

**EL COVID 19 Y LAS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS EN LAS RELACIONES DE  
PAREJA CON MAS DE TRES AÑOS DE CONVIVENCIA**

Presentado por:

Angie Daniela Toloza Leal

Cód. 1092361442

Erika Johandra Lemos Armesto

Cód. 1116502452

Universidad de Pamplona

Facultad de salud

Departamento de Psicología

Pamplona, Colombia

2022

**EL COVID 19 Y LAS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS EN LAS RELACIONES DE  
PAREJA CON MAS DE TRES AÑOS DE CONVIVENCIA**

Presentado por:

Angie Daniela Toloza Leal

Cód. 1092361442

Erika Johandra Lemos Armesto

Cód. 1116502452

Director:

Ps. Mg. Yuranny Farley Mogollón Valderrama

Trabajo de grado para optar el título profesional de Psicología

Universidad de Pamplona

2022

**Tabla de contenido**

Tabla de contenido	3
Resumen	7
Abstracts	8
Introducción	9
Planteamiento del problema	12
Descripción del problema	15
Formulación del problema	19
Justificación	20
Objetivos	23
Objetivo general	23
Objetivos específicos	23
Estado del arte	24
Investigaciones internacionales	24
Investigación No.1	24
Investigación No.2	25
Investigación No.3	26
Investigación No.4.	27
Investigación No.5	28
Investigación No.6	28
Investigaciones nacionales	29
Investigación No.1	29
Investigación No.2	30
Investigación No.3	32
Investigación No.4	32
Investigación No.4	33
Investigación No.5	33
Investigaciones locales	34
Investigación No.1	34

Afectaciones psicológicas en relaciones de pareja	4
Investigación No.2	35
Investigación No.3	36
Investigación No.4	37
Marco teórico	38
Capitulo I. Relación de pareja	38
Los problemas de las relaciones de pareja durante la pandemia	39
Cambios de rutinas en las relaciones de pareja en tiempos de pandemia	41
Conflictos de pareja durante la pandemia	42
Vida sexual en pareja en tiempos de pandemia	43
El uso de las tecnologías y la socialidad afectiva	44
Capitulo II. Pandemia.	46
Definición de Pandemia	46
Definición de Epidemia	47
Definición de Endemia	47
Sindemia	48
Concepto Coronavirus	48
Cuarentena	51
Aislamiento	51
Distanciamiento Social.	52
Confinamiento	52
Rol del Psicólogo en tiempos de Covid-19	53
Capitulo III. Afectaciones psicológicas	55
¿Qué son las afectaciones psicológicas?	55
Concepto de Afrontamiento.	55
Estilos de afrontamiento	56
Mecanismos de Afrontamiento frente al confinamiento provocado por el COVID – 19	57
Mecanismos de Afrontamiento asociados al Estrés.	60
Mecanismos de Afrontamiento asociados a la Ansiedad	61
Mecanismos para solucionar conflictos de pareja causados por la pandemia.	

Afectaciones psicológicas en relaciones de pareja	5
	62
Marco legal	64
Metodología	65
Tipo de investigación	65
Diseño de investigación	65
Población	65
Muestra	65
Recolección de información	66
Entrevista semiestructurada	66
Grupo Focal	67
Tratamiento de la información	67
Categorías de investigación	68
Categoría 1: Aislamiento	68
Categoría 2: Afectaciones psicológicas	69
Fases de la investigación	70
Procedimiento	70
Fase I. Propuesta	71
Fase II. Elaboración de anteproyecto	71
Fase III. Producto final	71
Análisis de resultados	72
Análisis de contenido	72
Técnica N.1. Entrevista semiestructurada	72
Técnica N.2. Grupo focal	73
Matriz de Interpretación general del análisis de contenido	75
Técnica N.1. Entrevista semiestructurada	75
Técnica N.2. Grupo focal	76
Matriz de Triangulación de técnicas	78
Resultados	80
Discusión	85
Conclusiones	89

Afectaciones psicológicas en relaciones de pareja	6
Recomendaciones	92
Referencias bibliográficas	94
Anexos	108

### **Tabla de Apéndices**

Apéndice A. Juicio de expertos	108
Apéndice B. Consentimiento informado	110
Apéndice C. Técnica N.1. Entrevista semiestructurada	111
Apéndice D. Técnica N.2. Grupo focal	112
Apéndice E. Decálogo	113

## **Resumen**

El siguiente trabajo presenta una investigación aplicada, donde se estudiará la recopilación de información dirigida a investigaciones acerca del Covid-19 y las afectaciones psicológicas en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia, tomando como eje las estrategias de afrontamiento de la relación y dinámica familiar, comprobada por la aplicación de una entrevista semiestructurada y un grupo focal a los administrativos de la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario donde se utiliza un enfoque cualitativo, tipo descriptivo con un diseño transversal.

Palabras claves: Afectaciones psicológicas, relaciones de pareja, convivencia, aislamiento, pandemia, COVID-19.

### **Abstracts**

The following work presents an applied investigation, where the collection of information aimed at research about Covid-19 and the psychological affectations in couple relationships with more than three years of coexistence will be studied, taking as an axis the coping strategies of the relationship. and family dynamics, verified by the application of a semi-structured interview and a focus group to the administrators of the University of Pamplona, Villa del Rosario, where a qualitative approach is used, descriptive with a cross-sectional design.

**Keywords:** Psychological effects, couple relationships, coexistence, isolation, pandemic, COVID-19.



## Introducción

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud anunció como pandemia global, la infección originada por el virus SARS-CoV-2 o mejor conocida como *Coronavirus* o *COVID 19*. Es una enfermedad contagiosa donde se ve afectado principalmente el sistema respiratorio y su vía de trasmisión es de persona a persona, en una etapa de incubación de 1 a 14 días (Pérez, Gómez, & Dieguez, 2020).

Ante esta situación, el gobierno regente en ese momento, dirigido por el presidente Iván Duque Márquez desarrolló el plan de emergencia para dar respuesta al COVID – 19, el cual, consistió en una serie de acciones escalonadas dirigidas a mitigar la trasmisión del virus mediante el confinamiento, y así mismo medidas de prevención como: limpieza, desinfección de manos y distanciamiento social (MinSalud, 2020).

Sin embargo, esta serie de medidas y la rápida trasmisión del virus trajo consigo un cambio radical en el estilo de vida que tenían las personas, afectando todos los ámbitos en los que se desenvolvían normalmente, se resaltan cambios en las rutinas laborales y educativas, desplazando todo lo posible a un ambiente remoto desde el hogar, en cambio, no todos los trabajos se pudieron realizar de esta forma, ocasionó una disminución importante en la economía de los hogares y una disminución en los indicadores de desarrollo (Unicef, 2021).

Por ello, la economía se vio paralizada y el retorno de las familias al hogar fue obligatorio, donde se presentaron cambios en las dinámicas familiares, y en la mayoría de las familias el sostenimiento de una vida sin trabajo y así mismo sin ingresos, desencadenando problemas en la relación de pareja, con sus hijos y también

afectaciones emocionales comunes como lo son, la ansiedad, depresión, estrés, e incluyendo violencia física y verbal en el núcleo familiar. Por el contrario, existieron familias que fortalecieron su vínculo y presentaron cambios positivos.

En un estudio realizado por la Universidad de la Sabana llamado “Vivencias familiares durante el confinamiento por COVID – 19” encontró que, para Colombia, el trabajo desde el hogar no ha interferido durante la pandemia con su vida personal, aunque las personas con hijos no piensan lo mismo, han encontrado bastante interferencia con estos aspectos. A su vez, se halló que un poco más de la mitad de los entrevistados sentía gran incertidumbre respecto al futuro y la subsistencia, de la misma manera, un 80% afirma que hay mayores muestras de afecto, en contraste a un 29%, el cual considera que han incrementado las discusiones en el hogar, producto de la interacción continua (Universidad de la Sabana, 2021).

Entendiendo que la pareja es el subsistema principal para la familia y contiene múltiples lazos que son las bases para mantener a los integrantes juntos en el tiempo, también son el elemento fundamental para afrontar cambios ante determinada crisis, a (Melo & Toscano, 2021), para este tiempo fue importante la planeación de la dinámica y la comunicación familiar, ya que, para triunfar en conjunto debieron distribuir claramente los roles y las tareas del hogar, establecer normas y reglas entre los distintos miembros.

Por otra parte, la situación previamente descrita, provocó alteraciones según Moreno & Robles (2021), el confinamiento perturbó la cotidianidad, tuvo afectaciones en la economía en distintos continentes y despertó emociones negativas a causa del encierro y la pérdida fuerte de vidas. A nivel psicológico, hay una carga fuerte pues

dado que era difícil llegar a comprender el estilo de vida de otra persona, aceptarlo y apoyarlo de una forma continua, la situación de confinamiento impactó este reto de una forma negativa.

Esta investigación busca describir las afectaciones psicológicas que se derivaron en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19, mediante un estudio cualitativo que permita la comprensión de los estilos de vida en momentos de confinamiento. En efecto, durante el aislamiento obligatorio se encontraron hallazgos que evidencian afectaciones en las relaciones de pareja debido al confinamiento obligatorio presentado, alguna de ellas como la ansiedad, el estrés, depresión, miedo e incertidumbre.

## **Planteamiento del problema**

El inicio del COVID -19, se catalogó como un desastre de salud pública a nivel mundial, de interés general y que trasciende naciones. En Colombia, se conoció el primer caso el 6 de marzo de 2020. De hecho, el gobierno nacional recomendaba el cuidado personal a través de medidas sanitarias que se esperaba que se convirtieran en reglas generales del diario vivir, como: buen lavado de manos, evitar el acercamiento con personas contagiadas, cubrirse al estornudar con el codo, el uso del tapabocas, permanecer en casa y, higienizar los objetos que se tocan frecuentemente.

Ante las recomendaciones y el temor a enfermarse, la sociedad se vio obligada a adaptarse a las nuevas tendencias del mundo, entendiendo que las dinámicas a las que estaban acostumbrados nunca volverían a ser las mismas, el comercio cambió y se desplazó en su mayoría a un entorno digital, la vida social se vio limitada a un círculo pequeño y confiable, y todo tipo de comunicación estaba atada a equipos móviles o remotos (Guzmán, 2020).

Este periodo de confinamiento detuvo y reorganizó de cierta manera algunos lineamientos en sectores del área social, laboral, económico, educativo, familiar, religioso y afectivo; a partir de todos estos cambios se logró ver la necesidad de darle un espacio a las afectaciones psicológicas e incluyéndolas de forma individual y grupal en el análisis para buscar identificar la magnitud de las perturbaciones.

Por ejemplo, en el círculo familiar se evidenció que la angustia por el ser querido y la preocupación del contagio generaba una afectación relevante en la cotidianidad, y así mismo ocurrió en las demás áreas, dejando ver la vulnerabilidad ante la misma

situación, y, estancando varios aspectos de la vida dado que se priorizaba la salud y el bienestar de los seres queridos.

Al inicio del aislamiento se presentaron dificultades importantes al solicitar a los individuos retornar a sus hogares y cuando se informó que el periodo se extendía, la transición se tornó mucho más complicada, para muchas personas fue un cambio radical en su vida, esto involucraba pasar de tener una alta interacción social a que esta fuera pequeña y limitada, en donde, mantener la mente ocupada y cerca de las labores que realizaban las personas diariamente fue una de las estrategias más eficaces para mitigar el impacto.

Un porcentaje alto de hogares conformados por parejas que en su mayoría se encontraban laborando, vivieron un proceso complejo de adaptación, en el cual, enfrentaron cambios destacados principalmente en el escenario laboral, social y educativo que mantenían previamente. Allí sobresalen algunas estrategias como el manejo de las TIC (tecnologías de la información y las comunicaciones) y la regulación de las emociones en el marco del distanciamiento de familiares y amigos, así como la interacción constante con las mismas personas que viven la mayoría del tiempo (Moreno & Robles, 2021).

Cada pareja generó de forma particular sus mecanismos de afrontamiento dado su contexto único e interno y asimilando la idea de que la situación ya no sería momentánea, sino, podría extenderse en el tiempo, sin embargo, las diferencias no se hicieron esperar y la convivencia presentó varias dificultades, en vista de que cada uno debía organizar sus responsabilidades y juntos, aquellas que correspondían al hogar y familia (Lasa, 2020).

Cabe destacar, que estos mecanismos de afrontamiento atienden cada situación teniendo en cuenta la conducta del sujeto, además, pueden tener asociación con las afectaciones psicológicas. Por tanto, no se pueden catalogar como buenas o malas, inclusive, pueden superar de manera satisfactoria en un ambiente generador de estrés (Urzola, A. et al. 2018).

En tal sentido, las perturbaciones psicológicas que recibieron todas las personas tanto a nivel individual como a nivel grupal, dados algunos retornos de las emociones que se generaban en las personas con las que se interactuaba diariamente y que tenía repercusión directa e indirecta sobre cada miembro que constituye un hogar, generando ambientes incómodos y situaciones complejas (Poncela, 2021).

Las alteraciones en el estilo de vida fueron radicales, y, aquellas parejas que lograron establecer diálogo y entenderse, además, de afianzar la habilidad de superar la dificultad durante este periodo, generaron una dinámica diferente donde ambos estuvieran cómodos. Aquellos que permitieron agravantes y dejaron pasar varias situaciones, tuvieron como resultado escenarios constantes de estrés, peleas y discusiones que se llegaron a transmitir en violencia y agresión en algunos casos.

### **Descripción del problema**

Históricamente se ha evidenciado que el sexo femenino es más vulnerable a ambientes de maltrato, violencia, abuso o explotación (UNICEF, 2020) tanto en epidemias, pandemias o problemáticas de salud. En efecto, las obligaciones del hogar recaen mayormente en las mujeres, la asignación de roles compromete a la mujer a mantener la responsabilidad en este contexto. En tiempo de pandemia intensificaron las tareas en algunos hogares colombianos, la asignación roles se vio obligada a ser compartido, pero, no todas las familias adaptaron esta estrategia.

Desde el momento que se dio a conocer la contingencia ya se preveía que las familias y los niños serían los más impactados por las devastadoras repercusiones, principalmente por el estado de esta población antes de la pandemia, donde su situación económica era precaria y se presentaban en gran medida situaciones de violencia, abuso y abandono (Altangerel, 2020).

En las familias más vulnerables los gobiernos y organismos multilaterales respondieron ante esta situación mediante ayudas humanitarias, entre ellas transferencias monetarias que permitían que las personas tuvieran una buena calidad de vida y cubrieran las necesidades básicas, resaltando el impacto positivo de la rápida acción y colaboración entre los países.

Es importante comunicar que la pandemia no afectó a todas las familias ni a todos los sectores sociales de la misma forma, en un primer momento, la pandemia no tocó las puertas de la población más vulnerable, sin embargo, a medida que los contagios se dinamizaban, se fue desplegando con mayor frecuencia en individuos y familias de mayor vulnerabilidad que por sus condiciones económicas se veían más

afectadas y su impacto negativo era mayor a medida que disminuían las condiciones socioeconómicas (Conejo, Chaverri & Gonzales, 2020).

Previo a la pandemia, las familias venían desarrollando un estilo de vida adoptado durante años por sus ancestros y la sociedad en general, que dictaba las bases del trabajo, la interacción dentro y fuera del hogar, las costumbres, las reuniones sociales, entre muchas otras. Situando indicadores globales, el desempleo era una cifra aceptable, la cual, les daba a los hogares cierta estabilidad en cuanto a los ingresos y esto mantenía tranquilidad en otros aspectos del diario vivir, permitiendo un crecimiento direccionado hacia donde las personas proyectaban su vida y energía.

Los hogares más vulnerables, con ingresos bajos y situaciones de pobreza fueron los más afectados por el choque económico y emocional que trajo consigo la crisis sanitaria, en la cual, el 60,5% vio afectada su situación laboral y un 41% empezó a registrar estrés y problemas de convivencia (Save the children, 2020). Se puede evidenciar la inestabilidad económica fue la que desestabilizó varios aspectos en la vida de las familias, sumado a las expectativas y la incertidumbre del mercado.

Continuamente se ha evidenciado que las relaciones de parejas son consideradas como una fuente de bienestar psicológico y social, pero para algunas personas pueden significar molestias o sufrimientos, incluso cuando la relación no es satisfactoria. Históricamente se ha demostrado que ante temporadas difíciles como guerras o pandémicas, las relaciones de pareja se tornan complicadas, viéndose afectadas en muchos sentidos, lo cual obedece a los cambios radicales en la existencia de los individuos para ese momento determinado (Contreras, Gonzáles & García, 2021).



En la crisis sanitaria del COVID – 19 se presentaron un sin número de obstáculos para las parejas, los cuales se presentaron de forma particular y obedecían a la situación que cada una está viviendo en su momento. A nivel general, todas se enfrentaron a una convivencia continua, día y noche, en la cual era imposible escaparse a realizar docenas de actividades diarias que realizaban con antelación, lo cual exponía la pareja a lo cotidiano y situaciones complejas cargadas de incertidumbre y estrés, que en algunos casos estaba acompañado de los hijos (Hernández, 2020).

En algunos casos, las parejas asumen estas situaciones como parte de su vida normal y las intentan superar día a día, en otros casos los conflictos son mayores y más complejos, pues la falta de comunicación, convivencia diaria, desacuerdos en el hogar y falta de intimidad son algunos de los factores que han potenciado negativamente estas relaciones. Son numerosas parejas que estuvieron coexistiendo durante el confinamiento y las consecuencias originarias de él, resultando en separaciones o arrastrando con situaciones vividas hasta el presente día.

Los cambios en la dinámica de pareja abarcaron todos los pilares de la relación, entre ellos, el dialogo, el afecto, la pasión, la economía, el tiempo compartido, las metas, los planes de vida, la responsabilidad de las labores domésticas, el apoyo a metas personales y la crianza. De acuerdo al confinamiento surgido por la pandemia, se vio obligado a optar por la reestructuración, la cual brindo una vivencia maravillosa llena de nuevos cambios, desafíos y retos para las relaciones de parejas, llegando a construir un momento de calma y análisis, aunque para otras fue un momento de análisis sobre el futuro de su relación (Andrade & Toscano, 2021).

Según Lasa (2020), se ha percibido una afectación psicológica, cognitiva y un malestar general provocado por el confinamiento, donde se atienden principalmente temas de ansiedad/miedo, dentro de los cuales resalta la inseguridad, la intranquilidad por sufrir una enfermedad grave y el desvelo por perder seres queridos. De hecho, se ha percibido un incremento de los sentimientos pesimistas, los sentimientos de culpa, desesperanza y soledad.

En general, los sentimientos de confianza y optimismo se redujeron en esta temporada, para sectores específicos de la población donde se encuentran las mujeres, aquellos que perdieron su trabajo, enfermaron o perdieron un ser querido, llegando a presentar disminución hasta en los sentimientos de vitalidad y energía, agravando aquellas deficiencias físicas que ya venían padeciendo o generando otros padecimientos que nunca habían presentado.

Ha incrementado los sentimientos de irritabilidad y enfado, acompañados de cambios de humor, donde las personas han presentado un empeoramiento en el control de las emociones y ha sido acompañado por agravamiento de sintomatologías existentes y problemas de salud física. Por último, en cuanto a hábitos y conductas de consumo, se incrementó el uso de redes sociales, televisión, videojuegos, alimentos hipercalóricos, la disminución de actividades físicas y aumentos en el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o medicamentos.

El aislamiento preventivo en pandemia de COVID-19 ocasionó afectaciones psicológicas en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia, puesto que en confinamiento sobresalieron situaciones difíciles en las relaciones de pareja que no eran vista antes. Esta crisis en algunos casos resaltó la importancia de la asistencia

y orientación de profesionales de la salud, ayudando así de forma positiva a afrontar situaciones adversas que han dejado secuelas en las relaciones de pareja, así mismo, la presente investigación permitirá orientar a través de mecanismos de afrontamientos las problemáticas que surjan en el futuro en las parejas que convivan o estén iniciando su vida en pareja.

### **Formulación del problema**

¿Cuáles afectaciones psicológicas se derivan del COVID 19 en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia?

## **Justificación**

Durante la etapa de confinamiento, se observaron dos factores que se pueden ver afectados como lo son: la salud física y el bienestar psicológico, los cuales pueden ser causa de pérdida de rutinas y el estrés psicosocial, siendo esto producto de investigaciones que analizaron las alteraciones psicológicas que generó el encierro del Covid-19 (Lasa N, Gomez J, Padilla J, Garcia J, Gorosiaga A, 2020). La interrupción de hábitos saludables pudo llegar a incurrir en la instauración de otros poco saludables que pueden llegar a incidir en problemáticas más complejas.

Lo que lleva a que las condiciones que acompañaron la pandemia estaban fuertemente cargadas de estrés para las personas, tanto así que esta emergencia permitió evidenciar problemáticas psicológicas como la angustia a ser infectado por el virus, expresando sentimientos preocupación, aburrimiento y frustración, lo cual no permitió cubrir las necesidades elementales a causa de problemas de adaptación (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020).

El presente trabajo de investigación se elabora con el objetivo de describir las afectaciones psicológicas que se derivaron en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia, para comprender los estilos de vida en momento del aislamiento obligatorio y preventivo originado por la pandemia COVID-19, dado a que áreas como pediatría, psicología, educación y trabajo social han advertido de las peligrosas amenazas que el confinamiento social generó sobre la población y en algunos casos sobre las parejas y familias donde los niños, niñas y adolescentes (NNA) se enfrentaron a situaciones de índole físico y emocional.

Debe señalarse, que sucesos como el confinamiento causado por la pandemia trastocó lazos afectivos de las personas, generando el uso de los medios digitales instalado en la vida cotidiana de las personas, adquiriendo así un papel protagónico, por tanto, se caracterizó por permitir en dichas situaciones la socialización íntima, trabajo y educación a distancia (Rodríguez & Rodríguez, 2020).

A nivel investigativo se pudo evidenciar que al inicio de la pandemia las dinámicas de parejas no cambiaron completamente, sino que la manera en que se desenvolvían aumentó y profundizó, marcando su funcionamiento tanto en un sentido positivo, cuando ya existía el diálogo y comprensión, como negativo, cuando ya habían dificultades y conflictos, surgieron situaciones más hostiles, que plantean la posibilidad de la separación o divorcio y hasta la violencia (Arrieta, Díaz, 2020).

La necesidad de conocer más sobre el cómo un factor externo como la pandemia, llevó a que no solo factores familiares sino en temas específicos de pareja como la sexualidad se vieran seriamente afectados por el encierro, tanto así que hoy en día factores como el estrés generen emociones de fragilidad e inseguridad, que fueron resultado de la falta de libertad a causa de la pandemia, lo cual lleva a que se desplazarán y se perderá la privacidad de la pareja (Ángel & Tello, 2010).

De este modo, las medidas drásticas que dejó el confinamiento se comprende que el inadecuado manejo de las emociones en algunos casos pudo ser una problemática inesperada y extraña, ya que durante esa época la interacción pudo ser muy difícil, lo que involucra precisamente que las situaciones presentadas pudieron ser vistas como algo irresolubles en algunos casos, lo que en algún caso no se puede llegar a solventar y remediar, sin embargo después de esto algunas parejas, han tenido

un gradual giro a la naturalidad el cual fue suficiente para recuperar la armonía de la pérdida (Bolaños, L, 2016).

Para algunas relaciones de pareja pueda que no sea suficiente, principalmente si coexistían en problemas previos a la dinámica de la relación, lo que determina en estos casos la consideración y existencia de otras opciones, es decir, la terapia de pareja, lo cual ha podido demostrar su garantía en la mayoría de los casos, optimizando la satisfacción en la relación y la calidad de vida de sí mismos, lo que se ajusta con lo planteado por (Araujo, García y García, 2020), quien sostiene que el apoyo emocional y el acompañamiento es indispensable, en donde las familias puedan cohesionarse y así poder generar una convivencia armónica, además, realizar el seguimiento durante todo el proceso de confinamiento por medio de diferentes estrategias, así como tener en cuenta la comunicación con la familia.

Se plantea entonces la necesidad de presentar estudios que aporten acciones de sensibilización encaminados hacia la mitigación del impacto negativo de las relaciones afectivas tanto a nivel psicológico como familiar, contribuyendo así en la prevención de situaciones que puedan dañar una relación socioafectiva en una familia. Por lo tanto, con la investigación se intenta promocionar la salud mental desde la perspectiva socioemocional, desde posturas más metodológicas y teóricamente más prácticas para poder comprender y atender de forma adecuada situaciones a futuro, a tal punto que la información recolectada permita comprender el cómo las afectaciones psicológicas son vistas como un factor relevante a la hora de comprender la post pandemia.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir las afectaciones psicológicas que se derivaron en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia mediante una investigación cualitativa que permita la comprensión de los estilos de vida en momentos de aislamiento obligatorio y preventivo por COVID 19.

### **Objetivos específicos**

Recopilar información sobre el COVID 19, las afectaciones psicológicas y el impacto en las relaciones de pareja mediante una revisión documental.

Analizar las afectaciones psicológicas experimentadas en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia mediante una entrevista semiestructurada.

Identificar los estilos de vida de las relaciones de pareja que se derivan durante el aislamiento preventivo por COVID-19

Diseñar un decálogo con las estrategias de afrontamiento que permita afrontar dificultades durante la convivencia en pareja.

## **Estado del arte**

En este estudio se realizaron 14 investigaciones, de las cuales van a fraccionar 5 investigaciones internacionales, 5 investigaciones nacionales y 4 investigaciones locales, enfocadas al tema de afectaciones psicológicas en las relaciones de pareja durante el covid-19.

### **Investigaciones internacionales**

A nivel internacional se realizaron investigaciones, estas investigaciones tienen relación con los cambios de rutinas, la experiencia de las relaciones de pareja en tiempo de pandemia del COVID 19, los efectos psicológicos del COVID 19, repercusiones psicológicas causadas por el aislamiento social evidenciando, además, el interés que ha generado en los investigadores y científicos.

#### ***Investigación No.1***

Título: *“Juntos En Tiempos De Covid-19: La Experiencia De La Relación De Pareja En Puerto Rico*, Autor: Estrella, Año: 2021, País: Puerto Rico

Esta investigación realizada en el país de Puerto Rico, tuvo como objetivo determinar el resultado del bienestar psíquico de las parejas, para lo cual fue implementado un estudio cualitativo, tipo fenomenológico y así comprender la práctica existida a partir de la óptica de los integrantes de una díada, para esto se ejecutó un estudio de los relatos de tres personas de sexo femenino y tres de sexo masculino, de tipo fenomenológico, en el cual se pudieron identificar situaciones importantes en el diario vivir de la pareja; en las zonas habitadas frecuentemente del hogar, experiencias



novedosas en su relación, distanciamiento y cuidados para no contraer la infección del virus.

Por lo que se resalta que en este estudio se logró comprobar que el COVID-19, fue un suceso que provocó cambios en la interacción de la relación, donde se adaptaron a los grandes cambios que aparecieron después de esta enfermedad. Con base en lo anterior se resalta que la investigación aportó para el presente proyecto información asociada sobre el impacto que género el encierro en las parejas desde distintas perspectivas de convivencia.

### ***Investigación No.2***

Título: "The relationship between social connections and psychological distress during the Covid 19 pandemic"

Autor: Jiménez, Concepción y Martínez, Año: 2020, Ciudad: Guadalajara, País: Puerto Rico

Para los años 2020 y 2021, a nivel mundial y en Puerto Rico, el distanciamiento social se utilizó como una herramienta de precaución para la salud pública como forma de advertir la transmisión del covid-19, y conlleva a que la literatura sugiera que el distanciamiento social fuera una forma de provocar estrés psicológico y aislamiento social, y dicho estudio indago en los componentes preventivos frente al estrés psicológico por medio de la valoración de las variables conexiones sociales, prácticas efectivas y edad, para esto la muestra fue de 227 partícipes en edades de 22 y 77 años habitantes de Puerto Rico en la epidemia; y a partir de esto se halló que cuando las vínculos sociales son más altos, el nivel psicológico de estrés suele ser vil; se detecta

que los vínculos afectivos que se tienen con los familiares fortalecen el estrés psicológico. Existe el aprecio formativo de “familismo” donde manifiesta que las familias suscitan su bienestar emocional y salud mental.

A partir de la información anteriormente mencionada se resalta que brinda información generalizada con respecto aspectos específicos a los que se enfrentaron las relaciones de pareja con el factor diferenciador de la edad permitiendo así obtener no solo datos estadísticos si no también teóricos que abordan la problemática desde una perspectiva crítica que permite comprender mucho mejor la problemática presentada.

### ***Investigación No.3***

Título: *“Las Consecuencias Psicológicas De La Covid-19 Y El Confinamiento”*,

Autor: Lasa, N. Gómez, J. Padilla, J. García, J. Gorosiaga, A. Año: 2020, Ciudad: Azogues, País: Ecuador

Aunque es claro que existen estudios asociados con el impacto que tuvo el covid-19 en las parejas teniendo en cuenta el periodo de aislamiento preventivo y obligatorio esta investigación tuvo como objetivo determinar las consecuencias psicológicas que dejó el COVID 19 y el confinamiento en las parejas, para esto se verificó un estudio cuantitativo no experimental, prospectivo y descriptivo-correlacional con un diseño transversal correlacional, comparativo y predictivo, en donde se efectuó un muestreo aleatorio simple. La muestra fue formada por 381 mujeres mayores entre las edades de 18 a 65 años, en la localidad de Azogues, Ecuador. Se dispuso una

indagación sociodemográfica, el inventario de Ansiedad Estado-rasgo (STAI) y el inventario de Depresión Estado-Rasgo (IDER).

En general la investigación a nivel internacional brinda conceptualización y teoría asociada con las consecuencias psicológicas que afectaron no solo a las parejas sino la población en general por medio de un abordaje teórico en el cual presenta una discusión asociada con factores externos e internos que colocan en peligro la salud mental de los individuos al encontrarse expuestas a situaciones de confinamiento.

#### ***Investigación No 4.***

Título; *“Experiencing and overcoming financial stress in married couples: A study in COVID 19 pandemic era”*

Autor; Yakymchuk, I.P., Olhgovetskyi, S.M., Rashkovska, I.V., Bevez, H.M.,  
Martseniuk, M.O

País; Ucrania

El artículo analiza la interacción de los cónyuges en superando el estrés financiero. Una encuesta en línea de 136 parejas casadas se llevó a cabo durante el aislamiento incitado por la propagación de COVID-19 acompañado de ingresos familiares pérdidas. Frecuencia y severidad de las discusiones sobre temas financieros; nivel de subjetividad bienestar económico, actividad de afrontamiento estrategias, cohesión familiar y adaptación se midieron. Los resultados mostraron que la discusión de temas financieros es un factor estresante para matrimonios, acompañados de contradicciones y conflictos, pero en definitiva ayuda a mejorar la calidad de las relaciones entre conyugues, y también aumenta la adaptabilidad del sistema familiar en

una situación de crisis socioeconómica; es más probable que las esposas inicien conversaciones sobre temas económicos y estén más inclinadas a ansiedad económica, mientras que los maridos mostraban optimismo económico. La gravedad de las finanzas el estrés se correlaciona con las evaluaciones de la familia cohesión.

Con base en lo anterior es necesario resaltar que esta investigación de índole internacional, permite la comprensión de las situaciones a las cuales se vieron expuestas las parejas durante la etapa de confinamiento en temas económicos permitiendo así evidenciar la existencia de factores externos como la economía en las relaciones.

### ***Investigación No.5***

Título: "*repercusión psicológica y social de la pandemia Covid-19*", Autor: Pérez, M. et al. Año: 2020

Prosiguiendo con la construcción del marco de antecedentes, este estudio pretende dar bases a los expertos en salud en aquellos aspectos psicológicos de cada etapa del virus teniendo en cuenta la repercusión social que provoca la pandemia. Esta investigación está orientada a la necesidad de enfrentar fenómenos que fueron evidentes durante el confinamiento causada por el Covid-19 abarcando todas las áreas relacionadas centrándose en disminuir las consecuencias de la salud mental y además contribuir a lo que sería el equilibrio de cada individuo.

### ***Investigación No.6***

Título: "*Repercusión psicológica en niños, adolescentes y la familia relacionada con el aislamiento social por la Covid-19*", Autor: Zayas, M. et al. Año: 2021, Universidad: Policlínico Jimmy Hirzel

Por último, la investigación se realizó con el objetivo de determinar los psicológicos en infantes, jóvenes y en su hogar, concerniente al aislamiento en el policlínico "Jimmy Hirzel". Se hizo un estudio observacional descriptivo de corte transversal con una población de 47 infantes y adolescentes. En los resultados se halló que los infantes de 5 a 9 años, la mayoría de repercusión psicológica, donde predominaba el déficit de atención y trastornos neuróticos. Seguido a esto, se encontró la ansiedad, quien fue la más presente al mes, mientras que tres meses después se encontró la hiperactividad motora.

### **Investigaciones nacionales**

A nivel nacional se realizaron investigaciones, estas investigaciones tienen relación con la violencia de pareja en confinamiento y los factores asociados, el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento ante el Covid-19, Los cambios en las relaciones interpersonales durante pandemia, además, el interés que ha generado en los investigadores y científicos.

#### ***Investigación No.1***

Título: "*Violencia De Pareja En El Confinamiento. Una Revisión Sistemática A Nivel Mundial*", Autor: Gonzales y Quintero, Año: 2021, País: Colombia

A nivel nacional se parte de una investigación la cual pretendía conocer cuáles son las principales características y descubrimientos en indagaciones anunciadas a

nivel mundial en el año 2020 en cuanto a la violencia de pareja en el transcurso del confinamiento, para alcanzar esto, se planeó el adelanto de una exploración sistemática de la literatura utilizable en revistas indexadas a partir de identificaciones como Scopus, Science Direct, SciELO y Redalyc; por medio de la clasificación del total de investigaciones halladas, últimamente se escogieron 20 artículos que efectuaron con los criterios de inclusión de los cuales 17 estuvieron de representación hipotético y 3 de tipo empírico.

Entre lo obtenido se pudo establecer que, no obstante, las indagaciones se encuentran en etapas primeras vive la investigación necesaria para mostrarse conforme cuales son los componentes de riesgos hacia la violencia de pareja que se conservan o se crean debido a contextos de aislamiento, y las derivaciones que aporta sobre las mártires, encontrarse en ambientes violentos en ciclos amplios con la complicación de acceso a redes de apoyo.

Es por esto, que con base en lo presentado por la investigación se pudo fortalecer el componente teórico de la investigación y planteamiento del problema ya que presenta información actualizada y organizada que contribuye a la consecución de los objetivos del proyecto ya que no solo toma en cuenta cómo afecta el confinamiento y como este se asocia con la violencia de pareja en tiempos de COVID 19.

## ***Investigación No.2***

Título: "*Factores Asociados Al Aumento De Violencia De Pareja En Tiempos De Pandemia Por Covid-19: Una Revisión Documental*", Autor: Santos, Año: 2021, Universidad: Universidad de Barranquilla.

Prosiguiendo con el desarrollo del marco de antecedentes a nivel nacional se encuentra que uno de los principales temas de estudio asociados con el impacto del covid-19 en las relaciones de pareja del país, esta tiene como principal característica la violencia de pareja para lo cual se realizó una exploración cualitativa de alcance descriptivo, en donde se utilizaron investigación de artículos en bases de datos electrónicas como Science Direct, Scopus y PubMed, igualmente se manejó publicaciones de entes como el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses y la Organización de las Naciones Unidas, para lo que se refieren los factores personales, familiares y sociales que se han visto inscritos con las ampliaciones de asuntos de violencia de pareja en el aislamiento por Covid-19.

En lo encontrado de este estudio se conocieron, que elementos como la dificultad económica, el consumo de alcohol, el acrecentamiento de trabajo casero, la depreciación de redes de apoyo y los cambios de confinamiento desligan una cadena de factores psicológicos, que en lo corrido del tiempo de prevención se han visto conexos con el aumento de asuntos de violencia de pareja. Por lo que a nivel general uno de los mayores aportes que genera esta investigación para el progreso del actual proyecto es la explicación de elementos personales, familiares y sociales que se enlazan y crean un ambiente favorable para la aparición de la violencia de pareja internamente en el hogar.

### ***Investigación No.3***

Título: “*Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la Covid-19 en universitarios*”, Autor: Narváez, J. Año: 2022, Ciudad: Pasto- Nariño, País: Colombia

Dando seguimiento al desarrollo del marco de antecedentes a nivel nacional dentro de la investigación realizada se encuentra como objetivo de identificar si existe asociación entre bienestar psicológicos y estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la Covid-19, mediante un estudio cuantitativo no experimental de tipo descriptivo correlacional teniendo como muestra a 201 estudiantes universitarios. Al finalizar, la investigación se encontró relación directa con la asociación de entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión y evitación cognitiva.

### ***Investigación No.4***

Título: “*Crisis humanitaria de emergencia en Colombia por violencia contra las mujeres durante la pandemia de COVID-19*”, Autor: Ariza-Sosa et al. Año: 2021, País: Colombia

Dando seguimiento al desarrollo del marco de antecedentes a nivel nacional dentro de la investigación realizada se encuentra como objetivo de identificar si hay asociación entre bienestar psicológicos y habilidades de afrontamiento frente al impacto psicosocial del Covid-19, mediante un estudio cuantitativo no experimental de tipo descriptivo correlacional teniendo a 201 estudiantes universitarios. Al finalizar, la investigación se encontró relación directa con la asociación entre el bienestar



psicológico y las destrezas de afrontamiento, resolución de dificultades, búsqueda de apoyo social, religión y evitación cognitiva.

#### ***Investigación No.4***

Título: “*Crisis humanitaria de emergencia en Colombia por violencia contra las mujeres durante la pandemia de COVID-19*”, Autor: Ariza-Sosa et al. Año: 2021, País: Colombia

Siguiendo con el aporte de antecedentes nacionales la investigación realizada contó como objetivo analizar porque es natural exponer las dificultades humanitarias significativas en Colombia por violencia hacia la mujer en la pandemia. Para esto, se hizo una búsqueda de datos; estas acciones tuvieron repercusiones en áreas como lo familiar, social y psicológico, mencionando también el incremento de enfermedades como la ansiedad, depresión, incluso el suicidio. Aunque se haya incluido algunas normas aún existen muros que no permiten el cumplimiento de los derechos que tienen las mujeres ante este tipo de situaciones. En el 2020 se estableció como una crisis humanitaria dado a la negligencia en atención, ayuda y el aumento de casos de violencia.

#### ***Investigación No.5***

Título: “*Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia*”, Autor: Posada-Bernal et al. Año: 2021. País: Colombia

Por último, a nivel colombiano para esta investigación cuenta como principal fin comprender los cambios que surgieron en las relaciones, amistad, cariñosas, familiares y laborales de las juventudes universitarias en el tiempo de cuarentena en Colombia,

origen del covid-19, para esto se realizó un muestreo en cadena, donde se contó con la cooperación de 194 personas, en donde, el componente que más cambio tuvo fue la amistad en los jóvenes de universidades. De igual manera, se comprobaron unas diferencias por género en las relaciones de pareja y el cuidado a la infección en un encuentro y los saludos de afecto.

Cabe la pena resaltar que la investigación contribuyó en el desarrollo del proyecto a través de teoría que contribuyera para la comprensión de factores que afectaron las relaciones afectivas en los jóvenes con relación al género, aspectos psicosociales, constituyentes motivacionales y demás. Los cuales interfieren en los desacuerdos familiares y además en lo interpersonal, estableciendo, un tema extenso de interés y así establecer decisiones que disminuyan estas situaciones.

### **Investigaciones locales**

A nivel regional o local realmente son pocos los estudios relacionados con el impacto que tuvo el COVID 19 en las relaciones de pareja, sin embargo, se puede resaltar los siguientes artículos en donde destacan el bienestar psicológico y las repercusiones psicológicas entre la fase de cuarentena inducido por la pandemia del COVID 19.

#### ***Investigación No.1***

Título: “*Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19)*”, Autor: Araque-Castellanos et al. Año: 2020

Para esta primera investigación se tiene como objetivo considerar las relaciones entre el bienestar psicológico y las particularidades sociodemográficas en alumnos universitarios al inicio de confinamiento por la pandemia por SARS-CoV-2 (Covid-19), en donde los resultados más relevantes presentan que existen niveles altos de bienestar psicológico asociados con el género femenino (81,7%), individuos solteros (75%) y al estrato socioeconómico alto, a su vez se halló asociación indicadora entre tener tratamiento psiquiátrico y menos bienestar psicológico, ya que la generalidad de los alumnos revelaron niveles medios de bienestar psicológico, con altos niveles en las dimensiones de vida, desarrollo personal y autoaceptación.

Lo cual a nivel general, aunque no presenta datos específicamente asociados con la relaciones de pareja, es claro que muestra aspectos teóricos asociados con la salud mental de las juventudes siendo estos los más afectados según otras investigaciones en sus relaciones amorosas y personales que pueden llegar a afectar su adaptación al nuevo medio a causa del covid-19, permitiendo así comprender en el contexto local como aspectos como el bienestar psicológico pueden ser un factor determinante en la perduración de una relación interpersonal entre los jóvenes.

### ***Investigación No.2***

Título: *“Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia”*, Autor: Gamboa Suárez et al. Año: 2020, Ciudad: Cúcuta

Prosiguiendo, esta investigación tuvo como objetivo establecer los efectos depresivos producidos por el aislamiento preventivo por la pandemia del Covid-19 en

alumnos y profesores universitarios, donde se implementó un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo-correlacional y fuera aplicado el inventario de depresión de Beck a una muestra de 100 profesores y 394 alumnos de una universidad pública en Colombia.

En los resultados se pudo identificar que en los niveles de afectación no hay diferencias significativas entre los alumnos y profesores, no obstante, hay diferencias con relación al género, con mayor suceso en el sexo masculino; también se identificó que las personas entre 16 y 35 años se ubican en los niveles de depresión moderada y grave. Para el estado civil se decretó con mayor aspecto en la depresión mínima, inverso a las personas viudas que se concentran en el nivel de depresión grave.

Con base en lo anterior se resalta que la investigación presenta datos asociados con el estado civil lo cual permite nutrir la investigación con datos estadísticos locales que demuestran que aquellas personas que estaban conviviendo con su pareja durante el covid-19, tienen menos niveles de depresión lo cual puede asociarse con la importancia de un adecuado acompañamiento.

### ***Investigación No.3***

Título: *“Repercusiones psicológicas en estudiantes universitarias a causa del confinamiento provocado por el Covid-19”*, Autor: Conde, M. et al. Año: 2021, Universidad: Universidad de Pamplona

Además, otra investigación local que tuvo en cuenta las repercusiones psicológicas en la pandemia COVID-19 donde su objetivo es determinar las repercusiones psicológicas causadas por el Covid-19 en los alumnos de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, en esta

investigación se realizó desde un enfoque mixto teniendo más relevancia el enfoque cualitativo mediante un diseño longitudinal. Para esta se tuvo en cuenta una muestra de 20 estudiantes, en donde cada dos pertenecían a un semestre de la carrera. Al finalizar la investigación se encontró que gran parte de los alumnos evidenciaba la presencia de sistemas relacionados con ansiedad y depresión teniendo como consiguiente la afectación de la salud mental de los estudiantes.

#### ***Investigación No.4***

Título: *“Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio”*, Autor: Monsalve, L. et al. Año: 2020, Universidad: Universidad de Pamplona

Por último, a nivel regional la investigación mantiene como objetivo principal, era analizar aquellas experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio en los estudiantes de la Universidad de Pamplona todo esto a través de un estudio de caso el cual permitiera el diseño de estrategias de intervención. La presente investigación conto con un enfoque cualitativo de tipo descriptivo con un diseño transversal; al finalizar se logró identificar la presencia de las afectaciones de acuerdo al aislamiento obligatorio, estas afectaciones estuvieron ligadas a la ansiedad, estrés y depresión.

## **Marco teórico**

En el capítulo I, se abarcará todo lo basado en las relaciones de pareja en tiempos de pandemia Covid-19, cambios de rutina en este tipo de relaciones, además, sobre las causas que presentaron las parejas durante la pandemia. Así mismo, sobre como influyó esta situación en la vida sexual de esta población y el uso de los tics para mantener la comunicación.

El II capítulo, tratará acerca de las diferentes definiciones y conceptos relacionadas con la pandemia, Covid-19, diferenciando conceptos como sindemia, endemia, etc. Así mismo, se hará énfasis o descripción acerca de ¿Que es el coronavirus?, ¿Por qué se determina el confinamiento?, ¿Qué proceso lleva a cabo el aislamiento?, ¿En qué momento se debe llevar a cabo la cuarentena?, ¿Por qué es tan importante tener en cuenta el distanciamiento social?, y en definitiva ¿Qué población es más vulnerable? Y el rol del psicólogo dentro de este fenómeno.

En III capítulo, se dará a conocer una definición amplia acerca de lo ¿Qué es afrontamiento?, además, se abordará las estrategias de afrontamiento frente al COVID – 19 y sobre los estilos de afrontamiento existentes. Así mismo, se plasmará algunas estrategias frente al estrés y ansiedad en tiempos de pandemia, basados en las relaciones de pareja.

### **Capitulo I. Relación de pareja**

En este capítulo, se abordará todo lo asociado con los vínculos afectivos de pareja en tiempos de pandemia Covid-19, recalcando los cambios de rutina que han atravesado este grupo en específico, además, sobre las consecuencias que

atravesaron las parejas durante esta situación de salud pública. De igual modo, de qué manera se vio afectado el ámbito sexual en estas personas y el uso de los tics para mantener la comunicación.

### ***Los problemas de las relaciones de pareja durante la pandemia***

La situación de salud pública ha afectado todo los ámbitos y áreas, siendo el personal el más alterado en relación con el vínculo afectivo de pareja, puesto que se han sido alteradas en distintas áreas y es natural, debido al entorno al que nos ha llevado la COVID-19 ha transformado el diario vivir absolutamente, creando conflictos de convivencia, así mismo, trayendo consigo agotamiento emocional. Aunque existen muchas parejas que han logrado superar el día y a días los desafíos a los que han estado expuestos, a diferencia de otras, que no han salido exentas, teniendo dificultades en el dialogo, roces durante la convivencia, falta de intimidad, etc.

Según Fernández, O. (2021). Estos fueron algunos problemas que exteriorizaron las parejas durante el periodo de confinamiento, la primera de ellas, dificultades individuales que impactan negativamente, esta se basa en la incertidumbre de lo desconocido, generando angustia por la nueva realidad, trayendo consigo, estados de cólera y sintiéndose más irritables.

Esto, adicional a las diferencias personales en pareja, creando conflictos tales como; uno puede estar más apático dada situación y el otro puede mostrarse hiperactivo, proponiendo realizar actividades continuamente. Además, el incumplir normas de bioseguridad, dado que uno puede llevar normas de higiene y para el otro no es algo importante, manteniendo desacuerdos y conflictos.

Por otro lado, existe mayor convivencia y menor tolerancia, esto se da debido a que el tiempo de convivencia aumentaba y la tolerancia disminuía, en donde esos pequeños sucesos que veíamos en la persona que no nos gustaba, pero que de alguna manera se habían aprendido a negociar, ahora se ven de forma constante y nuestra tolerancia se ve reducida. Así mismo, las secuelas de la dificultad causada por la COVID-19, trajeron consigo recorte de personal en algunas empresas, problemas económicos, estas circunstancias complicadas afectan y tiene un mayor impacto en la relación de pareja, aumentando la tensión, los conflictos y los niveles de estrés.

Siguiendo con este orden de ideas, la ausencia de intimidad para la pareja y para cada uno de sus integrantes, este tipo de dificultades pueden aparecer de la siguiente manera, una es sentir que, a la hora de no tener contacto con las demás personas, el compañero o compañera es la única red de apoyo, llegando a abrumar a la otra persona, puesto que es complejo situar de zonas para estar a solas dedicados a sí mismos, otra, es no ser capaz de crear tiempo de calidad en pareja sino que este algún miembro de la familia, teniendo menos posibilidad de socializar o de realizar actividades en pareja, por eso es mucho más complejo cultivar de ese espacio tan indispensable en la intimidad.

Los problemas para lograr acuerdos, al crecer las tensiones, se hace un experimento con la capacidad, para buscar soluciones y alcanzar a un mutuo acuerdo, es por esta razón, que es primordial generar aptitudes relacionadas con la negociación y desarrollar una comunicación asertiva de calidad. Siempre ha existido este obstáculo antes de la pandemia, pero puede ser que, a causa de esto, se haya acrecentado en gran magnitud, generando distanciamiento y conflicto entre las parejas.



En definitiva, este fenómeno ha puesto a las personas frente a una nueva realidad, frente a un reflejo y frente a las diferentes relaciones. Encontrándose con factores efectivos y con los conflictos propios y de pareja.

### ***Cambios de rutinas en las relaciones de pareja en tiempos de pandemia***

De acuerdo a un estudio realizado por Rodríguez., T & Rodríguez., Z. (2021), se da a conocer si algunas rutinas han cambiado durante el transcurso de esta pandemia, en donde la mayoría dan a entender que el confinamiento trajo consigo que cada uno de ellos, se colaboraran entre sí, trabajando de forma conjunta, viendo un alto índice de compenetración entre ellos, teniendo más tiempo para platicar y convivir. Además, la segunda parte de los entrevistados, dan a entender que conservaron momentos de actividad autónoma, lo cual indica respeto por la particularidad en casi la mitad de los casos. Así mismo, algunos de ellos pasaron la mayor parte del tiempo en internet, trabajando más que antes, siendo esto una causa de conflicto y discusión entre ellos.

Por otro lado, de los grandes retos de las parejas que viven juntos, es estar compartiendo espacios de forma recurrente esto podría ocasionar, por otro lado, la disminución o desvanecimiento de momentos privados, y, por el otro, un recíproco e incesante control de las acciones del otro, limitando la libertad y dando pie a la molestia mutua. Además, el convivir de manera constante, limita la interacción presencial con otras personas (familia o amigos) que no sea la propia pareja.

Sin embargo, el confinamiento aumenta las pretensiones de la pareja para compensar las emociones propias, puesto que, al no poder asistir a ambientes como escuela, trabajo o demás, las necesidades dejan de ser compensadas por este grupo

en específico y pasan a concentrarse en uno principal como lo es la pareja. Durante ese tiempo, es probable que muchos individuos se hallen con emociones relacionadas a la melancolía, la depresión o la frustración, generando problemas o tensiones en la pareja donde antes no los había.

### ***Conflictos de pareja durante la pandemia***

Según Natalia Pérez Botero, psicóloga y docente de la Universidad CES de la Facultad de Psicología, las relaciones de parejas durante la pandemia afrontaron dificultades, puesto que trajo consigo problemas emocionales y desorganización en las costumbres y hábitos ya impuestos, no estando preparados para este tipo de situación. Así mismo, para las parejas y las relaciones familiares, este suceso de salud pública generó periodos críticos de incertidumbre económica, emocional y física.

Por otro lado, el profesional menciona que para algunas parejas fue difícil empezar a convivir la mayor parte del tiempo puesto que se daban cuenta de realidades que no se percibían en la etapa de noviazgo o de enamoramiento, deteriorando el vínculo que se tenía. No obstante, en relación con las parejas que no convivían, el estar lejos y la distancia los agobiaba un poco, sintiéndose frustrados, trayendo conflictos y discusiones, aumentando la desconfianza por ambas partes, aumenta una sensación de estar solo dentro de la relación, desconexión emocional. Se hace difícil el entendimiento y la comprensión.

En definitiva, se recalcó algunas estrategias óptimas para corregir estos inconvenientes como la comunicación al terminar el día, el ingenio para rebuscar nuevos espacios para hablar y proteger la intimidad sexual y establecer ciertas

formalidades o dinámicas que impidan que circunstancias diarias, siendo estas actividades de gran ayuda para las relaciones de pareja, fomentando la comunicación, vínculo y confianza entre ellos (Pérez., N. 2021).

### ***Vida sexual en pareja en tiempos de pandemia***

La sexualidad es una característica importante en la vida del ser humano vista por actividades sociales; para este tema, el encierro de las parejas. comenzando, resulta sugestivo dar recuento de las teorías que a partir de la capacidad para razonar circulan en torno a la intimidad durante la pandemia. Así mismo, los adolescentes son la población más afectada por el aislamiento, en especial en su vida sexual; en donde esta medida de prevención los ha situado en una discusión decorosa en el que su bienestar y deleite se resiste al método de cuidados, no solo por el bienestar propio, sino también por salvaguardar la integridad de los miembros de su familia.

Por otro parte, se hace una distinción genética en donde se indago, que el sexo femenino extrañaba más la intimidad y el no tener tiempo solas con sus esposos en el aislamiento, habiendo un pequeño uso de contenido para adultos y una mayor intensidad relacionadas con conflictos y tensiones. Sin embargo, los hombres tienen más energía y exploran técnicas sexuales novedosas e implementando estrategias para poderlas utilizar (aplicaciones de citas y redes sociales principalmente). Así mismo, el internet, durante el tiempo de confinamiento, ha sido una herramienta para conservar intimidad sexual desde la distancia (Rodríguez., T & Rodríguez., Z. 2021).

Los desafíos reconocidos para las relaciones a distancia suelen ser agobiantes, puesto que no pueden verse ni tocarse a causa del aislamiento y confinamiento,

trayendo consigo una disminución en el grado de satisfacción dado que mantiene un ideal sólido de la relación cercana realmente, creando distancia a nivel racional y no logrando adaptarse de íntima mediada por la tecnología; por ejemplo, a la intimidad emocional que se consigue a partir de las rutinas, pensamientos y emociones por herramientas digitales, como lo es la escritura, el sonido de la voz o el retrato, o a la intimidad sexual que creería lograr habilidades para el cibersexo o el sexting.

### ***El uso de las tecnologías y la socialidad afectiva***

De acuerdo con Rodríguez., T & Rodríguez., Z. (2021), las diferentes aplicaciones de internet y los equipos móviles han servido para mantener la comunicación fuera y cerca de la pareja. Además, con estos medios las parejas tienen más posibilidad de relacionarse, expresar sus emociones, afectos y el poder comunicarse. Sin embargo, en algunas parejas repercute ya que hay mayor atención, los celos crecen, el acontecimiento de “normas” para administrar el manejo de tecnologías propias y de la pareja, el hallazgo de situaciones y esperanzas de transparencia e intimidad.

Las plataformas digitales abarcan métodos diferentes según si conviven o tienen una relación sin contacto frecuente, por medio de estas, pueden cuidar la relación a distancia, y, también crear “distancia artificial”, así como planear el día, demostrar cariño, emociones, sentimientos, pensamientos, aspiraciones, confianzas, o inclusive disfrazar la convivencia en las parejas a distancia.

Por último, fuera de la situación generada por el COVID-19, demostró que las TIC son impulsadoras de familiaridad, bienestar psicológico y apego, pues permite

estar en comunicación, sirve para apreciar la compañía aun en la distancia, además, permite transmitir información, manifestar afecto, creando un cercanía y confianza, aunque son cáusales de disgustos, desagradados y disputas. Cabe resaltar, que también estas plataformas tienen la fuerza de crear relaciones con personas que no conocemos, sin interesar la distancia, debido a su potencia desinhibida, fascinante, adictivo, y su manera para un diálogo prudente y privado.

## **Capítulo II. Pandemia.**

Este apartado está enfatizado en todo lo relacionado con la pandemia. En primer lugar, se dará una conceptualización y diferenciación de lo que es pandemia, epidemia, endemia y sindemia. Así mismo, se explicará acerca de lo que es el coronavirus, como se originó, sus síntomas, como se transmite, además, de cuál es la población más vulnerable en este tipo de situación, inclusive, se expondrá lo que es la cuarentena, el aislamiento, el distanciamiento social y confinamiento. Por último, se plasmará el papel del psicólogo en épocas de pandemia.

### ***Definición de Pandemia***

De acuerdo, con la OMS (2010), da un concepto sobre la pandemia “la propagación mundial de una nueva enfermedad”. De igual forma, se origina una pandemia de gran dimensión, cuando nace un virus que se populariza por todas las partes del mundo y la mayoría de casos, las personas no tienen inmunidad contra esta enfermedad. Cabe resaltar, que la gripe pandémica se parece en diferentes aspectos a un resfriado, pero en algunos casos suele ser muy diferente. Por otro lado, esta enfermedad infecciosa puede afectar a todo tipo de población, de todo tipo de edades, causando alteración física en los individuos que la padecen.

Por otra parte, los casos más complicados acerca de la gripe pandémica se evidencian en personas cuyo ciclo vital se encuentran en adultez joven o adolescente, en algunos de los casos estos padecían de alguna enfermedad crónica, y este virus ha aumentado en casos de neumonía virológica como sucede con el resfriado temporal. En el caso del resfriado temporal como del COVID-19 la cifra de personas contagiadas delicadamente se logra modificar. Incluso, suele ser más intensa de lo habitual en esta

última se da debido a la poca resistencia de los contagiados frente al desconocido fenómeno. Pueden aumentar los niveles de casos y de gravedad afectando la población en su totalidad (OMS. 2010)

### ***Definición de Epidemia***

Se refiere a la distensión rápida de una enfermedad o virus. Sin embargo, este concepto está relacionado con el aumento significativo de afectados por algún padecimiento en un área determinada. Es un acrecentamiento de contagios continuado en un lugar enorme con una disminución posterior. Así mismo, un sujeto que adolezca con un padecimiento difunta en el área, todavía se estima epidemia. De igual forma, epidemia puede desarrollarse y cambiarse en pandemia, además, esta puede reducir, siendo el episodio muy bajo, cero o negativo, manteniéndose en un mismo sitio o región (poliomielitis) o llegando a esfumarse (Noticias coronavirus. 2020).

### ***Definición de Endemia***

De acuerdo con Noticias coronavirus (2020). Se define endemia a los padecimientos infecciosos que surgen en un país, ciudad o departamento concreto y en un específico momento. Siendo los virus más comunes de un territorio y manteniéndose durante algunos años. Además, el nivel de endemia, se cataloga según el ímpetu de la transmisión dentro de las cuales se encuentra en primer lugar, Hipo endémica, Significa que la difusión del virus es mínima y sus efectos no son tan fundamentales.

Por otro lado, la Meso endémica, refiere que la enfermedad se instaura en poblaciones pequeñas. La actividad de la adquisición suele ser cambiante, según las

circunstancias del territorio o lugar. Además, la Hiperendémica, hace alusión a la potencia de transmisión de la molestia en el campo de referencia, siendo perseverante pero momentánea. La Holo endémica, es aquella enfermedad que cuenta con un nivel alto de actividad. Su adquisición insiste y con comercialización territorial extensa, como consecuencia de la respuesta libre en los distintos grupos.

En definitiva, la endemia es un aspecto frecuente de determinada enfermedad en un área territorial. Además, predomina de manera efectiva con un suceso constante. Esta logra pasar a epidemia si la molestia, en compañía de otros elementos como los circunstanciales, lo aprueban. De acuerdo con lo anterior, no siempre las epidemias y pandemias están causadas por enfermedades mortales, a pesar de que muchas veces se usa la palabra pandemia como semejante de gran destrucción.

### ***Sindemia***

Una sindemia hace alusión a “el resultado de dos o más epidemias o brotes de virus, que en su interacción biológica y en su consecuencia general conllevan una abundancia de carga de enfermedad”. Además, este concepto tiene dos significados ligeramente diferentes, una de ellas se refiere a la interacción entre dos o más epidemias, siendo este el sentido original que se le dio a este término. La segunda de ellas, hace insistencia a las consecuencias que conlleva la interacción biológica y general de las epidemias, en el contexto de salud de poblaciones afectadas por la diferencia social (Eslava., J. 2020).

### ***Concepto Coronavirus***



Según (Bupa Salud, 2020), el coronavirus es aquel conjunto de infecciones que originan enfermedades relacionadas con la gripe habitual; existiendo padecimientos de mayor complejidad como pulmonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Además, puede concluirse que la familia de coronavirus (2019-nCoV) que generó el origen en China es desconocido. Por otro lado, en la actualidad se presentó un virus conocido como Covid-19, es causado por el coronavirus conocido últimamente en Wuhan (China) en el mes de diciembre del año 2019.

### **¿Cómo se originó?**

El día 31 del mes diciembre del año 2019, la OMS dio noticias de un virus que afectaba el sistema respiratorio, de fuente desconocida, en Wuhan China. A comienzo del mes de enero, la autoridad de China conoció el origen de un nuevo virus conocida como COVID-19. Este virus se propagó hacia otros continentes (Asia, Europa y América). Con respecto a su iniciación, aún no se ha demostrado el principio animal del COVID-19 (Bupa Salud, 2020).

Por otro lado, El Ministerio de Salud y Protección Social ratifica el caso número uno de COVID-19 en tierra colombiana, al realizarle exámenes rutinarios a una joven de 19 años. De igual forma, La habitante, originaria de Milán, Italia, mostró sintomatología y asistió al centro de salud, la cual se le hizo el examen referente. El Instituto Nacional de Salud reafirmó la respuesta de los exámenes, siendo positivos; con esto finaliza la primera fase y comienza la etapa de sujeción en el territorio colombiano, impidiendo de alguna forma la propagación dentro del país (Min Salud. 2020).

### **Síntomas del coronavirus**

Los síntomas principales de la COVID-19 tiene que ver con la respiración, siendo muy semejantes a los de la gripe, dentro de los cuales se encuentran; calentura (fiebre), tos, agotamiento, dificultad para respirar, secreciones nasales (mocos), malestar general y pérdida de apetito o del gusto.

En algunos casos en donde la enfermedad se muestra con dificultad, la persona presenta síntomas como neumonía o problemas respiratorios, insuficiencia renal, incluido el suceso final. En algunos casos, las personas que tiene el virus, no desarrollan ningún síntoma, siendo esta población catalogada como asintomática, pero pueden contagiar de igual forma al resto de la población (Bupa Salud, 2020).

### **Cómo se transmite el virus**

De acuerdo con datos de la OMS, el virus se transmite por relación directa, es decir, de persona a persona. En donde, la principal forma de impedir contraer esta infección, es cumpliendo con todas las medidas preventivas de bioseguridad, dentro de las cuales se encuentran, la separación social, rutina de tapabocas, la limpieza frecuente de manos, el uso de gel antibacterial. Además, se debe practicar el cuidado respiratorio, es decir, taparse boca y nariz con la parte interna del codo o pañoleta, cuando se estornuda o tose, evitando esparcir le virus. Desecha inmediatamente el tejido usado (Bupa Salud, 2020).

### **¿Cuál es la población más vulnerable al Covid-19?**

La situación de salud pública trajo consigo diversas situaciones, en donde cualquier persona puede enfermar. Aunque algunas en específico corren más riesgo

que otros en contraer el virus y sufrir complicaciones graves debido a su estado de salud, edad cronológica, e incluso de su situación social o económica. Es por esta razón, que existen algunas entidades y profesionales de la salud, que desempeñan un rol fundamental para evitar que la población en general llegue a contagiarse y pueda propagar el virus, pero sin que este personal llegue a descuidar su salud y la de su entorno.

Según De la Paz., C. (2020). Las personas frágiles a contagiarse el virus son la población mayor de edad, en especial los adultos mayores que sufren enfermedades precedentes: patología cardiovascular, obesidad, hipertensión arterial diabetes y cerebrovascular desarrollando casos graves de la enfermedad periódicas a diferencia de otras. Cuando alguna de estas personas llega a contraer la enfermedad, causaría diferentes situaciones tales como internar, recepción a una UCI, intubación o auxilio respiratorio mecánico, o muerte.

### ***Cuarentena***

De acuerdo con Hawryluck, L. (2004), es denominada como la prohibición o ausencia de desplazamiento de individuos que están expuestos a una infección o enfermedad o están infectadas. Esta restricción se da con el fin disminuir el contagio de enfermedades de alto riesgo para la población, así mismo deben permanecer en separados hasta que la enfermedad o infección pase su tiempo de desarrollo.

### ***Aislamiento***

Según McDaniels, B. (2022), el aislamiento es visto como una herramienta segura para impedir una divulgación de enfermedades. Esta medida generalmente es

asociada con la soledad, pero mantienen conceptos diferentes, dado que en el aislamiento se mantiene un escaso contacto social manteniendo su objetivo principal de disminuir las conexiones sociales. Aunque es similar a la cuarentena, el aislamiento se hace de manera voluntaria.

### ***Distanciamiento Social.***

El distanciamiento social consiste en que los sujetos se aparten de aquellos lugares transitados y concurridos, así mismo, es importante restringir la interacción entre colectivos, impidiendo la interacción entre individuos. La regla preventiva se ejecuta cuando existen en un grupo de personas contagiadas que, al no ser reconocidas ni puestas en aislamiento, siguen divulgando la enfermedad o el virus.

Es por esta razón, que el distanciamiento social requiere el cierre total de todos aquellos establecimientos en donde hay mayor concentración, siendo esto, los centros comerciales, instituciones educativas sitios para eventos sociales, parques, oficinas, centros de diversión, universidades entre otros (Sánchez., A & De La Fuente., V. 2020).

### ***Confinamiento***

El confinamiento hace alusión al aislamiento temporal que se da con el fin de disminuir un virus que tiene la intención de atacar a dicha población, esta medida es impuesta por un grupo, población o persona teniendo en cuenta el riesgo evidente de la seguridad y bienestar físico y psicológico de la comunidad, (Real Academia Española [RAE], 2021).

Dentro de este orden de ideas, la totalidad de las definiciones indican herramientas de limitación para impedir la transmisión del padecimiento infecciosa y que puedan ser mortal para la población mundial.

### ***Rol del Psicólogo en tiempos de Covid-19***

Los expertos de la salud mental cumplen un papel primordial en la cotidianidad de los sujetos. En la actualidad, el ser humano atraviesa por un proceso tanto negativo como positivo, generando cambios de factores biológicos, psicológicos y sociales, trayendo consigo dificultad en otras áreas, en tal sentido, ante este contexto de emergencia, la psicología mantiene una responsabilidad importante en la salud mental de los individuos.

De acuerdo con la Mg Linda Franco Solórzano (2020), directora de la carrera de Psicología, esta profesional expresa y da un punto de crítica; en donde menciona que en la situación existente acepta imaginar, el ambiente social, propio, familiar, cultural, monetario, pedagógico y profesional, siendo estas áreas de ajuste influyentes en el desarrollo de la persona, así mismo, es importante reconocer las redes de apoyo que influyen en el bienestar emocional, sirviendo como recurso para enfrentar la crisis.

No obstante, la directora menciona que, para hacer frente a una situación de crisis, es fundamental conocer lo que está ocurriendo, puesto que todas las situaciones desconocidas generan emociones, nuevos temores y sentimientos, además, es importante priorizar la necesidad del sujeto. De esta manera, se origina un espacio de comodidad. En definitiva, esta pandemia es la oportunidad de concebir nuevas formas

de comunicación e intervención; reinventar, elaborar, serán los nuevos retos para la ciencia (Franco, L. 2020).

### **Capítulo III. Afectaciones psicológicas**

En este apartado se plasmará una conceptualización sobre lo que son las afectaciones psicológicas, además, de los estilos y mecanismos de afrontamiento que existen. Además, se cita afectaciones frente a situaciones de confinamiento por el COVID – 19. Por último, se menciona actividades o estrategias para enfrentar las dificultades que presentan en las relaciones de pareja en el tiempo la pandemia.

#### ***¿Qué son las afectaciones psicológicas?***

En primer lugar, las afectaciones psicológicas son reconocidas como una problemática en área psicosocial, y, además, genera repercusiones en el área emocional creando así malestar psicológico debido al impacto negativo de situaciones traumáticas a las que están expuestos los individuos, alguno de estos síntomas y signos causados por sucesos (violencia, pandemia, guerra, etc.), son: sentimientos de tristeza, insomnio, recuerdos negativos. Igualmente, las afectaciones psicológicas causan un desajuste psicológico que suele ser transitorio, lo cual no lo hace un trastorno (Pertuz, N. 2020).

#### ***Concepto de Afrontamiento.***

Esta definición está relacionada con la capacidad de ser resilientes incluso llegar a confundirse. De acuerdo con Becoña (2006) como se citó en (García., J. García., A. López., C & Días., P. 2016), este autor expresa algunas ideas asociadas al afrontamiento, de esta manera, se puede entender el entorno como consecuencia de la resiliencia. Además, esto se establece elocuentemente con el desarrollo exclusivo y la resiliencia que se depende de situaciones adversas, puesto que algunas

investigaciones empíricas señalan que las herramientas que favorecen el afrontamiento.

La valoración cognoscitiva o la resolución de conflictos visto de un modo activo, es de gran influencia para este proceso. Así mismo, los individuos que utilizan estas estrategias centradas en el manejo del estrés, disminuyen las consecuencias perjudiciales y aumenta el nivel de resiliencia, creando un ambiente óptimo para sí mismo.

### ***Estilos de afrontamiento***

El ser humano es un mundo diferente, siente, piensa, se expresa y reacciones ante las dificultades que se le presentan de manera distinta, obteniendo un patrón habitual en su estilo de vida y de como la persona enfrenta los problemas, denominado estilo de afrontamiento. A continuación, se explicarán dos tipos de estilos; el activo y pasivo, siendo estos complementarios, dado que, nadie es superior que el otro por definición, sino que dependiendo la situación que esté viviendo el individuo puede ser más satisfactorio utilizar uno de ellos. Es por esta razón, que es muy significativo instruirse y elegir y estilo de afrontamiento adecuado relacionado con la dificultad, haciendo que su causa sea grata y enriquecedora.

Se mencionarán 3 estilos de afrontamiento, el primero de ellos; es el afrontamiento activo, el cual consiste en que la persona utilice operaciones continuas encaminadas a perturbar el problema y disminuir los efectos negativos. Además, estas tácticas psicológicas suelen ser adecuadas y manejadas por individuos para indagar información relativa al conflicto, visualizando y buscando las distintas soluciones que



están, valorando cuál alcanza ser la más idónea para solucionar la situación problema (Del Rio., M. 2015).

En segunda instancia, se encuentra el afrontamiento pasivo, intenta manejar las derivaciones emocionales “malas” de la problemática, de esta manera, intentando disminuir su impacto. Así mismo, estas estrategias están centradas en esta medida de afrontamiento, buscando el soporte en sus grupos; como amigos y familiares encontrando empatía y comprensión por parte de ellos. Además, es importante buscar alternativas que sirvan, de esta manera, buscando el lado positivo del problema y aceptándolo.

El estilo de afrontamiento de evitación, donde hace alusión en frenar el conflicto no pensando él, retrasando la dificultad y así se pueda resolverse entre ellos, esto se logra realizando otras actividades evitando pensar en la situación problema que lo está agobiando, etc. Las diligencias concretas en el afrontamiento son la carencia, colocar excusas, consumo de SPA (sustancias psicoactivas), emplear los chistes para pretender reprimir calidad del contexto.

En definitiva, el estilo de afrontamiento antes mencionado es desadaptativo, dado que impide situar mecanismos activos o pasivos para actuar y enfrentar la problemática, por esta razón no es recomendable este estilo de afrontamiento, puesto que la persona no le hace frente a tomar decisiones para poder salir de esa situación.

***Mecanismos de Afrontamiento frente al confinamiento provocado por el COVID –***

El aislamiento y distanciamiento social se da como forma de disminución ante el COVID – 19, a causa de estas situaciones de crisis se presenta eventos estresores, por lo cual es necesario hacerle frente a cada situación, desplegando mecanismos de afrontamiento que le permita las personas manifestar de forma adaptativa a la realidad.

Algunos estudios arrojaron, que las personas utilizaron herramientas de afrontamiento dirigida a las emociones y los problemas, existiendo el método de creencias como un elemento concluyente al instante de estimar el suceso angustioso como un chantaje, un daño, una pérdida o un desafío, admitiendo o obstaculizando resultados adaptativos para sí mismo. En tiempo de estrés y angustia, existen herramientas que pueden ser lucrativas para conservar la salud psicosocial de las personas (Jiménez & Vanegas. 2020).

De acuerdo con Patient Education. (2020), las inseguridades y limitaciones afines con el comienzo de la enfermedad infecciosa COVID-19 presentan desafíos particulares en la sociedad. Además, existen investigaciones que preservan dos mecanismos para advertir o atenuar sintomatologías de depresión, de estrés y de ansiedad, dado que, al encontrarse en un estado de aislamiento social permanente, esto afecta la salud mental del individuo.

Así mismo, las medidas de bioseguridad como el confinamiento, el aislamiento, y otras, pueden hacer que sea un desafío para el mundo. Por esta razón, es importante buscar actividades que mitiguen sentimientos o pensamientos negativos (ejemplo: hacer reuniones familiares por medio de video llamadas, escribir por mensaje de texto, realizar actividades físicas en casa).

Existen síntomas asociados con el estrés provocado por el confinamiento estos síntomas son: alteraciones en la memoria, el pensamiento, sentimientos de irritabilidad, tensión y ansiedad, afectaciones en la energía, alimentación, ciclo de sueño, encierro, disminución en la producción a la hora de realizar actividades laborales o académicas, acrecentamiento en los problemas con los demás. Además, existen sujetos que suelen ser más sensibles a esta situación de crisis, puesto que algunas de ellas tienen antecedentes de salud mental.

Existen estrategias de afrontamiento que optimizarán estas molestias, la primera de ellas, es mantener conexión con la familia y amigos, a través de medios digitales, también es primordial manipular emociones arduas con tolerancia, atención, y acciones satisfactorias. No obstante, es importante evitar el uso de estrategias poco sanas, como el consumo de SPA, la incertidumbre frecuente, y las conductas de riesgo que afecten su bienestar.

La ansiedad también hace parte de estos factores de riesgo a causa de la pandemia, presentando síntomas físicos como taquicardia, sensación de ahogo, tensión y movimientos constantes, etc., problemas para conciliar el sueño y demás síntomas que alteran la salud mental del individuo.

Es importante tomar en cuenta, las siguientes estrategias disminuir el uso de las TIC que sean malintencionados, realizar actividad relajante como meditación o respiración profunda, relacionarse con sus seres queridos, realizar actividad de limpieza anticipada, y cultivando el auto cuidado. Todas estas actividades servirán para mitigar los síntomas relacionados con la ansiedad. (Patient Education, 2020).

Existen estrategias de afrontamiento a nivel general, que le servirán a la sociedad cambiar y manejar esta situación problema, siendo estas el conservar uniones a pesar de la exigencias de la cuarentena, crear hábitos saludables, incentivar el ejercicio físico por lo menos media hora diaria, cultivarse y conservar el intelectual activo, también incluir espacios positivos con la familia, evitar noticias malintencionadas, así mismo, proteger el sentido del humor y impedir ver las situaciones como un problema, comunicación positiva y estar en el instante en vez de planear inquietudes para el futuro.

### ***Mecanismos de Afrontamiento asociados al Estrés.***

El afrontamiento cuando concierne al estrés crea alusión al aspecto cognoscitivo y comportamental y de forma voluble o interna que se efectúa para manipular las peticiones concretas del exterior o internamente que son estimadas de manera exuberante para el individuo. Son muchos los mecanismos de afrontamiento ante al estrés, a continuación, se mencionan algunas de ellas recopiladas por, Pico, I. (s.f) las cuales son: reevaluación positiva.; esta se basa, en la resistencia activa encaminado a fundar un nuevo concepto al contexto inconveniente, obteniendo la parte positiva.

Además, la conducta deprimente, en donde el ser humano se siente desbordado por el contexto y la enfoca de modo melancólico; la negación, hace parte de la ausencia de aprobación de la dificultad, por lo que se evita la alteración de la situación para que su evaluación sea acorde con nuestra apreciación. También se encuentra la planificación, es aquella observación razonada de la dificultad creando herramientas que puedan perturbar la situación problema. La resignación, se facilita cuando la

persona tiene emoción con carencia de control individual referente a las derivaciones del inconveniente y consiente el problema tal cual viene.

Existe la desconexión mental, en donde los pensamientos destructivos impiden especular en el problema. El Desarrollo personal, en este el contexto presume de enseñanza que ayuda para optimar las fortalezas y destrezas personales. Dentro de la mediación emocional, existe una capacidad de los medios para emplear u esconder sus emociones. En el confinamiento, se elimina de manera cognitiva las afectaciones emocionales que conduce al conflicto.

Así mismo, está la resolución del problema, en donde se ejecuta un ejercicio directo y razonado para enmendar el conflicto, el soporte mutuo a la problemática, sirve para pedir datos y recomendación buscando solución del conflicto, la independencia, es aquella que sirve como desbloqueo a la resolución a la problemática, los gestos emocionales, son expresiones explícitas de la resistencia afectiva producto de la dificultad y, por último, está la respuesta paliativa, en donde existe indagación de escenarios que evaden el contexto abrumador o hacen apreciar mejor.

### ***Mecanismos de Afrontamiento asociados a la Ansiedad***

Las estrategias de afrontamiento son técnicas psicológicas que ayudan a afrontar enfermedades físicas cuando estas ya se han situado. De acuerdo con Belsky (2001), como se citó en López (2015), estas estrategias ayudan a esta población a optimizar la eficacia de la vida, desde un nivel físico, emocional y psicológico. De igual forma, estas técnicas son de gran importancia debido a que permite al individuo utilizarlas para afrontar situaciones difíciles y así poder superarlas.

Según Crespo, Valverde & Ring (2010), existen por lo menos ocho estrategias que se efectúan a nivel emocional, cognitivo y conductual, las primeras dos más centrales a la resolución de la dificultad, las cinco sucesivas en la medida emocional, mientras que la última se centra y está relacionada con las dos áreas de la persona. La primera de ellas, es la confrontación, son aquellos intentos de remediar solamente el contexto mediante acciones directas, potencialmente arriesgadas o agresivas. La planificación, es repasar y ejecutar las estrategias, de esta manera solucionando el problema. Además, en el distanciamiento, suelen presentarse intentos de apartarse del conflicto, no preocuparse en él, o eludir que le afecta.

El autocontrol, son aquellos esfuerzos que sirven para regular emociones y resultados emocionales. La admisión de compromiso, es explorar un rol que no tenga en el principio o sustento del conflicto. También se encuentra el escape-evitación, que se emplea de una inclinación ilusoria ineficaz ej., «Ojalá hubiese olvidado esta situación») o de mecanismos como alimento, bebida, uso de sustancias o medicinas. La reevaluación real, es apreciar los factores positivos que posea en el contexto angustiante. Y, por último, búsqueda de vínculos sociales que es socorrer a otras personas cercanas como el círculo de amistad, familiar, laboral, afectivo para contar con auxilio, comprensión y sustento emocional.

### ***Mecanismos para solucionar conflictos de pareja causados por la pandemia.***

De acuerdo con la psicóloga Olga Fernández. (2021). Este periodo trajo consigo diversas problemáticas y conflictos en las relaciones de pareja, es por esta razón, que es importante cultivar o potencializar la dinámica y concentrarse en realizar los

siguientes factores, el primero de ellos, es respetar los tiempos de cada uno, aceptando la conexión que se tiene con otras personas ajenas a la pareja, así mismo, buscar tiempo de calidad y de ocio para estar juntos.

Por otro lado, es importante avivar el diálogo asertivo, basado en el respeto y el pacto, de esta manera, se mantiene una cualidad empática ante las insuficiencias del otro, generando un ambiente de confianza y de conexión con la pareja. Así mismo, es primordial, que la pareja esté dispuesta a rebuscar y a dar recursos, que favorezcan a las dos partes. También, es ver esta dificultad llena de oportunidades, quedando sensatos de que consiguen brotar inconvenientes y que esto forma parte de las etapas, pero que asimismo se obtiene ablandar progresos para cambiar su relación.

En definitiva, si la pareja ha deseado todo, sin obtener victoria y les es complicado dar vuelta las conductas o rutinas que tienen establecidas en el acuerdo de convivencia en el tiempo. Es importante acudir y buscar ayuda de un profesional, siendo la terapia de pareja muy rentable, en donde la terapeuta, teniendo en cuenta la imparcialidad, permite desenvolver herramientas para que la relación progrese, fomentando un ambiente sano, óptimo y positivo dentro de la relación de pareja.

### **Marco legal**

En el marco de esta investigación se contó con las consideraciones éticas de la ley 1090 del 2006 la cual rige a los profesionales de psicología a una normatividad, esta ley es conocida como el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, mencionando el artículo 2 de los principios generales del título II en donde prima el bienestar del usuario y la responsabilidad que tiene el profesional en psicología de respetar la integridad y la dignidad de las personas que tengan participación en la investigación que realicen, así mismo se le dará la información pertinente del objeto de estudio además del procedimiento. De la misma manera hacer un aporte a la psicología y al bienestar humano.

Además de esto para la investigación se tuvo en cuenta los principios básicos del profesional en psicología: el principio de beneficencia, en donde la obligación del psicólogo es el actuar de manera responsable y promover el bienestar de las personas, el principio de no maleficencia, en donde la responsabilidad del profesional de psicología es evitar cualquier riesgo que incluya el perjuicio de sus pacientes, y por último el principio de justicia, que hace referencia a la equidad y el rechazo a la discriminación.

De esta manera se respeta y se acude a la regla de confidencialidad con los usuarios para velar por el derecho de privacidad, es por esto que se presenta el consentimiento informado en donde se aclara los derechos de los entrevistados, Monsalve, L. (2020) como se citó en Landoni, (2015).



## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

La presente investigación es realizada desde el enfoque cualitativo, es la recolección de información sin intención de hacer análisis numérico, estos estudios cualitativos nos permiten desarrollar hipótesis y preguntas antes, durante y después de la recolección y el análisis (Hernández, S. 2003).

### **Diseño de investigación**

La investigación es de diseño descriptivo transversal permite evaluar la capacidad y distribución de la condición de la población, en un preciso momento, y, además, otras características (Cruz, V. 2012).

### **Población**

Administrativos de la Universidad de Pamplona sede Villa de Rosario, Norte de Santander

### ***Muestra***

Según Gabaldón como se citó en Balestrini (2001), la muestra “representa un número de individuos u objetos seleccionados científicamente, cada uno de los cuales es un elemento de la población. La muestra es obtenida con el fin de investigar, a partir del conocimiento de sus características particulares, las propiedades de la población” (p.137).

La muestra poblacional de la presente investigación está conformada:

-Cuatro integrantes de la administración de la Universidad de Pamplona, sede Villa de Rosario, Cúcuta Norte de Santander que permanece con su pareja en momento del aislamiento.

-Un integrante de la administración de la Universidad de Pamplona, sede Villa de Rosario, Cúcuta Norte de Santander que se encuentra lejos de su pareja en momento del aislamiento.

<b>Participantes</b>	<b>Edad</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Tiempo de convivencia</b>
P1	24 años	Unión libre	3 años de convivencia
P2	34 años	Casada	8 años de convivencia
P3	44 años	Casada	15 años de convivencia
P4	36 años	Unión libre	7 años de convivencia
P5	51 años	Casada	28 años de convivencia

## **Recolección de información**

### ***Entrevista semiestructurada***

Esta técnica es utilizada para la recolección de información y es de gran ayuda en las investigaciones debido a la facilidad con la que permite llegar a obtener datos que aportan a la investigación, incluyendo la facilidad con la que el investigador puede eliminar o agregar preguntas de acuerdo a la temática a investigar permitiendo además la interacción entre el investigador y los participantes (Vera, P. 2020).

### ***Grupo Focal***

Esta técnica consiste en recolección de forma colectiva en donde el investigador tiene el rol de orientar la entrevista en el tema de interés. Para este proceso se utiliza un numero pequeños de participantes no mayor a 10 más un moderador, esta técnica permite recolectar información de gran relevancia sobre los participantes lo cual aporta a la conclusión final en cada apartado (Conde, 2021 como citado en Prieto, 2002).

### ***Tratamiento de la información***

#### **Análisis de contenido**

La realización de los análisis de contenido de las técnicas N.1. (entrevista semiestructurada) y N.2. (grupo focal) se desarrolló a partir de las respuestas registradas por los participantes, creando unidad de análisis por preguntas en cada categoría y subcategoría. La unidad de análisis presentó similitudes en las dos primera subcategorías de la primera categoría de la técnica N.1. debido a la adaptación que se observó en los participantes ante la adversidad. No obstante, se encontraron diferencias en la mayoría de las unidades de análisis de la matriz de análisis de contenido de las técnicas, debido a las diferentes actividades que realizaban como estrategias para generar bienestar dentro de sus hogares fomentado la convivencia sana y dinámicas de pareja.

#### **Triangulación de técnicas**

La triangulación es un análisis de datos que se ajustan a partir de las miradas y enfoques de los datos que han sido recolectados; su finalidad es la contraposición de los distintos datos y técnicas que están ajustadas en un propio problema; por tal motivo

se pueden instaurar comparaciones, en diferentes situaciones, evaluando así el entorno con diversidad y objetividad. Según Flick (2014) “los estudios de triangulación iniciaron en la década de 1970, cuando Norman Denzin (1970) demostró un concepto más sistemático de ella”.

La triangulación suele relacionarse con los métodos, pero el concepto de triangulación abarca muchos elementos en el proceso investigativo; estas perspectivas se pueden utilizar en distintos métodos, enfoques, por tanto, las dos (2) deben de estar vinculadas. Así mismo, la triangulación se refiere a la mezcla de diferentes clases de datos, por tal motivo debe permitir un excedente significativo de conocimiento, abordado en distintos niveles, para que allá una comprensión altamente clasificada y su enfoque contribuya a suscitar la calidad de investigación (Flick, 2014, p.67).

### **Categorías de investigación**

Según Gomes como se citó en Romero (2005) una categoría es una definición el cual está formado por distintas categorías relacionadas entre sí, estas categorías necesitan un orden el cual se debe tener en cuenta los temas principales o los objetivos mencionados en la investigación, esta categorización tiene como fin tener unos elementos que cuenten con algunas opiniones. Las categorías nos permitirán contar con una idea que sea de ayuda para la creación de una entrevista semiestructurada y otras técnicas que nos permitan la recolección de los datos.

#### ***Categoría 1: Aislamiento***

El aislamiento es definido como una estrategia preventiva que ayudara en el riesgo de contagio en una comunidad de alguna enfermedad contagiosa, además de

esto permite la disminución de tránsito en lugares públicos donde se busca de alguna manera eliminar el contagio, (Universidad de Michigan Department of Community Health, 2013).

### **Subcategorías:**

#### ***Distanciamiento social:***

Según Sánchez y de la Fuente (2020), mencionan que el distanciamiento es un tipo de estrategia que se presenta en la prevención y de esta manera disminuir y evitar el contagio de alguna enfermedad que se pueda propagar, además de esto mencionan que el distanciamiento es evitar transitar aquellos espacios en donde frecuentamos diariamente.

#### ***Cuarentena:***

Está definida como aquella medida de prevención en donde se busca separar y evitar la circulación de los habitantes de la comunidad que presentes síntomas de contagio, (Universidad de Michigan Department of Community Health, 2013).

### ***Categoría 2: Afectaciones psicológicas***

Las afectaciones psicológicas están definidas como aquellas “repercusiones jurídicas del estado mental después de un hecho de traumático que se caracteriza por la manifestación de signo y síntomas tales como: insomnio, labilidad emocional, irritabilidad, recuerdos intrusivos, tristeza, etc. (Rosadio, J. 2018).

### **Subcategorías:**

#### ***Área cognitiva:***

Se define como la manipulación de información siendo esta aprendida, así mismo, actuando y pensando, de esta afianzar los conocimientos adquiridos en los contextos situacionales y acorde a la función. Esta área se considera permanente, y, además son bases en los esquemas de información recibida (Chawdick, 1999).

### ***Área comportamental y física:***

Esta área es definida como un componente existencial que atribuye al proceso del desarrollo de habilidades y potencialidades físicas, y, además, psicológicas según el contexto en el que se encuentre. Así mismo, el desarrollo físico se considera importante dado a la practicidad individual e higiene preventiva, (Reynaga, 2001). El área conductual presenta como una alteración en el control de impulsos además de aquellos cambios en las relaciones interpersonales (Rosadio, J. 2018).

### ***Área emocional:***

Según Olhaberry, M. et al. (2022), el componente emocional es regulado por la interacción entre un sujeto a otro mostrando así la medida de los cambios fisiológicos, además, mantiene coordinación en la conducta.

## **Fases de la investigación**

### ***Procedimiento***

En este apartado se relatan las fases que fueron elaboradas para la ejecución de la investigación, diseñando objetivos, planteamiento del problema, justificación acorde a la propuesta; se realiza una revisión documental de investigaciones anteriores sobre relaciones de pareja y sus afectaciones en tiempos de pandemia, seguido de la búsqueda del estado del arte siendo base teórica para la investigación.

### ***Fase I. Propuesta***

Se identifica la problemática pensada en describir y analizar, fortaleciendo desde la pregunta problema, objetivos, justificación, pasando el anteproyecto como propuesta de investigación, sustentado desde la teoría mediante la revisión de investigaciones relacionadas al fenómeno a investigar.

### ***Fase II. Elaboración de anteproyecto***

Durante esta fase de la investigación se realiza el marco teórico, elaboración de la metodología A y B, el diseño de técnicas cualitativas siendo validadas por jueces expertos, además, de la aplicación con la muestra poblacional.

### ***Fase III. Producto final***

En la última fase, se genera la aplicación de las técnicas diseñadas a la muestra poblacional, seguido del análisis de contenido, interpretación general, triangulación de técnicas, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones y diseño de estrategia, cumpliendo así con lo propuesto por la investigación.

## Análisis de resultados

A continuación, se presentan las matrices de análisis de contenido de la técnica N.1 Entrevista semiestructurada y la técnica N.2 Grupo focal.

### Análisis de contenido

La presente matriz está organizada de manera horizontal en categoría y subcategoría, pregunta, participantes, transcripción de la respuesta, palabras claves, unidad de análisis e interpretación que serán desarrolladas de manera vertical (ver adjunto en apéndice c).

#### ***Técnica N.1. Entrevista semiestructurada***

<b>Categoría 1: Aislamiento</b>				
El aislamiento es definido como una estrategia preventiva que ayudara en el riesgo de contagio en una comunidad de alguna enfermedad contagiosa, además de esto permite la disminución de tránsito en lugares públicos donde se busca de alguna manera eliminar el contagio (Universidad de Michigan Department of Community Health, 2013).				
<b>Subcategoría: Distanciamiento social</b>				
Según Sánchez y de la Fuente (2020) mencionan que el distanciamiento es un tipo de estrategia que se presenta en la prevención y de esta manera disminuir y evitar el contagio de alguna enfermedad que se pueda propagar, además de esto mencionan que el distanciamiento es evitar transitar aquellos espacios en donde frecuentamos diariamente.				
Pregunta 1: a nivel personal, ¿de qué manera influyó el distanciamiento social en la relación de pareja?				
Participantes	Transcripción de la Respuesta	Palabras claves	Unidad de análisis	Interpretación
P1	"Cambió en el momento de aceptar la realidad y a aprender a manejar la situación debido al aislamiento"	Aceptar, aprender	1. Adaptación: P1-P2-P3-P5 2. Desadaptación: P4	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-5 y la unidad de análisis N.2 Desadaptación con el participante 4.
P2	"De manera positiva, de manera que compartimos más tiempo en familia"	Positiva, compartir		
P3	"No afectó"	No afectó		
P4	"Un poco de miedo, no fue positivo ya que como familia estamos acostumbrados a pasear y salir conocer nuevos lugares"	Miedo, negativo		



P5	"Positivo"	Positivo		
Pregunta 2: Desde su experiencia ¿Qué cambios significativos y desagradables han surgido en su relación de pareja en tiempo de pandemia Covid-19?				
P1	"Las relaciones interpersonales, en saber entender y comprender la otra persona, pero sobre todo el repartir los roles y responsabilidades"	Relaciones interpersonales, roles, responsabilidad	1. Adaptación: P1-P2-P3-P4-P5	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.

La presente matriz está organizada de manera horizontal en categoría y subcategoría, pregunta, participantes, transcripción de la respuesta, palabras claves, unidad de análisis e interpretación que serán desarrolladas de manera vertical (ver adjunto en apéndice c).

**Técnica N.2. Grupo focal**

<b>Categoría 1. Aislamiento</b>				
El aislamiento es definido como una estrategia preventiva que ayudara en el riesgo de contagio en una comunidad de alguna enfermedad contagiosa, además de esto permite la disminución de tránsito en lugares públicos donde se busca de alguna manera eliminar el contagio, (Universidad de Michigan Department of Community Health, 2013).				
<b>Subcategoría: Distanciamiento social</b>				
Según Sánchez y de la Fuente (2020) mencionan que el distanciamiento es un tipo de estrategia que se presenta en la prevención y de esta manera disminuir y evitar el contagio de alguna enfermedad que se pueda propagar, además de esto mencionan que el distanciamiento es evitar transitar aquellos espacios en donde frecuentamos diariamente.				
Pregunta 1: ¿Consideran que el distanciamiento social afecto la salud mental mutuamente? De qué manera				
<b>Participantes</b>	<b>Transcripción de la respuesta</b>	<b>Palabras claves</b>	<b>Unidad de análisis</b>	<b>Interpretación</b>
P1	"Sí, fue un momento en el que teníamos que aceptar la realidad"	Aceptar, realidad	1. Con afectación: P1-P4 2. Sin afectación: P2-P3-P5	La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 1-4 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con los participantes 2-3-5.
P2	"No, con mi esposo y mis hijos nos unimos más y confiamos en Dios"	Unión, confianza		
P3	"No"	No		
P4	"En cierta manera si, el estar lejos de la familia influyó un poco"	Familia, influencia		
P5	"No"	No		
Pregunta 2: ¿Consideran que su relación de pareja se vio afectada o mejoro a causa del confinamiento?				
P1	"En mi caso mejoró, nos entendimos más y apoyamos más en esos momentos difíciles."	Apoyo, entender	1. Sin afectación: P2 2. Mejoró: P1-P3-P4-P5	La unidad de análisis N.1 Sin afectación prevalece en el participante 2 y la unidad de análisis N.2 Mejoró con los participantes 1-3-4-5.
P2	"No tuvimos efectos negativos como tal, nos cuidamos mutuamente"	Cuidado, positivo		
P3	"Nosotros nos unimos más"	Unión		
P4	"Con mi pareja compartimos más de lo que hacíamos antes, considero que mejoró"	Pareja, compartir		
P5	"Mejóro"	Mejóro		

<b>Subcategoría: Cuarentena</b>				
Está definida como aquella medida de prevención en donde se busca separar y evitar la circulación de los habitantes de la comunidad que presentes síntomas de contagio, (Universidad de Michigan Department of Community Health, 2013).				
Pregunta 1: ¿Consideran que durante la cuarentena desarrollaron en conjunto hábitos saludables?				
P1	"Sí, incluimos espacios donde podíamos hablar de lo que sentíamos durante ese tiempo"	Dialogo, espacio	1. Hábitos saludables: P1-P2-P3 2. Hábitos no saludables: P4-P5	La unidad de análisis N.1 Hábitos saludables prevalece en los participantes 1-2-3 y la unidad de análisis N.2 Hábitos no saludables con los participantes 4-5.
P2	"Sí, ejercicios, cocinábamos en casa saludable"	Ejercicios, cocinar		
P3	"Sí, empezamos a caminar con los debidos cuidados, aprovechamos el tiempo con nuestros hijos y obvio también los incluimos en las caminatas que hacíamos"	Caminar, cuidado, hijos		

**Matriz de Interpretación general del análisis de contenido**

Desde la matriz de análisis de contenido de la técnica N.1 Entrevista semiestructurada y la técnica N.2 Grupo focal, se realiza una matriz de análisis de contenido denominada Interpretación general, a continuación, se relaciona:

**Técnica N.1. Entrevista semiestructurada**

Interpretación general de la técnica N.1 Entrevista semiestructurada							
Categoría: Aislamiento							
Subcategoría	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Interpretación	
Distanciamiento social	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-5 y la unidad de análisis N.2 Desadaptación con el participante 4.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-3-5 y la unidad de análisis N.2 Desadaptación con los participantes 2-4.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	En el distanciamiento social las respuestas de los participantes generan semejanzas en la unidad de análisis, por lo cual los cambios prevalecen en la adaptación, donde en unas parejas se estableció la dinámica en la relación afectiva, comprensión, la comunicación y unión, sin embargo, en otras se evidencia la desadaptación, debido a las restricciones que les impedía ver a sus familiares.	
Cuarentena	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-5 y la unidad de análisis N.2 Desadaptación con el participante 4.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	La unidad de análisis N.1 Desadaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	La unidad de análisis N.1 Adaptación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	En la cuarentena las respuestas de los participantes generan semejanzas en la unidad de análisis, por lo cual los cambios prevalecen en la adaptación, donde las parejas establecieron el dialogo como estrategia para la distribución de roles en el hogar, aportando al conocimiento el uno del otro, sin dejar a un lado la fe, sin embargo, se evidencia la desadaptación debido a que los participantes negaron recibir atención psicológica.	
Categoría: Afectaciones psicológicas							
Subcategoría	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	interpretación

<p>Área cognitiva</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con pareja prevalece en los participantes 1-2-3-4 y la unidad de análisis N.2 Sin pareja con el participante 5.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Actividades en casa prevalece en los participantes 1-2-4-5 y la unidad de análisis N.2 Actividades fuera de casa con el participante 3.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Preocupación e incertidumbre prevalece en los participantes 1-3, la unidad de análisis N.2 Cansancio con el participante 4, y la unidad de análisis N.3 Ninguna con los participantes 2-5.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 1-3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con el participante 2.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Sin afectación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Cambiaron prevalece en los participantes 1-3 y la unidad de análisis N.2 No cambiaron con los participantes 2-4-5.</p>	<p>En el área cognitiva las respuestas de los participantes generan diferencias en las unidades de análisis, por la satisfacción que prevalece en realizar las actividades en casa con sus parejas, las parejas establecieron el dialogo, cocinar juntos, caminar, juegos y películas, sin embargo, se evidencia afectaciones debido a que los participantes refieren preocupación e incertidumbre causando alteraciones en los hábitos de sueño.</p>
<p>Área comportamental y física</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con pareja prevalece en los participantes 1-2-3 y la unidad de análisis N.2 Sin pareja con los participantes 4-5.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con los participantes 1-2.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Aumento de peso prevalece en los participantes 1-3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Ninguno con el participante 2.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Si Experimentó prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.</p>	<p>En el área comportamental y física las respuestas de los participantes generan diferencias en las unidades de análisis, por lo cual la actividad física prevalece en pareja, algunas de ellas mencionaron alteraciones en el aumento de peso y otros síntomas físicos al inicio de la pandemia.</p>		
<p>Área emocional</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Emociones positivas prevalece en los participantes 2-3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Emociones negativas con el participante 1.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Sentir miedo prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 1-3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con el participante 2.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 No cambió prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.</p>	<p>La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 1-3 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con los participantes 2-4-5.</p>	<p>En el área emocional las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual las emociones que prevalecen son las positivas expresando felicidad, seguridad, cariño, alegría junto a su pareja, sin embargo, algunas mencionan ansiedad, estrés, depresión y miedo al comienzo de pandemia, haciendo claridad de que en la actualidad no generan afectación en sus rutinas diarias.</p>	

**Técnica N.2. Grupo focal**

Interpretación general de técnica N.2			
Grupo focal			
Categoría: Aislamiento			
Subcategoría	Pregunta 1	Pregunta 2	Interpretación
Distanciamiento social	La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 1-4 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con los participantes 2-3-5.	La unidad de análisis N.1 Sin afectación prevalece en el participante 2 y la unidad de análisis N.2 Mejoró con los participantes 1-3-4-5.	En el distanciamiento social las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual la salud mental afectó en unas parejas debido al aislamiento con sus familiares más cercanos, sin embargo, se evidencia mejoría en su relación por el apoyo, confianza y unión que generaron mutuamente.
Cuarentena	La unidad de análisis N.1 Hábitos saludables prevalece en los participantes 1-2-3 y la unidad de análisis N.2 Hábitos no saludables con los participantes 4-5.	La unidad de análisis N.1 Ventajas prevalece en los participantes 1-2-3-4-5.	En la cuarentena las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual los hábitos saludables prevalecen en las parejas debido a los espacios de dialogo y ejercicios en casa, como consecuencia, generó ventajas que permitió la asignación de labores del hogar, la comunicación, logrando unión en sus relaciones de pareja.
Categoría: Afectaciones psicológicas			
Subcategoría	Pregunta 1	Pregunta 2	Interpretación
Área cognitiva	La unidad de análisis N.1 Sin afectación prevalece en los participantes 1-2-3-4-5	La unidad de análisis N.1 Hábitos de sueño prevalece en los participantes 1-3-4 y la unidad de análisis N.2 Ninguna con los participantes 3-5.	En el área cognitiva las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual niegan que la pandemia haya dejado secuelas psicológicas, sin embargo, reconocen alteraciones en el hábito del sueño al inicio del aislamiento por el desconocimiento y preocupación por la familia.
Área comportamental y física	La unidad de análisis N.1 Aumentó prevalece en los participantes 2-3, la unidad de análisis N.2 Disminuyó con el participante 5 y la unidad de análisis N.3 Ninguna con los participantes 1-4.	La unidad de análisis N.1 Con afectación prevalece en los participantes 3-4-5 y la unidad de análisis N.2 Sin afectación con los participantes 1-2.	En el área comportamental y física las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual la actividad física prevaleció en pareja, así mismo, dejó afectaciones en los estilos de vida saludable generando aumento de peso.
Área emocional	La unidad de análisis N.1 Preocupación por la familia prevalece en los participantes 2-3 la unidad de análisis N.2 Ansiedad-Estrés con los participantes 1-5 y la unidad de análisis N.3 Preocupación por la economía con el participante 4.	La unidad de análisis N.1 Unión-compromiso prevalece en los participantes 2-5 y la unidad de análisis N.2 Relación de pareja con los participantes 1-3-4.	En el área emocional las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual las emociones más frecuentes en la relación al comienzo de la pandemia las denominaron como ansiedad, estrés, preocupación debido a la incertidumbre generada por la falta de información acerca del fenómeno, además, la estabilidad económica, sin embargo, hacen notar los aspectos positivos que lograron en el funcionamiento de su relación de pareja.

### Matriz de Triangulación de técnicas

A continuación, se realiza un análisis de triangulación de técnicas aplicadas para la recolección de información a través de entrevista semiestructurada y grupo focal, es decir, se evaluó la variable de afectaciones psicológicas de la muestra poblacional teniendo en cuenta la confiabilidad de las técnicas, obteniendo respuestas

Técnica	Categoría	Subcategoría	Interpretación	Similitudes	Diferencias
Técnica N.1. Entrevista semiestructurada	1. Aislamiento	1.1. Distanciamient o social	En el distanciamiento social las respuestas de los participantes generan semejanzas en la unidad de análisis, por lo cual los cambios prevalecen en la adaptación, donde en unas parejas se estableció la dinámica en la relación afectiva, comprensión, la comunicación y unión, sin embargo, en otras se evidencia la desadaptación, debido a las restricciones que les impedía ver a sus familiares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la subcategoría 1.1 de la categoría 1 y 2 de la técnica N.1. y N.2. prevalece la aceptación, momentos en pareja, la unión y el aprendizaje que caracterizó el periodo de pandemia, por lo que se refiere semejanzas debido a la adaptación y desadaptación en la unidad de análisis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En las subcategorías 1.2. de las categorías 1. de las técnicas N.1. y N.2. aunque, se observó de forma positiva debido a las estrategias que implementaron durante el periodo de pandemia.</li> <li>En la subcategoría 2.1. de la categoría 2. de la técnica N.1. los participantes mencionan afectaciones relacionadas con el estrés, ansiedad e insomnio, ahora bien, en la subcategoría 2.1. de la categoría 2. de la técnica N.2. los participantes niegan tener secuelas psicológicas después del Covid-19.</li> <li>En la subcategoría 2.2. de la categoría 2. de la técnica N.1. los participantes dieron respuesta a la satisfacción a realizar actividades físicas en casa con su pareja, mientras, en la subcategoría 2.2. de la categoría 2. de la técnica N.2. los participantes relataron el aumento de peso que causo el aislamiento.</li> <li>En la subcategoría 2.3. de la categoría 2. de la técnica N.1. los participantes refieren emociones positivas tales</li> </ul>
		1.2. Cuarentena	En la cuarentena las respuestas de los participantes generan semejanzas en la unidad de análisis, por lo cual los cambios prevalecen en la adaptación, donde las parejas establecieron el dialogo como estrategia para la distribución de roles en el hogar, aportando al conocimiento el uno del otro, sin dejar a un lado la fe, sin embargo, se evidencia la desadaptación debido a que los participantes negaron recibir atención psicológica.		
	2. Afectaciones psicológicas	2.1. Área cognitiva	En el área cognitiva las respuestas de los participantes generan diferencias en las unidades de análisis, por la satisfacción que prevalece en realizar las actividades en casa con sus parejas, las parejas establecieron el dialogo, cocinar juntos, caminar, juegos y películas, sin embargo, se evidencia afectaciones debido a que los participantes refieren preocupación e incertidumbre causando alteraciones en los hábitos de sueño.		
		2.2. Área comportame ntal y física	En el área comportamental y física las respuestas de los participantes generan diferencias en las unidades de análisis, por lo cual la actividad física prevalece en pareja, algunas de ellas mencionaron alteraciones en el aumento de peso y otros síntomas físicos al inicio de la pandemia.		
		2.3. Área emocional	En el área emocional las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual las emociones que prevalecen son las positivas expresando felicidad, seguridad, cariño, alegría junto a su pareja, sin embargo, algunas mencionan ansiedad, estrés, depresión y miedo al comienzo de pandemia, haciendo claridad de que en la actualidad no generan afectación en sus rutinas diarias.		

Técnica N.2. Grupo focal	1. Aislamiento	1.1. Distanciamiento social	En el distanciamiento social las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual la salud mental afectó en unas parejas debido al aislamiento con sus familiares más cercanos, sin embargo, se evidencia mejoría en su relación por el apoyo, confianza y unión que generaron mutuamente.		
		1.2. Cuarentena	En la cuarentena las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual los hábitos saludables prevalecen en las parejas debido a los espacios de dialogo y ejercicios en casa, como consecuencia, generó ventajas que permitió la asignación de labores del hogar, la comunicación, logrando unión en sus relaciones de pareja.		
	2. Afectaciones psicológicas	2. 1. Área cognitiva	En el área cognitiva las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual niegan que la pandemia haya dejado secuelas psicológicas, sin embargo, reconocen alteraciones en el hábito del sueño al inicio del aislamiento por el desconocimiento y preocupación por la familia.		
		2.2. Área comportamental y física	En el área comportamental y física las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual la actividad física prevaleció en pareja, así mismo, dejó afectaciones en los estilos de vida saludable generando aumento de peso.		
		2. 3. Área emocional	En el área emocional las respuestas de los participantes generan diferencias en la unidad de análisis, por lo cual las emociones más frecuentes en la relación al comienzo de la pandemia las denominaron como ansiedad, estrés, preocupación debido a la incertidumbre generada por la falta de información acerca del fenómeno, además, la estabilidad económica, sin embargo, hacen notar los aspectos positivos que lograron en el funcionamiento de su relación de pareja.		

como alegría, seguridad, felicidad, y, algunas otras como la motivación y enseñanza, sin embargo, en la subcategoría 2.3. de la categoría 2. de la técnica N.2. los participantes refieren el miedo e incertidumbre por la familia, además, la estabilidad económica.

## Resultados

De acuerdo a la teoría se hace un contraste con los resultados registrados a través de las técnicas utilizadas para la recolección de información cualitativa (entrevista semiestructurada y grupo focal).

Según Rodríguez, T. (2021), el aislamiento dejó afectaciones especialmente en las relaciones de pareja debido a que las emociones y sentimientos fueron compartidas desde la dificultad, donde se requiere de organización en la economía, en las labores del hogar, incluso en la intimidad, aumentando la afectividad en las rutinas diarias para mejorar afinidad en los pensamientos y sentimientos logrando acciones mutuas que comprendan a la pareja.

Las relaciones de pareja estuvieron expuestas a debilitarse en situaciones que el entorno social les prohibía anteriormente, y, justo en el periodo de confinamiento redujeron sus espacios, en algunos casos ubicaban un lugar donde pudieran encontrarse a sí mismo, esto si el ambiente se los permitía, no obstante, otros optaron por repartirse los deberes del hogar, y algunas otras estrategias de afrontamiento.

Durante el confinamiento se evidenciaron consecuencias a nivel psicológico, algunas como el estrés, ansiedad y depresión desde un grado superior al habitual en las rutinas diarias, esto se da debido a la carga laboral y distintas responsabilidades que se adquirieron en el transcurso del aislamiento, entre ellas las actividades académicas de sus hijos, lo que requirió más tiempo y dedicación por parte de estos sujetos. (Torres, B. 2021). Por otra parte, existen otros factores que alteran diariamente



la estabilidad de las relaciones de pareja, sin embargo, es necesario afrontar desde un dialogo adecuado.

Este fenómeno obligó a los participantes a reorganizarse en distintas áreas desde del hogar, entre ellas la intimidad. De igual manera, durante el periodo de confinamiento cambiaron las dinámicas de las relaciones de pareja, en donde se destaca la responsabilidad que cada uno de ellos adquirió, evidenciando la adaptación que obtuvieron y dejando ver el buen funcionamiento en cuanto a su dinámica de pareja.

Durante la entrevista semiestructurada se pudo observar en la categoría relacionada con el aislamiento que los participantes generaron estrategias obteniendo así resultados satisfactorios, a partir de allí los individuos mencionan que tuvieron sentimientos de preocupación e incertidumbre durante la cuarentena esto debido al desconocimiento por este fenómeno, a diferencia de algunos de ellos que no recibieron ayuda psicológica, conllevándolos a adaptarse a esta nueva situación.

En el trascurso de la pandemia los entrevistados incluyeron actividades esto con el fin de fortalecer y mantener el buen funcionamiento de la relación y de la dinámica familiar, así mismo, las actividades que más mencionaban eran, cocinar en pareja, realizar ejercicio en momentos en los cuales les era posible, juegos motivacionales y pasar tiempo de calidad en compañía, finalmente, como estrategias utilizaban el dialogo con el objetivo de resolver los conflictos que surgían y de igual forma, mantenían la fe en Dios, esto sin dejarlo a un lado.

En cuanto a la categoría denominada distanciamiento social, se encontraron resultados positivos de acuerdo a la adaptación, como un mecanismo de defensa ante el fenómeno presentado, ante el hecho, se presentaron cambios nuevos para la relación de pareja, siendo este un factor de riesgo para ellos, sin embargo, desarrollaron estrategias en pareja como el cuidado, la comunicación, la unión, entre otras. Como lo expresa Garbanzo, I. (2020), la comunicación, la tolerancia y la empatía son indispensables para lograr una buena convivencia en pareja. En los partícipes se observa desadaptación que corresponde al miedo de no volver a ver a sus familiares.

La cuarentena, exigió el conocimiento de las parejas en la dificultad en espacios compartidos, la comunicación les permitió la asignación de roles dentro del hogar, así mismo, los juegos generaron en ellos la satisfacción de poder lograr una buena convivencia, manejando espacios determinados para encaminar su propósito de una relación sana. De igual manera, la comunicación es indispensable para lograr una relación sana y fructífera.

En la segunda categoría correspondiente a las afectaciones psicológicas relacionadas al área cognitiva, el personal administrativo de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, se encontraron resultados satisfactorios debido a la responsabilidad afectiva que mantuvieron el uno hacia el otro, fortaleciendo el vínculo afectivo dejando ver la satisfacción en las actividades que realizaron durante este periodo, pero así, los individuos también experimentaron estrés, ansiedad y preocupación dejando ver sentimientos de miedo por su relación de pareja y demás familiares. En el área comportamental y física, mostraron cambios en el aspecto físico

revelando la falta de actividad física, además, manifestaron otros síntomas como dolor de cabeza, agotamiento, fatiga, etc.

Con respecto al área emocional, se puede deducir que arrojaron resultados positivos, pues los participantes destacaron la motivación como estrategia de afrontamiento frente al fenómeno que se estaba presentado, atribuyendo a la capacidad y adaptación como la base para lograr cambios, generando una enseñanza significativa en la organización de los sentimientos de miedo a raíz del desconocimiento de lo que pudiese suceder en su relación y un pensamiento constante de perder a sus familiares más cercanos, no obstante, el “encierro” fue visto de forma negativa, dado que las rutinas diarias y actividades que realizaban antes del aislamiento les generaba sentimientos de alegría y felicidad. Aunque, el periodo de pandemia se vio desde la dificultad lograron tener resultados fructíferos en la dinámica de pareja.

En relación con las afectaciones psicológicas los participantes mencionan el grado de estrés que les causó conocer este virus puesto que era desconocido y no había información acerca de este, desencadenando síntomas como ansiedad, miedo e incertidumbre, sin embargo, este no es un factor que cause malestar en la actualidad. Los entrevistados manifiestan que les produce bienestar emocional el compartir en familia y además, relatan las consecuencias psicológicas que tuvieron al comienzo de la pandemia Covid-19.

En el área cognitiva se logró recolectar información acerca de la satisfacción que adquirirían cuando practicaban actividades basadas en el respeto y en el vínculo que fortalecieron durante este periodo, sin embargo, se encontraron algunas afectaciones psicológicas como la ansiedad y el estrés, causadas por la preocupación e

incertidumbre que generó el desconocimiento de los virus. De acuerdo con Williamson, H. (2020), las parejas con una dinámica sana aumentaron su estabilidad, mientras que las relaciones en donde había poca dinámica disminuyeron sus actividades.

En cuanto, a la salud física de las relaciones de pareja e individualmente, se logró percibir algunas afectaciones debido a la poca práctica de ejercicio que mantuvieron en pandemia, lo que generó un efecto negativo en su imagen corporal y en síntomas físicos como dolor de cabeza, fatiga, agotamiento, además, desencadenando ansiedad, sin duda la pandemia dejó afectaciones físicas de los individuos causando una amenaza en la estabilidad y funcionalidad de las parejas. (Alcalde, H. 2021).

Los participantes aportaron datos e información que sustentaron las repercusiones dentro de sus rutinas diarias durante la pandemia Covid-19, no obstante, se logró evidenciar la motivación como mecanismo de afrontamiento ante la situación, asegurando, además, la enseñanza y la capacidad que obtuvieron de los cambios, así mismo, experimentaron y expresaron durante la entrevista el miedo constante ante un posible contagio. Rodríguez, T. (2021), afirma que el confinamiento causó repercusiones afectivas en las relaciones que requirieron de la adaptación de sentimientos y emociones para la reorganización de las dinámicas, del mismo modo, afirma que fue un tiempo difícil por el fenómeno que se presentó.

## Discusión

Es pertinente mencionar que la proporción de investigaciones asociadas con las afectaciones psicológicas que presentaron las parejas durante la etapa de confinamiento, permite que se destaquen factores de riesgo que no se encontraron contemplados dentro de los sistemas del hogar, lo cual se relaciona con las posibles dificultades de acceso a servicios de salud a causa del aislamiento, redes de apoyo a nivel formal e informal, de hecho esto es algo que ha traído consecuencias asociadas con el incremento de casos de violencia en pareja dentro y fuera de los hogares (Lasa N, Gomez J, Padilla J, Garcia J, Gorosiaga A, 2020).

Se destaca que la existencia de factores a nivel familiar se puede asociar con la violencia de pareja, algo que a nivel psicológico se encuentra asociada con la presencia permanente de la figura masculina en el hogar, lo cual se relaciona con crisis económica, convivencia forzada y estados prolongados de encierro que contribuyeron a que las relaciones se vieran forzadas a mantener una convivencia obligada, la cual ha traído problemas asociados con la generación de control por parte de algunos cónyuges sobre su pareja, lo cual reduce los actos violentos pero incrementa el control a nivel emocional y conductual, lo cual ha llevado a que la víctima de esta situación presente afectaciones psicológicas asociadas con el estrés, ansiedad y en algunos casos depresión (Gonzales y Quintero, 2021).

Las afectaciones psicológicas más sobresalientes en las relaciones de pareja a causa del encierro provocado por la pandemia de Covid -19, permitieron que la comunidad científica se viera en la necesidad de comprender como las condiciones de aislamiento social pudieron repercutir en la aparición y mantenimiento de problemas

psicológicos, con respecto a las nuevas condiciones sociales que se presentan en los contextos, lo cual permitió que la revisión sistemática presentada, pudiera resaltar que situaciones como el aislamiento puede llegar a actuar como un factor de riesgo para las parejas, tanto así que el mantenimiento y aparición de los factores de riesgo puedan ser tomadas como un sistema de interacción del individuo en el cual la víctima es la más vulnerable.

Lo que nos lleva, a que se vea como resultado que las consecuencias de la pareja durante el confinamiento, no difieren de las consecuencias presentadas a nivel nacional sobre casos de violencia, dejando entre ver que el aislamiento debe ser visto como un factor que reduce la capacidad de respuesta por parte de las instituciones para la protección efectiva de las víctimas, lo cual constituye un tema de interés para poder evitar posibles repercusiones tanto individuales como sociales (Rodríguez & Gutiérrez, 2021).

Es importante destacar que la vida y la repartición de trabajo en temas del hogar durante la época de encierro fue uno de los mayores problemas, tanto así que esto llevo a una transformación inexorable en el hogar lo cual ha llevado a que se convierta este en un espacio donde todo el cuidado, educación de los menores del hogar y socialización de los adolescentes en algunos puntos fuera una sobrecarga para la mujer ya que a esto se sumo la figura paterna a estas situaciones del hogar (Tribín et al., 2021).

Sin embargo, fuera del hogar, las mujeres fueron las mayormente afectadas tanto así que las medidas de confinamiento, aunque fueron con el fin de proteger la salud publica a causa del colapso del servicio de salud, lo que llevo a que se

exacerbara la violencia y la desigualdad entre mujeres y hombres existentes, tanto al interior de los hogares como fuera de ellos, en los hospitales y centros sanitarios, en el trabajo y también en la política (CNDH, 2020).

Se debe comprender que este es un proceso valorativo el cual se compone por diversas circunstancias que pueden rodear al ser humano, las cuales pueden ser beneficiosas o dañinas, lo que trae consigo el reconocimiento de experiencias y efectos socioemocionales propios de las circunstancias presentadas durante la pandemia (Sardi, 2020).

Lo que deja entre ver que las circunstancias a las que se expusieron las parejas fue algo complejo y difícil de sobrellevar, ya que la vulnerabilidad social se encontraba relacionada con los sucesos sociales y la valencia emocional; a la que se expusieron las personas durante los últimos años con base en factores experienciales, que además permiten vislumbrar los efectos a corto plazo de la crisis sanitaria tal y como se ve en la actualidad.

La predominancia emocional negativa presentada durante los momentos de crisis a nivel social, como lo son el miedo y el enojo, a causa del encierro y problemáticas sociales presentadas en cada uno de los documentos estudiados, dejan entre ver que la cuarentena permitió visibilizar mucho más las problemáticas de salud mental como lo son la angustia, desapego, ansiedad, irritabilidad, mal humor e incluso depresión (Cuesta, 2020). Esto último, es una de las mayores características de acrecentamiento de síntomas emocionales en relación a antecedentes en salud mental.

A nivel investigativo la valoración negativa llevo a que la decisión de afrontamiento de las parejas obedeciera a las experiencias y antecedentes que existen

dentro del hogar, lo que lleva a que la pérdida o fragmentación se llegara a relacionar con un proceso valorativo el cual atañe a que las parejas pudieran generar lazos que se sobrepusieran por encima del sentimiento de incertidumbre que se presentó a causa de la preocupación por lo que no se sabe, si la experiencia emocional por las que pasaron algunas personas entre las que se destacan la familia extensa, amigos y compañeros de estudio, y aún más en personas que viven solas (Nina-estrella & Centeno, 2020). Igualmente, esta sensación puede ser un precedente de aquellas cosas que no se mantuvieron durante la cuarentena y salían a laborar, al ver las calles desoladas.

Se destaca que algunos autores resaltan que las rupturas de las relaciones durante la pandemia fueron aspectos muy difíciles de sobrellevar, destacando así que el proyecto de vida, estilo de vida y seguridad financiera fuera uno de los mayores problemas durante y después de la pandemia, lo cual deja entre ver que las parejas se vieron expuestas a un gran nivel de incertidumbre el cual después de la pandemia llevara a que las situaciones de violencia fueran un problema a nivel mundial (Guzman, 2020). Dejando como resultado a que las parejas tuvieran espacios de auto introspección, reflexión y búsqueda de soporte emocional propio de cada persona.



## **Conclusiones**

De acuerdo a los resultados obtenidos y el análisis de estos, a continuación, se presentarán las conclusiones de esta investigación para dar cumplimiento a los objetivos planteados.

Se logro describir las afectaciones psicológicas que se derivaron en las relaciones de pareja con más de tres años de convivencia, desarrolladas durante el confinamiento, aislamiento y cuarentena repercutiendo en los estilos de vida de los individuos y de la dinámica de pareja.

Se tuvo en cuenta una serie de recopilaciones documentales acerca de las repercusiones psicológicas que causo la pandemia Covid-19, esto con el fin de dar soporte teórico a esta investigación y ofrecer a las psicólogas en formación un mejor desenvolvimiento y conocimiento del tema.

Se logró analizar en los cinco participantes las secuelas emocionales que más experimentaron durante el confinamiento siendo estas; la ansiedad, estrés, depresión y miedo por la situación desconocida, así mismo, las relaciones de pareja se consolidaron, manteniendo la confianza, la unión, el respeto, la integración y demás cualidades.

Se identificaron los estilos de vida de las parejas en donde algunas interacciones se vieron afectadas como los hábitos del sueño, la imagen corporal, la carga laboral, la convivencia, los quehaceres del hogar y la adaptación al teletrabajo.

Se diseñó un decálogo informativo en donde se evidencian las diferentes estrategias de afrontamiento en pro de mejorar aquellas dificultades presentadas durante la convivencia en pareja y así mismo, fortalecer la salud mental la cual se vio de cierta manera afectada en el área emocional y personal a causa de este fenómeno.

Se diseñó una entrevista semiestructurada con el fin de recopilar la información veraz y pertinente para este estudio, creando categorías y subcategorías relacionadas con el fenómeno. Con respecto a la categoría de aislamiento, en la cual se divide dos subcategorías, como el distanciamiento social y la cuarentena, se evidencio en la interpretación de la primera que surgieron respuestas muy similares, en donde algunas parejas prevalecieron la dinámica de una relación afectiva, de comprensión, comunicación y unión. No obstante, en otras hubo desadaptación a causa de las restricciones planteadas.

Con respecto a la cuarentena se puede deducir que algunas parejas participantes utilizaron como estrategia el dialogo permitiendo compartir roles dentro de su hogar, de la misma manera se aportaron conocimientos mutuamente, manteniendo siempre la fe ante la circunstancia que se estaba presentando. Sin embargo, se logra observar la desadaptación dado que no accedieron a la búsqueda de ayuda psicológica.

En la categoría denominada afectaciones psicológicas, respecto al área cognitiva, los participantes y las respuestas dadas en cada uno de los interrogantes generan diferencias en las unidades de análisis, esto se da a partir de la satisfacción que predomina en ejecutar las actividades en casa con sus parejas, así mismo, en realizar actividades de ocio como cocinar en pareja, caminar, juegos y ver películas,

también se presentaron afectaciones causadas por la preocupación e incertidumbre, generando alteraciones en los hábitos del sueño. Además, presentaron preocupación con respecto a sus demás familiares dado que no se podían ver, ni reunirse.

En la subcategoría relacionada con el área comportamental y física, las respuestas de los integrantes crean diferencias en las unidades de análisis, deduciendo que en algunos de ellos prevaleció la actividad física en pareja, así mismo, en el grupo restante difieren que presentaron alteraciones en el aumento de peso y otros síntomas físicos que empezaron a mostrarse al inicio de la pandemia, afectando de esta manera sus estilos de vida saludable.

Las subcategorías relacionadas con las afectaciones psicológicas y denominada área emocional, los sujetos aluden que las emociones que más prevalecen son felicidad, seguridad, cariño, alegría todas estas se presentan al estar junto a su pareja. Por el contrario, algunas de ellas manifiestan que muestran síntomas relacionados con la ansiedad, estrés y depresión, así mismo, miedo al comienzo de la pandemia y preocupación debido a la incertidumbre provocada por la falta de información acerca del fenómeno.

Las alteraciones antes mencionadas no generan repercusión en sus rutinas diarias. Además, difieren que hubo afectación en su estabilidad económica, a pesar de todo, indican aspectos positivos que lograron trabajar en su relación de pareja y de esta manera haciendo que esta mantuviera su esencia y objetivo.

## **Recomendaciones**

Como profesionales de la salud y autores de esta investigación trabajada desde el área de la psicología, se realizan diferentes recomendaciones, primero que todo es primordial abordar e intervenir con los sujetos afectados psicológicamente por el covid-19, ya sea por haber padecido el virus o por secuelas generada a causa del confinamiento, pues esto ha impactado de manera significativa la salud mental dejando repercusiones como síntomas relacionados con el estrés, ansiedad, depresión entre otros.

Realizar más estudios sobre cómo se vieron afectadas las relaciones de parejas, con el fin de brindar, información, orientación y atención oportuna, teniendo en cuenta en nuestro estudio que algunas relaciones de pareja tuvieron un declive durante el confinamiento, puesto que su dinámica de convivencia se vio alterada.

Se sugiere intervención psicológica a los individuos que presentaron afectaciones durante el confinamiento y que aún persisten, así mismo, donde se brinde información acerca de diferentes técnicas que permitan saber actuar ante situaciones de pánico o desconocidas, de esta forma trayendo consigo mejoramiento en sus áreas de ajuste.

Es primordial reconocer la importancia de las relaciones de parejas durante esta situación, dado que juegan un papel importante siendo una fuente de apoyo para comentar algunas problemáticas, liberar estrés, compartir tiempo, dialogar, realizar actividades de ocio y plantear unas nuevas, mejorando así el vínculo afectivo y

amoroso, desarrollando una inteligencia emocional prospera y una buena comunicación asertiva, adecuadas para el sostenimiento de la relación.

Es recomendable que los estudios posteriores se realicen con poblaciones más grandes, que permitan generalizar un poco más el estudio, además sería interesante realizar los estudios en diferentes ciudades o culturas para observar cómo varían los distintos resultados y realizar un análisis comparativo.

Se recomienda a la Universidad de Pamplona y a otras universidades, seguir la línea de investigación bajo este tema, dado que existen pocas investigaciones sobre el mismo y por ende podrían aportar a la intervención a favor de la población, así trabajar en las afectaciones halladas durante los estudios.

En definitiva, es importante el trabajo interdisciplinar cuando se presentan problemáticas a nivel global relacionadas con enfermedades infecciosas, pandemias u otros brotes, previniendo y basándose no solo en el estado físico sino también en los psicológico. Por lo tanto, trabajando en este factor y evitando futuras enfermedades o repercusiones psicológicas en las personas.

### Referencias bibliográficas

- Alcalde, H. (2021). El impacto del Covid-19 en la calidad de las relaciones de pareja en población española: un estudio descriptivo correlacional. Universidad de Alcalá. Recuperado el día 24 de noviembre de 2022 de:  
[https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/47708/TFM\\_ALCALDE\\_HERRERA\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/47708/TFM_ALCALDE_HERRERA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Altangerel, E. (26 de Octubre de 2020). *Unicef*. Obtenido de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/proteger-familias-impacto-economico-covid-19>
- Andrade, S., & Toscano, G. (15 de Abril de 2021). *Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología, Quito, Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18981>
- Araque-Castellanos, F., González-Gutiérrez, O., López-Jaimes, R. J., Nuván-Hurtado, I. L., & Medina-Ortiz, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8), 998–1004. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>.
- Araujo, M. García, S. García, B. (2020). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con covid-19: revisión narrativa. *Enfermería clínica*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862120303089>
- Ariza-Sosa, G. R., Agudelo-Galeano, J. J., Saldarriaga-Quintero, L. A., Ortega-Mosquera, M. C., & Saldarriaga-Grisales, D. C. (2021). Crisis humanitaria de

emergencia en Colombia por violencia contra las mujeres durante la pandemia de COVID-19. *Revista de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas*, 51(134), 125-150.

Aznar, M. P. M., Ávila, L. A., Quevedo, R. J. M., Pulla, O. M., & Abella, M. C. (2003). *El apoyo social en la mujer maltratada por su pareja*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(3), 439-459.

Balluerka Lasa, M. N., Gómez Benito, J., Hidalgo Montesinos, M. D., Gorostiaga

Becerril, D. (2001). *Relaciones de pareja*. *Revista de educación*, 325, 49-56.

Belsky (2001) como se citó en López (2015). Estrategias de afrontamiento de la adulta mayor entre 80- 90 años. *Universidad Rafael Landívar*. Recuperado el día 8 de abril de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Lopez-Claudia.pdf>

Bolaños, L. (2016). El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. 1-14. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n55/n55a15.pdf>

Brooks, S.K. Et al. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912 – 920. Recuperado el día 21 de octubre de 2022 de doi:10.1016/S01406736(20)30460-8

Bupa Salud. (2020). Coronavirus. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://www.bupasalud.com/salud/coronavirus>

Castagnetta, O. (2021). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente*.

Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010, 10, 2, pp. 245-257.

Chadwick, Clifton B (1999). La psicología del aprendizaje desde el enfoque constructivista. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia, vol. 31, núm. 3, pp. 463-475. Recuperado el día 21 de octubre de 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531303.pdf>

Conde, M. et al (2021). Repercusiones psicológicas en estudiantes universitarios a causa del confinamiento provocado por el Covid-19. Universidad de Pamplona. Colombia.

Conejo, L. D., Chaverri-Chaves, P., & León-González, S. (Diciembre de 2020). *Revistas SciELO*. Obtenido de Revista Electrónica Educare vol.24: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000400037&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582020000400037&script=sci_arttext)

Contreras, A. U., González, R. A., & García, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines - SHPCA. Interdisciplinaria*, vol. 38, núm. 3., 25-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/180/18067032002/html/>

Corbin, J. (2021). La teoría triangular del amor de Sternberg. *Psicología y Mente*.

Crespo, Valverde & Ring (2010). Estrategias de afrontamiento. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de



[http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-dueloyculpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-dueloyculpa&Itemid=100225)

Cruz Licea V, & Altamirano A (2012). Estudios transversales. Villa Romero A.R., & Moreno Altamirano L, & García de la Torre G.S.(Eds.), *Epidemiología y estadística en salud pública*. McGraw Hill. Recuperado el día 23 de octubre de 2022

de <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1464&sectionid=101050145>

De la Paz., C. (2020, 17 de marzo). Coronavirus: quiénes son los más vulnerables al Covid-19. *Página Web El español*. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de [https://www.elespanol.com/como/coronavirus-vulnerables-covid-19/475202899\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/coronavirus-vulnerables-covid-19/475202899_0.html)

Del Rio., M (2015). ¿Cómo hacer frente a los problemas? Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés. *Psico Abreu*. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

Descalzi, F. (2021). Apneas del sueño: ¿Cómo afecta el Covid-19?. Clínica Alemana. Recuperado el 25 de noviembre de 2022 de: <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/dia-mundial-del-sueno-dormir-bien-es-un-sueno-posible>

Eslava., J. (2020). ¿Una sindemia es mejor o peor que una pandemia? *Universidad Nacional de Colombia*. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://unperiodico.unal.edu.co/pages/blog/detail/una-sindemia-es-mejor-o-peor-que-una-pandemia/>

Estrella, R. V. N. (2021). LA EXPERIENCIA DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN PUERTO RICO TOGETHER IN TIMES OF COVID-19: THE COUPLE' S RELATIONSHIP EXPERIENCE IN PUERTO RICO. 2, 208–218.

Fernández., O. (2021). Cómo afrontar los problemas de las relaciones de pareja durante la pandemia. *Instituto Psicológico Claritas*. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/relaciones-de-pareja-en-la-pandemia/>

Feuerstein, M., Labbé, E. E. y Kuczmierczyk, A. R. (1986). *Psicología de la salud: una perspectiva psicobiológica*. Nueva York: Plenum Press.

Figueroa, M. & Cols. (2005). Los estilos de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico.

Flick, U. (2014). La gestión de la calidad en la investigación cualitativa. Ediciones Morata, S.L. Madrid.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes. *Fondo de Las Naciones Para La Infancia*, 1–60.  
<https://www.unicef.org/argentina/media/8646/file/tapa.pdf>

- Franco, L. (2020, 11 de agosto). Rol del psicólogo en tiempos de pandemia. ULEAM, *Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta - Manabí - Ecuador*. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://www.uleam.edu.ec/rol-del-psicologo-en-tiempos-de-pandemia/>
- Fuster, L. (2020). Crisis de pareja: como seguir queriéndose durante la cuarentena o aislamiento. Recuperado el 25 de noviembre de 2022 de: [https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/abci-crisis-pareja-como-seguir-queriendose-durante-cuarentena-o-aislamiento-202003170408\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/sexualidad/abci-crisis-pareja-como-seguir-queriendose-durante-cuarentena-o-aislamiento-202003170408_noticia.html)
- Gamboa Suárez, A. A., Hernández Suárez, C. A., & Prada Núñez, R. (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente*, 24(45), 1–20. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4156>
- Garbanzo, I. (2020). Relaciones de pareja y distanciamiento social: ¿Cómo mantener el equilibrio conviviendo 24/7?. Recuperado el día 24 de noviembre de 2022 de: <https://www.linkedin.com/pulse/relaciones-de-pareja-y-distanciamiento-social-c%C3%B3mo-el-isabel/?originalSubdomain=es>
- García., J. García., A. López., C & Días., P. (2016, enero). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España*. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83943611006.pdf>

Gonzales y Quintero. (2021). VIOLENCIA DE PAREJA EN EL CONFINAMIENTO. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA A NIVEL MUNDIAL.

Grupo de Investigación en Macroeconomía de la Facultad de Economía Universidad de los Andes (2021). El patrón socioeconómico del COVID.

Guzmán, A. M. (Mayo de 2020). *Colegio de Sociólogos del Perú*. Obtenido de El coronavirus y su impacto en la sociedad actual y futura: <https://colegiodesociologosperu.org.pe/wp-content/uploads/El-Coronavirus-y-su-impacto-en-la-sociedad-actual-y-futura-mayo-2020.pdf>

Hawryluck, L. Gold, W, Robinson, S. Pogorski, E. Galea, S. Estira, R. 2004. Control de SARS y efectos psicológicos de la cuarentena, Toronto, Canadá. Recuperado el día 26 de octubre de 2022 de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15324539/>

Hernández, I. (12 de Agosto de 2020). *theconversation.com*. Obtenido de Las relaciones de pareja tras el confinamiento por la COVID-19 : <https://theconversation.com/las-relaciones-de-pareja-tras-el-confinamiento-por-la-covid-19-142857>

Hernández, S. et.al (2003). *Metodología de la investigación*. Mcgraw-hill. México.

Instituto Nacional de Salud. (2021) Instructivo para la vigilancia en salud pública intensificada de infección respiratoria aguda y la enfermedad asociada al nuevo coronavirus 2019 (COVID19) [

Jiménez & Vanegas. (2020). Estrategias de afrontamiento y confinamiento por COVID-19. *Pontificia Universidad Javeriana*. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52450>

Jiménez, Concepción y Martínez (2020) The relationship between social connections and psychological distress during the covid 19 pandemic, | Revista Puertorriqueña De Psicología | V. 32 | No. 2 | Pp. 244 – 258 | Julio – Diciembre | 2021 | Issn 1946 – 2016

Landoni, A. (2015). Los principios psicoéticos Sigmund Freud y la ética en nuestra praxis. *Revista Borrromeo* N° 6. Recuperado el 21 de octubre de 2022 de <http://borromeo.kennedy.edu.ar/ArticulosNuevos/Landoni62015.pdf>

Lasa N, Gomez J, Padilla J, Garcia J, Gorosiaga A, S. M. (2020). *Las Consecuencias Psicológicas De La Covid-19 Y El Confinamiento*. 5(1), 5–10.

Lasa, N. B., Benito, J. G., Montesinos, D. H., Manterola, A. G., Sánchez, J. P., García, J. L., & Germán, M. Á. (05 de 2020). *Psicociencias*. Obtenido de Informe de Investigación: LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA COVID - 19

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Litvinoff, F. (2020). Cuarentena en pareja: la decisión que revela en qué estado se encuentra la relación. *Infobae*. Recuperado el día 24 de noviembre de 2022 de: <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2020/03/23/cuarentena-en-pareja-la-decision-que-revela-en-que-estado-se-encuentra-la-relacion/>

Londoño, A., et.al. (2005). Revista Colombiana de Psiquiatría. 24, 4, 87-96.

Manterola, M. A., Espada Sánchez, J. P., Padilla García, J. L., & Santed Germán, M. Á. (2020). Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Informe de investigación.

McDaniels, B. Subramanian, I. (2022). Capítulo Noveno - Aislamiento social, soledad y secuelas de salud mental de la pandemia de Covid-19 en la enfermedad de Parkinson. Recuperado el día 27 de octubre de 2022 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0074774222000162?via%3Dihub#bb0185>

Ministerio de Salud y Protección Social (MINSALUD). (2020, 6 de marzo). Colombia confirma su primer caso de COVID-19. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-confirma-su-primer-caso-de-COVID-19.aspx>

Monsalve, L. et al (2020). Experiencias de salud mental durante el aislamiento obligatorio. Universidad de Pamplona. Colombia.

Morales, F. (2020). *Estudio transversal*. Economipedia.

Munarriz, B. (s.f). *Técnicas y métodos en investigación cualitativa*. Universidad del país vasco. España

Nicuesa, M. (2019). Codependencia de pareja: definición, síntomas y tratamiento.

Nina, R. (2021). Juntos en tiempo de Covid-19: la experiencia de relación de pareja en Puerto Rico. Universidad de Puerto Rico. Recuperado el día 24 de noviembre de

2022 de: <file:///D:/Users/PC/Downloads/Dialnet-JuntosEnTiemposDeCOVID19-8256139.pdf>

Noticias Coronavirus. (2020, 19 de abril). Diferencias entre endemia, epidemia y pandemia ¿Cómo diferenciarlas? *Blog*. Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://www.coronavirusgripe.com/articulo/coronavirus/diferencias-endemia-epidemia-pandemia/20200417095103002983.html>

Olhaberry, M. et al. (2022). Desarrollo socioemocional temprano y regulación emocional. Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP). Santiago, Chile. Recurado el día 21 de octubre de 2022 de <https://www-sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S0716864022000748#>

Organización Mundial de la Salud (2020) “Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19”. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revhabciemed/hcm-2020/hcm202e.pdf>

Organización Mundial De la Salud. (2010, 24 de febrero). ¿Qué es una pandemia? Recuperado el día 7 de abril del 2022 de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Patient Education. (2020, 18 de mayo). Salud Mental General y Estrategias de Afrontamiento. *Massachusetts general hospital*. Recuperado el día 8 de abril del

2022 de <https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general>

Pérez, J. y Gardey, A. (2014). Definición: Definición de relación de pareja

Pérez., N. (2021). ¿Todo bien en el amor? Un vistazo a las relaciones de pareja durante la pandemia. *Universidad CES*. Recuperado el día 9 de abril del 2022 de <https://www.ces.edu.co/noticias/todo-bien-en-el-amor-un-vistazo-a-las-relaciones-de-pareja-durante-la-pandemia/>

Pertuz, N. Nova, L. (2020). Afectaciones en la salud mental en niños y niñas expuestos a violencia de pareja: Una revisión sistemática. Universidad de la Costa. Recuperado el día 27 de octubre de 2022 de <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/7858/Afectaciones%20en%20la%20salud%20mental%20en%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as%20expuestos%20a%20violencia%20de%20pareja.%20Una%20revisi%C3%B3n%20sistem%C3%A1tica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pico., I. (s.f). Estrategias de afrontamiento frente al estrés. *Página web PsicoPico*. Recuperado el día 8 de abril del 2022 de <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>

Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M. Á., Rincón-Roso, L. A., Trujillo-García, L., & Vargas-Rodríguez, N. (2021). Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. *Revista Habitus: Semilleros de Investigación*, 1(1), e12573. <https://doi.org/10.19053/22158391.12573>



Posada-Bernal, S., Bejarano-González, M. Ángel, Rincón-Roso, L. A., Trujillo-García, L., & Vargas-Rodríguez, N. (2021). *Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia*. *Revista Habitus: Semilleros de investigación*, 1(1), e12573.

Real Academia Española [RAE], (2021). Confinamiento. Recuperado el día 27 de octubre de 2022 de <https://dle.rae.es/confinamiento>

Reynaga, (2001). Actividad física y mental. Universidad de Guadalajara. Recuperado el día 21 de octubre de <https://gacetamedica.com/profesion/secuelas-psicologicas-pandemia-nos-preparamospara-la-cuarta-ola-los-problemas-sobre-la-salud-mental/0/smental.htm>

Rodríguez, T. (2021). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia COVID-19 en Guadalajara. Universidad de Guadalajara. Recuperado el día 24 de noviembre de 2022 de:  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-05652020000200215](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652020000200215)

Rodriguez, T., & Rodriguez, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la covid -19 en Guadalajara □ Intima and couple relationships during the covid -19 pandemic in Guadalajara Introducción La pandemia de la covid -19 ha impactado prácticamente. *Espiral Estudios Sobre Estado y Sociedad*, xxvii (78), 215–264.  
<http://www.espiral.cucsh.udg.mx/index.php/EEES/article/view/7206/6347>

Rodríguez., T & Rodríguez., Z. (2021). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. Recuperado el día 9 de abril del 2022 de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-05652020000200215](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652020000200215)

Rosadio, J. (2018). *Afectaciones psicológicas- conceptos*. SCRIBD. Recuperado 31 de mayo de 2022 de <https://es.scribd.com/document/394387682/AFECTACION-PSICOLOGICA-conceptos>

Sánchez & De la Fuente (2020). COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? Recuperado el día 7 de abril del 2022 de <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>

Santacoloma, J. (2020). Que la distancia no afecte tu relación de pareja. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Recuperado el 25 de noviembre de 2022 de: <https://www.unicatolica.edu.co/noticias/distancia-afecta-relacion-pareja/>

Santos. (2021). VIOLENCIA DE PAREJA EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19: UNA REVISIÓN DOCUMENTAL VIOLENCIA DE PAREJA EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19: UNA REVISIÓN DOCUMENTAL. 1–46

Snyder B, Parks V. (2020) Variación espacial en la vulnerabilidad socio ecológica al COVID19 en los Estados Unidos contiguos. SSRN Revista Electrónica Lugar de Salud. Disponible en: DOI: 10.1016/j. healthplace.2020.102471.

Snyder, C. R. (1999). *La psicología de lo que funciona*. Nueva York: Oxford University Press.

- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. Recuperado el día 21 de octubre de 2022 de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372018000200440](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372018000200440)
- Valdés, M. A. P., Morales, N. E. Á., & Cárdenas, A. E. R. (2020). Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. *Medimay*, 27(2), 252-261.
- Vera., P. (2020). Manual De Introducción A La Metodología De La Investigación En Psicología. Primera edición, Pág. (1 – 170).
- Williamson, H. (2020). Amor en tiempos de pandemia. Recuperado el día 24 de noviembre de 2022 de: <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/amor-en-tiempos-de-pandemia-19381>
- Yakymchuk, I.P., Olhgovetskyi, S.M., Rashkovska, I.V., Bevz, H.M., & Martseniuk, M.O. (2021). Experiencing and overcoming financial stress in married couples: A study in COVID 19 pandemic era. *Amazonia Investiga*, 10(42), 124-140. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.42.06.12>
- Zayas-Fajardo, M. L., Román-López, I. R., Rodríguez-Zayas, L., & Román-López, M. Y. (2021). Repercusión psicológica en niños, adolescentes y la familia relacionada con el aislamiento social por la COVID-19. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 46(1), 2528.