

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**Título de Investigación para optar al Grado de Licenciatura en Psicología:**

*“Propuesta de intervención psicoterapéutica sobre los conflictos de pareja, presentados antes y durante la crisis de la pandemia del COVID-19 en residentes de los municipios de Mejicanos y Ayutuxtepeque”*

**PRESENTADO POR:**

FIDELINA GABRIELA CASTELLÓN ASCENCIO	CA15033
MERCEDES DEL CARMEN NAJARRO CASTILLO	NC13009
LUISA DANIELA VEGA CONTRERAS	VC15015

**DOCENTE ASESOR:**

LIC. OMAR PANAMEÑO CASTRO

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:**

LIC. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA Dr. FABIO CASTILLO FIGUEROA, DICIEMBRE DE 2021.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS

**VICE-RECTOR ACADÉMICO:**

PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:**

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

**SECRETARIO GENERAL:**

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO:**

MSC. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

**VICE DECANA:**

MSC. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRA

**SECRETARIO:**

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS

**ADMINISTRADORA ACADÉMICA:**

INGENIERA EVELYN CAROLINA MAGAÑA DE FUENTES

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:**

MSC. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS

**COORDINADOR DEL PROCESO DE  
GRADO: LICENCIADO ISRAEL RIVAS**

**ASESOR DEL PROCESO DE GRADO:**

LICENCIADO OMAR PANAMEÑO CASTRO

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar el cumplimiento de esta meta a toda mi familia, pues fueron el principal motivo por el cual se puedo concretar, pues sin ellos no hubiese sido posible, gracias por creer en mí y brindarme el valor para seguir adelante y así enorgullecerlos, gracias por todos los valores que me inculcaron a lo largo de mi vida.

*Fidelina Gabriela Castellón Ascencio*

Dedico este triunfo a Dios todopoderoso y a mis padres queridos Ernesto Najarro y Clara Magdalena Castillo, que con tanto esfuerzo y sacrificio lograron darme estudio para convertirme en una profesional, gracias a los valores y principios que me inculcaron he logrado cumplir mi meta, a ellos debo lo que soy ahora y por ellos seguiré luchando hasta conseguir todos mis sueños.

*Mercedes del Carmen Najarro Castillo*

Dedico este logro a mi madre, pues es ella quien toda mi vida me ha inspirado a cumplir mis metas y a siempre superar las mismas. Muchas gracias por desearme, traerme a la vida y cuidarme, gracias por apoyarme y por librar todos los obstáculos posibles en mi camino para que yo pudiera concentrarme en mis estudios y en nada más. Gracias por permitirme crecer y prometo que lo seguiré haciendo hasta ser una persona digna de orgullo para usted.

*Luisa Daniela Vega Contreras*

## **AGRADECIMIENTO**

Dar por finalizada mi carrera de Licenciatura en Psicología significa mucho para mí; es por fin poder decir: lo logré, pero más que un logro personal, debo decir que tras bastidores se encontraban personas muy importantes para mí, aportando en muchos aspectos para que así fuese posible el cumplimiento de esta meta, es precisamente para ellos este apartado, para agradecerles de la

manera más especial y sincera posible.

En primer lugar, agradezco a la persona que luchó incansablemente cada día para que yo pudiera finalizar mis estudios universitarios: mi hermano mayor, a quién más que un hermano, lo considero mi padre, mentor y la figura más significativa e influyente en mi vida: **José Daniel Trejo Ascencio**, quién me proporcionó uno de los componentes más imprescindibles, la motivación intrínseca, impulsándome a ser una mujer independiente, valiente y a luchar por alcanzar mis metas. Gracias por todo el apoyo, amor y su cariño incondicional.

En segundo lugar, quiero agradecer a mi amado hermano: **Josué Alexander Flamenco Ascencio**, persona que admiro muchísimo, quién me motivo desde un inicio a realizar el examen de admisión, quien creyó en mí persona desde ese momento, sin su apoyo y motivación para iniciar el proceso, yo no estaría finalizando mis estudios superiores.

De Igual manera agradezco a una de las personas más importantes y amadas en mi vida mi abuelo: **Salvador Mauricio Velásquez Cubias**, persona que fue la más grande fuente de motivación e inspiración para esforzarme mucho más en el proceso, pues uno de mis mayores sueños en la vida es que él esté presente en primera fila el día de mi graduación y así enorgullecerlo. (También le dedico este logro a mi abuelita hasta el cielo)

Asimismo, quiero expresar mi gratitud de una manera muy especial a una de las personas que más amo en la vida, quién ha sido uno de mis pilares fundamentales en este proceso; mi prometido:

**Luis Fernando Pineda Pérez**, gracias por confiar en mí, por motivarme a esforzarme sin importar la adversidad, por aportar tanto bienestar emocional y estoy segura que seguirá siendo de esa manera en lo que resta de este camino.

También agradezco a mi amada madre: **María Cristina Ascencio Cubias**, por su apoyo incondicional y amor mostrado todos estos años.

Del mismo modo, expreso mis agradecimientos a mi mejor amiga y colega: **Rosa Marielos**

**Ventura Villanueva**, por todo su apoyo, sin duda alguna me llevo una hermosa amistad, gratas experiencias y muchos aprendizajes en todas y cada una de las asignaturas que compartimos. Así pues, manifiesto de manera muy especial mi gratitud a mi querida **Ana Miriam Siciliano**, persona que con su calidez, cariño y apoyo estuvo pendiente de mí.

De manera muy especial y significativa expreso mi gratitud y admiración al **Lic. Omar Panameño Castro** por su apoyo y orientación a lo largo de todo este proceso. Así pues, expreso mis agradecimientos.

Finalmente, agradezco a la Universidad de El Salvador por haberme permitido realizar mis estudios superiores en tan importante institución, así como también agradezco a todos los Licenciados de los cuales que tuve la oportunidad de aprender y adquirir muchas experiencias para mi bagaje de conocimientos. Finalmente, expreso mi gratitud a todas y cada una de las personas o instituciones que fueron parte de mi formación profesional.

*Fidelina Gabriela Castellón Ascencio*  
**AGRADECIMIENTO**

**A Dios**, por haberme dado la sabiduría e inteligencia necesaria para llegar hasta el final de la carrera, culminando mis estudios satisfactoriamente.

**A mis padres**, Ernesto Najarro y Clara Magdalena Castillo, a quienes admiro, respeto y amo mucho, gracias por todo el apoyo moral y económico brindado, al sacrificio y esfuerzo de ellos debo mi carrera, han sido un apoyo incondicional y mi motivación para seguir adelante, muchas gracias mis queridos padres.

**A mis hermanos**, los que han estado cerca y también los que desde la distancia me han apoyado moral y económicamente, le agradezco por haber tenido fe en mí y motivarme a seguir mis metas siempre.

**A mis abuelos, tíos y familia en general**, a todos ellos les agradezco por apoyarme y motivarme a cumplir mis metas, cada palabra de aliento o gesto han sido de gran ayuda para no rendirme.

**A los licenciados/as** y todos aquellos que de una u otra forma estuvieron vinculados a mi proceso de formación, a todos y cada uno de ellos les agradezco su dedicación y esfuerzo por enseñarme y cualificarme para convertirme en una profesional.

*Mercedes del Carmen Najarro Castillo*

**AGRADECIMIENTO**

Primeramente, quisiera agradecer a mi madre **María Elisa Contreras de Vega**, que es la persona gracias a la cual actualmente soy capaz de culminar esta etapa en mi formación académica y profesional, agradeciéndole profundamente por cada uno de sus esfuerzos brindados desde el momento en el que nací, por apoyarme en cada etapa de mi crecimiento y por brindarme todo lo necesario para llegar hasta donde me encuentro ahora. Gracias a ella por ser una de las mayores inspiraciones, por enseñarme como con dedicación, esfuerzo y apoyo de las personas correctas es posible alcanzar cualquier meta y superar cualquier obstáculo.

Del mismo modo le agradezco encarecidamente a mi padre **Luis Alonso Vega Ramos** y mi hermana **Irene Elisa Vega Contreras**, que fueron las personas que me animaron en todo momento y me brindaron su apoyo de maneras incontables, así como el resto de mi familia.

Así mismo, agradezco a mis amistades hechas durante todo este proceso de aprendizaje, y especialmente le expreso mi gratitud y cariño a una de mis mejores amigas y compañera **Sandra Janeth Lozano Fermán**, sin la cual estoy segura no hubiera podido sobrellevar muchos momentos de duda e incertidumbre, agradeciéndole por todo su apoyo desde el primer año hasta ahora, por la confianza que siempre me transmitió en cada etapa, obstáculo y aventura que atravesamos juntas.

Agradezco a todos y cada uno de los profesionales del departamento de psicología de la

Universidad de El Salvador que me brindaron su apoyo y conocimientos, pues es gracias a su guía, enseñanza y asesoramiento que he podido llegar hasta aquí.

Finalmente agradezco a cada una de las personas que durante todos estos años de mi experiencia universitaria y de mi vida me inspiraron y motivaron a ser cada vez mejor y a no rendirme, a todos

aquellos hombres y mujeres que con su arduo trabajo e increíbles logros me demostraron que “cualquiera, desde cualquier lugar, puede hacer cualquier cosa” pues los sueños y metas sin importar lo grandes e imposibles que parezcan siempre pueden alcanzarse ; agradezco a quienes me enseñaron que, “pensando en el futuro y pensando en tus sueños es posible salir adelante y escapar eventualmente” de los momentos más oscuros de una vida; y agradezco a quienes cada día me recordaron que aunque el mundo se detenga sin advertencia alguna y el invierno parezca eterno, los días de primavera llenos de felicidad, motivación y seguridad siempre vuelven, porque “ninguna oscuridad ni ninguna estación puede durar para siempre”.

*Luisa Daniela Vega Contreras*

xi



## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN .....	xv
PRESENTACIÓN.....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	
xix I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	
22 II. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	
28 III. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	33
Objetivo General.....	33
Objetivos Específicos.....	33
IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	35
Antecedentes.....	35
Estudios Previos.....	40
1. Relaciones de Pareja .....	45
1.1. Definición de Pareja .....	45
1.2. El Ciclo de Vida de la Pareja.....	46
1.3. Componentes de la Relación de Pareja.....	51
2. La Familia de Origen y la Relación de Pareja .....	53
2.1. Influencia de la Familia de Origen en las Pautas de Comportamiento en los Miembros de la Pareja.....	53
2.2. Razones para la Elección de la Pareja .....	54
2.3. Patrones Relacionales de la Familia de Origen .....	55
2.4. Importancia del Apego en las Relaciones de Pareja.....	59
3. Los Conflictos de Pareja .....	61
3.1. Definición de Conflictos de Pareja.....	61
3.2. Crisis de Pareja .....	62
3.3. Áreas de Conflicto en las Relaciones de Pareja .....	64
3.4. Factores que Desestabilizan las Relaciones de Pareja.....	65
4. Pandemia por COVID-19 .....	67
4.1. ¿Qué es una Pandemia? .....	67
4.2. ¿Qué es el COVID-19?.....	68
5. Situación de El Salvador ante la Pandemia por COVID-19 .....	68
5.1. Medidas Sanitarias y de Prevención ante el COVID-19 .....	69
5.2. Efectos Psicológicos Producto de la Crisis de la Pandemia por COVID-19.....	70
	xii
6. Antecedentes de la Pandemia y su Influencia en los Conflictos de Pareja.....	71

Principales Áreas De Conflicto En Las Parejas Durante La Cuarentena.....	73	7.1.
Comunicación.....	73	7.2. Bajo
Control Estimular.....	74	7.3. Pérdida de
la Confianza y de Autorrevelación .....	75	7.4. Afectividad y
Sexualidad.....	75	7.5. Inhibición del
Deseo Sexual.....	76	7.6. Distribución de las
Tareas Domésticas.....	77	7.7.
Rutina.....	78	7.8.
Disminución de Momentos Positivos Compartidos .....	78	7.9.
Parejas Más Vulnerables A La Ruptura Tras La Cuarentena.....	79	8.
Separaciones y Divorcios luego del Confinamiento.....	80	9. La
Violencia Intrafamiliar Acentuada Por El Confinamiento En El Salvador .....	81	10.
Definición de Terapia de Pareja .....	84	11. Rol
del Terapeuta en la Terapia de Parejas.....	84	12.
Enfoques Teóricos para el Abordaje de los Conflictos de Pareja .....	85	12.1.
Terapia de Pareja desde el Enfoque Sistémico .....	85	12.2.
Terapia de Pareja desde el Enfoque Humanista:.....	87	12.3.
Terapia de Pareja desde el Enfoque Cognitivo Conductual.....	88	V.
CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN.....	97	VI.
POBLACIÓN BENEFICIARIA.....	99	VII.
METODOLOGÍA.....	100	Tipo
de Estudio.....	100	
Población y Muestra .....	100	
Propuesta de Instrumentos para la Recolección de Datos .....	101	
Recursos Humanos.....	102	
Procedimiento Metodológico.....	103	
Cronograma de Actividades.....	105	
VIII. LOCALIZACIÓN FÍSICA .....	106	
IX. PLANES OPERATIVOS .....	107	X.
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	164	
ANEXOS .....		
170 Anexo 1: Formato de Consulta Abierta utilizado .....		
171 Anexo 2: Presentación y análisis de resultados .....		
		174
		xiii
Anexo 3: Entrevista individual .....	183	
Anexo 4: Entrevista en pareja .....	185	

Anexo 5: Aplicación de la Técnica de la Ruta de Vida .....	187
Anexo 6: Escala de Ajuste Diádico sin Adaptar.....	188
Anexo 7: Escala de Ajuste Diádico Adaptada .....	191
Anexo 8: Psicoeducación sobre el impacto de la pandemia por COVID-19.....	194
Anexo 9: Psicoeducación modelo ABC.....	195
Anexo 10: Hoja de trabajo - Identificando pensamientos.....	196
Anexo 11: Psicoeducación sobre pensamientos intrusivos u obsesivos.....	197
Anexo 12: Auto-registro de ideas irracionales.....	199
Anexo 13: Psicoeducación sobre parada de pensamiento y autoinstrucciones.....	200
Anexo 14: Hoja de trabajo – Listado de autoinstrucciones .....	202
Anexo 15: Psicoeducación sobre autoconocimiento.....	203
Anexo 16: Hoja de trabajo – Autoconocimiento .....	204
Anexo 17: Auto-registro de parada del pensamiento y autoinstrucciones.....	205
Anexo 18: Psicoeducación sobre la empatía.....	206
Anexo 19: Hoja de trabajo – Intercambio de papeles.....	207
Anexo 20: Ejemplos de lenguaje alternativo .....	208
Anexo 21: Listado de preocupaciones y ansiedades.....	209
Anexo 22: Psicoeducación sobre expresión de afectos y emociones .....	210
Anexo 23: Auto-registro de pille a su pareja haciendo algo agradable .....	211
Anexo 24: Psicoeducación sobre la intimidad .....	212
Anexo 25: Psicoeducación sobre los elementos básicos de una conversación.....	213
Anexo 26: Hoja de trabajo - Reconocimiento de necesidades y expresión de peticiones.....	215
Anexo 27: Psicoeducación sobre control estimular y la técnica de tiempo fuera.....	216
Anexo 28: Auto-registro de respiración diafragmática.....	217
Anexo 29: Psicoeducación sobre la resolución de conflictos.....	218
Anexo 30: Hoja de trabajo – Resolución de conflictos.....	220
Anexo 31: Pasos para la expresión de sentimientos negativos.....	221
Anexo 32: Hoja de trabajo – “Aprendiendo a escuchar, nos comprendemos mejor”.....	222
Anexo 33: Psicoeducación sobre negociación y toma de decisiones en pareja.....	223
Anexo 34: Cartel de negociación – “Nos comprometemos a...” .....	226
Anexo 35: Cartel de toma de decisiones.....	227
Anexo 36: Psicoeducación sobre sobre el manejo del estrés pos-pandemia .....	228
	xiv
Anexo 37: Hoja de trabajo - Estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés .....	229
Anexo 38: Psicoeducación sobre compromiso y la motivación .....	230
Anexo 39: Hoja de trabajo - Proyecto de vida en pareja .....	231
Anexo 40: Psicoeducación sobre el cuidado de la pareja .....	232

Anexo 41: Auto-registro de rutinas.....	234
Anexo 42: Psicoeducación sobre los reforzamientos positivos en pareja.....	235
Anexos 43: Hoja de trabajo - Ejercicio de reciprocidad.....	236
Anexo 44: Psicoeducación sobre los mitos sexuales.....	237
Anexo 45: Hojas de trabajo – Mitos sexuales y Verdadero o falso .....	240
Anexo 46: Hoja de trabajo – Intercambio de deseos .....	241
Anexo 47: Hoja de trabajo – Amor y comprensión .....	242
Anexo 48: Psicoeducación sobre fantasías eróticas y sus beneficios en la pareja.....	243
Anexo 49: Hoja de trabajo - Fomentando las fantasías eróticas.....	246
Anexo 50: Auto-registro de la técnica Calendario erótico.....	247
Anexo 51: Hoja de trabajo – Identificación de deseos sexuales.....	248
Anexo 52: Auto-registro de la técnica Baño sensual.....	249
Anexos 53: Psicoeducación sobre convivencia afectiva.....	250
Anexo 54: Hoja de trabajo 1 – Organización del tiempo.....	251
Anexo 55: Hoja de trabajo 2 – Organización del tiempo.....	252
Anexo 56: Psicoeducación sobre violencia.....	253
Anexo 57: Presentación del violentómetro .....	254
Anexos 58: Ejemplos de escenarios con violencia familiar y de pareja .....	255
Anexo 59: Psicoeducación sobre dependencia emocional y violencia.....	256
Anexo 60: Hoja de trabajo – Técnica de espacios individuales.....	257
Anexo 61: Formato para la evaluación final del plan de tratamiento .....	258

## RESUMEN

La investigación realizada tuvo como finalidad conocer los efectos negativos y los patrones disfuncionales acentuados e intensificados antes y durante la pandemia por COVID-19 en las relaciones de pareja. Para ello, se realizó una investigación cualitativa de tipo bibliográfica, y para constatar dicha información se realizó una consulta abierta, en la que participaron nueve parejas entre las edades de 25 a 42 años de edad, con una relación de pareja entre los 3 y 12 años de duración; los resultados obtenidos de dicha consulta mostraron que la pandemia por COVID-19, dio paso a que se exacerbaran los conflictos y patrones disfuncionales ya existentes, en la mayoría de las parejas; el grado de desacuerdo aumentó en relación a los siguientes aspectos: distribución de tareas domésticas, frecuencia de discusiones, frecuencia de las relaciones sexuales, demostración de afecto, toma de decisiones; asimismo, se encontró que los patrones disfuncionales más significativos fueron: ausencia de reforzamientos positivos, fusión excesiva hacia la pareja (Dependencia emocional) e idealización. Es por ello, que para responder a dichas necesidades psicológicas identificadas se diseñó un Programa Psicoterapéutico basado en el Modelo Cognitivo conductual, en el cual se propone abordar las siguientes áreas: afectiva-emocional, interpersonal (Relaciones e interacciones saludables en la pareja), cognitiva, afectivo-sexual, y área de cuidado de la pareja; esto con el fin de desarrollar patrones nutricios en las relaciones de pareja e intervenir los conflictos y patrones disfuncionales que se acentuaron durante la crisis de la pandemia.

**Palabras Claves:** Pareja, Conflictos, Consulta abierta, Pandemia, Crisis, COVID-19, Programa psicoterapéutico.

## **PRESENTACIÓN**

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación y participación activa entre paciente y terapeuta, teniendo como base fundamental el diálogo, a través de la psicoterapia las personas pueden aprender cómo tomar el control de su vida y responder a situaciones exigentes mediante estrategias saludables para hacer frente a desafíos o situaciones estresoras.

El programa psicoterapéutico diseñado, está orientado para abordar la terapia de parejas desde un enfoque cognitivo conductual, ya que busca aumentar la satisfacción de la pareja, a través de actividades psicoeducativas y técnicas específicas, que ayuden a reducir las interacciones negativas y aumenten las positivas. Además, debido a su efectividad ha sido catalogado como uno de los principales enfoques para el tratamiento de las relaciones disfuncionales.

Diversas investigaciones han demostrado la eficacia de la terapia cognitiva conductual en este tipo de población, señalando cambios importantes que se producen como resultado del tratamiento, entre ellos el mejor manejo en la comunicación, la aceptación, control emocional, el aumento en la satisfacción marital, la resolución efectiva de problemas o estrategias en toma de decisiones y en la construcción de la tolerancia; todos ellos, encaminados a ayudar a la pareja a reconocer las situaciones que generan conflictos, aprendiendo un nuevo patrón comunicacional que transforme los mensajes destructivos o ambiguos en mensajes constructivos y minimizando el impacto de los conflictos ya ocurridos, pues se centra desde el presente hacia el futuro.

El diseño de este programa psicoterapéutico, tiene como finalidad ayudar a las parejas a desarrollar habilidades y estrategias que permitan un mejor goce de la relación, potenciar los patrones nutrientes y generar patrones estables, así como también a reducir los estresores

generados en la pandemia por COVID-19, ya que muchas relaciones se vieron afectadas por este

fenómeno que desestabilizó emocionalmente a gran parte de la población, no siendo excepción las relaciones de parejas, pues muchas sufrieron sus efectos negativos.

La terapia de pareja es un recurso utilizado por muchas personas para intentar resolver los conflictos que pueden surgir dentro de la relación. Pues es bien sabido, que el proceso de convivencia es complicado, y mucho frente a una crisis como la pandemia, pues se produce un desgaste como consecuencia no solo de esa convivencia, sino también por todos los cambios tanto personales como externos que se dan en la vida de cualquier pareja, y que afectan en esa convivencia.

Por tanto, las parejas tienen que ir adaptándose a los nuevos cambios e ir utilizando los recursos de los que disponen para ir manejando las distintas situaciones como la pandemia. Cuando los recursos fallan o no se tienen, van surgiendo problemas que generan malestar y afectan al estado emocional de cada uno, aumentando la insatisfacción dentro de la relación. Además, es importante recalcar que las parejas más vulnerables son aquellas donde las interacciones eran negativas, desde antes que comenzara la crisis, por tanto, se vieron más afectadas ya que no contaban con patrones positivos que les ayudara a manejar mejor la situación.

Es por ello, que este tipo de terapia sería de gran utilidad para todas aquellas parejas que quieran mejorar en aspectos tales como la comunicación, habilidades conversacionales, el incremento de intercambios positivos, la expresión de sentimientos, regulación emocional, la resolución de conflictos, negociación y toma de decisiones; parejas que desean optimizar su relación y fortalecerla favoreciendo un vínculo sano, así como también desarrollar los medios para una relación más cercana e íntima.

xviii

Para finalizar es importante destacar que el programa de intervención psicoterapéutico cuenta con 20 sesiones en total, las cuales se dividen en: una de encuadre terapéutico, 18 del

desarrollo de las temáticas contenidas en las áreas afectiva-emocional, interpersonal, cognitiva, física y sexual, finalmente una de evaluación y seguimiento, la duración de cada sesión esta estima en un aproximado de una a dos horas. El tiempo de duración de la terapia de pareja seria de cinco meses aproximadamente llevando a cabo una sesión por semana.



## INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación se presenta una Propuesta de intervención psicoterapéutica para afrontar los conflictos de pareja, presentados antes y durante la crisis de la pandemia por COVID-19 en residentes de los municipios de Mejicanos y Ayutuxtepeque.

Como ya es bien sabido, la pandemia de la COVID-19 ha impactado prácticamente todos los ámbitos de la vida de las personas en gran parte del mundo, y el hecho de estar en confinamiento ha repercutido, en particular, en las vivencias dentro de los espacios privados, más específicamente en el hogar, el lugar donde se despliegan la intimidad y las relaciones afectivas fundamentales. Situarse en este espacio implica adentrarse en prácticas que son muy personales de otros, en las que el conocimiento mutuo es profundo y se comparten pensamientos, sentimientos, emociones, se organizan la economía, las tareas domésticas y las actividades reproductivas, se proporcionan y reciben cuidados de diversos tipos, tales como: la expresión de afectos y pautas comportamentales en la cotidianidad, los cuales pueden ser positivos como el amor, la amistad, la empatía y la comprensión, así como también negativos, manifestados en tensiones, conflictos, antipatías, disputas y conductas violentas.

Las relaciones de pareja durante la pandemia han quedado al descubierto, pues este hecho ha mantenido confinadas a muchas parejas que han podido comprobar si su relación se forja en unas raíces sólidas que sirven de apoyo mutuo y dan estabilidad o si, por el contrario, han descubierto que su relación de pareja está agotada. Son muchas las consecuencias psicológicas derivadas de la cuarentena entre las que se pueden destacar: ansiedad ante la incertidumbre, estrés, irritabilidad, depresión, sentimientos de soledad, etc. Por lo que algunas parejas enfrentaron cierta afectación negativa y un posible aumento de problemas relacionales (debido a que las condiciones de confinamiento no les permitían tener un respiro de la relación y de su pareja), especialmente

XX

aquellas que antes del confinamiento ya atravesaban conflictos sin resolver, distanciamiento y

discusiones frecuentes; las cuales han llegado a la conclusión de que su relación está agotada y resulta inviable mantenerla saludable por más tiempo.

Por lo cual, ha sido necesario realizar una revisión bibliográfica acerca de la influencia que ha tenido la pandemia en los problemas de las parejas, determinar cómo éstos se han exacerbado, las dificultades experimentadas y los efectos como consecuencias de la misma. Por tanto, sobre la base de lo mencionado anteriormente se ha diseñado una propuesta psicoterapéutica para afrontar los efectos negativos a raíz de la pandemia, por medio de un tratamiento que contenga técnicas, actividades, estrategias y procedimientos metodológicos, con el fin de afrontar las necesidades psicológicas detectadas

De esta manera en el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema que describe la situación actual de la problemática a través de algunos datos estadísticos, los síntomas, efectos, causas y consecuencias de dicha problemática. Seguidamente se encuentra la justificación que refleja el valor teórico y práctico de la creación de dicho programa psicoterapéutico orientado a potenciar los patrones funcionales de la relación disminuyendo el malestar emocional e insatisfacción provocado en la situación de la pandemia. En el siguiente capítulo se proponen los objetivos de la investigación que se esperan alcanzar con la implementación del tratamiento. Como cuarto capítulo se presentan las metas, que indican cuantitativamente los resultados a conseguir al implementar el programa.

Subsecuente se encuentra el capítulo cinco que contiene la fundamentación teórica con la argumentación que el grupo de trabajo recopiló acerca de los conocimientos tanto contextuales, históricos y técnicos, así como diferentes teorías y elementos planteados por diversos autores,

xxi

explicando componentes trascendentales para la comprensión de la problemática, relacionados con los conflictos de las parejas acentuados por la pandemia de COVID-19.

A continuación, en el siguiente capítulo se describen los contenidos del programa psicoterapéutico, el cual contiene 19 temáticas que forman parte de 5 áreas (Área afectiva emocional, interpersonal, cognitiva, afectivo-sexual y área de salud física) las cuáles fueron previamente fundamentadas y que serán intervenidas con la implementación del mismo.

Acto seguido, se especifica los beneficiarios a los que está dirigido este programa, los cuales se espera que sean agentes activos y lleven a la puesta en práctica las técnicas, estrategias y los aprendizajes obtenidos durante todo el proceso psicoterapéutico, y que así logren cumplir con la mayoría de los indicadores de efecto terapéutico y los objetivos de la intervención. Como siguiente capítulo, se encuentra la metodología, en la que se explica el tipo de estudio, el tipo de muestra, la propuesta de los instrumentos de recolección de datos y el procedimiento llevado a cabo para la investigación bibliográfica, así como también un cronograma de actividades etc.

A continuación, en el siguiente capítulo se describe la localización geográfica y las condiciones adecuadas en las que se pueden implementar el programa. Asimismo, se presentan los planes operativos, ya organizados por sesiones psicoterapéuticas para la adecuada intervención de los conflictos de pareja acentuados durante el período de pandemia. Posteriormente se presentan las referencias bibliográficas en donde se agrupan todas las fuentes consultadas para la realización de la investigación. Finalmente se encuentran los anexos en los que se presenta toda la información adicional importante, y que ha servido para prolongar la explicación de los datos, como también para confirmarlos, en esta parte se encuentran imágenes, temáticas relacionadas con las psicoeducaciones, hojas de trabajo, formato de tareas, registros y auto-registros.

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

A lo largo de cualquier relación sentimental, matrimonial y/o amorosa es completamente normal e inevitable que toda pareja pase por diferentes etapas en las que se pueden encontrar ante situaciones diversas que lleven a conflictos o crisis. En estas etapas o estadíos, seguir haciendo las cosas como se estaban haciendo hasta ese momento es insostenible, por lo que las personas deberán adaptarse y decidir si crecer por sí solas, crecer con la otra persona o crecer juntos, pues un conflicto debe tomarse como una oportunidad de crecimiento.

Estas crisis, conflictos de pareja o cambios inevitables pueden deberse a factores internos, y es que la pareja es un concepto muy complejo donde ambos miembros evolucionan de manera paralela y las circunstancias de ambas personas son cambiantes, a ello también se le suman estresores externos, como los factores económicos, la crianza de los hijos, que también afectan mucho en cualquier relación, así como también la emigración forzada, violencia social, pobreza e incluso situaciones de emergencia que son impredecibles e imposibles de controlar, fenómenos medioambientales tales como terremotos, tormentas tropicales, derrumbes y la actual situación con la pandemia por COVID-19.

La crisis del coronavirus (COVID-19) afectó y sigue afectando psicológicamente a toda la población, debido a la incertidumbre que genera frente al futuro económico, social y laboral. La situación actual no ha sido fácil para nadie, muchas personas acuden a consulta con crisis de ansiedad, alteraciones de sueño, episodios de tristeza y apatía, miedo al contagio propio y de sus seres queridos, estrés, irritabilidad, etc. Estos síntomas, además de afectar a la propia persona, también influyen en su relación con sus semejantes; pero aún más interesante es ver como todo este cúmulo de vivencias ha resentido notablemente las relaciones de pareja.

La pandemia por COVID-19 ha impactado prácticamente todos los ámbitos de la vida social de las personas en todo el mundo, la sociedad salvadoreña no ha sido exenta de ello,

manifestándose no solo como una crisis del sistema sanitario, sino también a nivel económico, social, e informativo, llegando también a modificar, como se mencionaba anteriormente, la intimidad y las relaciones de pareja.

Para el psicólogo y director de la red de telepsicología de la clínica Psicología Salvadoreña Integral (Psintegra), Carlos Escalante, las relaciones de pareja estuvieron en una “olla de presión” debido al constante estrés, no solo debido al virus, sino también por las preocupaciones ante una posible escasez de comida, por la situación laboral, por el balance que deben hacer entre el teletrabajo, los hijos y las tareas domésticas.

Algunas parejas vieron como su relación se deterioraba debido al encierro, y actualmente, muchas parejas están experimentando los efectos de este confinamiento forzado generado por la pandemia, los cuales se han traducido en conflictos principalmente por la comunicación, pues la falta de ésta durante un tiempo prolongado hace desconectar a la pareja y al verse después conviviendo todo el día juntos se genera una incongruencia entre ambos, como si ahora no supieran como entenderse, pues estaban acostumbrados a no verse la mayor parte del tiempo; de igual forma el bajo control estimular ha provocado episodios de irritabilidad, enfado, e ira incontrolada ya sea en una o ambas partes.

Siguiendo con lo anterior, en muchas parejas se presentó la pérdida de confianza y autorrevelación, dificultando más a la pareja abrirse el uno al otro, sobre todo cuando se presentan conductas tales como la indiferencia o la falta de interés; lo que genera una barrera psicológica entre la pareja, perdiendo la capacidad de contar detalles íntimos por miedo a no recibir apoyo o empatía. En cuanto a la afectividad y sexualidad, el hecho de estar confinados todo el día y tener

intimidad con la pareja, se puede volver un poco abrumante dando como resultado una desconexión entre las parejas sobre todo si no existe un acuerdo sobre la calidad, frecuencia y cantidad de los

encuentros sexuales, por otro lado, se vio cierta afectación en el deseo sexual entre parejas debido a los altos niveles de estrés a los que se vieron expuestos.

En relación a la distribución de las tareas domésticas, se puede decir que para muchas familias representó un reto debido al esquema de la cultura machista que asocia las tareas domésticas con las mujeres, sobretodo en tiempo de aislamiento, pues las responsabilidades fueron mayores, como cocinar, lavar, cuidar a los niños o ayudarlos en su nueva dinámica escolar. En este sentido lo importante radica en repartir responsabilidades equitativamente, y de esta manera disminuir la tensión en la pareja.

El cambio en las rutinas que se mantenían como pareja, provocó cierto nivel de afectación, pues estar juntos por tiempo indefinido en el hogar, realizando prácticamente las mismas actividades, pudo hacer que las dinámicas de la relación se amplificaran, y en los casos de las parejas con conflictos no resueltos y recurrentes, ocasionó el aumento de la tensión y generó conflictos mayores.

Asimismo, la disminución de momentos positivos compartidos afectó la relación de muchas parejas, ya que, si disminuye la cantidad de estos momentos, también disminuirá la calidad de la relación. En este sentido durante el estado de emergencia por COVID-19, muchos debido a las restricciones de movilidad, deficiente creatividad o por el hecho de haber caído en la monotonía se aislaban de su pareja disminuyendo así la práctica de actividades agradables para ambos y coartando así los patrones nutrientes de la relación.

25

A través de una consulta abierta de opinión dirigida a parejas salvadoreñas<sup>1</sup> realizada el mes de agosto del presente año, se pudo comprobar que en la mayoría de estas el grado de desacuerdo entre los miembros de la pareja aumentó, posiblemente debido a la presencia de patrones disfuncionales ya existentes en su relación antes de que se diera la pandemia por COVID

19, de manera que estos mismos patrones se fueron acentuando aún más durante dicho período de pandemia lo cual dio paso al desarrollo de problemas y desacuerdos específicos tales como: inadecuada distribución de las tareas domésticas, frecuencia de discusiones, dificultades para expresar afecto, tendencias a la dependencia emocional, ausencia de reforzamientos positivos, déficit en habilidades de comunicación, monotonía sexual, y dificultades en la toma de decisiones<sup>2</sup>.

Del mismo modo, en todo el mundo, desde Sudamérica hasta África Occidental, parejas que antes eran felices pasaron a separarse y muchas incluso llegaron al divorcio. Algunos apuntan del mismo al estrés de la pandemia como la causa del problema; otras manifiestan que el año 2020 ha hecho aflorar problemas ya existentes. Pero lo que si es cierto es que durante la crisis por la pandemia el número de parejas que buscaron asesoramiento sobre relaciones aumento durante los confinamientos.

La doctora Rebecca Pender Baum, presidenta de la Asociación Internacional de Consejeros Matrimoniales y Familiares expresa lo siguiente: "Por lo general, la mayoría de las personas que buscan ayuda son personas individuales. Pero desde el inicio del confinamiento ha habido un cambio notable. La mayoría de las consultas han sido de parejas", en muchos casos los

<sup>1</sup> Consulta de Opinión Abierta sobre las Relaciones de Pareja Antes y Durante la Pandemia del COVID-19 ([anexo 1 pág. 160](#)).

<sup>2</sup> Presentación y análisis de resultados de la Consulta de Opinión Abierta ([anexo 2 pág. 163](#))

confinamientos magnificaron las problemáticas ya existentes en una relación; o incluso se desarrollaron nuevas.

Lo que queda claro es que la pandemia ha causado estrés a todo el mundo, causando un trauma colectivo, afectando las relaciones de pareja, pues la tensión y la ansiedad generadas por la

convivencia diaria, y la falta de actividades individuales han llevado a la monotonía y conflictos en la pareja, problemáticas que, si no son abordadas a tiempo, provocará separaciones, violencia doméstica y hasta divorcios.

Es lógico deducir que muchas de las parejas que no tenían bien construido su mundo con los tres pilares de la pasión, la intimidad y el compromiso, ante una situación que genera tanta ansiedad y que ha durado tanto tiempo, no saldrían bien paradas de este confinamiento, es por ello que, es importante trabajar sobre las problemáticas afloradas a través del diseño de programas terapéuticos enfocados a mejorar las principales áreas afectadas (interpersonal, cognitiva, física, afectiva- emocional y sexual).

Siguiendo la línea anterior, no se debe solo hablar del problema, sino más bien incidir sobre él, haciendo una adecuada promoción de la salud mental, previniendo efectos psicológicos y actuando sobre los que ya se desarrollaron, por medio de la concientización y sensibilización de la población, siendo así, una alternativa de solución a la problemática el diseño de un programa psicoterapéutico sobre los conflictos de pareja antes y durante la pandemia por COVID-19, como un aporte a la sociedad en relación a nuestro compromiso humanitario como estudiantes de la Licenciatura en Psicología, el cual deberá incidir en los estresores externos (derivados del COVID 19), las vulnerabilidades contextuales preexistentes (como el estatus, la clase social o la edad), las vulnerabilidades individuales duraderas (como el apego inseguro o la presencia de trastornos

27

psicológicos) y la promoción de los procesos diádicos de las parejas (como los patrones funcionales y el apoyo recíproco).

28



## II. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Las relaciones de pareja representan un aspecto fundamental en la vida de las personas, la comunicación y la comprensión de la pareja son esenciales para el desarrollo del individuo y su vida en sociedad. Tradicionalmente, la imagen social de felicidad está unida a una persona con una buena relación de pareja, siendo estas relaciones las más íntimas, dando un amplio soporte a niveles afectivos y sociales.

Pero en la actualidad, las parejas han sufrido algunos roces y abierto grietas en su relación, al haber estado sometidas a una doble o triple situación de estrés debido al confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19, dificultando la convivencia diaria y aumentando el malestar emocional debido a la monotonía y la falta de interacción con el exterior, pasando así de una etapa de relativa calma y estabilidad como pareja a un proceso de malestar y conflictos entre ellos mismos a raíz de las exigencias de este periodo de pandemia.

Del mismo modo, sentimientos positivos como el amor, la amistad, la empatía y la comprensión, se nutrieron pero así mismo, aspectos negativos, como tensiones, conflictos, antipatías, disputas y violencias se manifestaron, dejando claro que las parejas no cambiaron drásticamente su dinámica, sino que más bien, la forma en que funcionaban previamente se intensificó y profundizó, marcando el rumbo tanto en un sentido positivo, cuando existía ya comunicación y entendimiento, como negativo, cuando ya había tensiones y conflictos.

La actual pandemia contra la que el mundo se enfrenta en estos momentos ha generado una diversidad de situaciones negativas, como los ya mencionado anteriormente, además de los lamentables fallecimientos de familiares, amigos o conocidos; también es importante mencionar que entre las situaciones que ha desencadenado esta problemática se encuentra la violencia

doméstica que cierta parte de la población ha enfrentado desde el inicio de esta enfermedad; y ni

que decir de aquellos hogares donde la tensión, la violencia y el abuso ha sido una constante, pues la problemática se exacerbó. Algunos psicólogos y terapeutas han declarado a la violencia doméstica como una pandemia paralela al COVID-19, y El Salvador no está exento.

En relación a lo anterior, según datos de la ONU mujeres, en marzo de 2020 se alertaba sobre el aumento de casos de violencia contra la mujer, “especialmente violencia doméstica, debido al aumento de las tensiones en el hogar, aumentando según el aislamiento de las mujeres”. Y un mes después, en abril de 2020 la Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz (ORMUSA) presentó un informe que reflejaba el aumento de casos de violencia doméstica en el país en un 70%. Es decir, la violencia doméstica es uno de los principales conflictos en la pareja.

Sin embargo, es importante destacar que, así como se desataron situaciones álgidas que generaron la posibilidad de problemas a nivel físico como emocional, asimismo la cuarentena domiciliar ha sido una oportunidad para mejorar las comunicaciones y aspectos afectivos en la familia, fortalecer las relaciones de pareja, la atención a los hijos y compartir las responsabilidades domésticas, no siendo así en las parejas en las que ya había problemas antes de que la pandemia comenzara.

En una encuesta realizada en abril de 2020 por la organización benéfica británica Relate, reveló que casi una cuarta parte de las personas sentían que el encierro había añadido presión a su relación, y una proporción similar dijo que había encontrado a su pareja más irritante, en su mayoría fueron las mujeres quienes expresaron esto. Y, en una nueva encuesta realizada por este grupo en julio del mismo año, mostró que el 8% de las personas dijeron que el confinamiento les había hecho darse cuenta de que necesitaban terminar su relación, pero un 43% dijo que les había acercado a su pareja.

En otro estudio iniciado en diciembre de 2019, la psicóloga Hannah Williamson, de la

Universidad de Texas en Austin, reclutó a 1200 personas a través de una plataforma en línea. Alrededor de 650 de ellas tomaron parte en dos encuestas posteriores más que se realizaron a finales de marzo y de abril de 2020. En ese período, los contactos sociales en Estados Unidos estaban limitados; también se cerraron las escuelas.

De los encuestados, casi dos tercios estaban casados y, en promedio, llevaban unos 13 años de relación. Alrededor del 90 por ciento vivían juntos y más del 40 por ciento tenían hijos menores de edad. Todos los participantes proporcionaron información sobre lo felices y satisfechos que estaban con su relación, los conflictos de pareja y el modo en que interpretaban las críticas o la falta de atención de su consorte.

Desde un inicio, los sujetos se mostraron razonablemente satisfechos con su relación, con un promedio de 15.5 puntos (en una escala de 0 a 25), media que no cambió de forma notable durante los dos primeros meses de la pandemia.

Sin embargo, las cosas cambiaban cuando se tenían en cuenta los conflictos de pareja. Si había pocas peleas y malestar en la relación, la satisfacción aumentaba aún más de 17 a 18 puntos. Si los conflictos ya existían, la satisfacción, que era menor desde el principio, se reducía todavía más, hasta llegar por debajo de 13.5 puntos, valor que se relaciona con los problemas en una pareja, señala Williamson.

En resumen, la satisfacción aumentó y las atribuciones desadaptativas disminuyeron en las parejas con un funcionamiento más positivo, mientras que en las que presentaban un funcionamiento más bajo sucedía a la inversa. Dicho de otro modo, las parejas felices se han vuelto

más felices, y las infelices, más infelices. A esta conclusión llegó un estudio longitudinal, que comenzó poco antes de la pandemia.

Hasta la fecha en El Salvador no se encuentran estudios ni programas de tratamiento dirigidos a ayudar a la pareja a afrontar este tipo de dificultades, pues nuestro país ni ningún otro estaba preparado para enfrentar un fenómeno como el de la pandemia por COVID-19, y hasta la fecha las investigaciones actuales se han limitado a responder a las necesidades de otras poblaciones que se encuentran más vulnerables (como lo es el personal sanitario y aquellas persona afectadas por el virus directamente). Aunado a esto, se puede decir que la pareja no acude al profesional hasta que los problemas ya se manifestaron e incluso en algunos casos ya están larvados, reduciendo así la posibilidad de afrontar las dificultades que se presentaron durante el estado de emergencia.

Es bien sabido que en las relaciones de pareja siempre han existido los conflictos, ya sea por una u otra razón, hijos, comunicación, o la dinámica del hogar en general; sin embargo, un punto preocupante, es la evidencia de los conflictos de pareja que a raíz de la pandemia se pudieron haber incrementado. De acuerdo a los especialistas, muchos de estos problemas ya eran preexistentes, pero se habían ido postergando y fue durante la pandemia que afloraron causando dificultades y malestar emocional en la relación.

Es por esto, que en la actualidad surge la necesidad de conocer todas aquellas problemáticas experimentadas a nivel de pareja generados por el contexto de la pandemia, identificar el nivel de afectación, si las dificultades existentes se mantuvieron, se intensificaron o se desarrollaron nuevas, y ante esto es necesario contar con herramientas y estrategias que permitan hacer intervención y prevención de problemáticas de pareja, y a la vez promover la importancia de la salud mental, el diseño de programas o proyectos de intervención a nivel de pareja, para abordar

32

las necesidades actuales y futuras de la población, ya que son de vital relevancia ante la nueva realidad que se atraviesa y la que está por venir.

El impacto que se espera alcanzar con esta propuesta de intervención psicoterapéutica, es proveer de herramientas y recursos a las parejas para que puedan asimilar y afrontar de una forma más adaptativa los efectos generados por la crisis de la pandemia, como el estrés, la ansiedad, la monotonía diaria, etc. e incidir positivamente sobre todas aquellas áreas afectadas, a nivel afectivo emocional, cognitivo, interpersonal, físico y sexual.

Por tanto, como estudiantes de una carrera humanística, pretendemos apoyar a la población por medio del diseño de un programa de intervención psicoterapéutico que pueda ser aplicado por profesionales de la salud mental para orientar a las parejas a afrontar los conflictos que se intensificaron o desarrollaron durante la pandemia por COVID-19 de una forma más adaptativa y saludable ayudando a tener un mejor bienestar emocional e interacciones positivas entre ellos.

33

### **III. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

#### **Objetivo General**

Diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica dirigida a afrontar los efectos negativos, a raíz de la pandemia por COVID-19, en las relaciones de las parejas residentes de los municipios de Mejicanos y Ayutuxtepeque.

#### **Objetivos Específicos**

1. Analizar los factores relacionados con la pandemia por COVID-19 y cómo estos han afectado la situación de vida en las parejas.
2. Describir los síntomas, causas y efectos de la pandemia por COVID-19 en la interacción y relaciones de las parejas a través de una investigación bibliográfica.
3. Valorar por medio de un análisis el impacto negativo de la pandemia por COVID-19 en los conflictos de pareja.
4. Proponer un plan de tratamiento que contenga técnicas, actividades, estrategias y procedimientos

metodológicos, con el fin de afrontar las necesidades psicológicas encontradas en la investigación y a su vez fortalecer los patrones nutrientes y funcionales de las relaciones de pareja.

## **METAS**

1. Desarrollar recursos, habilidades y estrategias de afrontamiento ante los conflictos de pareja exacerbados durante el estado de emergencia, disminuyendo con ello un 65% los efectos negativos en sus interacciones.
2. Promover en un 65% los patrones nutrientes, actividades agradables e intercambios de conductas positivas estables en los conyugues.

34

3. Lograr en un 65% de las parejas que decida formar parte del programa psicoterapéutico cumpla como mínimo un indicador y un resultado esperado por cada técnica propuesta. 4. Conseguir que al finalizar el programa psicoterapéutico la pareja haya mejorado su situación de pareja en un 50% y que a su vez cada uno sea consciente de los cambios promovidos. 5. Aumentar en un 70% los patrones funcionales en las parejas y que éstos sean estables con el paso del tiempo.

35

## **IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **Antecedentes**

Desde la prehistoria hasta la actualidad, la familia y la pareja como tal, han sufrido cambios gradualmente y pasado por diferentes transiciones a través del tiempo hasta llegar a lo que actualmente se conoce como familia y pareja. Al hacer un análisis sobre cómo han sido las relaciones de pareja y de familia podemos entender más fácilmente estos conceptos tan utilizados en la sociedad.<sup>3</sup>

Lo normal en la prehistoria era la poligamia, es decir una mujer mantenía relaciones con varios hombres y por consiguiente un hombre con varias mujeres, no había exclusividad de pareja, lo que había eran comunidades, y la comunidad entera era la familia, poseían un sistema de parentesco en el que todos eran padres, madres, hermano/as, hijo/as, tío/as, primo/as a la vez, es decir eran parientes próximos donde las relaciones íntimas se daban sin ningún tipo de límites hasta en las personas con la misma consanguinidad, en realidad no tenían una noción de lo que era familia. Por lo cual, el sistema polígamo fue la norma principal durante ese periodo de tiempo.

Por tanto la promiscuidad estaba a la orden del día, y aunado a ello iba de la mano el incesto, pues se permitía la unión entre padres e hijos y entre hermanos, incluso se daba el comercio sexual entre ellos; no fue sino años más tarde que empezaron a poner límites entre las relaciones íntimas entre parientes, al darse cuenta que los hijos de padres que tenían consanguinidad presentaban dificultades en su desarrollo, a diferencia de los hijos de padres que no poseían relación de sangre y se desarrollaban más intelectualmente, y es a partir de allí que se comienza a dar fin al incesto.

<sup>3</sup> Engels, F. (1884). El origen de la Familia, la Propiedad privada y el Estado. Editorial Progreso. Moscú

Sin embargo, persistía la no exclusividad de la pareja, a pesar de los nuevos límites impuestos la poligamia sigue en pie, y se comienzan a formar los matrimonios por grupos en donde varios hombres y varias mujeres comparten entre si experiencias íntimas y la procreación de hijo/as, con el único cuidado de no incluir a otros con su misma consanguinidad. Hasta este punto se puede observar como gradualmente se va reduciendo el grupo, es decir, se deben seguir ciertas normas para formar relaciones íntimas.

Más adelante siguiendo con este sistema de matrimonios por grupos, los hombres se ven en un dilema en cuanto la paternidad de los hijos, pues al haber varios hombres y varias mujeres procreando hijos a la vez, no se sabía quién era hijo de quien. Si se sabía quién era la madre, pero

era difícil saber quién era el padre, y se comienza un nuevo sistema: el patriarcado. Con este, en aras de reclamar su paternidad, el hombre propone desestimar los matrimonios por grupos y deciden imponerse sobre las mujeres, ahora solo puede haber un hombre, pero este puede tener varias mujeres, es decir la poligamia continua para los hombres, pero las mujeres deben seguir una monogamia estricta, (solo pueden tener un hombre).

Seguimos avanzando en la historia, pero no hay pareja como tal, la exclusividad aún se encuentra perdida, la poligamia sigue en vigencia, pero solo para los pudientes. Con el paso de varios años se comienza a ver brotes de la monogamia, y se empiezan a concertar matrimonios entre una sola mujer y un solo hombre, empieza a darse la exclusividad en la pareja, aunque estos matrimonios no se daban por libre elección, sino que eran concertados por los padres de estos: el nuevo sistema está basado en matrimonios arreglados.

Los matrimonios no estaban basados en el amor de la pareja, sino que, en condiciones económicas, las mujeres eran dadas en matrimonio al mejor postor. La monogamia empieza a sentar sus bases, y se les exige tanto a la mujer como al hombre ser fieles y deberse a una sola

37

persona. Desde este punto la monogamia es vista como una forma de esclavitud al tener que permanecer con la misma persona siempre, la cual fue más sentida por los hombres.

Vemos cómo a través de la historia las formas de relacionarse de la familia y la pareja han ido transformándose progresivamente para llegar a crear un sistema de relaciones más reducidas y exclusivas, pero igualmente complejos, sin embargo, esto nos ayuda a conocer mejor cómo las parejas han llegado hasta el punto de formarse por libre elección, sobre las bases del amor y deseo de estar juntos.

A continuación veremos cómo ha ido cambiando la forma de verse las relaciones amorosas en el transcurso de los siguientes años, la concepción que se tenía antes y la que se tiene en la



actualidad sobre las relaciones de pareja.<sup>4</sup>

Después de hablar sobre la prehistoria, nos encontramos que, en la *edad media*, la percepción sobre las mujeres sigue sin cambiar demasiado, pues se mira como una propiedad privada indispensable para fundar una familia, por tanto, los matrimonios se definen por la línea del patriarcado, así como lo era en la antigüedad, sin perder la costumbre.

Posteriormente, ya a *mediados de la edad media*, la iglesia cristiana tuvo un rol muy importante, pues esta retomó el poder imponiendo sus reglas y leyes en las relaciones de parejas; por primera vez en la historia el hombre tenía que abandonar la poligamia y entregarse a una sola mujer para toda la vida, es decir, los matrimonios debían ser respetados mediante la exclusividad de la pareja. Este nuevo vínculo formado por la pareja no podía ser roto, pues todo estaba bajo la

<sup>4</sup>Salazar, C. & Arteaga, L. (2018). “Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas”. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México. Boletín científico, Vol.5, N°9

mirada de Dios, quien en ese momento era la máxima deidad, el cual debía ser respetado y por tanto mantenerse juntos, aun si la relación no funcionase bien.

Ya adentrado *en los años 40*, después de la segunda Guerra Mundial, la familia estaba en pleno apogeo, la promoción de la familia y la natalidad era lo primordial, además se contaba con leyes que regulaban la vida privada de las parejas (se promovía la maternidad y había una rotunda negativa hacia el aborto). La familia era lo más trascendental, y los hijos eran la razón de ser en toda pareja. Los hombres eran los proveedores del sustento diario para sus familias y las mujeres eran las amas de casa, esto provocaba que ante la ley las esposas debían guardar obediencia a sus maridos. La separación o divorcio seguía siendo desaprobado por la sociedad, pues acarreaba prejuicios hacia las mujeres y los hijos, por tanto, el matrimonio era para siempre, y aún más si ya

había hijos de por medio.

Más adelante *en los años 60* se produjo una rebelión en Occidente: se refuto contra el orden establecido sobre lo que era familia en todas sus formas, y el modelo familiar que se había venido imponiendo desde hacía muchísimos años empezó a declinar. Este fue un periodo clave, en el cual se pasó del concepto de familia al de pareja, y el aspecto principal era la relación en sí, donde dos personas que se querían, buscaban estar juntos para ser felices y buscar un crecimiento mutuo, principalmente en la esfera sexual.

En *la actualidad*, aunque en determinadas regiones, países o culturas aún persisten las uniones concertadas debido a la mentalidad influenciada por las antiguas generaciones, parece que gradualmente están desapareciendo en nuestro modelo social y de pareja actual. Pareciera que estamos experimentando un nuevo apogeo de tipo amor romántico, el cual no se ha visto antes en la historia de la humanidad. Según estadísticas, actualmente el 91% de las estadounidenses y 86% de los estadounidenses no se casarían con alguien, solo porque tuviese todas las cualidades que

39

buscan, si no estuvieran enamorados de ella, el estudio es fácilmente extrapolable actualmente para otros grupos sociales y países de cultura occidental. Lo que nos indica que en la actualidad las personas quieren estar enamoradas de la persona con la cual se van a casar.

En resumen, se puede decir que la concepción de relación de pareja ha venido transformándose a lo largo del tiempo, y cada persona decide sobre cómo quiere vivir esta experiencia, siendo esta reconocida como una de las más significativas en la vida de una persona, y cuando ya nada interfiere ni por el estado, la iglesia o la familia, cada quien ha de decidir sobre sí mismo, creando su propio concepto o modelo. Sin embargo, en la actualidad aún pueden percibirse restos de todos estos antiguos sistemas y modelos en los que la vida en familia y pareja fue desarrollándose a lo largo de la historia (poligamia o infidelidad, el patriarcado, etc.) los cuales

## **Estudios Previos**

Al hablar del estudio de las relaciones de pareja, este no se ha centrado únicamente en el desarrollo histórico de las mismas, sino también en un tema que con el paso de los años ha llamado gran interés y ha demostrado gran importancia, el cual es los conflictos de pareja y los factores que los provocan y cómo estos pueden llevar a una pareja a un desequilibrio o ruptura. A continuación, se presentarán algunos de los estudios más recientes en relación a esta temática.

Melero y Cantero (2008), realizaron una investigación llamada “La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación”<sup>5</sup> en la cual pretendían conocer como el apego, las dinámicas de interacción y las actitudes amorosas influyen en la calidad de la relación de pareja, participaron 166 personas (47.6% hombres, 52.4% mujeres) con una edad media de 29.4 años (sd=8.7) que mantenían una relación de pareja de, al menos, dos años de duración (tiempo mínimo para la consolidación de un vínculo de apego). El tiempo medio de relación fue de 9.4 años (de 2 a 34 años). Del total, 65 fueron parejas (n=130). El 51,5% convivían.

Los resultados de los análisis por parejas permitieron concluir que: el cuidado, la actitud amorosa y la calidad de la relación, están más influidas por el apego propio que por el de la pareja. Existe un mayor porcentaje de parejas donde uno o ambos miembros de la relación son seguros, en parte debido a las características positivas asociadas a este estilo de apego. Existe una correspondencia entre la satisfacción y la calidad de los miembros de la pareja.

La teoría del apego y los resultados de la investigación, ponen de manifiesto que los modelos mentales relativos al apego (de los que derivan ideas irracionales afectivas) influyen a la dinámica y la calidad de la relación.

Más adelante, Flores (2011), llevó a cabo un estudio sobre “Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?”<sup>6</sup>, la investigación tuvo como objetivo determinar el mejor predictor de la satisfacción marital a partir de la comunicación y la percepción de los conflictos en la pareja en hombres y mujeres. Participaron 76 hombres y 111 mujeres seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental, de la Ciudad de Mérida, que respondieron al Inventario de Estilos de Comunicación de la Pareja, a la Escala de Conflicto y al Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. El análisis de regresión múltiple paso a paso mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital.

Por otra parte, en el año 2017, se realizó una investigación sobre “las causas de apatía en parejas casadas y en unión libre” el objetivo era determinar las causas que conducen a la apatía en la pareja, haciendo un análisis por sexo. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional, compuesta por 150 participantes, igualmente dividida por sexo, quienes reportaron estar casados o vivir en unión libre y tener hijos, de la ciudad de Toluca, México.<sup>7</sup>

En la investigación se encontró que las causas que generaban apatía en la pareja se debían a la falta de involucramiento, la falta de novedad, la realización de actividades no estimulantes, los conflictos, el cansancio, la falta de atracción sexual y a factores externos. Algo que resulto

<sup>6</sup>Flores, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? Acta de investigación psicológica. México. Vol. 1 N.2

interesante en la investigación es que, a pesar de reportar apatía y estar sin gusto y con queja, muchos permanecen en su relación. Así, el estudio de la apatía puede ser útil para incentivar a las parejas a utilizar estrategias que les ayuden a recuperar el interés dentro de la relación, para buscar la satisfacción de sus necesidades o carencias y alcanzar la paz o el equilibrio personal, logrando así sobrellevar los conflictos a los que puedan enfrentarse.

En otra investigación llevada a cabo en el año 2020, sobre “Desgaste emocional en la convivencia afectiva de la pareja”<sup>8</sup>, con una muestra de 38 personas, los cuales todos vivían en pareja y sus edades oscilaban entre 21 y 56 años; se encontró, que cuando la relación toma un giro diferente donde prevalece la incomprensión, desunión, poca expresión afectiva, desconfianza y en instancias extremas al abuso verbal o emocional, genera en el cónyuge desgaste emocional, desencadenando una posible ruptura de la relación. En conclusión, los resultados dicen que es importante señalar que el desgaste emocional desencadena la posibilidad de ruptura de la relación, conflictos de pareja y también puede afectar significativamente el nivel psicológico y físico de las personas.

En el año 2020, Salazar y Morales llevaron a cabo una de las investigación más recientes sobre relaciones de pareja, esta fue sobre “Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de COVID-19 en Guadalajara”<sup>9</sup> en dicho estudio se pretendía analizar algunos de los cambios y afectaciones que han vivido las relaciones de pareja en el Área Metropolitana de Guadalajara (México) después de un periodo de confinamiento de casi dos meses a causa de la pandemia de la COVID-19, en particular en su vida sexual y en el uso de tecnologías afectivas. El análisis tomó

<sup>8</sup> Villavicencio, C & Jaramillo, J. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de la pareja. Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades ACADEMO. Universidad Americana. Paraguay. Vol. 7, N. 1. <sup>9</sup>Salazar, T.

como principal insumo una parte de la Encuesta virtual acerca de las relaciones de pareja en el contexto de la pandemia por la COVID-19.

Los resultados mostraron que los cambios y afectaciones en los aspectos mencionados son más fuertes entre los jóvenes, las parejas con menos años de relación y aquellas que por el confinamiento han funcionado como parejas a distancia. Asimismo, confirmaron que la intimidad doméstica de tiempo completo ha implicado la recuperación de tiempo, conversación y energía para la relación de pareja en algunos casos, así como que los dispositivos móviles han ampliado las oportunidades de interacciones fuera del hogar y creado interferencias en la convivencia de pareja.

En marzo de 2020, en El Salvador, la ONU Mujeres alertaba sobre el aumento de casos de violencia contra las mujeres, “especialmente violencia doméstica, debido al aumento de las tensiones en el hogar lo cual podía aumentar con el aislamiento de las mujeres”. Un mes después (febrero de 2020), la Organización de Mujeres Salvadoreñas por la Paz (ORMUSA) presentó un informe que reflejaba el aumento de casos de violencia doméstica en el país en un 70 %.<sup>10</sup>

A través de estos estudios, podemos darnos cuenta como de manera específica aspectos como la apatía, el desgaste emocional en la convivencia, la comunicación, la intimidad y la violencia doméstica, pueden ser fuente de conflicto en la pareja, generando malestar emocional y hasta disoluciones de esta, lo preocupante es que la mayoría de ellos no buscan ayuda a tiempo, ya sea por no reconocer las dificultades o por no tener acceso a información o programas de terapia de pareja.

Sin duda, las dificultades que se presentan en las parejas son muchas, y los conflictos nunca faltan, ya sea por una u otra razón, sin embargo, es importante destacar que al experimentar un evento estresante como el que se está viviendo en la actualidad por la pandemia, los conflictos pueden tomar fuerza y volverse más álgidos, sobre todo al inicio de las crisis cuando se ordenó el confinamiento obligatorio para toda la población. En ese punto muchas parejas experimentaron nuevos desafíos, descubrieron nuevas cosas que antes por la falta de tiempo juntos desconocían, pero que durante la pandemia vinieron a aflorar y desatar conflictos.

Los estudios demuestran, como antes de la pandemia ya existían conflictos en las parejas y como durante la misma los conflictos continúan, pero esta vez con más afectación y posiblemente desarrollándose nuevas problemáticas, generando mayor insatisfacción marital y tristes consecuencias como la separación de la pareja, una situación que se podría prevenir si se contara con programas que orientaran a la pareja a sobrellevar sus dificultades ante situaciones de estrés.

Es por ello, que sería de mucha utilidad si en El Salvador se dispusiera de un programa que ayude a las parejas a afrontar sus dificultades de una forma más adaptativa y saludable, a través de un programa de intervención psicoterapéutica, el cual, que no solo le permita afrontar lo actual sino también a prevenir otras dificultades, el país debe contar con herramientas para ayudar a la población que ha quedado vulnerable ante la crisis por COVID-19, y nosotras queremos ser parte de esa respuesta ante la necesidad de la población, a través del diseño de una propuesta de intervención psicoterapéutica para las parejas.

## **1. Relaciones de Pareja**

### **1.1. Definición de Pareja**

La palabra pareja, como tal, proviene del latín *paricūlus*, diminutivo de *par*, *paris*, que

significa 'igual'. Se considera a la pareja como la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un período de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes.

Para Zinker, (2005) citado por Espinola, (2017) plantea que "una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un período de tiempo extenso, manteniendo de este modo su continuidad"<sup>11</sup>.

Para Caillé, (1992) citado por Espinola (2017) la pareja es un "ser vivo" con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación. Esta visión de la pareja la antepone a la perspectiva desde la cual se ha percibido en la psicología, al ser definida como un objeto, un vínculo dependiente de la relación, que debe responder a las necesidades y expectativas iniciales de ambos integrantes.

Para Cárdenas y Ortiz (2005):

La pareja es una entidad formada por dos personas que han decidido compartir sus vidas y depositan expectativas en los proyectos en común y en la manera de amarse, a pesar de que, en la mayoría de los casos, estas expectativas no son conscientes y si lo son no siempre se explicitan.

<sup>11</sup> Espinola, I. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina. México

También se puede agregar, que lo que define a una pareja como tal, son el sentimiento amoroso y el compromiso de pertenencia mutua, que se traducen en el deseo de compartir e intercambiar experiencias, sobre todo emocionales y eróticas, de manera exclusiva y permanente.

## **1.2.El Ciclo de Vida de la Pareja**



El ciclo de vida de la pareja tiende a promover el crecimiento y desarrollo del ser humano en la familia y con la familia, así como favorecer el progreso y desenvolvimiento de sus potencialidades hacia la plena humanidad.<sup>12</sup> Asimismo, la estructura del ciclo de vida de la pareja es fundamental, pues permite planear estrategias terapéuticas si en un determinado caso se necesitara hacer psicoterapia de pareja, pero si no entendemos esta estructura muy difícilmente se logrará construir dichas estrategias.

A continuación, veremos cómo es la dinámica en el curso de vida de la pareja en los tres aspectos fundamentales: como se forma, se mantiene y lo que puede pasar cuando se llega a una ruptura, así pues, el ciclo de vida de la pareja está compuesta por su *formación, mantención y ruptura*.<sup>13</sup>

### ***1.2.1. Fase 1: Formación de la Pareja.***

El proceso de formación empieza desde que dos individuos se conocen hasta el punto en que, de un conocimiento informal, impersonal, llega a ser una relación cara a cara con características de exclusividad y unicidad, en comparación con el resto del mundo. La mayoría de veces el proceso es explícito, hay un cambio de relación entre los dos, desde el punto de vista que

<sup>12</sup> Rage, E. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. Plaza y Valdés. México.

<sup>13</sup> Guidano V. Aronsohn, S. et al. (2001). Vittorio Guidano en Chile. Universidad Academia de Humanismo Cristiana. Sociedad Chilena de Terapia Posracionalista.

la relación se vuelve cotidiana, hay características de mayor intimidad, exclusividad, unicidad, y los dos se lo dicen generalmente.

Además, para Guidano (2001) esta es una etapa muy importante, la cual puede traer problemas en el funcionamiento de la pareja, asimismo, es importante porque se cumplen dos

fenómenos fundamentales:

El primero es *el enamoramiento*, este es el aspecto más importante de la fase de formación, el cual tiene características de activación emotiva global, indiferenciada, muy intensa, donde cada uno de los miembros se construye una imagen del otro. Es donde se da la idealización de la pareja, el deseo de querer compartir gran parte del día y de realizar conjuntamente diversas actividades. La persona amada es percibida con muchas cualidades y muy pocos defectos. Algunos autores señalan que en la etapa de enamoramiento se dejan de lado los defectos, se pierde la capacidad de crítica hacia la persona elegida.

El enamoramiento otorga características especiales a la persona, lo convierte en alguien especial y, en ocasiones lo que les atrajo inicialmente es lo que los lleva a separarse. La persona puede ser conocida o desconocida, sin embargo, en algún momento algo cambia provocando un impacto emocional y genera una fuerte atracción. Esta atracción tiene características especiales generadas por la fantasía del enamorado, por la idealización que éste establece y que al ser contrastada con la realidad pierde el encanto.

El segundo fenómeno, *son las reglas relacionales junto a los roles emotivos que van a vincular la relación*, este es otro aspecto fundamental, pues en el periodo de formación se establece, la mayoría de las veces de manera tácita las reglas relacionales más importantes y los roles emotivos recíprocos que van a vincular la relación, donde la pareja da por hecho que la otra

48

parte ya las sabe, aunque estas no se hayan dialogado previamente, esto puede crear un problema más adelante porque las reglas y los roles, que se establecieron cuando ninguno sabía quién era el otro, van a ser reformadas en la fase sucesivas de mantención, cuando la carga emotiva sea más reducida.

A través de la convivencia e interacción, la pareja requiere ir estableciendo acuerdos sobre

mecanismos de poder y control (formas de establecer acuerdos, manera de influir en otros, resolución de conflictos, toma de decisiones) que permitirán que cada integrante de la pareja pueda satisfacer sus intereses y capacidades al interior de la relación, estableciendo acuerdos de qué hacer y qué no hacer para que la relación continúe.

### ***1.2.2. Fase 2: Mantención.***

Hay muchos factores importantes que surgen en el periodo de mantención, pero los más significativos son los relacionados a la necesidad que surge en ambas partes de producir, es decir, de ***construir una mayor individuación recíproca***, una mayor demarcación de sentirse individuado como persona diferente en comparación con el otro. Esta no es una necesidad que se considere en el periodo de formación, en cambio en la fase de mantención los dos empiezan a tener una vida cotidiana, mientras que en la fase de formación todo era excepcional.

La vida cotidiana es quien da la exigencia de individuación de uno frente al otro, de repartir los roles y los cargos; empiezan las responsabilidades de trabajo, los hijos, la interferencia de la familia de origen de cada uno, que son generadores frecuentes de conflicto, problemas de trabajo, etc. Y es aquí donde se presenta el otro factor importante: ***el crecimiento personal de cada uno***.

Donde cada uno empieza a tener un proceso de crecimiento personal, pero son dimensiones de experiencias diferentes, de vida, de trabajo, es un crecimiento personal que casi nunca se

49

correlaciona con el otro, es decir, que hay discrepancias en la pareja, por lo que surgen necesidades continuas de renegociar las reglas relacionales y los roles emotivos recíprocos que habían establecido previamente en la fase de formación. Esta renegociación ocurre a través de lo que se llama crisis conyugales, las cuales en este sentido son normales, ya que pueden ofrecer nuevas oportunidades de crecimiento como pareja.

Se pueden dar dos tipos de crisis, las fisiológicas y las terminales; en la primera la pareja intenta conectar el crecimiento personal que cada uno ha tenido y renegocia los roles emotivos establecidos en la fase de formación; por otra parte, las crisis terminales son aquellas que llevan a la separación absoluta de la pareja.

Sin embargo, es importante destacar que estas crisis conyugales pueden ser un pronóstico negativo para la pareja, ya sea que las crisis conyugales son demasiado frecuentes o cuando no existen. Lo normal sería aseverar el autor, que una pareja tenga una crisis conyugal cada dos años (crisis fisiológica), pues cada dos años, tienen la necesidad de renegociar, conectar el crecimiento personal que cada uno está teniendo por su cuenta.

Por tanto, en la fase de mantención, la vida de la pareja llega a ser multidireccional, se mueve en diferentes direcciones simultáneamente y con diferentes temporalidades para cada dirección. Esta la dirección de relaciones de la familia de origen, la dimensión de los hijos que son sentidos diferentes para cada uno, la del trabajo, la de las amistades sociales, las dimensiones que cada uno quiere conservar como un mínimo de espacio personal para seguir sus intereses. Todo esto se da simultáneamente con un incremento de complejidad enorme en comparación con la fase de formación.

50

### ***1.2.3. Fase 3: Ruptura.***

En esta fase, una crisis conyugal terminal es prácticamente la primera etapa de un proceso de separación. Esto puede ser establecido reconstruyendo dos aspectos: ***primero***, por lo menos en uno de los miembros de la pareja se ha verificado un cambio radical e irreversible de la imagen que tenía del otro, y ***segundo***, la persona que ha tenido este cambio está construyendo, es decir está envuelto en un proyecto de vida que no incluye más a la otra persona. Estos dos fenómenos se pueden dar simultáneamente.

Cuando una pareja tiene una crisis conyugal con uno de estos dos aspectos, es inútil intentar una terapia de pareja para arreglar la situación; es más útil intentar una terapia de pareja para facilitar el proceso de separación, el cual es muy complicado. Sin embargo, es importante recalcar que estos cambios de imagen radical e irreversible del otro ocurren muy frecuentemente y no siempre llevan a una separación.

En relación a lo anterior, cuando se da una separación ésta es considerada como un proceso, y no un evento, el cual toma mucho tiempo y el tiempo que dura está relacionado con la intensidad emotiva de la relación y el tiempo que ha durado. Es un proceso oscilatorio de acercarse y alejarse continuo, pero es algo normal en este proceso.

A manera de conclusión, se puede entender que en esta fase lo que ocurre es que la pareja se da cuenta de que la experiencia, su manera de sentirse cuando esta con la otra persona, ha cambiado y no sabe por qué, pues la otra persona le parece diferente, algo de lo que no se dio desde el comienzo, sino paulatinamente a medida que interactuaba con su pareja. Este es un proceso que empieza a ser más consciente solo después de meses de inquietud, angustia y crisis, donde la persona se da cuenta de que la imagen que tenía del otro ha cambiado completamente, ha descubierto que el otro es alguien diferente a la que él/ella pensaba. Pero en sí, el cambio más

51

importante es en términos emotivos porque la imagen del otro ya no es percibida en términos de exclusividad y unicidad, ese es el punto más importante.

### **1.3.Componentes de la Relación de Pareja**

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura, la cual se basa en cuatro pilares: *compromiso, intimidad, romance y amor*. Una relación debe tener los cuatro elementos, sin embargo, es posible crear relaciones basadas en un solo componente o mezclas de estos elementos. Los primeros tres componentes son de tipo social y se fundan en el lenguaje, el cuarto

es de tipo biológico y se manifiesta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con diferencias individuales propias de la constitución estructural sistémica de cada individuo.<sup>14</sup>

Sin embargo es importante recalcar que lo biológico está impregnado por lo socio histórico, es decir que existen leyes generales de la naturaleza, biológicas y socioeconómicas que rigen la vida social del individuo en determinadas etapas de su estadio, la comprensión del comportamiento humano no puede tratar al hombre como una unidad biológica aislada sino, considerarlo como un ser biopsicosocial, su relación con la naturaleza, con lo ambiental y el desarrollo científico técnico alcanzado por la sociedad que le permite actuar en función de sus necesidades y aspiraciones.

### ***1.3.1. Componente Biológico.***

La neurobiología actual nos brinda información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experimentar el amor.

<sup>14</sup> Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Universidad de Santiago de Chile. Vol. 14 N. 1

Para Helen Fisher (1998, 2002) citada por Maureira (2011) tanto mamíferos como aves han desarrollado tres sistemas cerebrales de motivación-emoción que actúan en cadena: El deseo o apetito sexual, con un propósito de apareamiento con cualquier pareja idónea; una atracción o amor romántico, con el objetivo de reproducirse con una pareja específica y un apego duradero de pareja con un fin de crianza de la especie; asimismo suele pasar con los humanos. Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer.

### ***1.3.2. Componentes Sociales.***

Las relaciones de pareja se basan en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, los cuales poseen características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo su práctica.

- El primer componente sobre **el compromiso**, hace énfasis al interés y responsabilidad que se siente por una pareja, y por la firmeza de sostener esos intereses a través del tiempo, enfrentando las adversidades que se pudieran presentar, esto debido a que la persona tiene fe en la relación, es decir, lo ve como algo especial y significativo (Yela, 1997)<sup>15</sup>. Este componente tiende a nutrirse gradualmente a medida que pasa el tiempo de duración de la relación, esto debido al aumento de la dependencia recíproca de ambas partes.
- **La intimidad** es el segundo elemento social, el cual está relacionado con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de expresar cosas personales y profundas a la pareja, el sentimiento de confianza y seguridad que se siente con el otro, sus gustos, preferencias y miedos en común, el brindar apoyo incondicional a la otra parte, la expresión de afecto, la capacidad de expresar

<sup>15</sup> Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. Universidad Complutense de Madrid. Psicothema. España. Vol. 9 N° 1

sentimientos positivos, deseos y peticiones, así como también aquellas situaciones que negativas que generan malestar, con la certeza de que serán escuchados. Esto tiende a incrementar paulatinamente con el tiempo, debido a la reciprocidad de autorevelaciones que vaya experimentando la pareja, lo cual permite la estabilización de esta (Yela, 1997).

- Finalmente tenemos **el romance** como tercer componente, el cual se refiere a las conductas impuestas por cada sociedad como las apropiadas para provocar la atracción. Para Yela (1997) son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo especial en la relación, se observa a la otra parte como un ideal romántico. Además, este fenómeno tiene un crecimiento acelerado en los primeros años de la relación, debido a la

activación fisiológica y/o de la atracción física experimentada hacia el otro, esto generalmente se da inconscientemente durante el proceso de socialización.

## **2. La Familia de Origen y la Relación de Pareja**

### **2.1. Influencia de la Familia de Origen en las Pautas de Comportamiento en los Miembros de la Pareja**

Como ya es sabido, en el proceso de la formación, desarrollo y mantenimiento de una relación de pareja intervienen varios elementos y factores los cuales también determinarán la manera en la que ambos miembros de la misma se comunicarán, tomarán decisiones, cómo enfrentarán los conflictos y las interacciones o roles que cada uno tendrá en diferentes ámbitos (crianza, afectividad, sexualidad, intimidad, etc.)

Entre estos factores intervinientes se encuentra y destaca la familia de origen la cual, como ente socializador, influye en el proceso de desarrollo individual de la persona como en el proceso de elección y mantenimiento de la pareja, ya que establece ritmos de funcionamiento para el

54

matrimonio, la maternidad, la paternidad e incluso la crianza y educación de los hijos (Vargas e Ibañez, 1996).

Garduño et al. (2008) plantea que “formar una pareja implica llevar a la relación lo que se ha vivido y aprendido en la familia de origen”, pues lo que aprendemos dentro de nuestras familias, observando y asimilando las interacciones de quienes la conforman junto con la influencia de la cultura en la que se vive y las propias cogniciones, constituirá el “juego familiar” que aplicaremos en nuestras relaciones de pareja.

### **2.2. Razones para la Elección de la Pareja**

Las autoras Cárdenas y Ortiz (2005)<sup>16</sup> plantean que en cuanto a las razones para la elección de la pareja “*Hay razones del corazón que la razón no entiende*”.



Ante esto las autoras añaden que muchas veces la historia experimentada en la infancia incide en mayor o menor medida en la elección de la pareja, ya sea para reproducir exactamente la misma dinámica de los padres, o ya sea para hacerlo de una forma completamente distinta. Cuando un hombre y una mujer deciden estar juntos, hay formas de hacer y de relacionarse aprendidas en la infancia, es decir el juego familiar que traen de su familia de origen, el cual brinda a ambos una base de conocida familiaridad y de encaje perfecto.

Posteriormente, con el tiempo cada parte va profundizando en el conocimiento del otro, llevando a que las parejas puedan descubrir que la atracción respondía al hecho de creer haber encontrado a la persona que podía curar antiguas heridas, que podía ayudar a sacar lo mejor de cada cual y dar respuesta a sus necesidades más profundas, que les permitiera construir una

<sup>16</sup> Cárdenas I. y Ortiz D. (2005). *Entre el Amor y el Odio. Guía Práctica contra el Maltrato en la Pareja*. Editorial Síntesis. Madrid.

relación sólida de la que ambos podrían nutrirse. Por tanto, se podría decir que las personas tienden a formar parejas con las cuales puedan recrear los patrones aprendidos de la infancia. Pero muchas veces de manera inconsciente.

Muchas veces, cuando la infancia de una persona ha estado marcada por el dolor, hay más posibilidades de que esta se sienta atraída por aquellas otras con las que pueda recrear los patrones dolorosos del pasado. Las personas corren el riesgo de entramparse y repetir los patrones de conducta que les son familiares. Aunque la mayoría de veces no funcionan, los individuos tienden a hacer más de lo mismo con la esperanza de poder vencerlo; como si fueran víctimas de un pasado que condiciona sus vidas.

Para Satir (1980)<sup>17</sup>, un aspecto significativo en la selección de pareja es el concepto que la persona tenga de sí misma o autoestima. Si la persona tiene un bajo concepto de sí misma, podría

no asumir sus temores de manera que pueda resolverlos, dependería de los demás para desarrollar su estima, lo cual lo ubicaría en una posición de vulnerabilidad.

### **2.3. Patrones Relacionales de la Familia de Origen**

La convivencia entre la pareja se dará a partir de patrones relacionales los cuales, la mayoría del tiempo, son aprendidos en la familia de origen, ya que, así como mencionan González et al (2018) es en el mismo juego familiar donde se encuentran los patrones que se reproducen en la propia vida de pareja, y dichos patrones determinarán si la convivencia e interacción de la pareja será saludable gracias a la presencia de patrones funcionales como compartir, dar cuidados tiernos a la pareja y la negociación, o conflictiva debido a patrones disfuncionales como los celos, el

<sup>17</sup> Satir, V. (1980). Psicoterapia Familiar Conjunta. La prensa mediática mexicana. México.

control y la devaluación. A continuación, se presentarán y definirán estos patrones funcionales y disfuncionales que pueden presentarse en las relaciones de pareja.<sup>18</sup>

#### ***2.3.1. Patrones Disfuncionales en las Relaciones de Pareja.***

Estos patrones son aquellos que dañan la relación de pareja y que significan un déficit de habilidades o competencias conyugales, aquellos que, si no son intervenidos a tiempo, pueden llevar a la separación.

- Patrón de Devaluación: Patrón característico por la presencia de sentimientos y conductas hostiles o devaluatorias hacia la pareja, el cual se ve más marcado debido a la ausencia de reforzamientos positivos, menoscabando la autoestima del otro y elevando la propia.
- Patrón de Control: Comportamientos o conductas dirigidas a regular/influenciar la conducta del otro, esto por la necesidad de conseguir un resultado predeterminado o por el simple hecho de

querer sentirse poderoso y con el control sobre la otra persona, por ejemplo: revisar el celular de la pareja, no permitir ciertas amistades, no permitir ciertas formas de vestirse, etc. Estas también incluyen aquellas acciones de resistencia ante el control del otro

· Patrón de Competencia, divide en dos:

- Competencia por la Superioridad, en donde uno de los miembros de la pareja intenta probar que es superior al otro, el cual puede llegar a ser positivo para la pareja siempre y cuando se compita para beneficio de la relación.

<sup>18</sup> González, Peña & Villanueva (2018) *Diseño e Implementación de un Programa Psicoterapéutico para el Desarrollo de las Competencias para la Futura Vida Conyugal aplicado a Estudiantes de Bachillerato del Instituto Nacional "General Manuel José Arce"*, Tesis de proceso de grado, Universidad de El Salvador.

57

- Triángulos Amoroso, es aquel en el que dos personas compiten por el amor de una tercera persona, por ej. por una relación extramatrimonial, el amor de un hijo, etc.

· Patrón de Evitación de Conflictos: patrón referido a la tendencia de evitación al momento de debatir o discutir sobre algún tema o conflicto que les resulta álgido o delicado con el objetivo de evadir la incomodidad o sensaciones displacenteras que estos puedan ocasionar, resultando en el retraso continuo de la negociación y el respectivo acuerdo mutuo en dicho tema, llegando así a acumular problemáticas.

· Patrón de Evitación de Intimidad: patrón presente en parejas con renuencia a establecer o permitir un conocimiento profundo de sí mismo con el otro por temor a la vulnerabilidad emocional, lo cual conlleva a una comunicación característica por peleas y discusiones.

· Ausencia de Reforzamientos Positivos: presente cuando las parejas tienen un sesgo perceptivo negativo sobre la conducta del otro, lo que los lleva a centrarse únicamente en las acciones

negativas del mismo.

- Déficit en las Habilidades de Comunicación: presente cuando en las parejas hay fallos o deficiencias en la comunicación entre sus miembros, deficiencias que pueden estar relacionadas con los tres elementos implicados en el proceso de la comunicación, ya sea el emisor (hablar excesivamente de sí mismo sin permitirselo al otro), el receptor (no reaccionar o responder a lo que se le expresa la mayoría del tiempo), o el mensaje (uso de lenguaje inespecífico o expresiones ambiguas que facilitan las malinterpretaciones y disminuyen la posibilidad de un buen entendimiento).

- Patrón de Fusión Excesiva o Dependencia Emocional: cuando la fusión de la pareja deja de ser saludable y funcional y los lleva a una dependencia excesiva del otro, siendo incapaces de

58

satisfacer sus propias necesidades afectivas si no es con su pareja, limitando su convivencia y desarrollo únicamente a la pareja dejando de lado otros contextos.

- Patrón de Escalada Conflictiva que estimula el Bajo Control Estimular: cuando en la relación de pareja, los involucrados no son capaces de controlar o detener aquellas circunstancias o situaciones que provoquen sentimientos derivados de la ira (rabia, odio, etc.), teniendo la agresión verbal y/o física como única vía u opción para liberar dichas emociones.

### ***2.3.2. Patrones Funcionales en las Relaciones de Pareja.***

Los patrones funcionales en las relaciones de pareja son definidos igualmente por González et al. (2018) como aquellas formas de relacionarse que ayudan a mantener y desarrollar una relación saludable con mayor conexión en la pareja, esto gracias a la promoción de satisfacción subjetiva, respeto mutuo, desarrollo personal y la posibilidad de superación de crisis en la pareja. Algunos de éstos patrones son:

- Reforzamientos Positivos en la Pareja: son todos aquellos intercambios positivos, agradables o formas de cuidado y atención entre los miembros de la pareja causales a la conducta del contrario con el objetivo de manifestar agrado a lo sucedido, a través de verbalizaciones y conductas.
- Patrón de Fusión: es aquel equilibrio entre la fusión de ambos miembros de la pareja y el respeto a la individualidad de los mismos, evitando así la fusión excesiva o dependencia emocional.
- Patrón de Idealización: patrón en el que se pasa de la idealización de la pareja de las etapas iniciales de enamoramiento de la relación, hasta llegar a la aceptación de la persona “real” que

59

dicha pareja, reconociendo y aceptando los defectos de esta persona al mismo tiempo que se reconocen y aprecian las cualidades. Patrón o proceso que se repite en varios ciclos.

- Habilidades Comunicacionales: referido a habilidades que deben presentar las parejas para establecer una adecuada comunicación, tales como la habilidad de usar un vocabulario interpersonal adecuado y el poseer un repertorio conductual adecuado que les permita emitir y recibir los mensajes que su pareja les envía.
- Habilidades de Resolución de Conflictos y de Negociación: aquellas habilidades que deben ser aprendidas por las parejas para poder solucionar los conflictos naturales que se presentarán a lo largo de la constante interacción entre ellos, siendo pues necesario el uso del modelo de dos fases en la solución de conflictos y el desarrollo de la habilidad de negociación.
- Manejo del Control Estimular: referido a la necesidad de que la pareja sea capaz de controlar las emociones intensas para que estas no lleguen a conductas o expresiones de agresividad en contra del otro que puedan afectar su vida de pareja.

## **2.4.Importancia del Apego en las Relaciones de Pareja**

Según Bowlby (1979), en su teoría del apego, el vínculo afectivo que nos une emocionalmente a otros seres humanos es una necesidad primaria e innata que se desarrolla en la infancia y se mantiene a lo largo de todo el ciclo vital, con el objetivo de garantizar la seguridad física y emocional al mismo tiempo que se desarrollan las habilidades sociales con la empatía.

Esta relación e apego en la infancia es supeditada a los padres, y luego este sistema de apego en la adultez tendrá continuidad con la pareja como la principal figura de apego, pues ahora será esta que ofrezca seguridad física y psicológica, y la que tendrá una gran influencia en el desarrollo psicosocial, la salud, el bienestar y el ajuste psicológico de la persona.

60

Debido a esta correlación entre el vínculo de apego de la infancia y su continuidad en la edad adulta, a lo largo de los años se ha investigado y examinado constantemente el vínculo existente entre la seguridad en el apego y la calidad de las relaciones de pareja, y se han encontrado diversos resultados:

Hazan y Shaver (1987) encontraron que aquellas personas que poseían una mayor seguridad en el apego describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza, llegando a experimentar el amor como un estado que en general se mantiene constante y por ende lograban mantener relaciones a largo plazo.

Por otro lado, se dice que las personas con apego inseguro disfrutaban menos de sus relaciones, y estas suelen ser menos satisfactorias y saludables, pues las personas con mayor ansiedad en el apego eran propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema; mientras que aquellos con alta evitación describían sus relaciones caracterizadas por el temor a la cercanía y por frecuentes altibajos emocionales.

Feeney y Noller (2001) obtuvieron resultados parecidos y que los llevaban a las mismas

conclusiones, pues encontraron que las personas con apego inseguro tienden a desplegar menos conductas de cuidado hacia el otro y a tener expectativas más negativas respecto del apoyo de la pareja, presentando bajo nivel de compromiso e ideales en el amor (personas con apego evitativo), preocupación obsesiva y dependencia emocional hacia su pareja (personas con ansiedad en el apego).

Al contrario, las personas con mayor seguridad en el apego reportaron los mayores niveles de satisfacción, confianza y los menores niveles de expectativas insatisfechas respecto de sus parejas., lo que redundaría en una menor satisfacción.

61

Tomando en cuenta estas investigaciones y los resultados de las mismas, es notable la importancia que tiene el desarrollo de un apego saludable en la infancia ya que este tendrá continuidad y afectará las relaciones que se tengan en la vida adulta con las personas a nuestro alrededor, tanto en las relaciones de pareja que se lleguen a establecer, así como las interacciones con personas en otros contextos de desarrollo. Al ser el apego inseguro un predictor de insatisfacción en las relaciones de pareja, es imperativa la necesidad de intervenirlos adecuadamente al ser estos detectados.

### **3. Los Conflictos de Pareja**

#### **3.1. Definición de Conflictos de Pareja**

Según Vindas (2009), los conflictos de pareja pueden describirse como discrepancias, diferencias o desacuerdos en relación a opiniones, puntos de vista o maneras de actuar en consecuencia de algo, los cuales pueden ser generados por diferentes razones, que van desde diferentes criterios, comunicación inadecuada, hasta choques de personalidades, etc. Los conflictos también pueden diferenciarse por su naturaleza, habiendo pues conflictos sanos, los que brindan la posibilidad de crecer, desarrollas nuevas habilidades, y el tipo de conflicto escondido, el cual mantiene un alto grado de incertidumbre y confusión, ya que no es posible determinar cuál es el

problema real, imposibilitando acuerdos o soluciones.

Del mismo modo presenta una secuencia en las etapas de los conflictos<sup>19</sup>:

1. Tensión por conflicto
2. Enojo y confusión

<sup>19</sup> Vindas M. (2009) Como Superar Conflictos de Pareja, San José, Costa Rica.

3. Comprensión y toma de conciencia del conflicto
4. Cosecha de injusticias en la relación (defensa y ataque)
5. Confrontación (sacar a luz el problema para tratar de resolverlo)
6. Violencia o diálogo
7. Crecimiento y desarrollo personal o depresión y anulación
8. Reajustes y fortalecimiento o separación

### **3.2.Crisis de Pareja**

#### ***3.2.1. Definición de Crisis de Pareja***

Las crisis de pareja son experiencias o etapas en las que no se tiene control ni certeza de cómo manejar una situación de conflicto y de cambio inesperado, las cuales que generan sensaciones conflictivas de inestabilidad e inquietud. Como ya se mencionó en el apartado del ciclo de vida de la pareja, las crisis puede ser un peligro que deteriora la relación de pareja o puede ser una gran oportunidad para crecer y aprender nuevas formas relacionales satisfactorias.

#### ***3.2.2. Tipos de Crisis de Pareja***

Crisis como peligro: estas son crisis en las que las capacidades personales de la pareja no son suficientes para dar respuesta a las condiciones o conflictos que enfrentan, las cuales llegan a ser percibidas como un ataque. Estas son las crisis que de no ser resueltas o atendidas a tiempo o



de manera adecuada, pueden llevar al deterioro de la relación de pareja e incluso hasta la separación o ruptura.

Crisis como oportunidad: crisis que presentan la oportunidad para realizar cambios adaptativos en la pareja, en la que se aprenden nuevos modelos, patrones, ideas creativas y herramientas que mejoraran la satisfacción y funcionalidad de la relación, lo cual dependerá de:

63

- 1) La actitud (positiva, negativa, esperanzadora, fatalista, conformista, etc.)
- 2) Los recursos disponibles, ausentes y las estrategias de afrontamiento que se puedan desarrollar (Conocimiento, emocionales, aprendizaje de modelos funcionales, herramientas, estrategias, esperanza, fe, etc.)
- 3) Como se enfrenta (racionalmente, emotivamente, solos, acompañados, etc.)

Las crisis de emergencias: aquellas que se presentan en momentos o etapas de cambios en la vida llamados el ciclo vital. Los tiempos donde las parejas son más propensas a experimentar estos periodos de crisis son:

- Después del desencanto físico, desenamoramiento
- El encuentro con la realidad que desplaza la idealización de la pareja
- Período de embarazo
- La llegada del primer hijo
- Cuando cambia de horario de trabajo o cambio de trabajo
- Incorporación laboral de la mujer
- Cuando la madre da todo su tiempo al bebé
- Cuando los niños entran a la preparatoria o la escuela
- Ante circunstancias de crisis personales
- Cambio de vecindario

- Al abandonar los hijos el hogar
- La jubilación
- El desempleo
- La mala relación con la familia de origen

### **3.3.Áreas de Conflicto en las Relaciones de Pareja**

Los conflictos de pareja suelen presentarse en relación a ciertos aspectos fundamentales que estructuran a la pareja como y que intervienen en su relación en ocasiones de manera negativa. los cuales pueden afectar de manera negativa la relación, a continuación veremos los principales conflictos que se dan en las parejas a partir de dichos aspectos fundamentales.<sup>20</sup>

- Intimidad: aquí el conflicto suele referirse o relacionarse a los límites establecidos por ambas personas y que determinan el grado de intimidad que tendrá la pareja. Dicha intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando mayor prioridad a la pareja en el proceso de autorrevelación y en la toma de decisiones.
- Compromiso: es el nivel de empeño e inversión que cada miembro pone en la pareja, reflejado en el esfuerzo conductual que se realiza para mantener o mejorar la relación, y en los esfuerzos realizados para hacer feliz al otro.
- Dominancia: referido al balance entre el poder y control en la toma de decisiones de la pareja, en el cual influye aspectos como el dinero, el uso del tiempo de ocio, la distribución del trabajo en casa, las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro, etc. Los conflictos pueden aparecer cuando la dominancia la posee únicamente una de las partes en contra de la voluntad de la otra, o bien cuando hay alguna afectación simultánea entre la intimidad y a la dominancia.
- El apego: Si no se cumplen las expectativas o el patrón de conductas de respuesta característico del apego aprendido en la infancia pueden darse problemas graves en las

parejas los cuales, por la naturaleza del origen de los mismos, no siempre explícitos, dando

<sup>20</sup> Higuera, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Clínica y salud. Colegio oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España. Vol. 13, núm. 1

65

como resultado emociones fuertes a las que no se le encuentran soluciones por no ser expresadas adecuadamente.

- Problemas en la comunicación y resolución de conflictos: un déficit en habilidades de comunicación y resolución de conflictos puede llegar a generar problemas que luego serán asociados a situaciones completamente diferentes y variadas, ya que si los conflictos no son expresados y manejados adecuadamente desde el inicio, esto se establecerá en la pareja como patrones de relación que perpetuaran los conflictos o incluso los agravaran, los cuales con el paso del tiempo seguirán sin solución, y el origen de estos (mala comunicación y resolución de conflictos) se olvida y se llega a percibir a la propia convivencia e interacción de la pareja como la problemática en sí.
- La violencia: según Finchman y Beach (1999) “La violencia, tanto física como psicológica, predice el divorcio”. La violencia se llega a presentar en las relaciones ya sea por un patrón aprendido en la infancia (haber presenciado la violencia en su familia de origen u otros medios) y por la falta de habilidades de una de las partes para manejarse en los conflictos.

### **3.4. Factores que Desestabilizan las Relaciones de Pareja**

Además de aquellos factores internos de la pareja que pueden jugar un papel clave en la aparición de una crisis o incluso llevar a la separación, como lo son los patrones relacionales, déficits o afectaciones individuales e incluso la familia de origen, existen también otros fenómenos externos y sociales que pueden afectar la satisfacción entre la pareja.

Según Zuazo (2013), la desintegración de la pareja puede suceder debido a la presencia de

diversos factores, como la pobreza, el desempleo y el inexistente o difícil acceso a los servicios básicos de vivienda, salud y educación, etc. Sin embargo, los factores que afectan a la pareja y pueden llevar incluso a la desintegración familiar más sobresaliente son:

66

- La precaria situación económica y consecuente emigración en busca de oportunidades: la mayoría de familias en Latinoamérica suelen presentar esta problemática en la que, uno de los principales motivos de los conflictos de pareja, es la falta de recursos económicos para alimentar a sus hijos, lo cual generan gran desesperación y estrés en el padre o madre encargado.
- El machismo: un factor muy arraigado en nuestra sociedad latinoamericana, en el cual el hombre es receptor de varios beneficios sociales por sobre su compañera, por ejemplo, el querer tener amantes porque lo considera un privilegio de su sexo, lo cual suele conducir a la separación o el divorcio.
- Adicción: tanto el alcoholismo como la drogadicción ocasiona daños graves en la persona, trastornos serios en la familia y problemas a la comunidad, los cuales pueden afectar a familias sin importar el rango social y/o económico.
- La emigración: la desintegración familiar o separación forzada de parejas ocasionada por el traslado de padres o esposos(as) al extranjero en busca de una mejoría y un mejor estilo de vida, lo cual afecta de forma significativa el futuro psicológico, emocional, económico de las familias.
- Enfermedades incurables: Las enfermedades terminales pueden llevar a quien la padece a un aislamiento voluntario o al aislamiento de sus familiares y parejas.
- Infidelidad: Por infidelidad entendemos a la relación fuera del lazo conyugal que uno de los miembros establece con otra persona sea esta del mismo sexo o del sexo opuesto, y con quien obtiene algún tipo de relación amorosa no solamente genital, ésta puede ser a corto

o a largo plazo.

Para García (2004), los conflictos de surgen debido a la aparición de ciertos factores o circunstancias importantes de cambio o bien situaciones estresantes como:

- Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos;
- La jubilación.
- Enfermedades;
- Problemas económicos,
- La paternidad/ maternidad,
- Cuando los hijos se van de casa.

Es importante recordar que estas circunstancias tanto positivas y negativas “son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas”<sup>21</sup>.

## **4. Pandemia por COVID-19**

### **4.1.¿Qué es una Pandemia?**

Según la OMS, define la pandemia como: “la propagación mundial de una nueva enfermedad”. La definición de pandemia (del griego πανδημία, de παν, pan, ‘todo’, y δήμος, demos, ‘pueblo’, expresión que significa ‘reunión de todo un pueblo’) es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa. La OMS indica que, para que pueda aparecer una pandemia, se necesita:

- Que aparezca un virus nuevo, que no haya circulado previamente y, por lo tanto, no exista población inmune a él.

- Que el virus sea capaz de producir casos graves de enfermedad.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz.

#### **4.2.¿Qué es el COVID-19?**

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El COVID-19 es una nueva enfermedad infecciosa causada por el coronavirus y que fue reportada en diciembre de 2019 en la localidad China de Wuhan. Su alto potencial de contagio, provocó una propagación alrededor del mundo, lo que llevó a los gobiernos a tomar medidas sanitarias con cuarentena domiciliar y distanciamiento social para contener los brotes. Este nuevo virus, la COVID-19 rebasó las fronteras chinas, esparciéndose rápidamente alrededor del mundo. Su afectación no sólo es a nivel físico o biológico, la pandemia por COVID-19 impacta en la salud mental de las personas.

#### **5. Situación de El Salvador ante la Pandemia por COVID-19**

Como en todos los países del mundo El Salvador recibió un gran impacto en diferentes niveles a la población, tanto económicamente, socialmente, en temas de salud y educación.

Desde el inicio de la emergencia por COVID-19 se tomaron medidas para intentar prevenir el ingreso del virus al país, como el cierre de carreteras y prohibición del ingreso al país de viajeros o migrantes; posteriormente se siguieron con medidas de prevención de contagios o propagación del virus, como lo fue el decreto de la cuarentena obligatoria (80 días) y la imposición de medidas sanitarias para la población; y consecuentemente se llevaron a cabo acciones dirigidas para afrontar

los efectos que la pandemia y el virus habían provocado en la población, como la creación del Hospital El Salvador, las reformas a las diferentes instituciones de salud, la entrega de paquetes o canastas básicas a las familias salvadoreñas, la nueva modalidad de clases en línea, entre otras.

### **5.1. Medidas Sanitarias y de Prevención ante el COVID-19**

Según información de la OMS, el coronavirus se transmite por contacto de persona a persona con algún infectado (incluso si no presenta síntomas). Por ello, la mejor manera de evitar contraer este virus, es siguiendo las buenas prácticas de higiene que incluyen:

- Mantenerse alejado de las personas enfermas
- No tocarse la cara (boca, nariz u ojos)
- Mantener una distancia mínima de un metro con el resto de las personas. ·

(Distanciamiento Social)

- Lavarse las manos frecuentemente y a fondo por, al menos 20 segundos, con un desinfectante para manos a base de alcohol o lavarlas con agua y jabón. Es importante hacerlo incluso si no hay suciedad visible en las manos.
- Practique la higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda. Deseche inmediatamente el tejido usado · Lávese las manos siempre después de toser o estornudar; si está cuidando a alguien; cuando está preparando alimentos, cocinando carnes y/o huevos. También después de comer; después de usar el inodoro; si sus manos están sucias, y/o ha estado cerca de una granja o animales salvajes
- Quédese en casa y practique el aislamiento social o cuarentena

### **5.2. Efectos Psicológicos Producto de la Crisis de la Pandemia por COVID-19 · Miedo y**

ansiedad: ante la presente pandemia las personas llegan a sentirse preocupada por su propio bienestar o por el de los miembros de su familia, y directamente, preocupación por la posibilidad de contraer COVID-19 o transmitirlo a otras personas. Al inicio de la pandemia era normal la presencia de preocupaciones sobre la obtención de alimentos y suministros personales, tomando más tiempo para hacerlo o cumpliendo obligaciones de cuidado familiar, debido a las condiciones impuestas por la cuarentena, y en algunos casos estas preocupaciones pueden seguir presentes, aunque las condiciones externas hayan cambiado.

- Depresión y aburrimiento: La interrupción del trabajo, educación e implementación de nuevas modalidades de estas y otras actividades significativas, modifica la rutina diaria habitual provocando sentimientos de tristeza o mal humor, aburrimiento y soledad.
- Ira, frustración o irritabilidad: se puede experimentar enojo o resentimiento debido a la frustración ocasionada por la pérdida de capacidad de acción y libertad personal asociada con el aislamiento y la cuarentena o bien por la negligencia de otras personas en relación a la pandemia.
- Ideas irracionales: pensamientos catastróficos, negativos, exagerados que magnifican las situaciones, e incluso haciendo inferencias arbitrarias o anticipándose a lo que puede suceder.
- Miedo al futuro: temor a no poder cumplir con las metas, planes y objetivos propuestos con anterioridad al periodo de pandemia, lo cual genera apatía y desmotivación por tratar de seguir con su vida.

71

- Problemas de sueño: Debido a las preocupaciones y pensamientos recurrentes, pueden darse dificultades para conciliar el sueño, o bien por el cambio de rutina, puede haber exceso de horas dedicadas a dormir.

## **6. Antecedentes de la Pandemia y su Influencia en los Conflictos de Pareja Prime et al.**



(2020) afirman que los estresores contextuales interfieren en las estructuras y procesos del sistema familia, por lo que la pandemia de COVID-19, al ser un evento inesperado sobre el cual no se tiene control absoluto, que supuso un cambio en las maneras de conducirse en el día a día y en las interacciones con las personas a nuestro alrededor, puede suponer una amenaza directa para las relaciones familiares y de pareja.

Entre las áreas de las relaciones familiares que presentaron un mayor aumento de conflictos están las áreas concernientes al plano económico-laboral, al hábitat (físico, social y político) y a la salud, provocando una afectación negativa a la satisfacción en las parejas (Armenta-Hurtarte et al., 2012).

Según Luetke et al. (2020) algunos de los factores derivados de la pandemia que pueden poner en riesgo la calidad de las relaciones románticas son la ruptura de rutinas, la preocupación económica-laboral, la disminución de reforzadores (relacionados con el contacto social y las actividades de ocio), la reducción de facilidades de acceso a atención clínica y el importante impacto de todo esto en el bienestar psicológico individual.

Las constantes preocupaciones por todos estos estresores externos crean un contexto de sobrecarga y fatiga en las personas está afectando el nivel de satisfacción de las relaciones de pareja, pues es más difícil ser sensible a las necesidades del otro cuando existen estas otras

72

preocupaciones, lo cual trae consigo la reducción del apoyo, de la eficacia de la resolución de problemas y un aumento en la hostilidad y las discusiones.

Si bien la afectación en las relaciones de pareja derivada del coronavirus es algo que se espera, también es importante destacar la existencia de factores de riesgo y protección que pueden modular este impacto.

Pietromonaco y Overall (2020) dicen que el impacto de la pandemia en las relaciones de pareja dependerá de la interacción de varios factores: 1) estresores externos (derivados del COVID-19), 2) vulnerabilidades contextuales preexistentes (como el estatus, la clase social o la edad), 3) vulnerabilidades individuales duraderas (como el apego inseguro o la presencia de trastornos psicológicos) y 4) procesos diádicos de las parejas (como el apoyo recíproco). De manera que las deficiencias o vulnerabilidades en cualquiera de estos factores pueden ser consideradas como factores de riesgo que aumentarían el impacto que el COVID-19 puede tener sobre la calidad de las relaciones de pareja.

Por otro lado, la satisfacción diádica previa a la pandemia se ha mostrado como un factor de protección ante el impacto del confinamiento: “A mayor satisfacción previa, menos impacto del confinamiento en áreas como la tranquilidad, la felicidad, la condición física y el bienestar emocional” (Quezada et al. 2020). Esto está siendo comprobado por diversas investigaciones, en las cuales se demuestra que las parejas que presentaban un mayor nivel de satisfacción diádica antes de la llegada de la pandemia, no experimentan un impacto negativo en su relación, ya que la satisfacción se mantiene estable o aumenta (Aponte et al, 2020). Sin embargo, ocurre lo contrario con las parejas previamente insatisfechas.

73

Rodríguez y Rodríguez (2020) aseguran que el período de confinamiento parece afectar más a las parejas con menos años de relación, no convivientes y con miembros más jóvenes, pues el número de conflictos aumenta mientras que se reduce la frecuencia de relaciones sexuales.

En conclusión, el COVID-19 supone un escenario social, sanitario y político sin precedentes, que afecta, no solo al bienestar psicológico individual, sino también a la dinámica de las relaciones sociales y de pareja. Asimismo, el deterioro en las relaciones de pareja a causa del virus repercute de forma sustancial en el bienestar individual y viceversa.

## 7. Principales Áreas De Conflicto En Las Parejas Durante La Cuarentena

### 7.1. Comunicación

En un contexto normal, lo más común es que las parejas casi no se vean, y luego se encuentren durante la tarde o noche para hablar sobre su día, sus hijos, comer y dormir. En esa realidad cada uno contaba con su espacio personal alejado de la vida del hogar, ya fuera porque salían con amigos y amigas o porque estaban ocupados trabajando y desarrollándose como profesionales.

Pero todo eso cambió en marzo de 2020, pues los espacios de antes cambiaron, y aunque algunos más afortunados contaban con espacios para realizar actividades de distracción o ambientar oficinas dentro de sus departamentos, hay otros muchos que tuvieron que verse las caras todos los días y solo descansaban de la presencia del otro en el baño y cuando dormían. Quienes antes alegaban que no hacían vida en pareja, ahora por el hecho de compartir demasiado tiempo con la pareja sin pausas generó en ellos estrés y ansiedad de la contingencia, por lo que todo se complicó más, afectando la comunicación y muchos aspectos de la vida en pareja.

74

“El confinamiento es una condición que rompe el equilibrio que significa estar afuera y estar adentro, que es algo que necesitan tanto los sistemas como las personas”, dice el psicólogo de Clínica Las Condes<sup>22</sup>. Y agrega: “Las parejas necesitan acordar qué tan cerca y qué tan lejos pueden estar, y esto rompe el balance porque obliga a estar permanentemente en conexión

“La irritabilidad es lo que genera mayor dificultad y por ahí parten los problemas”, explica y asegura que antes de todas formas algunas personas sentían que al salir del trabajo sentían una desconexión y conexión con su vida personal, pero que ahora eso no ocurre, se trabaja permanentemente. (Lister Rossel, 2020)

Rossel (2020) explica que la irritabilidad, cansancio y estrés, no le hace bien a la pareja que

ya está sobrepasada por el trabajo y las responsabilidades domésticas. Las parejas que no se estaban viendo ahora se ven, y se puede lograr un equilibrio beneficioso, pero esto requiere de cierta higiene de convivencia, pues es importante que cada uno tenga su mundo personal y su mundo de relaciones, es decir que es importante mantener contacto con amigos y familiares de tal forma que la pareja no sea el único otro adulto con que se tiene contacto.

## **7.2. Bajo Control Estimular**

Se durante la cuarentena se pudo llegar a presentar de manera más intensa que uno de los miembros de la pareja o en algunos casos ambos experimentaran frecuentes episodios de irritabilidad, enfado, con ira incontrolada, acumulada y por lo que se les dificultó permanecer un estado de tranquilidad y equilibrio en su relación, ocasionando que la pareja llegara a frecuentes e intensas discusiones que iban en escalada, y teniendo el riesgo de llegar a la violencia, tal y como

<sup>22</sup> Cepsim Madrid. Psic. Rossel. Julio 2020.

fue el caso de muchas parejas durante el confinamiento que no supieron controlar asertivamente sus emociones e intolerancia y todo desencadenó en violencia doméstica.

## **7.3. Pérdida de la Confianza y de Autorrevelación**

La capacidad de comunicarse “de corazón a corazón” también pudo verse afectada y cada vez puede dificultársele más a la pareja abrirse el uno al otro. También puede ocurrir que, por mucho que uno desee que su pareja le escuche, ésta se muestre indiferente, o simplemente no le interese. Lo que genera una barrera psicológica entre la pareja, perdiendo la capacidad de contar detalles íntimos por miedo a no recibir apoyo o empatía.

## **7.4. Afectividad y Sexualidad**

El hecho de estar confinados todo el día en casa realizando actividades tales como trabajar,

estudiar, hacer ejercicio, compartir tiempo con la familia, mantener un equilibrio en la relación y tener intimidad con la pareja, se pudo volver un poco abrumante. Hacerlo todo en el mismo lugar y verse todo el tiempo puede generar una desconexión entre las parejas<sup>23</sup> (Dos Santos Flavia, 2020)

En principio, resulta interesante darse cuenta de las suposiciones que desde el sentido común han circulado en torno a la vida sexual durante la pandemia. Al inicio de esta etapa, en algunos países de Europa se rumoró que luego de nueve meses de estar confinados habría un boom de nacimientos por una intensificación de la actividad sexual en el encierro, tal aseveración tiene eco en la preeminencia de cierto imaginario contemporáneo en el que la sexualidad se ha colocado al centro, como afirma Serge Chaumier<sup>24</sup>, “el erotismo aumenta en todos lados, el sexo se utiliza

<sup>23</sup> Psic y sexóloga Flavia Dos Santos. Universidad Autónoma de México. Agosto 2020.

<sup>24</sup> Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia por COVID-19. Departamento de Estudios de la Comunicación Social, Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad de Guadalajara. 2021.

públicamente como moneda de cambio de la imaginación contemporánea, hasta el punto de que hablamos de pornografismo” (2006, p. 223).

En la encuesta realizada en el estudio de Chaumier (2021) se reflejó un conjunto de preguntas para valorar si algunos aspectos de la vida personal habían empeorado, mejorado o permanecido igual durante la pandemia. Con respecto a su vida sexual<sup>25</sup>, los encuestados respondieron que permaneció igual para el 54.8% de la muestra total. No obstante, al comparar por grupos de edad, la respuesta permaneció igual fue más clara para los adultos mayores con un 72.7%, dato que decreció para los adultos medios con un 62.6%, mientras que para los jóvenes solo fue de un 40.7%. Esta tendencia se refuerza al ver las variaciones por años de vida en común, pues la vida sexual permaneció igual en mayor medida para los de diez años o más (62.4%), mientras que para los que tienen menos de diez años de relación fue menor (46.3%).

## **7.5. Inhibición del Deseo Sexual**

El confinamiento y la propia pandemia del COVID-19 ha inhibido el deseo sexual tanto dentro como fuera de la pareja, un fenómeno que perdurará, salvo en los más jóvenes, más allá del fin de la cuarentena, ha explicado por el vicepresidente de la Sociedad Catalana de Sexología<sup>26</sup>, Antonio Bolinches, psicólogo clínico y terapeuta de pareja ha señalado que el temor a contagiarse o a que nos contagien nos llevará a ser más "evitativos" con la sexualidad y a preferir la autosatisfacción o el sexo cibernético.

<sup>25</sup> Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia por COVID-19. Departamento de Estudios de la Comunicación Social, Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad de Guadalajara. 2021.

<sup>26</sup> Sociedad Catalana de Sexología, Madrid. Junio 2020.

"Como consecuencia de los consejos de distanciamiento social, durante un tiempo se le dará una importancia relativa a la sexualidad. Del mismo modo que hay una crisis económica que tendremos que superar, también habrá una crisis de confianza con lo que respecta al contacto físico"<sup>27</sup>. ¿Dejará entonces la gente de enamorarse y acostarse con extraños? Para Bolinches, en el tiempo "inmediatamente posterior" a la crisis del COVID19 "sí habrá una repercusión evitativa no solo a la sexualidad, sino a la afectividad y a todo tipo de contacto interpersonal".

## **7.6. Distribución de las Tareas Domésticas**

Según Rubén Bernasconi y Mónica Fernández (2020) el esquema de la cultura machista asoció las tareas domésticas únicamente con las mujeres. Y en tiempo de aislamiento las responsabilidades son más, como cocinar, lavar, cuidar a los niños o ayudarlos en su nueva dinámica escolar. Lo importante será repartir responsabilidades equitativamente, de esta manera bajará potencialmente la tensión en la pareja<sup>28</sup>.

Desde la emergencia por COVID-19 y los decretos de medidas preventivas asociadas a la

misma, como la cuarentena obligatoria, las familias tuvieron que replantearse sus rutinas diarias y convivir juntos más que nunca. Los quehaceres del hogar, en este sentido, han sido un rol que históricamente se ha asociado a las mujeres, pero con los nuevos paradigmas que invitan a derribar estas concepciones, las familias se están replanteando quién realiza las tareas del hogar, con el fin de buscar un equilibrio en donde exista una real división de tareas que no agobie y ayude a mantener una mejor convivencia.

<sup>27</sup> Bolinches, A. (2003) *Sexo sabio o El secreto de la autoestima*

<sup>28</sup> Psiquiatra, Rubén Bernasconi y la psicóloga Mónica Fernández, Universidad de Braga. marzo 2020.

## **7.7.Rutina**

Antes de la pandemia por COVID-19, como individuos, se tenía una rutina<sup>29</sup> diaria en la que se compartía pequeños momentos al día con la pareja, por horarios de trabajo, atención de los hijos, si es el caso, labores en el hogar, actividades individuales, ejercicio, hobbies entre otros, y regularmente al final del día era cuando compartían.

Todo cambió por la llegada de la pandemia COVID-19. La rutina cambió totalmente, y las expectativas con relación a lo que se esperaba de la pareja se volvieron más exigentes. A esto se le agrega: la incertidumbre, por perder el trabajo, por el contagio, la ansiedad, el estrés y/o la impotencia, que hacen que la relación de pareja esté sometida a una presión extrema.

Estar juntos por tiempo indefinido en el hogar pudo hacer que las dinámicas de la relación se amplifiquen, tanto las positivas como las negativas. Las parejas con una base sólida, que se respetan y se permiten espacios individuales van a sobrevivir, y si tenían conflictos no resueltos y recurrentes, bajo este estrés específico, pueden aumentar su tensión y generar conflictos peores. El compromiso de las relaciones en este momento es comenzar a apreciar a la pareja de una manera

más consciente y continua. Y los que ya lo practicaban, deben reforzarlas con nuevas ideas. Según el experto en relaciones de parejas, Gottman John (2020), por cada interacción negativa se requieren 5 comentarios o gestos positivos de parte del cónyuge.

### **7.8. Disminución de Momentos Positivos Compartidos**

Cuando la relación se prolonga en el tiempo, es típico que se normalice y los intentos de sorprender a la misma se reduzcan, pero si la pareja ya no realiza actividades agradables, de ocio

<sup>29</sup> Psicóloga Catherine Salamanca. Revista de psicología clínica mente maravillosa. Madrid. Junio 2021.

y no experimentan la necesidad de innovar en su vida en pareja, probablemente se deba a que ya no son capaces de divertirse con la misma intensidad que al principio de la relación. Si disminuye la cantidad de estos momentos, también disminuirá la calidad de la relación. Este aspecto claramente se vio afectando en muchas parejas durante el estado de emergencia por COVID-19, pues muchos debido a las restricciones de movilidad, deficiente creatividad o por el hecho de haber caído en la monotonía se aislaban de su pareja afectando así el tiempo en pareja para practicar actividades agradables para ambos y coartando así los patrones nutrientes de la relación.

### **7.9. Parejas Más Vulnerables A La Ruptura Tras La Cuarentena**

- En aquellas parejas caracterizadas por la presencia de patrones relacionales disfuncionales y de separación basados en la coerción y constantes discusiones, las cuales habrán aumentado durante el confinamiento.
- En aquellas parejas<sup>30</sup> en las que un miembro presentaba antes del confinamiento una adicción como alcohol o droga y que durante la cuarentena se potenció.
- En aquellas parejas en las que uno de ellos presentaba antes del confinamiento un cuadro de depresión, habiéndose deteriorado aún más su estado de ánimo negativo durante la



cuarentena.

- Algunas parejas que no viven juntas y han permanecido aisladas durante la cuarentena, en las que uno de los miembros ha intentado mantener más el contacto de pareja percibiendo que es quien "tira" de la relación y donde la comunicación que ha predominado ha sido por WhatsApp donde se pueden fomentar los malentendidos durante la conversación ante la ausencia de la comunicación no verbal (tono de voz, expresión facial, gestos).

<sup>30</sup> Publicado por Magaly Ayala | Abr 26, 2021 | Opinión, Público General, Revista Psiconetwork

- Parejas en las que uno o ambos miembros han perdido un familiar a causa del coronavirus y se encuentran por tanto en fase de duelo.
- Parejas en las que uno de los miembros presentaba antes de la cuarentena un problema de ansiedad como por ejemplo agorafobia<sup>31</sup> hipocondría<sup>32</sup> o trastorno obsesivo compulsivo<sup>33</sup>

## **8. Separaciones y Divorcios luego del Confinamiento**

El confinamiento tiene a varios con estrés y ansiedad, lo que inevitablemente conduce a tener roces con la pareja o con quien se esté cumpliendo la cuarentena. Un reciente artículo de Bloomberg advierte de un aumento en el número de divorcios tras el término de la cuarentena, a raíz de los conflictos que se produzcan por el encierro obligado. Según se señala, muchas parejas se han visto enfrentadas a una situación anómala: estar mucho todo el tiempo juntos sin posibilidad de salir o de "cambiar de aire". Aunque un matrimonio vive bajo el mismo techo, el trabajo y las otras actividades fuera de casa permiten que no pasen las 24 horas encerrados, algo contrario a lo que está ocurriendo actualmente con el confinamiento.

Para el 2018 en El Salvador los porcentajes de divorcios según las estadísticas oscilaban en un aproximado de 17 divorcios por cada 100 matrimonios, pero luego de la cuarentena por el estado

de emergencia se tenía previsto un aumento, pues durante el primer trimestre del año 2020 se reportaban 739 divorcios atendidos en la Corte Suprema de Justicia de El Salvador<sup>34</sup>.

<sup>31</sup> Agorafobia: <sup>24</sup> temor ante situaciones en las que parece difícil escapar o donde se cree que no se va a recibir ayuda en caso de presentar síntomas de ansiedad

<sup>32</sup> Hipocondría: ya que la exposición a noticias sobre el coronavirus y la incertidumbre de la evolución de la pandemia reforzará el miedo a la enfermedad

<sup>33</sup> Trastorno obsesivo compulsivo: sobretodo el subtipo obsesión por contagio ya que las medidas higiénico sanitarias que han tenido que adoptarse ante el coronavirus habrá fortalecido las obsesiones por el miedo al contagio.

<sup>34</sup> Corte suprema de justicia. Departamento de coordinación de equipos multidisciplinarios. Primer trimestre. Julio 2020.