manejar la situación. Cualquier cosa que se ponga mala, siempre se preocupa uno por ella y por el bebé, porque cualquier cosa, corra pa urgencias.	Pues bueno, la verdad fue que se pasó rápido, cuando vimos pues ya había nacido, también como nos enteramos ya cuando tenía 2 meses, y pues mientras se lo decíamos a la gente y lo aceptábamos, pues se pasó todo prácticamente volando, pero ya después si como que dijimos, bueno la vamos a tener; hubo cosas que mejoraron como que otras no tanto. Juan era más amoroso, como que no hagas esto o esto otro que por la bebe, y como yo trabajaba bastante y trabajaba hasta tarde, pero si era muy amoroso y fue muy bonito todo.	Bueno, fue una etapa de nervios, miedo, inicialmente y bueno pues constante de que en este caso la incubadora humana, no le fuera hacer afectada por algún tipo de alimento o daño físico, y de aceptación resignación, pero fue una etapa muy bonita de mucha expectativa de que hicimos de que hubiera estirpe una nueva generación de alegría para los abuelos, no fue para nada conflictiva, solamente de cuando se supo que íbamos hacer papas,, pero de resto mucha alegría, de mucho compañerismo, se sintió muy amena.

<p>28. ¿Cuál ha sido su papel o su rol en el proceso de embarazo?</p>	<p>Madre.</p>	<p>Ellas me hacen sentir que hago parte del proceso, que estoy pendiente, ella lo reconoce, me lo hace saber.</p>	<p>Madre cuidadora y ama de casa.</p>	<p>Me he sentido incluido en el proceso y ambos estamos de acuerdo con la llegada del bebé. Padre (sustento económico del hogar).</p>	<p>Pues cada uno nos complementamos, como que nos repartimos las labores, yo siempre trato de estar ahí, lo más involucrado posible. De igual manera fue muy complicado porque pues ella no podía trabajar y yo me encontraba sin trabajo, pero pues encontramos el apoyo en nuestras familias.</p>	
<p>29. ¿Comparten el mismo tiempo junto después de enterarse del embarazo?</p>	<p>Ha sido mucho más, porque nosotros vivíamos cada quien en su casa, con sus papás, después del embarazo fue que decidimos casarnos e irnos a vivir juntos, para vivir toda la etapa juntos.</p>	<p>Compartimos más, ella ahora quiere que compartamos más, ella me demanda más tiempo y yo trato de dedicarle el tiempo necesario.</p>	<p>Ahora compartimos mucho más tiempo junto, ya que en el noviazgo solo nos veíamos los domingos.</p>	<p>Compartimos mucho más tiempo juntos porque ya vivimos como pareja.</p>	<p>Si compartimos tiempo, con la bebe sí, pero tiempo de pareja, ya casi no. Por ejemplo, a veces cuando se duerme es que medio tenemos tiempo, así como para nosotros como pareja, digamos ver una película y cosas así, pero de resto, es tiempo solo para la bebe.</p>	<p>Eh no, ya no se comparte se comparte mucho menos, se comparte más a la niña, ya ese tiempo de dedicarnos a nosotros, de enamorarnos de sentirnos más pareja, ha disminuido, pero pues el poquito tiempo que queda tratamos de hacer cosas en común de estudiar juntos de ver algo juntos, salir de vez en cuando, cocinar juntos, compartir nosotros ahí en compañía de la criatura.</p>
<p>30. ¿Cómo creen que serán las cosas luego del nacimiento del bebé?</p>	<p>Creo que con la llegada de la bebé cambian muchas cosas dentro de la relación, ya no haya tanto tiempo para compartir entre los dos, sino que todo va enfocado a la bebé, obviamente el tiempo de uno será de ella,</p>	<p>Yo creo que las cosas van a estar duras, en qué sentido, en el que ella va a necesitar mucho apoyo mío, que yo esté más pendiente de ella, de cómo se siente ella, no solamente de cómo está la bebé</p>	<p>Yo pienso que ya va a ser un poco más emocionante, ya que va a estar el bebé presente y ya vamos a desarrollar ese rol de maternidad y paternidad.</p>	<p>Pues ahorita siempre hay mucho cambio, porque ya va a ser más el trasnocho y la responsabilidad con ella, que las cositas, que los pañalitos, que el tetero, las cremas. Dios quiera que</p>	<p>Pues la verdad es que Ema llego de un sopetón sin esperarla, ella nació antes, entonces como que nos tomó de sorpresa, pues aparte ella se enfermó, entonces como uno papa primerizo, por todo</p>	<p>Después de que nació la bebe, pues como se adelantó la bebe fue duro, fue bastante dramático, la niña también nos dio unos sustos, fue un corre, fue un agite y pues muchas cosas de las que se estaban comprando para adecuar el sitio las teníamos incompletas, y pues todo fue tratar de recibir la persona de la mejor manera y</p>

<p>porque chiquitos demandan mucho tiempo, pero en sí es como un reto el tratar de mantener la relación bien y a flote.</p>	<p>sino de que también le dedique tiempo a ella, porque no podemos descuidar esa relación de pareja, a pesar de que yo quiero estar más pendiente de la bebé, voy a tener que estar más pendiente de las cosas del hogar, entre nosotros no uniremos más, en cuanto a lo económico sabemos que cambiará, pero estamos preparados para eso, porque sabíamos que iba a ser así.</p>	<p> siga la relación como va.</p>	<p>se asusta, entonces comenzamos la etapa como con mucha angustia, con mucho miedo, pero yo creo que con ella y ya el pasar del tiempo nos ha dado seguridad y pues hay vamos y pues conociéndonos como pareja, porque uno ya viviendo juntos como que no conoce muchas cosas, y pues la bebe, la familia, pero pues hay vamos, aprendiendo muchas cosas.</p>	<p>pues ya teniendo todas las trasnochadas han sido difíciles, pero ya un poco más de calma.</p>		
<p>31. ¿Cuáles acuerdos tienen para la responsabilidad del cuidado del bebé / la responsabilidad es de ambos?</p>	<p>Yo siento que la responsabilidad ha sido de los dos, él me ha apoyado mucho, ha tenido mucha paciencia, entonces sí, hemos compartido todo, por ejemplo, en las tareas del hogar, él sabe que llego cansada del trabajo y me dice que me acueste y hace las cosas que estén pendientes y hace que</p>	<p>No hemos establecido como tal normas, pero sabemos que por el tiempo ella va a estar más con la bebé, ella va a estar 24/7 con la bebé, yo soy el que tiene que llegar a darle un respiro a ella, porque va a necesitar su tiempo, sus cosas, por el momento pues la</p>	<p>Vamos a compartir los dos por igual la responsabilidad.</p>	<p>Pues ahí le cae más duro a mi esposa, porque yo me voy es a trabajar y llego en la noche y por ahí sacare dos días a la semana paz estar con ellas, ya hay si de resto lo que son las 12 horas del día si le toca a ella.</p>	<p>Pues Juan es muy atento y si él está pendiente de ella, le cambia pañal y todo, pero pues a pesar de que nosotros también le damos biberón sigue recayendo mucho más la responsabilidad en mi como mamá, pero pues a pesar de todo él está, digamos que en un 60%.</p>	<p>La responsabilidad de la bebe siempre ha estado y yo digo y siempre estará más en ella, más en la mujer y no es porque uno no quiera estar presente, más bien yo fui una de las personas de que cuando la niña iba a nacer, pues yo quería estar hay encima de la bebe, verla crecer, trasnochar, vivir esa experiencia y aprovechar todos esos momentos, pero yo no tengo la facilidad de poder darle ceno, de calmarla con un ceno, pero son cosas que por lo menos la mama siempre va a tener esa</p>

<p>sea más llevadero por ese lado.</p>	<p>responsabilidad recaerá más en ella.</p>	<p>desventaja en sentido del tiempo para ella pero ventaja porque va a compartir más con la bebe. Entonces siempre va a decaer, digamos que en un 60% ella y un 40% yo.</p>				
<p>32. ¿Cómo han vivido su sexualidad durante el embarazo?</p>	<p>Se fortaleció por la convivencia juntos, estos últimos meses ha disminuido obviamente por los dolores y el proceso, pero tratamos de que se den esos momentos y no dejarlos por completo de lado.</p>	<p>Los primeros meses no había tanto problema, lo que era normal dentro de nuestra relación, cuando la barriguita le comenzó a crecer a María José pues obviamente era diferente, porque me sentía observado por la bebé jajaja, no me sentía del todo cómodo, como que si fluía la cosa pero siempre estaba presente la bebé, en este momento que María José tiene la barriguita más grande pues la cosa cambia porque ella ya tiene muchas incomodidades hasta para dormir, de parte mía si ella quiere se hace sino no, me he limitado a <u>como ella proponga.</u></p>	<p>Al comienzo del embarazo todo seguía igual por lo que no estábamos enterados y ya después si quedo de lado la sexualidad.</p>	<p>Cambio porque el doctor dijo que tocaba ya cerrar la fábrica. Por el cuidado del bebé, porque ya después de las 24 semanas no puede uno tener relaciones.</p>	<p>Si durante el embarazo cambia mucho, porque al principio como que, cuando fueron los primeros meses, como cuando uno no tiene barriga, como que uno hace que sea normal, pero pues cuando ya uno tiene barriga, cuando ya siente la bebe a uno le da más miedo. E incluso después del embarazo cambia muchísimo más, en mi opinión y desde mi experiencia.</p>	<p>En los primeros meses pues todavía teníamos vida sexual, y ya cuando el vientre de ella empezó a sobresalir ya había más dificultad ya se sentían más incomodidades y pues hay ya hubo un stand Bach y pues ya ahorita que estamos regresando y estamos volviendo a retomar. Pero algo que por el momento no se ha vuelto a dar.</p>

<p>33. ¿El embarazo ha generado conflictos en la sexualidad?</p>	<p>Ninguno.</p>	<p>No se presentaron, porque yo no me he puesto en esa posición de que tiene que pasar.</p>	<p>No, ninguno.</p>	<p>No, ninguno.</p>	<p>Bueno, embarazados no tanto, porque pues los dos compartíamos la misma idea, como que nos daba miedo que hiciéramos algo mal, afectáramos la bebe, si, muchas cosas que uno piensa. Pero, así como que después, como que más de mi lado tira como haber más preocupación en ese tipo de cosas.</p>	<p>No durante el embarazo no, después de que ya el vientre se había sobresalido bastante, se entendía, había una razón porque no era porque no se quería, sino porque ya era algo muy complicado. Pero por lo menos, ahora después de que ya nació la niña pues si ha habido un poco de conflicto porque somos humanos y pues tenemos deseos.</p>
<p>34. ¿Cómo han manejado estos los conflictos?</p>	<p>No se han presentado. -//-</p>				<p>Lo hemos ido hablando y pues hay vamos.</p>	<p>No se le ha dado manejo, pero pues si hay una justificación, pues de que hay una personita ahí con nosotros, del tiempo y si la otra persona no se siente segura, pues como hace uno pa llenar a una persona, y pues como dicen primero hay que amarme para amar, entonces si la otra persona no se siente bien consigo misma y me hace sentir mal de que ella se sienta mal por mí o cosas así, entonces es muy difícil de encender esa llama, yo se dé que ya tenemos cuerpos diferentes, de que ya las energías no son las mismas, de que tenemos el tiempo reducido. Pero si uno no hace nada, no es</p>

solamente de pedir, no es que no hemos tenido relaciones sexuales y porque no tenemos relaciones sexuales, ¿pero que estamos haciendo pa eso?

Fuente: elaboración propia

Tabla 3

Triangulación

TRIANGULACIÓN				
Categorías	Entrevista mujeres	Entrevista hombres	Entrevista amigos	Metaanálisis
Relaciones de pareja	En la categoría de relaciones de pareja, las mujeres evidencian que el apoyo percibido y la seguridad en la relación se dan en términos de atención y cuidado. De hecho, expresan que a partir del embarazo y sobre todo cercano a la fecha de parto, se volvieron más cariñosos y colaborativos con las tareas del hogar y con ellas, aumento la confianza y el apego. De estos aspectos se destaca que el cambio más significativo fue la noticia del	En relación a los hombres, la percepción igualmente de la relación, la seguridad y el apoyo se da en términos del cuidado que su pareja tiene con ellos y las acciones que estas toman frente a las situaciones. Igualmente, frente a la toma de decisiones y el seguimiento de ciertas instrucciones, aunado a la repartición de las responsabilidades. Dicho esto,	Tomando en cuenta lo evidenciado en las entrevistas para amigos, se puede demostrar muchas convergencias en lo referido por las parejas y por esto en la relación, se mantienen elementos de confianza y apoyo mutuo que ayuda no solo a sobrellevar la situación, sino también a compartir y adquirir responsabilidades necesarias para mantener una relación sana y acorde con las necesidades de cada sujeto. De hecho, los relatos demuestran que	Tomando en cuenta los análisis, no se hallaron diferencias en los relatos, pero si muchas similitudes. Con el proceso de embarazo. Si bien se generaron cambios a nivel educativo y personal, en cuanto a las mujeres estos afectaron más aspectos cognitivos como la autoimagen y la percepción de ellas mismas, generando ciertas inseguridades y miedo

	embarazo, expresando estar en mejor estado la relación e interacción.	los relatos para esta categoría no difieren mucho.	existe buena comunicación, apoyo mutuo y cuidado.	en torno a los cuidados y el estilo de vida después del nacimiento. Para el caso de los
Conflictos	Sobre los conflictos en la pareja, en las mujeres se adopta más una actitud de sumisión en la que optan por callar ciertas cosas o en caso contrario, a través de la indiferencia. Refieren que, en situaciones de discusión, disminuyen las muestras de afecto, empero, tratan de arreglar los conflictos dialogando de forma asertiva.	En el caso de los hombres, el medio de resolución de conflictos, es a través de aislamiento, prefieren tomarse un tiempo fuera y luego volver para arreglar las cosas. Igualmente, buscando de forma asertiva como expresarlas sin que interfieran con la sana convivencia de la relación.	Para los amigos, el medio de resolución de conflictos se da igualmente por medio del diálogo, aunque en este caso no perciben situaciones conflictivas por parte de estos, sino más bien situaciones en las que se percibe comunicación activa y apoyo continuo, además de actitudes de crecimiento que han ayudado además de fortalecer los lazos, crear elementos de seguridad internos y externos. Cabe destacar que, la situación económica y el depender económicamente de los padres puede ser un punto de fluctuación en la relación.	hombres, este aspecto se inclinó más a la asimilación de la noticia y la aceptación de esta. Cabe destacar que, el proceso de gestación no generó conflictos al interior de la relación más que los relacionados con algunas decisiones que involucraban el nombre, etc. Bajo esto, es preciso mencionar que el embarazo no causó impacto negativo en la relación a nivel afectivo, sexual y de interacción, por el contrario, permitió mayor acercamiento
Embarazo	Para el caso del embarazo, los cambios significativos se dieron en dos aspectos desde este punto de vista; negativo y positivo, en la primera, se dieron en torno a la aparición de ciertas inseguridades	Para el caso de los hombres, la noticia del embarazo además de generar procesos de asimilación y aceptación, cambios en las proyecciones a futuro, dejar los estudios, los	En cuanto al embarazo, los amigos reconocen que, si bien se generaron cambios, estos fueron positivos respecto al involucramiento de cada uno en la crianza del bebé, sobre todo porque muchos de estos dejaron clara	conyugal y proceso de adaptación ante la nueva llegada, aunado a repartición de responsabilidades, toma de decisiones en conjunto,

físicas, el temor sobre el cuidado planes etc., empero a nivel que el tiempo compartido durante el mayores nuestras afectivas, del nonato. A nivel positivo hubo generar no presentan embarazo ha sido mayor que el que etc. maduración en la relación, más conflictos, ni dificultades a compartían en la relación, sobre todo acercamiento, mejora de los nivel general como en el caso porque algunas de las parejas ya procesos de resolución de de las participantes. conviven cómo marido y mujer, lo que conflicto y demostraciones de demuestra aún más un aspecto positivo del embarazo en el crecimiento de la afecto en las participantes. pareja.

Fuente: elaboración propia

Análisis y Discusión de Resultados.

La entrevista estuvo dirigida a abordar el tipo de relación de la pareja antes, durante y después del embarazo tomando en cuenta que, una de las parejas estudiadas ya tenía el bebé. A este respecto, se estudiaron aspectos como la percepción sobre las relaciones de pareja, el apoyo percibido, la seguridad brindada en la relación, gustos e intereses, aunado a la comunicación, la preparación para la maternidad, los conflictos y las normas y límites dentro de esta. Cabe destacar que, se deja ver la percepción de cada uno, es decir, del hombre y la mujer a fin de tener una visión más holística del fenómeno a estudiar.

Tomando en cuenta los elementos estudiados, se pueden inferir de acuerdo con los datos de la entrevista que las parejas se brindan apoyo mutuo asociado con la repartición de las responsabilidades de cuidado y la atención individual hacia el otro, esto es, no descuidar acciones de cariño hacía la pareja. La seguridad se da en términos de atención y confianza que los participantes exponen cómo apoyo, comunicación y amor; elemento presente en cada uno de los relatos.

En cuanto a aspectos que la pareja considere necesario para una relación establece, los participantes reconocen al amor, la comprensión y el apoyo mutuo, aunado al respeto y la comunicación. Cabe destacar que una de las parejas, aunque reconoce elementos inmersos que pueden influir en la estabilidad de una relación, no lo refieren de tal forma pues expresa como intentar tenerla y brindar todo el apoyo necesario serían los aspectos más importantes para destacar, de hecho, le da importancia a los vínculos que se forman en las relaciones y la imperfección de estos con la aparición de los conflictos.

Con base en lo anterior, reconocen que la comunicación es el pilar de la relación; si bien el de ellos no es 100% efectiva, se basan en el respeto de lo expresado por el otro para mantener una convivencia sana y bajo pautas de interacción en el que se tenga en cuenta al otro sin dejar de lado su sentir, expresando disgustos, diferencias, etc. Mismos que le han permitido mantener una relación de amor y estable con base en los aspectos que ellos mismos han definido como importantes, destacando de ellos la adaptación, asumir responsabilidades y compromisos y aceptación de los cambios producto de la gestación.

En la pregunta relacionada con las cosas que molestan al otro, las parejas refieren la desconfianza y las diferencias individuales como las más presentes. El no escuchar al otro, el silencio y la inclusión de terceros en la toma de decisiones en la pareja. Mismo relato que se asocia con los aspectos que causan desconfianza. Empero, los participantes expresan como en la relación actualmente no la evidencia en su dinámica de interacción. En este sentido, las formas de corregir esas diferencias se dan a través del diálogo, ceder sobre ciertas situaciones y ponerse en el lugar de otro, además de alejarse, aislarse y luego volver para intentar arreglar las cosas.

Por otro lado, en el proceso de gestación refieren que el cambio más importante en su vida se dio con la noticia del embarazo, no solo a nivel personal, sino también educativo y laboral. Expresan como dio un vuelco su vida a nivel general, por lo que la situación ameritó desarrollar más habilidad y maduración que les permitiera sobrellevar la situación. Es aquí, dónde las parejas expresan que, si bien el convivir con un bebé o tenerlo en su casa genera mayor desestabilidad, reconocen la importancia de generar espacios de compartir en el que se genere apoyo al otro por todos los aspectos dejados atrás como los proyectos personales, la libertad y el rumbo, este último que uno de los participantes expresan como saber adónde ir y ahora incertidumbre por el futuro.

Sobre la preparación para el embarazo, hubo un proceso desconcertante y de aceptación en primera instancia con la llegada del bebé, segundo de planeación al vivir ahora con una responsabilidad mayor a la que tenían antes de la noticia, de decisión sobre el estilo de vida que tendrían con la llegada del infante y el cambio de actitud frente a la paternidad, aumento de la responsabilidad de cuidado y finalmente de resignación sobre la vida después del parto. Bajo esto, el proceso de gestación generó miedo en los participantes por la condición física con la que pudiera venir el niño, además de los cuidados que pudiera tener, cómo cambios de pañales, agarres y demás. De igual forma, por el tipo de ambiente en el que estos debieran crecer y optando siempre por el mejor de los entornos a nivel general.

En referencia a los conflictos presentados durante el proceso de gestación, aparece de acuerdo a los relatos, la escogencia del nombre, el tipo de indumentaria utilizada para la llegada y aspectos en el caso de las niñas, si aceptar o no colocarle aretes pues uno de los participantes expresaba que las discusiones constantes se daban porque su pareja quería

ponerle aretes y este no por respeto a la decisión de la niña a mayor edad de aceptación de esto o no. No obstante, la resolución de los conflictos expresa que los participantes siempre se ha dirigido a respetar la decisión del otro y tomar en consideración su opinión a fin de escoger la que más se adapte a las necesidades del infante.

Saliendo un poco del tema de preparación en la etapa de la gestación, una de las preguntas se orientó a conocer sobre la existencia de celos en la que los participantes refirieron la inexistencia de estos. Durante el embarazo, sin embargo, expresan que las situaciones de celos sí estuvieron presentes producto de la atención familiar que tiene la pareja por la llegada del niño, el excluir a la pareja de ciertas actividades sociales por el embarazo y los cambios físicos que pudieron generar ciertas inseguridades. Respecto a esto, la vivencia en torno al embarazo fue de aceptación de ciertos cambios en el que la pareja debía además de posponer ciertos planes, de expectativas y de proyección a futuro desde el plano de la crianza.

En cuanto a los roles que cada uno cumple dentro de la relación, los participantes reconocen el involucramiento que cada uno de ellos ha tenido durante la gestación, desde las caricias, la atención, el reconocimiento del otro en dicho proceso y la repartición de responsabilidades por igual. En ese sentido, expresan igualmente como con la llegada del bebé, el tiempo invertido en la relación aumentó mejorando considerablemente sus interacciones. No obstante, siempre guiadas al bebé descuidando un poco la relación conyugal. Para el caso de las parejas primerizas, reconocen como uno de los posibles cambios más impactantes pudiera darse con la reducción del tiempo en pareja, la disminución de la emoción de estar con el otro y la disminución de las actividades sexuales.

Tomando en cuenta lo expuesto, los seres humanos desde que nacen establecen vínculos y relaciones; y es en dichas relaciones que se sientan las bases de su personalidad y las proyecciones sobre las relaciones que mantienen a lo largo de su vida. De esta manera, ningún ser humano inicia las bases de su desarrollo de forma individual pues este se da en relación a su contexto y a las personas que pertenecen a él. En este sentido, la convivencia surge de la comprensión en torno a que el sujeto no está solo en el mundo y cotidianamente se relaciona con otros. La convivencia desde este marco, es un elemento necesario para que las relaciones se construyan armoniosamente en un sentido macro, al permitirles establecer

diálogos con pares, con personas del círculo cercano como la familia, pareja y amigos (Murcia y Villegas, 2022).

Ahora bien, la interacción es un constructo necesario en las relaciones de pareja, sobre todo cuando se piensa tener hijos, por lo que no es un secreto que la gestación trae consigo no sólo cambios físicos y fisiológicos, sino también tareas psicológicas y sociales, que permean de forma satisfactoria o no la transición hacia la maternidad. Dicha transición involucra una serie de modificaciones, ajustes y anticiparse hacia ese hijo ideal o el prospecto de cómo sería, no obstante, esta no se aborda solo desde este plano, sino también desde los diferentes planes que se tiene como pareja, el apego maternofetal, la preparación para ser padres, el compromiso con la maternidad, la responsabilidad y el aprendizaje de la tarea maternal y las políticas y guías de atención que de manera institucional ofrezcan acompañamiento para generar un proceso positivo y efectivo (Osorio et al., 2021).

Tomando en cuenta lo anterior, esta investigación tuvo por objetivo analizar la relación que tiene el proceso de embarazo en las relaciones de pareja y los conflictos que trae consigo mediante una investigación de corte cualitativo que permita el diseño de estrategias de intervención para las parejas en embarazo. Como lo menciona Torres (2020), al conocer del embarazo, la pareja experimenta una mezcla de sentimientos como la preocupación, la alegría, frustración por los proyectos suspendidos, temor hacia el nuevo rol como padres e, incluso, tristeza y nostalgia por los cambios que consideran que enfrentarán durante el embarazo, postparto y a lo largo de la vida.

Según las narraciones se pudo evidenciar que, si bien se generan cambios significativos en el estilo de vida y se truncan muchos planes a futuro, no existe relación negativa entre el embarazo y la aparición de los conflictos de pareja, es decir, aunque se evidenciaron dificultades estas se relacionaron no con la satisfacción de la pareja, sino más bien con aspectos superficiales como el nombre del niño o colocarle aretes o no en pro de respetar su decisión, por lo que infiere la inexistencia de problemáticas que pudieran ser negativas en suma instancia para la pareja, sin dejar de lado otros elementos determinantes como los proyectos personales y los cambios en las rutinas de vida.

Desde otra perspectiva, los conflictos no solo abarcan la constitución del maltrato físico, emocional o psicológico, sino también los procesos de adaptación que se dan en la

pareja con la asunción del rol de la maternidad y la paternidad, los cambios de planes que surgen con la llegada del embarazo y los proyectos que pueden verse superados por la responsabilidad de cuidado del niño. A este respecto, cada uno de estos elementos igualmente se pueden considerar aspectos que generen conflictos en las parejas; el cambio de planes para cada uno de los padres puede ser verdaderamente influyen en la resolución de conflictos de cada uno. Elemento que se explica con lo expuesto por Bäckström et al. (2018), Quien refiere que la calidad de la relación de pareja es significativamente menor después la transición a la paternidad, todo esto explicado a través de los roles cambiantes de socios a padres; el aumento del estrés familiar y marital, conflicto interacción conyugal y una tarea exigente para combinar el cuidado de los niños, el hogar y el lugar de trabajo.

Con base en lo dicho, la entrevista permitió desvelar, que en las parejas la relación durante la gestación mejoró considerablemente pues estas se mostraban más interesadas en la relación. De hecho, uno de los participantes menciona como incluso la relación con los padres de su pareja mejoró cuantiosamente con la llegada del nieto. Mismo postulado que difiere con lo que refiere Coop et al. (2018) al expresar que, durante la gestación, aumentan los problemas de pareja junto con los factores de riesgo ya latentes lo que representa una problemática no solo para la dinámica de la relación, sino también para el hogar generalmente. A este respecto, aunque se presentan conflictos considerables, en la muestra objeto de estudio estos no fueron causantes de mayores problemas.

Por otro lado, se permitió evidenciar durante los relatos que las parejas reconocen e identifican la importancia del apoyo y el amor durante la gestación dado que, a partir de esto, no solo mejora su dinámica, sino también las formas de resolución de conflictos, al mismo tiempo que favorece la comunicación, el apoyo percibido y la seguridad en la relación. Cabe destacar que, no se evidenciaron mayores problemas de muestras afectivas lo que presupone una relación basada en la ayuda mutua y la demostración afectuosa. A este respecto, Osorio et al. (2021), plantean las importantes contribuciones que genera la presencia del compañero en el favorecimiento de la mujer sobre el apego hacia su hijo no nacido y su influencia en la salud mental antes, durante y después de gestación.

En concordancia, Osorio et al (2021), en su investigación identificó como la existencia de una correlación positiva entre el apoyo percibido de su compañero y el apego

maternofetal. Esto concuerda con uno de los ítems que forma parte de la dimensión en su estudio que denominada “la forma en que me trata mi pareja contribuye a apegarme a mi bebé”, lo que permite afirmar que la construcción del apego maternofetal no sólo se da en función del afecto y la cognición, sino también de la dinámicas relacionales de la pareja y la vinculación de éstas con los compañeros. Aspecto que sigue estando presente en la muestra escogida de acuerdo con los relatos. Depende de la cognición y del afecto, sino que también tiene una dependencia de los asuntos relacionales y de las formas de vinculación con el compañero.

Desde otra perspectiva, las parejas no evidenciaron pautas de comportamientos o construcciones de límites necesarios para convivencia dado que expresan la importancia de dar libertad a las decisiones del otro y respetar su espacio, posiblemente por no dar mucha importancia a este aspecto, o por falta de conocimiento frente a lo imperativo de esta construcción cuando se tiene hijos, no solo porque permea el rumbo que tendrá la relación, sino también porque genera una seguridad, respeto y prepara a la futura familia. Cómo refiere Murcia y Villegas (2022), "la convivencia de pareja implica ciertas decisiones y acuerdos que se determinan conjuntamente en relación a dicha unión, están asociados a convivir o no en un mismo espacio, así como los límites que se darán al estar en una relación" (p.25).

De manera que, se deja la necesidad de educar a las parejas en periodo de gestación y con pensamiento de tener hijos pues permite no solo a la pareja marcar normas de comportamiento que permitan respetar el espacio con el otro, además de brindarles a los hijos seguridad, no solo física con el establecimiento de horarios para comer, dormir o realizar ciertas actividades, sino también a nivel emocional porque percibe cierta seguridad de esto. Por ello, se hace imprescindible que dentro de las escuelas de padres o de los cursos de maternidad, se aborden estas temáticas como aspectos fundamentales no solo para las relaciones maritales, sino también familiares.

Por otro parte, uno de los aspectos que de acuerdo a la teoría se ve mayormente afectado es el componente de la relación sexual, que de acuerdo con Romero et al. 2022), para muchas mujeres todos los avances que se logran en la relación de pareja en cuanto a la sexualidad se pierden con la gestación. Según el autor, la sexualidad puede verse influenciada por diversos factores que modifican los aspectos relacionados con su comportamiento y su

conducta sexual tal como lo afirma Tarco (2017) igualmente. Entre las influencias suelen estar aquellas relacionadas con el físico, la edad y las semanas de gestación adicional, los factores psicosociales como los cambios en el estado de ánimo que dependerá del grado de aceptación del embarazo.

Por el contrario, si bien se presentan grandes cambios, en los relatos no se expresaron grandes dificultades en la relación sexual, de hecho, uno de los participantes refirió como no hubo mayores modificaciones. Si bien con el aumento de la barriga se complicó un poco, siempre encontraban estrategias para no decaer el deseo. Empero, una de las parejas asevero que no se presentaron modificaciones en la relación sexual durante el embarazo, pero si en posparto por el cambio de domicilio, el convivir en un espacio sin privacidad, con familia numerosa, pero dificultar dicha área. Cabe destacar que mantienen una relación de amor y estable con base en los aspectos que ellos mismos han definido como importantes, destacando de ellos la adaptación, asumir responsabilidades y compromisos y aceptación de los cambios producto de la gestación antes, durante y después de esta.

Por lo cual, se deja la necesidad de intervenciones en educación, entrenamiento y capacitación como pilares fundamentales en el cuidado prenatal por parte de los profesionales de la salud y sobre todo de la pareja que permitan mejorar las habilidades cognitivas y prácticas de las mujeres y hombres que se encuentran en el proceso de ser padres de acuerdo a lo que expone Osorio et al. (2021).

Conclusiones.

El presente apartado define las principales conclusiones encontradas en función de la entrevista aplicada en la que se puede inferir inicialmente que, en las relaciones de pareja no se hallaron conflictos relacionados con la relación en sí misma, ni con el proceso de gestación, sino más guiadas hacia la crianza y decisiones en torno al niño. Dicho de otra forma, aunque hubo cambios significativos en la relación producto del embarazo, estos no influyeron de forma negativa en la relación, pues según los participantes, una vez dieron la noticia del embarazo se inició un proceso de maduración que les permitiría mantener relaciones sanas con pilares como el respeto, el apoyo y la comprensión.

De lo anterior, se puede rescatar la existencia de herramientas que le permiten a la pareja resolver los conflictos de forma positiva, con diálogo y aceptación de las diferencias. Es preciso recalcar de los relatos igualmente como las parejas reconocen la importancia de la comunicación, el respeto y el apoyo mutuo como pilares de sus interacciones que median no solo, la forma de enfrentar las dificultades que puedan surgir en la relación, sino también el tipo de crianza que pudieran tener con su bebé. Es preciso mencionar que, si bien los conflictos no se dieron en función del embarazo, las diferencias individuales y ciertas actitudes en las parejas fueron temas de discusión por lo que una vez presentadas, la estrategia para enfrentarles era aislarse, tomarme un momento para pensar y luego volver para arreglar las cosas, lo que, si bien puede ser una forma de afrontamiento evitativa, genera aspectos positivos en la relación.

En concordancia, es preciso mencionar como la relación de pareja se enmarca en un modelo de reciprocidad en el que ambos comparten responsabilidades en torno a la gestación. De este modo, se hace hincapié en la inexistencia de normas y límites pues refieren la importancia y la libertad de elección, pero no dejan de lado lo imprescindible de la comprensión, el respeto mutuo, la comunicación y el amor. Con respecto a esto, si bien no se presentan de forma efectiva, refieren generar procesos en el que día a día se refuerzan dichos elementos no solo por la relación en sí, sino por la responsabilidad que ya aceptaron con la gestación, lo que les ha servido para mantener una relación dada hacia la búsqueda constante de ambientes satisfactorios para la crianza del niño y en el que estos puedan crecer conyugal y personalmente.

Finalmente, se logró dar cumplimiento al objetivo número uno, el cual pretendía conocer esas relaciones de pareja y procesos de embarazo, encontrándose ciertas similitudes en los participantes del estudio, una de ellas fue la llegada inesperada del bebé y tener que iniciar ese proceso de aceptación, asimilación y afrontamiento, así como la reestructuración de planes tanto individual como en pareja, modificando la economía y el tiempo que antes se brindaba a la relación, ya que el hogar y el nuevo integrante demandan un poco más.

En cuanto al objetivo número dos, enfocado a explorar esos conflictos que podrían surgir debido al embarazo, encontramos que estos no sólo engloban el maltrato físico, verbal, emocional o psicológico, también incluye los cambios significativos que se presentan en su vida como pareja y como persona individual, tales como la convivencia con el otro, los distintos pensamientos, los estilos de crianza que cada uno considera pertinente para la educación del niño, así como el afrontamiento, adaptación, aceptación, y proyectos que pueden verse pausados en la pareja por la responsabilidad que consigo trae la llegada del bebé.

Cerrando con el objetivo número tres, se realizó la ruta de atención dirigida a padres primerizos la cual les brindará herramientas para la gestión de conflictos que puedan presentarse a raíz del embarazo, de manera que, este nuevo proceso se más llevadero para ambos, esta se encuentra descrita de manera detallada en el apartado de recomendaciones.

Recomendaciones.

Teniendo en cuenta los hallazgos del estudio, se hace necesario promover programas de acompañamiento dentro de las diferentes redes de apoyo institucional a padres primerizos y seguimiento a los mismos, a fin de promover una crianza con base en las necesidades no sólo de los niños, sino también de los padres, mancomunado con el desarrollo de establecer estrategias que ayuden a las parejas a seguir creciendo tanto individual como conjunta y profesionalmente sin ver a los hijos como un impedimento o barrera, que si bien no se evidenció en el estudio de forma tácita, si deja entrever como la gran mayoría de padres en la actualidad deben posponer proyectos personales por la crianza de sus hijos e iniciar un proceso de adaptación que en la mayoría de casos sobrepasa la responsabilidad de cuidado.

En relación con lo anterior, se recomienda continuar con dicha investigación, donde se abarque no sólo la población gestante en sus inicios sino en un ámbito más complejo y a fondo, es decir, luego del parto, y de este modo conocer otras perspectivas que se pueden llegar a presentar luego de haber nacido el bebé. Esto con el fin de lograr una visión holística de la investigación, más científica y con más aportes, sin dejar de lado la línea de los conflictos.

Continuando con la ampliación de la temática, se sugiere realizar una comparación entre la población de padres primerizos y padres no primerizos, dado que sería interesante conocer que conflictos se siguen presentando y que nuevos surgen al atravesar por este proceso por segunda, tercera, cuarta o la vez que sea.

Finalmente, dentro de nuestra recomendación más significativa se encuentra la elaboración de una ruta de atención, la cual pretende brindar herramientas a padres primerizos para manejar esos conflictos que pueden llegar a presentarse a causa del embarazo, la cual se encuentra compuesta por cuatro apartados: en primera instancia se contextualiza a la población sobre otros tipos de conflictos que pueden presentarse en el proceso de embarazo, ya que si bien es cierto la comunidad entiende por conflicto el maltrato físico, verbal y emocional, dejando de lado que los procesos de asimilación, aceptación y afrontamiento también generan un conflicto dentro del transcurso del embarazo. En segundo lugar, se sugiere prepararse para la llegada de bebé, mediante el curso profiláctico llevado a cabo por el E.S.E. Hospital San Juan De Dios de Pamplona, donde en compañía de programas

especializados tales como: medicina, enfermería, psicología, nutrición y fisioterapia se adquieran aprendizajes sobre la maternidad y paternidad, obteniendo así un certificado para el acompañamiento al momento del parto. Por otro lado, el asistir a consulta psicológica mediante su E.P.S. si se presentan un conflicto, inquietud acerca del embarazo o si no se sabe cómo sobrellevar o resolver alguna situación, donde a través de un profesional se psicoeduca, se brindan herramientas y se da continuidad al proceso para así confirmar que esas situaciones estén presentando mejoras o si por el contrario deben modificarse las herramientas inicialmente establecidas. Finalmente se brindan recomendaciones para el cuidado del bebé entre ellas, el establecimiento de horarios para su cuidado, la realización de una lista de tareas en orden cronológico donde se establezca las urgente y las importantes, ubicándolas en un espacio visible de la casa (la nevera, puerta de la habitación, la alacena, entre otras), dividir las tarea de forma que ninguno de los miembros quede más cargado que el otro, teniendo en cuenta que sean tareas de su agrado y no que deban realizarlas por obligación y por último, permitir que su pareja pueda recostarse en su pecho al momento de lactar, ya que esta es una de las tareas más difíciles e incómodas y muchas veces la madres no sabe cómo posicionarse para amamantar.

En relación con la ruta de atención anteriormente expuesta se espera que, futuros cursante del diplomado: abordaje psicológico de las relaciones de pareja, que estén interesados en esta temática inicien el proceso de sensibilización con la población de padres primerizos sobre los temas aquí descritos, con el fin de psicoeducarlos acerca de otros tipos de conflictos que se presentan a lo largo del proceso, así como concientizarlo sobre la importancia de prepararse, asistir a consultas psicológicas y recomendarles herramientas que les serán funcionales para que el proceso se lleve de una manera óptima.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA COLOMBIA **Ruta De Atención A Padres Primerizos.** PSICOLOGIA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

¿Es tu primer embarazo y no sabes cómo afrontar esta situación? Aquí tienes una guía que te será de mucha ayuda.

Aclaremos ...

Los conflictos no sólo abarcan el maltrato físico, verbal, emocional o psicológico, también incluyen el proceso de afrontamiento, adaptación, aceptación, cambio de planes y proyectos que pueden verse pausados en la pareja por la responsabilidad que consigo trae la llegada del bebé.



Preparate...

Asiste a los cursos de preparación a la paternidad y maternidad ofertados por la E.S.E. Hospital San Juan De Dios de Pamplona donde en compañía de especialistas aprenderás y fortalecerás conocimientos. De igual manera, obtendrás un certificado para acompañamiento al momento del parto.

Solicita ...

Cita psicológica por medio de tu E.P.S., para entender de una mejor manera el proceso de afrontamiento, aceptación y cambios debido al embarazo.

Ten en cuenta: Siempre es recomendable acudir al psicólogo.



Recomendaciones ...

- Para el cuidado de tu bebé:
- Establece horarios para su cuidado.
 - Haz una lista de tareas y ubícala en un lugar visible.
 - Divide las tareas de una forma en que ninguno quede más cargado que el otro.
 - Permite que tu pareja se recueste en tu pecho al momento de lactar.



Nota: Recuerda siempre mantener una buena comunicación, escucha activa, respeto, comprensión y dedicar espacios en pareja.

Leidy Susana García Rodríguez.
Valeria Castilla Molina.
Ph.D Olga Mariela Mogollón Canal.

Referencias bibliográficas.

- ABC (2020). Parejas. https://www.abc.es/familia/parejas/abci-estos-principales-problemas-pareja-y-puedes-solucionarlos-202002140210_noticia.html
- Ley Número 27 de 1992. Para reconocer el derecho de la mujer embarazada sin importar su edad a recibir servicios médicos pre y postnatales; establecer disposiciones especiales para proveer servicios médicos a menores e incapacitadas mentales embarazadas y disponer medidas para la implantación de esta ley. 22 de Julio de 1992.
- Antezana Vargas, C. R., & Alfaro Urquiola, A. L. (2019). Adicción a las redes sociales y satisfacción marital: Un estudio correlacional en parejas Paceñas. *Fides et Ratio- Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 18(18), 91-110.
- Antunes Ribeiro, R. (2020). Estilos parentales, apego y tolerancia a la frustración: transmisión intergeneracional abuelos-padres-nietos (Doctoral dissertation, Universitat Ramon Llull).
- Aragón, R. S., Meraz, M. G., & De Andrade, A. L. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista mexicana de Investigación en Psicología*, 10(1), 51-62.
- Areiza Valencia, L. (2019). La viabilidad de la maternidad subrogada en Colombia desde la teoría del negocio jurídico.
- Arroyo López De Ochoa, K. A., & Ramos Montes, Z. L. (2021). Influencia del estrés parental sobre los estilos de crianza en padres de familia de Lima-Perú.
- Bäckström, C., Kåreholt, I., Thorstensson, S., Golsäter, M., & Mårtensson, L. B. (2018). Quality of couple relationship among first-time mothers and partners during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 17, 56-64.

- Bäckström, C., Kåreholt, I., Thorstensson, S., Golsäter, M., & Mårtensson, L. B. (2018). Quality of couple relationship among first-time mothers and partners during pregnancy and the first six months of parenthood. *Sexual & Reproductive Healthcare, 17*, 56-64.
- Baldoni, F., Giannotti, M., Casu, G., Luperini, V., & Spelzini, F. (2020). A dyadic study on perceived stress and couple adjustment during pregnancy: The mediating role of depressive symptoms. *Journal of Family Issues, 41*(11), 1935-1955.
- Bonilla-Sepúlveda, Ó. A. (2021). Estrés, ansiedad y factores asociados en mujeres adolescentes embarazadas y no embarazadas en Medellín (Colombia). *Medicina UPB, 40*(1), 2-9.
- Borja Enríquez, S. M., & Vacas Morales, B. A. (2020). *Características psicosociales y educativas de las adolescentes gestantes y madres que asisten al Servicio de Atención Integral para Adolescentes (SAIA) del Hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora (HGOIA) de Quito, período 2019-2020* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., Pires, M., & Nunes, O. (2020). Dyadic coping, marital adjustment and quality of life in couples during pregnancy: an actor-partner approach. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 38*(1), 49-59.
- Callejón-Chinchilla, M. D., & Gila-Ordóñez, J. M. (2018). Necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludable desde contextos socioeducativos. *Sophia, 14*(1), 31-38.
- Carrillo-Mora, Paul, García-Franco, Alma, Soto-Lara, María, Rodríguez-Vásquez, Gonzalo, Pérez-Villalobos, Jo hendí, & Martínez-Torres, Daniela. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina (México), 64*(1), 39-48. E pub 06 de julio de 2021. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>
- Coop Gordon, K., Roberson, P. N., Hughes, J. A., Khaddouma, A. M., Swamy, G. K., Noonan, D., ... & Pollak, K. I. (2018). The Effects of a Couples-Based Health Behavior Intervention During Pregnancy on Latino Couples' Dyadic Satisfaction Postpartum. *Family process, 57*(3), 629-648.

- Coop Gordon, K., Roberson, P. N., Hughes, J. A., Khaddouma, A. M., Swamy, G. K., Noonan, D., ... & Pollak, K. I. (2018). The effects of a couples-based health behavior intervention during pregnancy on Latino couples' dyadic satisfaction postpartum. *Family process*, 57(3), 629-648.
- Córdoba, A. N. C., DE Popayán, F. U., & Social, P. D. T. Influencia de las pautas de crianza en el comportamiento agresivo en 9 niños entre 0 y 5 años del hogar comunitario las gemelas, en Bolívar Cauca. <http://unividafulp.edu.co/repositorio/files/original/1ebce4bb1c47704368357163c4987f4c.pdf>
- Cristancho Carrascal, B.Y. & Rosas Pérez, J.C. (2019). Formas de resolver conflictos en relaciones de pareja jóvenes desde la comunicación. [Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Pamplona].
- Díaz, M., Estévez, A., Momeñe, J., & Linares, L. (2018). Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), 31-39.
- Eriza, L. E. C. (2020). Influencia de los estilos de crianza en las habilidades sociales de niños ciegos.
- Espinoza Herrera, M. M. (2018). Desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales en padres de familia con hijos de 1er a 4to y 7mo año de educación general básica de una unidad educativa particular de la ciudad de Loja (Master's thesis).
- Ezeudu, C. C., Akpa, O., Waziri, N. E., Oladimeji, A., Adedire, E., Saude, I., ... & Fawole, O. I. (2019). Prevalence and correlates of intimate partner violence, before and during pregnancy among attendees of maternal and child health services, Enugu, Nigeria: mixed method approach, January 2015. *The Pan African Medical Journal*, 32(Suppl 1).
- Falcón, K. L. P., Cáceres, C. B. N., & Romero, N. M. S. (2020). Autocuidado y su asociación con el embarazo adolescente. *Revista Ciencia y Arte de Enfermería*, 5(1), 16-23

- Galaz, M. M. F., Ayala, M. D. L. C., Manrique, M. T. M., Mota, M. J. C., Campos, T. G., & Romero, F. E. C. (2019). Bienestar subjetivo de mujeres en relaciones de pareja con y sin violencia. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 317-328.
- Garrido-Antón, M. J., Arribas-Rey, A., de Miguel, J. M., & García-Collantes, Á. (2020). La violencia en las relaciones de pareja de jóvenes: prevalencia, victimización, perpetración y bidireccionalidad. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 12(2), 8-19.
- Gashaw, B. T., Schei, B., & Magnus, J. H. (2018). Social ecological factors and intimate partner violence in pregnancy. *PloS one*, 13(3), e0194681.
- Gaviria, S. L., Duque, M., Vergel, J., & Restrepo, D. (2019). Síntomas depresivos perinatales: prevalencia y factores psicosociales asociados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(3), 166-173.
- Gómez-Fernández, M. A., Homs-Mir, C., Gómez-Martín, D., & Merayo-Fernández, S. (2022). El cribado sistemático sobre violencia de género durante el embarazo. Una cuestión especialmente importante en tiempos de COVID. *MUSAS. Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 7(1), 45-61.
- González, A., Gozón, J., Castaño R., e Iglesias, C. (octubre de 2018). La comunicación en la pareja, aspectos para su mejora. En F. Wstphalen (Presidencia). Direito educativo e a superação dos amarras da violencia. Simposio o conferencia llevado a cabo en el congreso VI Congresso internacional e i congreso nacional de investigação em direito investigativo e o XIII ciclo de estudios juridicos, Brasil
- Gordon Espinosa, A., & Hernandez Contreras, C. Significados del vínculo y el apego en la construcción de relaciones afectivas en una pareja afrocolombiana y una pareja mixta.
- Grosso, E (2020). Modelos y estrategias de intervención en terapia sistémica individual. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/29042/1/tfg_-_modelos_y_estrategias_de_intervencion_en_terapia_sistemica_individual-4%20%281%29.pdf
- Halim, N., Beard, J., Mesic, A., Patel, A., Henderson, D., & Hibberd, P. (2018). Intimate partner violence during pregnancy and perinatal mental disorders in low and lower

- middle-income countries: A systematic review of literature, 1990–2017. *Clinical psychology review*, 66, 117-135.
- Halim, N., Beard, J., Mesic, A., Patel, A., Henderson, D., & Hibberd, P. (2018). Intimate partner violence during pregnancy and perinatal mental disorders in low and lower middle-income countries: A systematic review of literature, 1990–2017. *Clinical psychology review*, 66, 117-135.
- Hevia Bernal, D., & Perea Hevia, L. (2020). Embarazo y adolescencia. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(4).
- Hurtado, C. M. G., & Bustamante, A. R. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11-30.
- Irais, S (2021). Tipos de relaciones de pareja y nuevas configuraciones. <https://tecreview.tec.mx/2021/02/06/tendencias/tipos-de-relaciones-de-pareja/>
- ivas-Rivero, E., & Bonilla-Algovia, E. (2020). Percepción subjetiva y socialización de las relaciones románticas de pareja en futuros y futuras docentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 7(1), 1-11.
- Jaramillo-Saldarriaga MI, Colonia-Toro A, Posada GA, Uribe MP. Factores asociados a disfunción sexual durante el embarazo: estudio multicéntrico en la ciudad de Medellín. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Cauca*. 2021;23(1):15-27. <https://doi.org/10.47373/rfcs.2021.v23.1626>
- Juárez, G. B. (2021). Masculinidad y embarazo en adolescentes del valle del yaqui. *beneficios de la armonización*, 21(119), 18-22.
- León, M. J., Olhaberry, M., Hernández, C., & Sieverson, C. (2018). Satisfacción de Pareja y Depresión: ¿Es la Función Reflexiva una Variable Interviniente? *Psykhé (Santiago)*, 27(2), 1-14.
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. 06 de Septiembre de 2006. D.O. No. 45383

Ley 1616 de 2013. POR MEDIO DE LA CUAL SE EXPIDE LA LEY DE SALUD MENTAL Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES. 21 de Enero de 2013. D.O. No. 1616

Lizarazo Afanador, W.Z. & Poncel Solano, Y.P. (2019). Contexto del rol materno en mujeres universitarias: un análisis desde la resolución de conflictos. [Monografía no publicada, Universidad de Pamplona].

López-Hernández, E., & Rubio-Amores, D. (2020). Reflexiones sobre la violencia intrafamiliar y violencia de género durante emergencia por COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 312-321.

Macedo León, K. C., & Mautino Caro, M. S. (2020). Características sociodemográficas y sexuales relacionadas a complicaciones durante el embarazo en adolescentes, hospital Barranca-2018.

Madrid Gutiérrez, J., Gentile, A., Cevallos Platero, L., & Hernández Cordero, A. L. (2019). *Embarazos y maternidad adolescente desde una perspectiva cualitativa en ciencias sociales* (No. ART-2019-116086).

Maqueda, A. L., Regordán, A. G. G., García, S. G., de Formación, D. D. L. E., & Sistémica, R. (2018). La utilización de Esculturas Familiares en el seminario de aprendizaje del Ciclo Vital Familiar. *Mosaico: revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar= Journal of the Spanish Federation of Family Therapy Associations*, (70), 32-56.

Moreno, I. Y. L., Castillo, J. L. B., Vargas, C. A. M., & Zúniga, F. S. (2019). Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, (32), 75-84.

Mosqueda Padrón, L. (2020). Educación sexual: camino a la prevención del embarazo precoz. *EduSol*, 20(72), 160-174.

Munares-García, O. (2018). Prácticas sexuales en gestantes peruanas. *Revista Peruana de Investigación Materno Perinatal*, 7(2), 41-45.

- Murcia Sánchez, L. N., & Villegas Ocampo, A. P. (2022). Narrativas de convivencia en las relaciones de pareja de las mujeres gestantes y madres diagnosticadas con depresión del programa Gestar Futuro de la fundación Nutrir en la ciudad de Manizales.
- Normas APA (2017). La Triangulación: Definiciones y Tipos. <https://normasapa.net/triangulacion-definiciones-tipos/>
- Osorio-Castaño, J. H., Carvajal-Carrascal, G., & de los Ángeles Rodríguez-Gázquez, M. (2021). Convertirse en madre durante la gestación: validación de un nuevo instrumento para su medición. *Matronas profesión*.
- Peña, A. Q., Montalvo, A. G., Soto, C. M., Curi, N. M., Montgomery, W., Sánchez, G. R., & Mercado, G. O. (2019). Estereotipos de género y violencia encubierta de pareja en hombres y mujeres de 18 a 24 años. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 181-196.
- Pérez Reyes, E. D. (2020). *Estilos parentales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales en niños guayaquileños* (Master's thesis, Universidad Casa Grande. Departamento de Posgrado).
- Pizarro, I. P., Martín, A. T. D., Prieto, V. B., Sánchez, A. M., & Espuela, F. L. (2019). Comportamiento y actitud frente a la sexualidad de la mujer embarazada durante el último trimestre. Estudio fenomenológico. *Atención Primaria*, 51(3), 127-134.
- Puig Chevez, K. N., & Zapata Saona, D. T. (2021). *Perspectivas de los cuidados de enfermería en el Embarazo de Alto Riesgo* (Bachelor's thesis).
- Ramos Valeta, M.J. & Rosada Cuellar, A.C. (2019). Conflictos individuales en pareja: perspectiva del rol femenino y masculino de un experto de una pareja adulta colombiana y de una pareja joven venezolana. [Monografía no publicada, Universidad de Pamplona].
- Ramirez Simarra, J.A. & Castro Fernandez, A.M (2018). Percepción sobre la resolución de conflictos de pareja en una comunidad universitaria en Norte de Santander. [Monografía no publicada, Universidad de Pamplona].
- Recio, H. B. (2021). *La victimización En Las Relaciones románticas El Papel Del Apego y Las Estrategias De resolución De Conflictos* (Doctoral dissertation, Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain)).

Romero, G. D. C. T. (2020). Afectación en la conducta sexual y su comportamiento durante el embarazo.

<https://www.researchgate.net/profile/CesarBohorquez4/publication/352327759>

Romero, G. D. C. T. Afectación en la conducta sexual y su comportamiento durante el embarazo.

https://www.researchgate.net/profile/CesarBohorquez4/publication/352327759_Didactica_del_autoconocimiento_un_enfoque_emergente_en_la_mediacion_metacognitiva/links/60c39112299bf1949f4e4ed4/Didactica-del-autoconocimiento-un-enfoque-emergente-en-la-mediacion-metacognitiva.pdf#page=466

Romero, G. D. C. T., Recalde, M. S. M., Macias, J. S. Z., & Cando, R. G. Q. (2022). Cambios físicos que influyen en la motivación de las relaciones sexuales durante la gestacion. *RECIMUNDO*, 6(1), 156-162.

Romero, G. D. C. T., Recalde, M. S. M., Macias, J. S. Z., & Cando, R. G. Q. (2022). Cambios físicos que influyen en la motivación de las relaciones sexuales durante la gestacion. *RECIMUNDO*, 6(1), 156-162.

Rozo-Sánchez, María Margarita, Moreno-Méndez, Jaime Humberto, Perdomo-Escobar, Sandra Jimena, & Avendaño-Prieto, Bertha Lucía. (2019). Modelo de violencia en relaciones de pareja en adolescentes colombianos. *Suma Psicológica*, 26(1), 55-63. Epub October 25, 2019. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n1.7>

Sánchez Asqui, S. G., Zavala Pucha, J., & Villacreses, M. M. S. F. (2021). *Comunicación en pareja y satisfacción marital “Unidad Educativa Vigotsky”*. Riobamba, 2020 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).

Sánchez Caicedo, M. A., Salazar Hernández, A. D., & Barajas Guarín, J. P. (2021). Influencia de los cuidadores familiares en la primera infancia.

Seppi, M (2021). El rechazo a la pareja durante el embarazo. <https://eresmama.com/rechazo-pareja-embarazo/>

- Solano Tovar, R. E. (2018). Perfil epidemiológico de madres adolescentes que presentaron sentimiento de estigmatización durante el embarazo, Hospital de Vitarte, periodo julio–diciembre, 2017.
- Sotelo, M. C. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 276-286.
- Tarco Pariapaza N. Y. (2017). Características de la actividad sexual según trimestre de embarazo en puérperas hospitalizadas en el servicio de puerperio del Hospital de Ventanilla de julio a agosto del 2016.
- Tomicich, M. (2018). *Estilos de apego adulto y la satisfacción de pareja en mujeres embarazadas* (Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa).
- Universidad de Pamplona. Reseña histórica. https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portalIG/home_1/recursos/universidad/31032009/resena_historica.jsp
- Urbano Contreras, A. (2018). Relaciones de pareja y sus implicaciones familiares: Análisis de necesidades socioeducativas.
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., & Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 24-48.
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., & Iglesias García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 24-48. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>
- Valderrama, V (2021). ¿Qué es la terapia de pareja y cuál es su objetivo? <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/que-es-la-terapia-de-pareja-y-cual-es-su-objetivo#:~:text=De%20manera%20general%2C%20entre%20los,de%20emociones%20y%20sentimientos%20y>

- Valencia Ortegón, Douglas, Ospina Botero, Mireya, (2016). “Crisis en el ciclo vital de la pareja y sus principales implicaciones en los niños y adolescentes”. En: Revista Académica e Institucional Páginas de la UCP N° 99 (enero-junio de 2016); pp. 143-154
- Valencia, T. M., Laguna, C. P., & Granada, S. M. J. (2020). Conductas del cuidador que afectan el proceso de crianza de los niños en etapas preescolar y escolar. *Cultura del Cuidado Enfermería*, 17(1), 45-62.
- Velasco, C. (2021). Violencia de género durante el embarazo: resultados de una investigación en Andalucía. *Psicosomática y Psiquiatría*, (17).
- Velasco, L. F. G., & Aragón, R. S. (2020). Deteriorando la salud en pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2), 203-215.
- Velazco, M (2019). Violencia de género durante el embarazo, una violencia invisible. <https://www.medicusmundi.es/es/actualidad/noticias/1153/Violencia%20genero%20embarazo%20invisible>
- Viloria, C. A., & González, A. F. (2017). Las prácticas de crianza de los padres: su influencia en las nuevas problemáticas en la primera infancia. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(1)