

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



**LA CONFLICTIVIDAD DE PAREJAS
NO CONVIVIENTES DURANTE EL
AISLAMIENTO SOCIAL EN ESTUDIANTES
DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA
METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Megumi Arakaki Irei

Código 20150079

Mariana Gracia Moritani Hatada

Código 20150919

Asesor

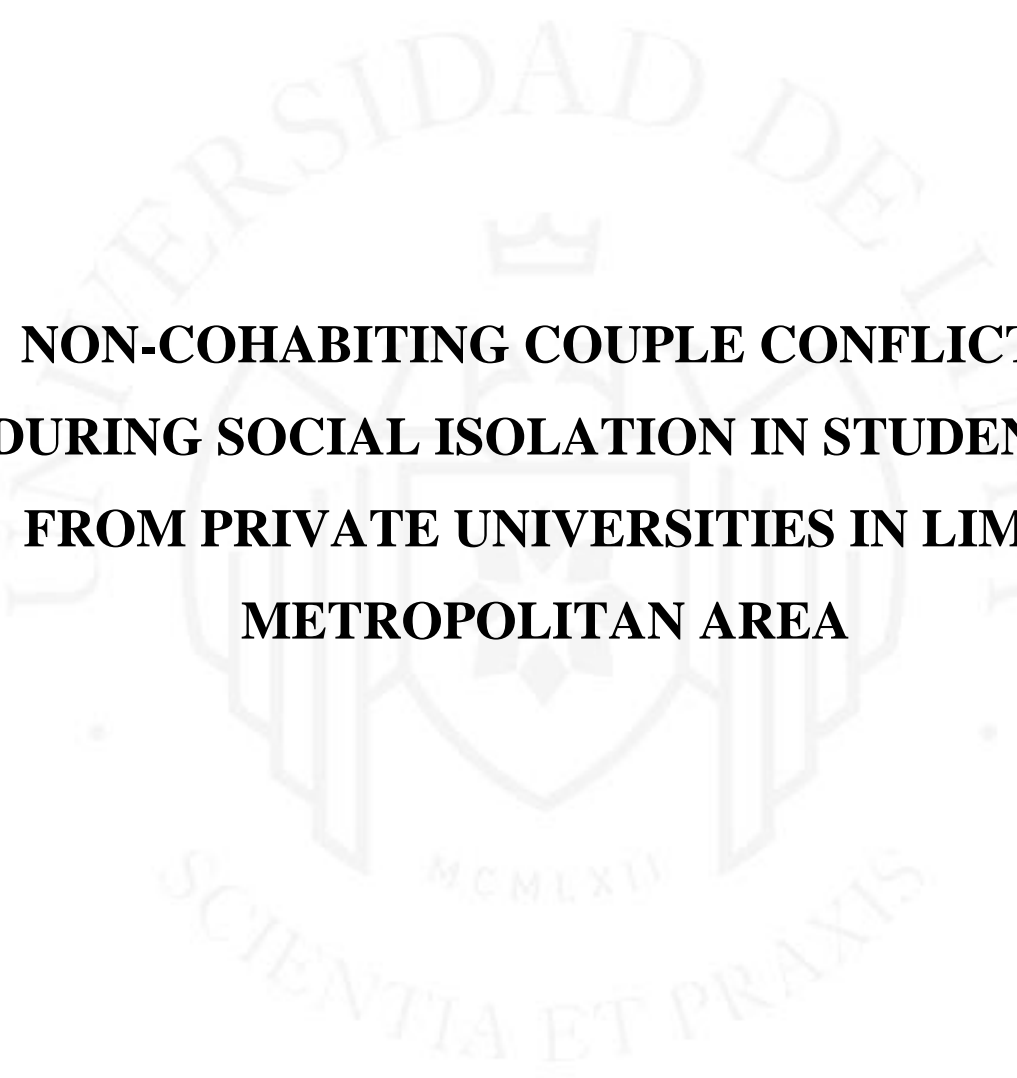
Roxana Elvira Zevallos Vega

Lima – Perú

Julio de 2024

(Hoja en blanco)



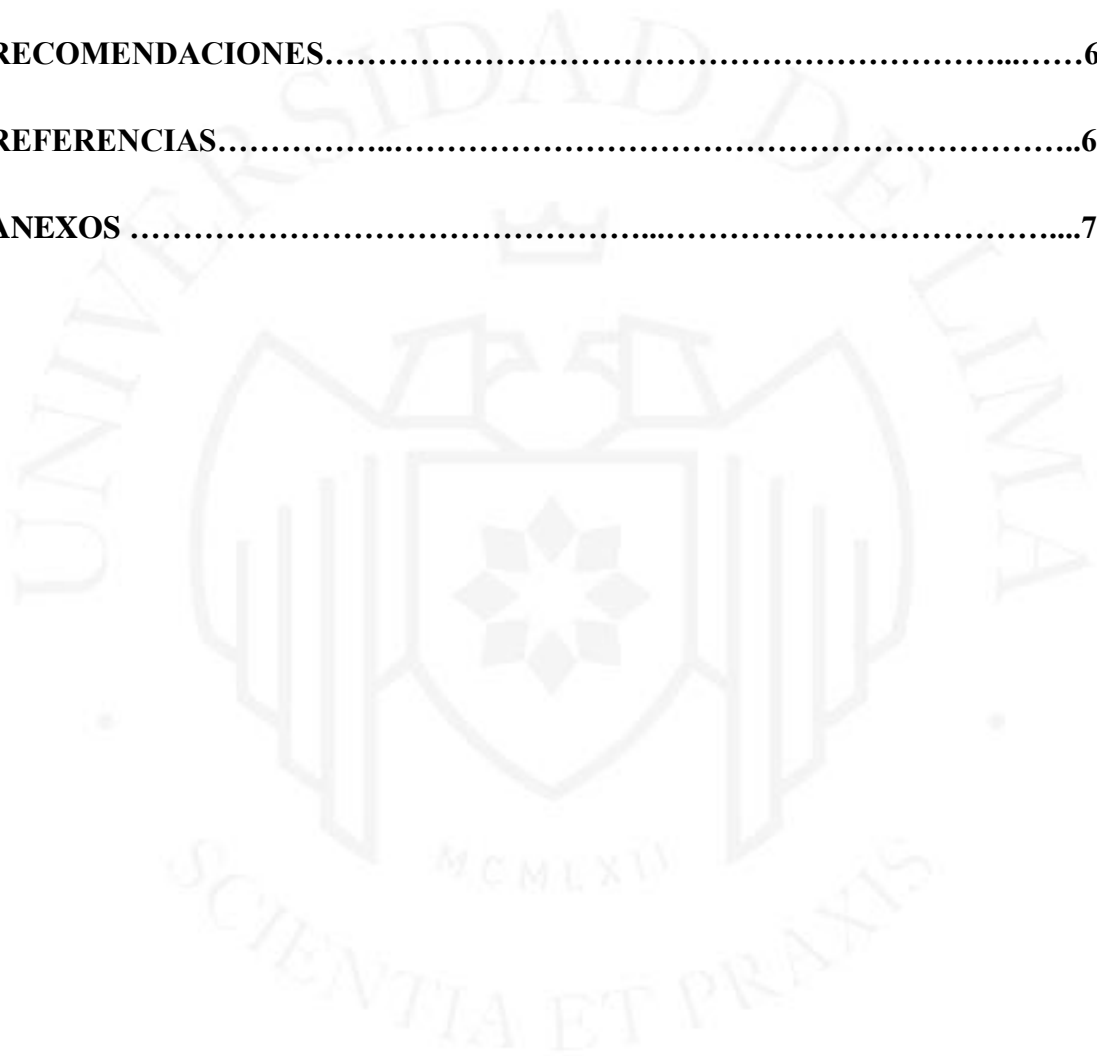


**NON-COHABITING COUPLE CONFLICTS
DURING SOCIAL ISOLATION IN STUDENTS
FROM PRIVATE UNIVERSITIES IN LIMA
METROPOLITAN AREA**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Descripción del problema.....	1
1.2 Justificación y relevancia.....	3
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 Aislamiento social por la COVID- 19.....	6
2.2 Pareja.....	6
2.2.1 Modelos teóricos de las relaciones de pareja.....	8
2.3 Relaciones de pareja y conflicto.....	11
2.3.3 Causas de conflicto entre pareja.....	12
2.3.4 Consecuencias del conflicto entre pareja.....	13
2.3.5 Conflictos de pareja durante el aislamiento social.....	14
2.3.6 Conflictos de pareja por medios virtuales.....	16
2.3.7 Tipos de afrontamiento ante conflictos de pareja.....	18
CAPÍTULO III: OBJETIVOS.....	22
3.1 Objetivos.....	22
CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	23
4.1 Tipo y diseño de investigación	23

4.2 Participantes.....	23
4.3 Técnicas de recolección de datos	24
4.4 Procedimiento de recolección de datos	26
CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS	71



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Encuesta sociodemográfica - ficha de datos	72
Anexo 2: Guía de preguntas de entrevista.....	73
Anexo 3: Documento de validación por expertos.....	77
Anexo 4: Consentimiento informado.....	87
Anexo 5: Libro de códigos.....	88
Anexo 6: Matriz de análisis	90
Anexo 7: Matriz de consistencia para investigación cualitativa	97
Anexo 8: Red de relaciones	106

RESUMEN

La presente investigación cualitativa tuvo como objetivo analizar los conflictos en parejas no convivientes durante el aislamiento social por la COVID-19, en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana. Los objetivos fueron los siguientes: explorar las percepciones de los conflictos de pareja, analizar los aprendizajes generados por el aislamiento social respecto a los conflictos de pareja, e identificar los tipos de afrontamientos empleados ante los conflictos durante este periodo. Para este propósito, se realizó un estudio descriptivo-fenomenológico, en el cual se realizaron entrevistas para la recolección de información y se analizaron los datos mediante la técnica de codificación y categorización. En base a ello, los resultados muestran que el aislamiento social generó un aumento en la tensión, agotamiento emocional, tristeza e ira en las parejas, lo cual ha influenciado en la empatía mutua, actitudes amables y estabilidad en la relación. De igual manera, el aislamiento social permitió que las parejas adquirieran nuevos aprendizajes y logren establecer espacios saludables en la relación. En cuanto a las soluciones ante el manejo de conflictos de pareja, se identificó la confrontación del problema y comunicación asertiva. Mientras que, el intentar resolver el problema cuando ambos miembros presentan altos niveles de ira y utilizar el humor de manera inadecuada, fueron tipos de afrontamiento no efectivos.

Palabras clave: conflicto, relaciones de pareja, aislamiento social.

ABSTRACT

This qualitative research objective was to analyze non-cohabiting couple conflicts during social isolation due to COVID-19, in young people between 22 and 24 years old, from private universities, in Metropolitan Lima. The objectives were the following: explore the perceptions of couple conflicts, analyze the learning generated by social isolation regarding couple conflicts, and identify the problem-solving strategies to conflicts that were used by couples during this period. For this purpose, a descriptive-phenomenological study was carried out, in which interviews were carried out to collect information and the data was analyzed using the coding and categorization technique. Based on this, the results show that social isolation generated an increase in tension, emotional exhaustion, sadness, and anger in couples, which has influenced mutual empathy, kind attitudes and stability in the relationship. Likewise, social isolation allowed couples to acquire new learnings and to establish healthy spaces in the relationship. Confrontation of the problem and assertive communication were identified as solutions to manage couple conflicts. However, trying to solve the problem when both members have high levels of anger, and using humor inappropriately were identified as ineffective types of coping.

Keywords: conflict, couple relationships, social isolation.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2024), la COVID-19 es un virus que ha contagiado a más de 775 millones de personas y ha ocasionado más de 7 millones de fallecimientos a nivel mundial. Específicamente, en el Perú se han reportado 4,5 millones de contagios y 221 mil fallecimientos, hasta mediados del 2024.

Desde marzo de 2020, se dictaminó el estado de cuarentena para prevenir cualquier tipo de contagio; sin embargo, las cifras de enfermos y muertes por la COVID-19 seguía en aumento. De igual manera, varios países se encontraban en estado de emergencia y habían establecido diversas normas de aislamiento social, como medidas para evitar la propagación de infecciones virales respiratorias (Toia et al., 2024).

No obstante, además de las consecuencias en la salud física que ha provocado la COVID-19, se produjeron daños colaterales en la salud mental de las personas. Frente a ello, en el Perú, aquello ha generado un impacto psicológico y emocional en alrededor de 300 mil personas, por ejemplo, casos de estrés postraumático, lo cual sigue siendo un desafío significativo para el sistema de salud en el país (Figuroa, Aguirre y Valladares, 2024). Asimismo, según el Instituto de Estudios Peruanos (2020), siete de cada diez peruanos experimentaron altos niveles de ansiedad y estrés durante el aislamiento social. Sobre todo, en el Perú, una de las poblaciones más afectadas fueron los estudiantes universitarios quienes presentaban una relación amorosa, pues la situación de pandemia generó que la mayoría desarrolle depresión, afectando negativamente su bienestar emocional y social (García 2023; Toia et al., 2024).

En general, la situación del aislamiento social se convirtió en una experiencia inédita, la cual aumentó los conflictos y debilitó los vínculos de pareja. En efecto, un estudio conducido por estos investigadores encontró que más de la mitad de las parejas (52%) vivenciaron tensiones y/o conflictos; dentro de las cuales, la mayoría (58.9%) estaba conformada por la población joven. Es importante mencionar que, en Lima

Metropolitana, hay aproximadamente 623,500 jóvenes universitarios, lo cual representa un porcentaje significativo de la población peruana que puede estar siendo fuertemente afectada por la pandemia (Toia et al., 2024; Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020).

Por otra parte, la situación del aislamiento social ha impactado en el comportamiento sexual de casi toda la población. De ese modo, la falta de contacto físico ha afectado la intimidad, afecto y comunicación. Asimismo, el estrés y ansiedad, causado por la pandemia, debilitó el área sexual en las parejas, principalmente el deseo y el placer sexual (Agostinelli et al., 2024).

De igual manera, se intensificó el uso de las tecnologías de información y medios virtuales, pues las parejas no convivientes sólo podían recurrir a medios virtuales para mantener la comunicación, lo cual se convirtió en una potencial causa de los conflictos de parejas no convivientes, en jóvenes universitarios. Con relación a ello, las redes sociales deterioraron la capacidad para comunicarse adecuadamente pues se podían generar suposiciones y malentendidos. Como consecuencia, se generaban complicaciones al: poder entender la perspectiva del otro, proponer soluciones efectivas frente a las discusiones, y construir espacios de comunicación e intimidad (Agostinelli et al., 2024; Maesima et al., 2024; Pietromonaco & Overall, 2020).

Antes de la pandemia, los terapeutas de pareja reportaron que las intervenciones de pareja vía web se realizaban con frecuencia desde el 2013, donde aproximadamente 350,000 personas utilizaban estas herramientas tecnológicas. Luego, en 2018, aumentó a 7,000,000 generando un gran incremento antes de la COVID-19. No obstante, el número de terapias realizadas en la modalidad virtual excedió el billón, y se reportaron problemas de ansiedad, estrés y crisis emocionales por la distancia física en las relaciones de parejas no convivientes (García, 2023; Morgan, et al., 2021).

Por ese motivo, a partir del aislamiento social se incrementó la demanda de terapias de parejas, en las cuales se identificó: problemas relacionados a conflictos del pasado no resueltos, preocupaciones económicas, falta de comunicación asertiva e infidelidades virtuales (Instituto de Estudios Peruanos, 2020). En base a lo último, el 74% de los participantes mencionaron que el “aburrimiento” fue la razón principal de las infidelidades durante el aislamiento social. Asimismo, los consultantes manifestaron falta

de tolerancia por estar confinados veinticuatro horas al día con su pareja. Por otro lado, se registró un incremento de atención psicológica virtual, a causa de maltrato físico y psicológico en la relación (Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo, 2020).

En resumen, el aislamiento social impactó negativamente en uno de los ámbitos más significativos y primordiales en los individuos: las relaciones de pareja. No obstante, la mayoría de los estudios generados a partir de la pandemia por la COVID-19, se han enfocado en las emociones y perturbaciones individuales, siendo muy pocos los que exploraron los cambios que suceden en la dinámica de parejas no convivientes, durante el aislamiento social (Aldana et al., 2021; Toia et al., 2024).

Por lo tanto, frente a lo anteriormente mencionado, surge la necesidad de preguntarse: ¿Cuáles son las percepciones de los conflictos de las parejas no convivientes, durante el aislamiento social en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana? En base a ello, surgen las siguientes tres preguntas: ¿Cuáles son los aprendizajes generados por el aislamiento social respecto a los conflictos de las parejas no convivientes en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana?, ¿Cómo influyó el uso de la virtualidad en los conflictos de pareja durante el aislamiento social? y ¿Cuáles son los tipos de afrontamientos empleados ante los conflictos de pareja durante el aislamiento social, en parejas no convivientes, de jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana?

1.2 Justificación y relevancia

Actualmente, las relaciones de pareja son consideradas un ámbito fundamental y único dentro de la vida de las personas; pues permite que se desarrollen habilidades de comunicación, empatía, negociación, resolución de problemas, entre otros; lo cual genera un crecimiento personal y social. Lamentablemente, gran cantidad de parejas sufrieron cambios perjudiciales debido a los diversos tipos de conflictos que surgieron en el aislamiento social, lo cual conllevó a que alrededor del 20% de las personas terminen sus relaciones amorosas. En base a ello, más del 50% de los conflictos de parejas fueron originados por problemas de comunicación, el 40% por falta de amor y lo demás por diferencias de valores (Agostinelli et al., 2024).

En ese sentido, el aislamiento social obligatorio generó que las parejas experimenten una situación nueva y extraordinaria, en la cual varias se encontraban conviviendo veinticuatro horas al día, mientras que otras, por el contrario, no estaban teniendo ningún tipo de contacto físico (Maesima et al., 2024; Montenegro, 2020).

A la par, según Molina et al. (2022), es difícil prevenir los conflictos de pareja de manera integral sin considerar el incremento de otros problemas ocasionados por el aislamiento social como el desempleo, la inestabilidad laboral, la dependencia económica o la sobrecarga en tareas reproductivas, las cuales afectan la adaptación de las parejas en el contexto de la COVID-19. Como consecuencia, la contingencia por la COVID-19 impactó significativamente en la dinámica de pareja, sobre todo en las áreas de: afecto, comunicación, tiempo compartido, sexualidad, planes personales, entre otros (Aldana et al., 2021).

Igualmente, a nivel teórico la presente investigación permitirá aportar nuevas perspectivas relacionadas a las percepciones de los conflictos de parejas durante el aislamiento social y los tipos de afrontamiento para gestionarlos. Asimismo, aquello se podrá utilizar como base para futuras investigaciones que ahonden más de la problemática. En base a ello, Martorell (2021) recalcó que es necesario seguir realizando investigaciones para poder comprender el verdadero impacto que ha tenido el aislamiento social en las relaciones de parejas de otras poblaciones como en los no convivientes. De igual manera, Pareja y Beltrán (2022) sugirieron la importancia de indagar acerca de soluciones para poder gestionar conflictos amorosos frente a estresores como la pandemia.

A nivel metodológico, la entrevista semiestructurada desarrollada para el estudio, la cual fue validada mediante juicio de expertos, es un instrumento que podría ser útil como guía para futuras investigaciones que tengan como objetivo de analizar las percepciones de conflictos de pareja durante el aislamiento social. De ese modo, psicólogos u otros profesionales de la salud, pueden adaptar esta guía para diferentes poblaciones de estudio o según los fines de sus investigaciones.

Asimismo, a nivel práctico, se podrá identificar cuáles son algunas formas de afrontar los conflictos que resultaron útiles y que podrían servir para diseñar programas de prevención para trabajar con parejas que atraviesan por situaciones de conflicto. Del

mismo modo, permitirá que los jóvenes universitarios sean más conscientes de las situaciones que puedan ocasionar o aumentar los conflictos de pareja, de tal manera que puedan evitarlos o prepararse para ello. De ese modo, se podría ayudar a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, e influir en llevar una vida con mayor bienestar psicológico y emocional (Aldana et al., 2021; Maesima et al., 2024).

Finalmente, profundizar en esta problemática nos permitirá contribuir, tanto a nivel de los hallazgos acerca del impacto del aislamiento social en las dificultades de las parejas no convivientes, como en el aporte al ámbito clínico de las parejas, que les permita a los psicoterapeutas contar con algunas herramientas para su trabajo con las parejas que atraviesan conflictos generados en la etapa del aislamiento social (Agostinelli et al., 2024).



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Aislamiento social por la COVID-19

La Organización Mundial de la Salud (2023) estableció que la COVID-19 o el virus SARSCoV era una enfermedad infecciosa, la cual fue identificada en el año 2019, en Wuhan, China. Asimismo, esta enfermedad se caracteriza por los siguientes síntomas: tos, fatiga, fiebre, neumonía, disnea, dolor de cabeza, diarrea y hemoptisis. Además, el contagio se produjo de forma rápida, lo que podía generar que los sistemas sanitarios colapsen. Como consecuencia, las personas mayores o aquellas que presentan otras enfermedades, podrían sufrir mayores complicaciones al contagiarse de este virus (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Según Toia et al. (2024), su rápida expansión generó que en Marzo del 2020, la OMS declare la pandemia a nivel global para evitar el contagio. Dentro de ello, varios países determinaron el aislamiento social, el trabajo bajo la modalidad remota y la educación virtual. En el Perú, en marzo de 2020, se declara el aislamiento social y el Estado de Emergencia Nacional, lo cual expuso a varios estudiantes universitarios a cambiar sus hábitos en el proceso de aprendizaje, cambios en sus interacciones y relaciones interpersonales.

Lamentablemente, hasta mediados del 2024, la COVID-19 es un virus que ha contagiado a alrededor de 775,613,309 personas y ha generado 7,050,691 fallecimientos a nivel mundial. Específicamente, en el Perú se han reportado 4.5 millones de contagios y 221 mil fallecimientos a causa de esta enfermedad (Organización Mundial de la Salud, 2024).

2.2 Pareja

La pareja representa una relación interpersonal, que implica interacciones constantes mediante tiempo, experiencias y espacios mutuos; la cual ha generado mucho interés en las diversas disciplinas de las ciencias sociales. Por tal motivo, los investigadores se han esforzado por comprender a profundidad la dinámica en las relaciones de pareja, buscando analizar la manera en que estas se consolidan, persisten y finalizan. Además,

ha sido definida como la creación de un vínculo emocional, impulsado por la complementariedad, la cual trabaja como una unidad y es reconocida como tal por personas externas a esta, la pareja tiene como objetivo lograr que la vida de los que la conforman, sea más feliz y satisfactoria, al relacionarse con alguien con quien se encuentre afinidad (García, 2002; Navabinejad, Rostami & Parsakia, 2023).

Igualmente, el término pareja simboliza una relación significativa, estable en el tiempo y aceptada por ambos miembros; la cual supone contrastes y tiene diversos matices. Asimismo, trata de una relación que atraviesa variaciones y periodos de inestabilidad, los cuales tienen como objetivo lograr el equilibrio. De ese modo, la pareja surge como un tercer elemento, producto de la relación amorosa, exclusiva y frecuente entre dos individuos. De la misma manera, las experiencias e historia de vida de cada persona influyen en la elección de pareja, teniendo como finalidad crear y compartir un proyecto de vida con el que se afrontará el futuro (Navabinejad, Rostami & Parsakia, 2023).

Por otro lado, la identidad como pareja es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida compartida, que conlleva a un sentimiento de pertenencia con el que ambos se sientan caracterizados. De ese modo, esta identidad compartida los motiva a originar conductas que favorecen el sentimiento de amor. Al mismo tiempo, las emociones y los pensamientos juegan un papel fundamental, puesto que las representaciones que se tengan acerca del otro serán las que vayan determinando las respuestas que se den ante el accionar de la pareja (Navabinejad, Rostami & Parsakia, 2023).

Según Van et al. (2019), la proximidad es un factor fundamental que influye en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja, pues permite que las personas se conozcan, interactúen y formen lazos de compromiso e intimidad.

Asimismo, la comunicación es un factor esencial en el funcionamiento de las parejas. Según Echauri (2015), el estudio de las dinámicas de comunicación en las relaciones de pareja en universitarios adquiere una gran relevancia y se convierte en un modelo teórico, debido a que la elevada presencia de la tecnología en su vida diaria modifica la interacción social y la intimidad de una relación sentimental. Esto coincide con lo expuesto por Hertlein, Drude y Jordan (2021), quienes afirman que en la actualidad el comunicarse por medios virtuales ha ganado el primer plano. Frente a ello, la distancia social ha generado un aumento en la ansiedad y preocupación entre los miembros de la

pareja, lo cual ha conllevado a utilizar la tecnología como la única forma de comunicación.

De ese modo, la tecnología ha cobrado más fuerza respecto a su rol en la información, la comunicación, el entretenimiento y las emociones. En ese sentido, en aquellas experiencias de relaciones de pareja se presentan marcadas diferencias entre las interacciones mediadas por alguna tecnología y las que se dan de manera presencial. En la interacción virtual se identifican distintos tipos de lenguajes y/o códigos, en la cual se emplea una comunicación simbólica, donde hay una ausencia de elementos no verbales y expresión emocional (Hertlein, Drude & Jordan, 2021).

2.2.1 Modelos teóricos de las relaciones de pareja

Por un lado, Robert Sternberg (2019) propone la teoría triangular del amor, en la cual explica que las relaciones de pareja se componen por tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. En primer lugar, la intimidad, hace referencia al sentimiento de cercanía, unión, proximidad y afecto hacia la pareja. Asimismo, incluye la preocupación por el bienestar del otro, el brindar apoyo sentimental, comunicar las opiniones y emociones personales. Por último, aquel componente se enfoca en la empatía mutua, actitudes amables y la comunicación permanente (Sternberg, 2019; Yela, 1996).

En segundo lugar, la pasión es aquella atracción física y mental, relacionada a la interacción sexual. De ese modo, la pasión está caracterizada por una activación bio-fisiológica en la pareja. En tercer lugar, el compromiso, es la decisión de la persona de amar a alguien y de mantener una relación. Igualmente, este elemento del amor se puede manifestar a corto plazo, como compartir tiempo y espacio con la pareja; o a mediano y largo plazo, como cuidar y alimentar ese amor (Sternberg, 2019; Yela, 1996).

Por último, la combinación de estos tres componentes da lugar a siete clases de amor: encaprichamiento, amor vacío, amor de amigos y/o familiares, amor de compañeros, amor fatuo, amor romántico, amor completo o consumado (Sternberg, 2019; Sternberg, 2021).

En cuanto al encaprichamiento, se basa en que únicamente hay pasión en la pareja. En ese sentido, se presenta una atracción física y sexual hacia la otra persona y, asimismo, está vinculada a una fantasía e idealización. Sin embargo, presenta falta de: confianza, lealtad, compromiso y reciprocidad (Sternberg, 2019; Sternberg, 2021).

Mientras que el amor vacío, es aquel que solo presenta el componente de compromiso. De ese modo, los matrimonios de conveniencia representan este tipo de vínculo, pues se muestra un pacto de compromiso de permanecer junto a la otra persona.

En sexto lugar, el amor romántico incluye el componente de intimidad y pasión. Por ese motivo, este tipo de amor surge cuando la pareja presenta atracción física y emocional, pero sin querer un compromiso (Sternberg, 2019; Sternberg, 2021).

Por último, el amor completo o consumado, es aquel que presenta los tres elementos: la intimidad, la pasión y el compromiso. Por ende, se nombra como el “amor perfecto”, el cual supone un esfuerzo y un trabajo diario para cuidarlo y mantenerlo (Sternberg, 2019; Sternberg, 2021).

Por otro lado, Gottman (1979) propone el modelo de cómo debería estar conformada una pareja para que sea exitosa, el cual es llamado “La Teoría de la Casa de una Relación Sólida”. Aquel modelo propone siete factores que influyen en una relación saludable, los cuales son comparados a los pisos de una casa, en donde cada componente es un nivel necesario para crear estabilidad en los pisos superiores. Asimismo, los niveles que se presentan son los siguientes: los mapas del amor, admiración y cariño, acercarse al otro vs alejarse, la perspectiva positiva, manejar los conflictos, hacer que los sueños de vida se hagan realidad y crear un sentido de trascendencia (Gottman, 1979; Sarchuni, 2024).

En cuanto al primer nivel, los mapas del amor consisten en qué tan bien se conocen los miembros de la pareja entre sí, es decir, cuánto saben del mundo psicológico de su pareja: preferencias, disgustos, amistades, situación laboral, entre otros aspectos de relevancia. De ese modo, para lograr construir un mapa de amor efectivo, ambas partes deben estar dispuestas a conocer a sus parejas, lo cual implica invertir tiempo, así como recordar la información aprendida a lo largo del tiempo (Gottman, 1979).

El segundo nivel aborda la admiración y el cariño, planteando que en las relaciones de pareja eficaces se suelen demostrar frecuentemente respeto y afecto, a través de la cual se crea una cultura de apreciación. Asimismo, estos elementos son de los más esenciales a la hora de constituir una relación satisfactoria y duradera; a pesar de los errores, las personas aún sienten que su pareja es merecedora de respeto y cariño (Gottman, 1979; Gottman & Silver, 2012).

El tercer piso de la casa es el “acercarse al otro versus el alejarse”, este nivel propone que las parejas felices reaccionan positivamente ante las conversaciones, bromas, muestras de afecto y apoyo que sus cónyuges realizan en el transcurso del día. Igualmente, aquello permite que los miembros se mantengan emocionalmente conectados a las pequeñas cosas de la cotidianidad (Gottman, 1979; Gottman & Silver, 2012).

El cuarto nivel implica la perspectiva positiva, el cual consiste en estar abierto a las opiniones, sugerencias, alternativas de solución que el otro miembro puede brindar, dejando de lado las actitudes defensivas y dominantes para lograr ser aliados. Asimismo, el saber ceder y dejarse influenciar por la pareja permite que sea más sencillo evitar conflictos (Gottman & Silver, 2012).

El quinto piso de la casa de una relación sólida es manejar conflictos, lo cual se puede lograr de tres maneras. La primera es lograr establecer una conversación en vez de permanecer estancados perpetuando los conflictos existentes que suelen aparecer en repetidas ocasiones. El segundo modo es el analizar e identificar qué problemas son solucionables mediante el adecuado uso de habilidades de comunicación, entre las que se incluyen: arranque suave, intentos de reparación y admisión de la influencia del otro. La tercera manera de resolver conflictos requiere de la habilidad de los miembros para autorregularse y calmarse a sí mismos, utilizando técnicas como la respiración profunda y relajación muscular. También, mediante un diálogo positivo con uno mismo, así como recurriendo a pensamientos beneficiosos y evitando ponerse a la defensiva (Gottman, 1979).

El sexto nivel, consiste en que las parejas deben ser conscientes y apoyarse mutuamente en la consecución de sus metas y sueños. Estos pueden ser variados, abarcando aspectos como viajes, educación, progresos personales, planes de paternidad o maternidad, entre otros. El conflicto surge cuando uno o ambos miembros no se encuentran cómodos compartiendo sus anhelos (Gottman, 1979).

El último nivel refiere a la creación de un sentido de trascendencia. Esto consiste en la creación de una "narrativa colectiva", la cual favorece a que se genere un sentido de "nosotros" en la relación. De ese modo, la narrativa conlleva a mezclar las culturas de ambas familias para producir un significado compartido el cual se compone de cuatro procesos. El primero es: la combinación de los rituales, tareas diarias y tradiciones de ocasiones importantes como la navidad. El segundo proceso consiste en el acuerdo que

se da acerca de los roles maritales. En tercer lugar, el proceso mediante el cual se acoplan las metas. Por último, el cuarto proceso hace referencia al pacto sobre que se simboliza al utilizar términos como hogar, familia, sexo y dinero (Gottman, 1979; Sarchuni, 2024).

2.3 Relaciones de pareja y conflictos

Según Navabinejad, Rostami y Parsakia, (2023) los conflictos se definen como un desacuerdo o discrepancia entre dos o más individuos que no comparten los mismos intereses o perspectivas. De este modo, estos desacuerdos son más frecuentes en las relaciones de pareja, pues hay mayor cercanía e intimidad, originando más situaciones en las que se quieran instaurar límites, expandir recursos y/o resolver diferencias (Alonso, Valor & Expósito, 2019).

No obstante, el conflicto no siempre es perjudicial en las relaciones de pareja ya que puede crear espacios de acercamiento y reflexión. Asimismo, durante el conflicto se liberan tensiones, rechazos y temas del día a día que generan discusión, lo cual favorece que la pareja busque una nueva homeostasis a través de la toma de decisiones. De igual manera, añaden que son procesos interpersonales, inevitables y naturales que se generan cuando existe la percepción de que una de las partes ha afectado o impactará de manera negativa en algún interés que posea la otra parte. Es decir, cuando el accionar de una de las personas interfiere con el de otra. Es así, que puede surgir como una disputa por estatus o poder, así como por una discrepancia de valores, donde se busca eliminar o neutralizar al rival (Zazueta & Sandoval, 2013).

Además, por lo general, la persona que ha sido ofendida puede reaccionar de dos maneras. En primer lugar, se puede optar por la evitación, en la cual se evita a la persona que lo ha dañado, con la intención de reducir la manifestación de respuestas que se puedan asociar con la infracción sufrida. La segunda manera de responder ante el problema es la venganza, en la que la persona perjudicada explora las posibilidades más cercanas y viables para poder agraviar a quien le causó daño. De esa manera, el optar por una u otra reacción, está ligado a factores como: nivel de cohesión que esté preliminarmente establecido en la pareja, magnitud del problema, sexo y edad del miembro afectado, entre otros elementos que influirán en la respuesta que se tome (Guzmán, Alfaro y Armenta, 2013).

Según Minuchin (2001), cuando la pareja se enfrenta al mundo exterior suele presentar múltiples problemas de relación entre sí, los cuales se tienen que resolver para que en un futuro no se presenten dificultades aún mayores. Para ello, la pareja tiene que negociar las fronteras que regulan la relación y definir pautas con el nuevo contexto al que se enfrentan.

En resumen, uno de los factores más importantes en las relaciones de pareja que influye en los conflictos es la comunicación. En varias ocasiones, a las parejas se les dificulta manifestar lo que sienten, quieren o piensan; lo cual puede generar confusión al momento de comunicarse. Asimismo, si los niveles de comunicación son óptimos, la pareja desarrollará mayor grado de intimidad para reflexionar y negociar los desacuerdos (Agostinelli et al., 2024; Maesima et al., 2024).

2.3.3 Causas de conflictos en la pareja

Para Sternberg (1986), los conflictos de pareja nacen a partir de emociones intensas relacionadas a distintos tipos de amor que experimentan ambos miembros. En base a ello, las personas pueden llegar a engañar, desear el mal y sentir mucho estrés; pues el amor puede llegar a abrumar a cualquier persona, independientemente de la edad. En ese sentido, la discrepancia percibida entre los triángulos de amor de cada miembro forma parte de una de las principales fuentes de fracaso en una relación, pero también está la falta de expresión de amor. Frente a ello, muchos conflictos surgen por incapacidad o falta de voluntad del individuo para traducir los tres componentes del amor en acciones o conductas (Sternberg, 2019).

De igual modo, Gottman (1979), plantea su teoría acerca de: “Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis”, que consiste en comportamientos que pueden generar conflictos en la relación de pareja. Entre estos encontramos: actitud crítica, inhibición, actitud defensiva y desprecio. En el primero, se critica las características generales de la pareja. El segundo comportamiento se basa en ignorar al otro, generando una distancia entre ambos y dificultando la comunicación. El tercer comportamiento, consiste también en la crítica y se diferencia del primero, pues en este se realiza una acusación. Finalmente, el desprecio devalúa a un miembro, pues el otro se impone como superior (Sarchuni, 2024).

Por otro lado, otro de los factores que genera conflictos son los celos, los cuales emergen ante la sospecha real o imaginaria acerca de una amenaza con respecto a la

fidelidad de la relación, generando confrontaciones y rupturas. De esta forma, la experiencia subjetiva de celos produce una preocupación y malestar interno en la persona. Asimismo, investigaciones han demostrado que la infidelidad y los celos están asociados y presentes en todas las culturas. Como consecuencia, puede generar que uno de los miembros busque controlar en exceso la vida amorosa del otro. Por otro lado, los celos son uno de los motivos más difíciles de gestionar en las parejas, pues depende de diversas variables como: el tipo de vínculo que se tiene con la otra persona, las creencias y las maneras de interpretar la realidad (Agostinelli et al., 2024; Van et al., 2019).

Igualmente, la falta de relaciones sexuales y deseo sexual es un factor que influye en los conflictos de pareja. En el caso de las parejas convivientes, varios tuvieron que establecer períodos de aislamiento para uno de los miembros, a veces dentro de la misma casa, debido a que algunos tuvieron contacto con personas que resultaron positivas a la COVID-19, lo que generaba un período de abstinencia sexual. Mientras que en las parejas no convivientes, por la lejanía que generaba el aislamiento social, el ámbito sexual de la relación se vio afectado (Maesima et al., 2024).

2.3.4 Consecuencia de conflictos de pareja

En cuanto a las consecuencias del conflicto de pareja, se presentan una gran cantidad de problemas que afectan la salud física y mental del individuo. La emoción es un factor que suele acompañar a las respuestas generadas por una discusión. Estas emociones suelen ser de carácter adverso como: indignación, pesar, enfado, tristeza, ira, decepción, culpa y el dolor. Asimismo, las emociones no solo se experimentan al momento del conflicto, pues también pueden re experimentarse, influyendo en la probabilidad de conceder o no el perdón a la parte transgresora. Con respecto a las consecuencias emocionales y psicológicas, se pueden presentar: una baja autoestima, altos niveles de dependencia, deterioro cognitivo leve, disminución de confianza y seguridad, estrés, sentimiento de culpa, sentimiento de vacío, entre otros (Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004; Torres, Pérez y Gutierrez, 2021).

Asimismo, está comprobado que los conflictos de pareja pueden causar diversos trastornos psicológicos, principalmente: la depresión, ansiedad, adicción a sustancias (alcoholismo), trastorno de estrés postraumático y de alimentación. Por otro lado, la ansiedad es un factor importante y altamente asociado con los conflictos de pareja, la cual

aumenta el riesgo de desarrollar episodios de pánico, fobias y ansiedad generalizada (García, 2002).

Según Wagner et al. (2019), una de las respuestas y consecuencias comunes que presentan los conflictos de pareja es el aumento de los niveles de estrés. En ese sentido, el estrés es una respuesta de adaptación a situaciones amenazantes para la supervivencia o para la identidad, la cual comúnmente se experimenta cuando se está discutiendo. Además, está comprobado que los sucesos estresantes que vivencia la persona influyen en el desarrollo de la depresión.

Según Van et al. (2019), otra consecuencia de los conflictos de pareja es la culminación de la misma. Dentro de ello, explica que la ruptura se basa en que una discusión puede conllevar a que la pareja sufra un “colapso”. En otras palabras, se produce cierto disgusto e insatisfacción en la relación por el alto nivel de agotamiento. Asimismo, la constante reflexión acerca de sus peleas y discusiones genera rumiación sobre la infelicidad e insatisfacción de vivir en pareja, enfocándose en los defectos de la relación o del miembro de la pareja.

Sin embargo, según Torres y Mares (2020) los conflictos de pareja también presentan aspectos positivos y surgen diversos aprendizajes. En otras palabras, los conflictos pueden permitir que: la pareja aprenda de sus diferencias, aprenda a resolver conflictos mediante estrategias innovadoras que los lleve a convivir en paz en un futuro más prolongado, aprenda nuevas formas para relacionarse de manera armónica, entre otros. Asimismo, uno desarrolla ciertas habilidades básicas, como la comunicación asertiva, la empatía, el control de impulsos y el enojo, así como reconocer las diversas emociones que permiten afrontar de forma adecuada las discusiones. De esa manera, se presenta una perspectiva más positiva dentro de las consecuencias de los conflictos de pareja, en la cual ambos logren una motivación de cambio personal y social en su relación.

2.3.5 Conflictos de pareja durante el aislamiento social

Rodríguez y Rodríguez (2020), señalaron que las parejas donde los integrantes no residen juntos se han encontrado frente a un dilema moral, pues su bienestar y satisfacción va en contra de los lineamientos de prevención frente a la COVID-19. De este modo, el distanciamiento físico causó que las parejas atravesaran cambios y dificultades que no

podían compensar mediante los medios virtuales. Asimismo, estos autores encontraron que la mitad de los encuestados vivenciaron conflictos a lo largo de la pandemia; dentro de ellos, los que presentaron mayor frecuencia de tensiones o discusiones fueron los adultos jóvenes, quienes superaron el 50%. Igualmente, se halló que los jóvenes fueron los más afectados, principalmente por el estrés generado a causa de estar encerrados (García, 2023).

De igual manera, la vida sexual en las relaciones sufrió diversos cambios, configurándose de manera distinta, pues muchas parejas reportaron que sus encuentros sexuales se redujeron tanto en frecuencia como en calidad. Entre las razones se encontraron las siguientes: la carga laboral, deberes, preocupaciones, el trabajo remoto, la angustia frente al futuro y el aumento de medidas de prevención. De ese modo, la pandemia generó temor al contacto físico, por lo cual se reducen los encuentros sexuales (Moncayo & Loaiza, 2020).

Por otro lado, el confinamiento presentó una marcada disminución de interacciones presenciales con otros círculos sociales como: amistades, familia extensa, compañeros de trabajo, etc; lo cual generó que la pareja sea la única que pueda suplir las necesidades afectivas. Por consiguiente, el aislamiento social ha aumentado las exigencias hacia la pareja en el mundo afectivo, pues ya no se obtiene la recompensa emocional de salir con amigos, a la escuela, a reuniones sociales, al centro laboral, etc. Debido a esto último, es posible que surjan sentimientos ligados a la depresión, la melancolía o la frustración, lo que incrementa la incidencia de conflictos; siendo el principal motivo el estrés por el encierro. Asimismo, otros motivos son: el tiempo que la pareja dedica al celular, falta de temas en común para conversar y discrepancias frente a lo que se considera correcto realizar dentro del panorama de la COVID-19 (Moncayo & Loaiza, 2020; Rodríguez & Rodríguez; 2020).

Además, la comunicación y comprensión, las cuales son fundamentales para el desarrollo personal y social, se vieron afectadas a causa de la pandemia. En otras palabras, el aislamiento social perjudicó el proceso por el cual las parejas expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas (Aldana et al., 2021).

Asimismo, Alcalde (2021) llevó a cabo una investigación acerca de cómo el confinamiento afectó el “Ajuste Diádico” en las parejas, para lo cual se empleó la DAS,

la cual es una de las escalas utilizadas para valorar la calidad de las relaciones. Es así, que se encontró que el grupo de parejas no cohabitantes habían sufrido más cambios negativos en el Ajuste Diádico que puede deberse a la falta de un espacio en común, en el cual se puedan intercambiar experiencias y momentos positivos. A lo anterior, se le sumó las restricciones para movilizarse con libertad y las limitaciones impuestas en las horas de apertura de lugares recreacionales. Todo ello dificultó la interacción entre los integrantes de una pareja no conviviente, los cuales se vieron forzados a interactuar mayormente por medios virtuales.

Según Agostinelli et al. (2024), las parejas que se encontraban antes de la pandemia, en los aspectos de tiempo compartido y comunicación, se mantuvieron de la misma manera durante el confinamiento. Por otro lado, se vio que los ejes más perjudicados durante el aislamiento social fueron: el sexual, económico, plan de vida, labores del hogar, apoyo a planes personales y crianza; mientras que el eje afectivo no sufrió cambios significativos.

Finalmente, Vigl et al. (2021) mencionaron que los factores, productos de la pandemia como: incertidumbre sobre la duración del virus, el temor por la propia salud y/o la de los seres queridos y el agotamiento emocional; intensificó las conductas problemáticas como la rigidez, el miedo y la hostilidad. Según Rocha, Manara, Wagner y Trentini (2023), a lo largo de la pandemia de la COVID- 19, las peleas en las parejas incrementaron debido al aumento de los niveles de estrés y frustración, propios de la situación del aislamiento social.

2.3.6 Conflictos de pareja por medios virtuales

Al 2021, la interacción por medios virtuales era la principal fuente de comunicación de las parejas (Hertlein, Drude & Jordan, 2021). No obstante, esto generó que surjan conflictos al utilizar este medio. Echauri (2015) explica que la carencia de componentes de lenguaje no verbal en la interacción a través de medios virtuales conlleva a potenciales malentendidos entre las parejas, debido a que es más difícil interpretar los mensajes sin los indicios que proporciona el lenguaje corporal o no verbal. Asimismo, la interacción presencial es más real y auténtica, pues las personas involucran todos sus sentidos para dar significado a las acciones de otros. De esa manera, el aumento de uso

de los medios virtuales genera una “presencia ausente” en parejas de jóvenes universitarios (Echauri, 2015; Rodríguez & Rodríguez, 2020).

Es así que, se puede afirmar que, tanto Facebook, Instagram y WhatsApp facilitan la vida diaria de las personas, pues les concede la oportunidad de mantenerse en contacto con familia y amigos a la distancia. No obstante, si bien los medios virtuales ofrecen diversas ventajas, también se ha detectado que muchas personas caen en un uso inadecuado de estas plataformas, el cual muchas veces es causado por abusar del tiempo que dedican a ellas. De este modo, las relaciones de pareja no quedan aisladas de los efectos de las redes sociales, dado que por ese medio se dan peleas, declaraciones de amor, conversaciones, etc. (Gómez y Tello, 2024; Rodríguez & Rodríguez, 2020; Van et al., 2019).

Frente a lo anteriormente mencionado, Gómez y Harindranath (2020), realizaron un estudio, el cual indicó que “WhatsApp” es uno de los medios de comunicación más utilizados que, a pesar de que presentó varios beneficios, también generó malentendidos y conflictos entre las personas. Igualmente, en la investigación realizada por Vázquez y Pastor (2018), se encontró que el uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja de jóvenes fue una de las fuentes más grandes de conflictos y malentendidos.

En la investigación realizada por Rodríguez y Rodríguez (2020), de los 186 participantes que afirmaron discutir con su pareja durante el aislamiento, por usos relacionados al Internet; el 50.5% mencionó desacuerdos generados por el tiempo que su pareja invierte en páginas web. De igual manera, un 43% reportó desacuerdos a causa del tiempo que ellos mismos dedicaban a estar en las redes. Además, se halló que el aparato electrónico que más interfirió en la relación de pareja fue el teléfono celular, donde un miembro se suele quejar del uso que el otro le otorga a dicho dispositivo. Sin embargo, estos autores recalcaron que las tecnologías, a pesar de ser objeto de molestias y discusiones, también fueron herramientas positivas dentro de la relación de pareja, debido a que impulsaron confianza, apego y bienestar psicológico. De igual forma, permitieron estar en contacto, sentirse acompañado aun en la distancia, transmitir información y expresar afectos simultáneamente; creando un sentido de cercanía e intimidad permanente (Gómez y Tello, 2024).

El uso muy frecuente de la interacción virtual en las parejas ayuda a construir una comunicación que colabora en las relaciones a distancia. De ese modo, el uso de la tecnología permite que la distancia física deje de ser un impedimento para que las parejas se logren comunicar, permitiendo que la relación sentimental se mantenga y se desarrolle en un estado de continua interacción (Echauri, 2015). A pesar de que los medios tecnológicos sean objeto de discusiones, también son impulsores de confianza, apego y bienestar psicológico, pues permite que las personas mantengan el contacto, se sientan acompañados hasta en la distancia, transmitiendo información y expresando afectos simultáneamente; lo cual favorece a la creación de un sentido de cercanía e intimidad permanente (Rodríguez & Rodríguez, 2020).

2.3.7 Tipos de afrontamientos ante conflictos de pareja

Según Peña y Castaño (2017), el afrontamiento se basa en la serie de pensamientos y conductas que capacitan a las personas para manejar acontecimientos complicados. Asimismo, aquella conducta tiene como finalidad buscar un alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema. Por ese motivo, mientras más eficaz es la estrategia de afrontamiento utilizada dentro de la conflictividad de pareja, menores serán los niveles de gravedad y las consecuencias (Maesima, 2024).

Según Wagner et al. (2019), existen tres modelos de afrontamiento o “solución” de conflictos de pareja: la implicación directa, la retirada y el uso de estrategias positivas. El primero, hace referencia a la expresión de malestar hacia la pareja, de forma agresiva y directa, utilizando la argumentación, razonamiento y negociación. Mientras que el segundo, se basa en evitar el conflicto y no expresar aquel malestar. En relación con ello, estos dos primeros modelos suelen combinarse y llamarse “patrón demanda-retirada”; en el cual uno de los miembros de la pareja demanda discutir distintas cuestiones, mientras el otro se rehúsa a hacerlo. Asimismo, este patrón suele asociarse a bajos niveles de satisfacción en las parejas y, en varios casos, puede favorecer la escalada de los conflictos (Correa y Rodríguez, 2014; Sánchez, Torres et al., 2022).

En cuanto al uso de estrategias positivas, este se asocia a la satisfacción y el bienestar, pues se destaca la importancia de una permanente y eficaz comunicación y un diálogo tranquilo, que posibilite solucionar toda discusión. En este caso, los conflictos pueden ayudar a aprender nuevas y mejores formas de responder a los problemas,

construir relaciones más duraderas, conocerse mejor a sí mismos y a los demás y, sobre todo, transformar la pareja en una enriquecedora experiencia de crecimiento personal (García, 2023; Wagner et al., 2019).

Por otro lado, según Peña y Castaño (2017), categorizaron ocho estrategias de afrontamiento en las parejas: la planificación, la confrontación, el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de responsabilidad, el escape-evitación, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social. En cuanto a las dos primeras -la planificación y confrontación-, están basadas en la solución del problema; por lo tanto, son mucho más efectivas en las relaciones debido a que otorgan una importancia a la autoeficacia. Frente a ello, la confrontación hace referencia a los intentos de solucionar la situación mediante acciones arriesgadas y honestas. Mientras que, la planificación, se basa en pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema (Sánchez et al., 2018; Torres et al., 2022).

De este modo, las cinco estrategias posteriores se enfocan en la regulación emocional, las cuales resultan ser menos efectivas. En primer lugar, el distanciamiento se refiere a intentar apartarse del problema; es decir, no pensar en él o evitar que le afecte a uno. En segundo lugar, el autocontrol es otra estrategia de afrontamiento, en la cual se presentan esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales. En tercer lugar, la aceptación de responsabilidad se enfoca en reconocer el papel que uno ha tenido en el origen o mantenimiento del problema. En cuarto lugar, el escape-evitación se basa en emplear un pensamiento que es irreal e improductivo o realizar acciones como: comer excesivamente, beber alcohol de forma incontrolada, consumir drogas o tomar medicamentos. En quinto lugar, está la reevaluación positiva, en la cual se busca percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante (Correa y Rodríguez, 2014; Sánchez et al., 2018; Peña & Castaño, 2017).

Por último, la búsqueda de apoyo social se centra en acudir a otras personas, como amigos y familiares, que puedan ayudar a solucionar el conflicto. Dentro de ello, la persona puede buscar información o, también, comprensión y apoyo emocional (Peña & Castaño, 2017).

Adicionalmente, Blake y Mouton (como se cita en Vargas et al., 1978, p.54), propusieron cinco estilos: confrontación, compromiso, facilitación, presión y retirada. El primer estilo concibe al conflicto como inevitable y lo ve como una oportunidad para el

desarrollo y la concepción de nuevas ideas. De este modo, este estilo promueve que las personas expresen lo que piensan y sean escuchadas, ejecutando las medidas necesarias, sin gastar energía evadiendo o dando vueltas al asunto. Es así, que el conflicto se acepta abiertamente, se explora la raíz de este y se actúa de manera directa sobre las áreas que lo componen.

El segundo estilo es el compromiso, el cual admite la existencia del conflicto, pero se considera que no es juicioso confrontarlo en el momento exacto que se genera la pelea. Este panorama se da porque no solo se buscan resultados frente al conflicto, sino también mantener la armonía con el otro integrante. Por consiguiente, frente a un conflicto se proporciona un tiempo para reducir la carga emocional, de tal modo de que se aborda cuando la pareja está más calmada (Agostinelli et al., 2024; Vargas et al., 1978).

En tercer lugar, se encuentra el estilo llamado facilitación, en el cual se intenta reducir los conflictos en la medida de lo posible, evitando las emociones incómodas. De esa manera, se le resta importancia a la gravedad de los desacuerdos. En el caso de que estos no se puedan evitar, se prioriza lo positivo sobre los aspectos negativos, para regresar a la armonía lo más pronto posible (Vargas et al., 1978).

Al cuarto estilo se le denomina presión, el cual postula que no es indispensable llegar a un acuerdo con el otro miembro. De ese modo, se genera que uno de los integrantes intente dominar la situación, imponiendo sus ideas y velando por sus intereses (Vargas et al., 1978).

Finalmente, se encuentra el estilo de retirada, en donde se opta por la postura de observador, sin involucrarse como un participante frente al conflicto, conservando una postura neutral. Este estilo, elude los conflictos e implica no comprometerse frente a la solución de estos, dejando que el tiempo sea el que los solucione (Correa y Rodríguez, 2014; Vargas et al., 1978).

Para concluir, se presenta la teoría de Frydenberg y Lewis (1997), en la cual se plantean dieciocho estrategias de afrontamiento. Estas se encuentran divididas en tres estilos: “Resolver el problema”, “Referencia hacia otros” y “Afrontamiento no productivo”. El primer estilo consiste en aproximarse al desacuerdo de manera frontal y directa, con la intención de solucionarlo. Este incluye las siguientes soluciones: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos,

buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, distracción física y buscar diversiones relajantes (Agostinelli et al., 2024).

El segundo estilo es “Referencia hacia otros”, el cual se centra en solicitar asistencia a otros, compartiendo las dificultades con ellos. De este modo, las estrategias son: buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, acción social y buscar ayuda profesional (Frydenberg & Lewis, 1997).

Finalmente, el afrontamiento no productivo, se considera no beneficioso ya que dificulta encontrar soluciones frente a los problemas. Los tipos de afrontamiento incluidos en este estilo son: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y auto inculparse (Frydenberg & Lewis, 1997).

Frente a lo anteriormente mencionado, se concluye que existen diversos estilos de afrontamiento, el uso de estos depende del contexto y las características personales. Asimismo, es fundamental destacar que los estilos inadecuados para afrontar conflictos facilitan el abuso emocional y la escalada de agresiones. En cambio, la resolución constructiva favorece el desarrollo de relaciones saludables y se basa en la comunicación eficaz (Wagner et al., 2019; Peña & Castaño, 2017).

CAPÍTULO III: OBJETIVOS

3.1 Objetivo general: Explorar las percepciones de los conflictos de pareja durante el aislamiento social en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

3.1.1 Objetivo específico 1: Analizar los aprendizajes generados por el aislamiento social respecto a los conflictos de pareja en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

3.1.2 Objetivo específico 2: Indagar el uso de medios virtuales en conflictos de pareja durante el aislamiento social, en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

3.1.3 Objetivo específico 3: Identificar los tipos de afrontamiento empleados ante los conflictos de pareja durante el aislamiento social, en parejas de jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

En primer lugar, el estudio es de tipo cualitativo y presenta aspectos descriptivos debido a que fue un proceso inductivo, en el cual se analizaron realidades subjetivas y se especificaron propiedades, experiencias, percepciones, perfiles de personas y procesos. Esto se consideró útil pues permitió demostrar con precisión los diversos puntos de vista o dimensiones que presentó un determinado fenómeno (Flores, 2018). En ese sentido, en la investigación se aplicó el método fenomenológico, pues se buscó estudiar los fenómenos y significados tal como son experimentados y percibidos por los participantes; lo cual incluyó: emociones, sentimientos, razonamientos, percepciones, conductas, entre otros aspectos (Flores, 2018). De ese modo, la presente investigación, estudió las experiencias y percepciones de los jóvenes universitarios entre 22 a 24 años, acerca de los conflictos de pareja durante el aislamiento social.

Este tipo de método se basó en tres premisas, de las cuales en la primera se pretendió describir y entender los fenómenos desde la perspectiva o punto de vista de cada participante y desde el enfoque construido de forma colectiva. En otras palabras, el sentido que se le otorgó al fenómeno estuvo determinado por la experiencia de quien lo vivió, por cómo el entrevistado lo describió e interpretó al momento de narrar su vivencia, y por la manera en que los relatos de cada participante sumaron a la constitución de una perspectiva integral. En cuanto a la segunda premisa, esta se basó en el análisis de los distintos discursos y temáticas, así como en la búsqueda de sus posibles significados. En tercer lugar, se requirió que el investigador contextualizara las experiencias en cuanto a su temporalidad (momento en que sucedieron), el espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que lo vivieron) y el contexto relacional (los vínculos que se generaron durante aquellas vivencias) (Hernández & Mendoza, 2018).

4.2 Participantes

En la presente investigación se evaluaron diez participantes universitarios, heterosexuales, de entre 22 a 24 años, de sexo femenino y masculino. Los cuales debían haber estado con su pareja desde antes de la COVID-19, las entrevistas se realizaron en abril y mayo del 2021, por lo que se estableció el requisito de que llevaran una relación de pareja de mínimo dos años. Asimismo, fueron estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, siendo una población significativa pues pertenece alrededor del 5% (623 500 mil universitarios) del total de personas en la capital (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020).

Asimismo, se utilizó un muestreo dirigido o intencional, debido a que se eligieron a los participantes que podían brindar información más rica y pertinente para el estudio, según el juicio de las investigadoras (Pérez et al., 2017). Además, el procedimiento de selección de los participantes fue por conveniencia, puesto que fueron elegidos por la facilidad de acceso de las examinadoras (Katayama, 2014). En ese sentido, se entrevistaron a personas que las mismas investigadoras conocían o tenían mayor contacto.

Por otro lado, la selección del número de sujetos que participaron se basó en el principio de saturación. Aquello se enfoca en recolectar información y analizar múltiples casos, hasta que ya no se presente información novedosa o relevante para la investigación. De tal forma, la saturación se presentó cuando los datos se volvieron repetitivos o redundantes y, por ende, ya no aparecieron nuevas categorías y/o descripciones de experiencias, lo cual llevó a que el análisis concluya (Cúnico et al., 2018).

4.3 Técnicas de recolección de datos

La técnica de recogida de datos fue la entrevista, la cual es definida como una herramienta que permite recolectar información cualitativa acerca de un problema de estudio muy complejo y difícil de observar. Asimismo, la entrevista es una reunión de intercambio de información entre dos o más personas, permitiendo una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un determinado tema. Dentro de ello, la investigación utilizó el tipo de entrevista semiestructurada, la cual se basa en una guía de preguntas en

la que el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información (Hernández & Mendoza, 2018).

Según Hernández y Mendoza (2018), existen siete elementos de las entrevistas cualitativa. En primer lugar, son flexibles, pues el comienzo y el final de la entrevista no se definen con claridad y pueden estar cambiando en el transcurso de la investigación. En segundo lugar, las preguntas y el orden en que se hacen, se adecuan a los participantes. En tercer lugar, es una herramienta de recolección de datos que tiene un carácter más amistoso, pues permite que se establezca un ambiente de confianza e interacción. En cuarto lugar, el entrevistador comparte con el entrevistado el ritmo y la dirección de la entrevista. En quinto lugar, es importante tomar en cuenta el contexto social, pues resulta fundamental para la interpretación de significados. En sexto lugar, el entrevistador ajusta su comunicación a las normas y lenguaje del entrevistado. Por último, las preguntas fueron abiertas y neutrales, debido a que pretendieron obtener perspectivas, experiencias y opiniones detalladas de los participantes en su propio lenguaje.

En base a lo mencionado, se utilizó una guía de entrevista donde se mencionaron los objetivos del trabajo de investigación y las preguntas divididas en 5 categorías: información básica del entrevistado, información del entrevistado en base a sus relaciones de pareja, información sobre la pareja actual del entrevistado, información sobre los conflictos de la relación de pareja durante el aislamiento social, e información sobre los tipos de soluciones de conflictos de pareja. De igual manera, utilizamos un documento de validación por juicio de expertos, donde tres jueces evaluaron nuestra guía de preguntas y nos realizaron varias observaciones relacionadas a la claridad de la formulación de preguntas, la redacción en positivo, la relevancia de algunas preguntas y de otras que fueron consideradas innecesarias.

Además, al tratarse de entrevistas virtuales fue necesario seguir ciertos lineamientos para asegurar su calidad y seguridad. En primer lugar, se tiene que verificar que las herramientas como laptop, celular o computadora, sean adecuadas y funcionen correctamente. Asimismo, asegurarse que tengan descargado los programas y/o aplicaciones web (por ejemplo: “Zoom”) para realizar videollamadas. Por último, es importante revisar que ambos tengan una buena conexión a internet y que estén ubicados en un lugar sin ruidos ni interrupciones (Hernán, Lineros & Ruiz, 2020).

4.4 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se reclutaron a los potenciales participantes mediante una publicación en Facebook -la cual es una red social para compartir información y conectarse con otras personas- donde se señaló el objetivo del trabajo de investigación y los requisitos para participar de las entrevistas. Luego, les solicitamos a los participantes sus números telefónicos y nos comunicamos con ellos vía WhatsApp Messenger -la cual es una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes, en la que se envían y reciben mensajes mediante el uso de Internet-. De ese modo, se verificó que cumplan con ciertos requisitos: edad dentro del rango de 22 a 24 años, pertenecer a una universidad privada y estar en una relación de pareja antes y durante el periodo de aislamiento social. A continuación, se procedió a contactar con ellos y explicarles la información detallada sobre la entrevista: su finalidad, confidencialidad, duración, condiciones, etc. Luego, se coordinó y pactó con cada participante el horario para su entrevista. Asimismo, se le envió el link de la entrevista programada que se llevó a cabo de forma virtual vía Zoom App, el cual es un programa de videollamadas y reuniones virtuales.

Antes de cada entrevista, se procedió a leer un consentimiento informado, el cual brindaba información acerca de la participación voluntaria de los sujetos en el estudio, el tiempo aproximado de duración de la entrevista, la grabación de audio, la confidencialidad y anonimato de los datos recopilados. En base a ello, el entrevistado tuvo que firmar aquel documento vía web o físicamente y enviarlo a las evaluadoras. De ese modo, se respetaron los criterios éticos establecidos por American Psychological Association (2019), relacionados al cumplimiento del principio de beneficencia y no maleficencia, fidelidad y responsabilidad, integridad, justicia y respeto por los derechos y la dignidad de las personas. En base a ello, una vez que el participante aceptaba formar parte del proyecto de investigación y se resolvían las dudas y/o preguntas que podía presentar, se procedía al inicio de la entrevista.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados cualitativos obtenidos de las diez entrevistas realizadas a estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, entre 22 a 24 años, de sexo femenino y masculino; permitieron explorar las percepciones de los conflictos de pareja durante el aislamiento social; analizar los aprendizajes generados en base a los conflictos de pareja en dicho periodo; e identificar los tipos de afrontamiento ante conflictos utilizados en el aislamiento social.

En base a las estrategias empleadas para el análisis de datos, en primer lugar, una vez que se recabó la información, a través de las entrevistas, se procedió a transcribirlas. A continuación, una vez transcritas, se utilizó el método de codificación, en el cual se buscó identificar y registrar uno o más pasajes de los textos y datos, que ejemplifican la misma idea teórica o descriptiva. En otras palabras, fue una forma de categorizar el texto en unidades básicas de relevancia, en el cual se distribuyó la información en diversas categorías que agruparon los datos según temas, subtemas o nociones similares (Gibbs, 2012).

Frente a ello, el proceso de codificación se efectuó anotando el nombre del código en el margen derecho y marcando el texto con colores. Es decir, se identificó y señaló las unidades significativas, marcando sus límites -desde su comienzo a fin- con un determinado color, y se le añadió una breve información -es decir, una etiqueta identificadora o código- que indicaba a qué aspecto de la investigación hacía referencia. Dentro de ello, fue importante tomar en cuenta que, en un segmento del texto, se podía tener más de un código (codificación múltiple) (Delgado & Gutiérrez, 1995; Gibbs, 2012). Igualmente, las tablas fueron utilizadas como herramienta para comparar y resumir las palabras claves del texto codificado. De ese modo, se logró comprender y visualizar, de manera más clara, la relación entre los factores, fenómenos, entornos, casos, entre otros aspectos de la entrevista transcrita (Gibbs, 2012).

En base a lo anteriormente mencionado, se tomó en cuenta el criterio de clasificación de naturaleza semántica (distinción entre temas o áreas conceptuales); de tal modo de que aquellas categorías pudieran relacionarse entre sí, de diversas formas o

esquemas (Delgado & Gutiérrez, 1995). Para ello, según Gibbs (2012), se consideraron los siguientes criterios y aspectos para categorizar: actos y comportamientos específicos (lo que las personas hacen o dicen), acontecimientos, actividades (tienen duración más larga que los actos y tienen lugar en un entorno particular), estrategias o prácticas (actividades dirigidas a una meta), estados (condiciones generales que las personas experimentan), significados e interpretaciones, participación, relaciones o interacción entre personas, condiciones o limitaciones, consecuencias, entornos y reflexivo.

Posteriormente, aquellas unidades codificadas del texto fueron contabilizadas, comparadas y relacionadas; por lo cual, se realizó una codificación selectiva, que implicó identificar sólo uno de los fenómenos o temas codificados que parecen ser centrales en el estudio. Una vez que se haya seleccionado su fenómeno central, se buscó relacionar sistemáticamente con los otros códigos, los cuales fueron reconocidos porque estaban vinculados a muchos otros elementos del tema principal, y aparecían en una posición elevada en la jerarquía de codificación. Dentro de ello, se tomaron en cuenta sus propiedades y dimensiones principales. De ese modo, se realizó una jerarquía de codificación para ordenar los códigos en grupos; formando códigos de primer y segundo orden; en los cuales, un código de segundo orden podría tener varios códigos de primer orden. De esa manera, se logró organizar y prevenir la duplicación de códigos y categorías, reduciéndolas a las principales. En esta fase, el trabajo consistió en manipular códigos: moverlos, crear nuevos, mezclarlos o dividirlos, con el fin de reducir la cantidad de categorías o códigos repetidos (Delgado & Gutiérrez, 1995; Echevarría, 2011; Gibbs, 2012).

Asimismo, para la creación de categorías, se tomó en cuenta aspectos del marco teórico, como los tipos de afrontamiento ante conflictos: confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-evitación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social (Peña & Castaño, 2017).

Más adelante, se establecieron definiciones de estas unidades o categorías. Dentro de ello, se tomó en cuenta de que cada tipo de unidades de registro o categorías, deben de cubrir un cierto aspecto de las entrevistas, considerado relevante para los objetivos de la investigación. De esta manera, al tener diversas categorías establecidas y sus definiciones respectivas, se procedió a analizar los datos de acuerdo con la relativización,

interpretando los datos según el contexto en el que fueron obtenidos (Delgado & Gutiérrez, 1995).

En general, en el proceso de análisis de los datos de la presente investigación, se tomó en cuenta una estrategia flexible e interrelacionada, la cual hace referencia a que la información se puede adaptar a lo que se descubre mientras se recogen y analizan los datos. De ese modo, se trató de una propuesta modificable en cuanto a la calidad de la información, pues se busca clarificar áreas de contenido que no han sido del todo delimitadas en las primeras etapas y descubrir nuevos aspectos que no se habían contemplado inicialmente. En otras palabras, no tuvo como finalidad hacer predicciones sobre determinado fenómeno, sino comprenderlo y explicarlo desde el punto de vista de los actores sociales involucrados. De ese modo, el investigador fue un instrumento de investigación, pues se estudiaron sus propios prejuicios y sesgos (Echevarría, 2011; Pedraz et al., 2014).

Por otro lado, la presente investigación presentó algunas limitaciones, como el contexto de la COVID -19, lo cual obligó a que se apliquen las entrevistas de manera virtual, esto conllevó a que no se puedan registrar todas las señales no verbales. De igual manera, el tener que realizar entrevistas virtuales, limita la muestra a personas que cuenten con acceso a internet para participar.

Asimismo, otra limitación está relacionada a la población estudiada, debido a que solo se entrevistó a un miembro de la pareja en vez de ambos. En base a ello, se hubiera obtenido información más rica e interesante que permitiría contrastar la diferencia de opiniones y perspectivas dentro de los mismos conflictos de pareja en ambos miembros. No obstante, se consideró que no todos los miembros de las parejas iban a aceptar ser entrevistadas para el presente estudio.

Asimismo, la deseabilidad social fue otra limitación debido a que las personas tienden a elegir las respuestas que son socialmente más aceptadas. Esta cuenta con dos dimensiones; la primera, relacionada a cuidar la reputación frente a los demás y a los juicios que puedan emitir sobre uno mismo; y la segunda, ligada al autoengaño, el cual suele darse de forma inconsciente y es utilizado para mantener ideas o ilusiones que tenemos de nosotros mismos y queremos preservar. De este modo, las respuestas de los participantes podrían haber sido influenciadas por esta deseabilidad.

El presente trabajo de investigación acerca de la conflictividad de pareja durante el aislamiento social presenta cuatro categorías o áreas principales de análisis: percepción de conflictos de pareja, aspectos que conforman los conflictos de pareja durante el aislamiento social, influencia del aislamiento social en la relación de pareja y tipos de afrontamiento ante conflictos de pareja durante el aislamiento social.

En cuanto a la primera categoría, se indagará la percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social y la percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales. Mientras que, la segunda, se basa en las siguientes subcategorías: manifestación, causas y consecuencias de los conflictos de pareja. En tercer lugar, en la categoría acerca de influencia del aislamiento social en la relación de pareja, se analizarán: los nuevos cuidados en la pareja inherentes a la situación del aislamiento social, la accesibilidad en la interacción de pareja durante el aislamiento social y emociones de los miembros de la pareja por el aislamiento social. Finalmente, la última categoría se enfoca en los tipos de afrontamiento efectivos y no efectivos para manejar conflictos de pareja. A continuación, se procederá al análisis de los resultados por categorías y subcategorías, con su respectiva discusión:

5.1 Percepción de conflictos de pareja:

La presente categoría hace referencia a la connotación y/o valoración que el entrevistado percibe acerca de los conflictos de pareja durante el aislamiento social y por medios virtuales. De ese modo, la categoría “Percepción de conflictos de pareja”, incluye dos subcategorías: “Percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social” y “Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales”.

5.1.1 Percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social:

La subcategoría percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social se refiere al conjunto de características, connotaciones y aspectos, positivos o negativos, que el entrevistado atribuye a las peleas, conflictos y/o malentendidos que se dieron en el periodo de aislamiento social.

De ese modo, se halló que los jóvenes universitarios, de 22 a 24 años, de universidades privadas de Lima Metropolitana percibieron que sus conflictos de pareja

se intensificaron durante el aislamiento social y, a su vez, fueron momentos de aprendizaje. En razón a lo antes expuesto, los estudiantes manifiestan lo siguiente:

“Aprendí mucho de esas peleas, sobretodo se aprende de las más fuertes, desde que empezó la pandemia, fueron cuando pasó lo del distanciamiento; creo que ahí fueron las peleas que más tuvimos...tuvimos una pelea súper fuerte... ”. (Pepa, 23 años)

“Han sido bastantes conflictos dentro de la pandemia que, al principio, era chocante y estresante para mí, pero me lleno de lecciones; a mí me estresaba también esa situación, donde ella pensaba una cosa cuando en verdad podría ser otra y me criticaba con cualquier cosa que decía... ”. (Rafael, 23 años)

“Fueron peleas fuertazas porque en verdad nunca hemos terminado ni nunca nos hemos mechado, así en todas las veces que nos hemos peleado por tema de celos, más que nunca... pero a partir de eso hemos crecido un montón. En verdad, por ahí una que otra vez que yo dije: este está demasiado enfermo y loco, nunca va a cambiar, no me entiende; hasta pensé en terminar, pero en verdad, jamás, jamás...Así de fuerte como esta vez”. (Ari, 23 años)

Los discursos anteriormente mencionados se ven relacionados con lo que plantea Rodríguez y Rodríguez (2020), pues mencionan en su estudio que, a partir del aislamiento social, los conflictos de pareja se han intensificado y profundizado en más del 50% del total de encuestados. De igual manera, Rocha et al. (2023) exponen que, a lo largo de la COVID-19, las peleas de parejas han incrementado debido a los altos niveles de estrés (29%) y cansancio (22%) propios de la situación del aislamiento social.

Además, Vigl et al. (2021) justifica la incertidumbre generada por esta situación, el temor por la propia salud y la de sus seres queridos y el agotamiento emocional, han intensificado las conductas problemáticas dentro de las relaciones de pareja como: la rigidez, el miedo y la hostilidad en uno o ambos miembros.

Por otro lado, aquellas percepciones sobre los conflictos de pareja pueden estar relacionadas al “momento de crítica” que surgen en las relaciones jóvenes, según Gottman y Silver (2012), donde aparece un desajuste entre la idealización y la realidad. Como consecuencia, los integrantes de la pareja solo se enfocan en los aspectos negativos, magnificando los errores a tal grado de que lleva a agotar y fastidiar

profundamente a la otra persona. De ese modo, se debilita la confianza, la estima y el valor propio (Karp et al., 2021). En ese sentido, la mayoría de los participantes manifestaron que los conflictos se relacionan a cansancio, estrés e irritabilidad por el aislamiento social; lo cual los lleva a descalificar, criticar y enfocarse en los errores de su pareja.

Asimismo, todo aquello se relaciona con la teoría triangular del amor de Robert Sternberg, compuesta por los siguientes tres componentes: intimidad, pasión y compromiso; los cuales se han visto más afectados por los conflictos a raíz del aislamiento social. En la presente categoría, sobre las percepciones de los conflictos de pareja, se puede evidenciar un mayor cambio en el área de intimidad y compromiso. En primer lugar, la intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, actitudes amables, unión, proximidad, empatía mutua y comunicación permanente (Sternberg, 2019). Estos últimos tres se han visto afectados por el aislamiento social, lo cual ha influido en las peleas mismas.

Igualmente, el compromiso es otro componente perjudicado por la pandemia, el cual hace referencia a aquella decisión de la persona de amar a alguien y de mantener una relación. De la misma manera, este elemento del amor se puede manifestar a corto plazo, como compartir tiempo y espacio con la pareja; o a medio y largo plazo, como cuidar y alimentar ese amor (Sternberg, 2019). Desafortunadamente, el aumento de intensidad de los conflictos y peleas en las parejas a raíz del aislamiento social, dificultan el mantenimiento de una relación estable y saludable, lo cual podría afectar el compromiso y generar consecuencias como la finalización de la relación.

En general, podemos apreciar que las percepciones acerca de los conflictos de pareja se basan en la modificación e intensificación de las dinámicas, tanto en un sentido positivo, cuando ya existía la comunicación y entendimiento, a su vez, se obtienen nuevos aprendizajes a partir de las discusiones fuertes. Por el otro lado, de forma negativa, pues aumentan las tensiones y conflictos (Rodríguez & Rodríguez, 2020). En otras palabras, se puede analizar que la pandemia ha impactado directamente en las interacciones de los jóvenes de universidades privadas, de 22 a 24 años, de Lima Metropolitana; debilitando algunas dimensiones de la teoría triangular del amor de Stenberg.

5.1.2 Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales:

La subcategoría “Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales” se conforma por la connotación y/o valoración que el entrevistado realiza acerca de su experiencia al tener que discutir con su pareja por: WhatsApp, videollamada, mensajes de texto, FaceTime, entre otras redes sociales. Asimismo, se observa un contraste de los conflictos de pareja de los estudiantes universitarios antes y durante el aislamiento social, en el cual el componente virtual influyó directamente en sus interacciones y discusiones.

Respecto a ello, se ha encontrado que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan conflictos de pareja por medios virtuales durante el aislamiento social, mientras que antes era más frecuente de manera presencial, como se observa en los siguientes diálogos:

“Desde antes era todo siempre en persona y ahora ha tenido que pasar todo a ser virtual es peor, no vamos a estar como ventilando nuestros problemas”. (Julia, 22 años)

“Hay malentendidos...Entonces creo que eso pasaba un montón ¿no? ...no le gusta tramitar y mucho menos por WhatsApp...era un trámite tener que pelear por WhatsApp o Facetime es horrible, es horrible”. (Pepa, 23 años)

En base a lo anteriormente mencionado, Rodríguez y Rodríguez (2020), manifiesta que, a partir del contexto de la pandemia, el uso de los medios digitales se ha intensificado hasta un grado nunca alcanzado. De ese modo, la tecnología ha adquirido un papel protagónico para las relaciones amicales, familiares y de pareja; así como en el trabajo y la educación a distancia. Asimismo, varias investigaciones indican que el gran uso de medios virtuales, a raíz del aislamiento social, está relacionado con un aumento de conflictos o desacuerdos en las relaciones.

Igualmente, se evidenció que el dispositivo que más interfiere negativamente en la relación de pareja es el teléfono celular y el medio virtual es: WhatsApp (Gómez y Harindranath, 2020; Gómez y Tello, 2024). De la misma manera, según Van et al. (2019), las redes sociales son medios de comunicación que suelen causar mayores peleas, malentendidos y rupturas en las relaciones de pareja. Igualmente, en la investigación realizada por Vásquez y Pastor (2018), se encontró que el uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja de jóvenes genera grandes malentendidos.

Según Aldana et al. (2021), el surgimiento de las nuevas formas de interacción, por medio de la virtualidad, genera una visión donde se espera que los avances tecnológicos acerquen más a la pareja. No obstante, está comprobado que la comunicación y cercanía de la pareja se ve afectada por las redes sociales, pues se requiere del contacto físico para facilitar la comunicación asertiva. En consecuencia, el gran uso de medios virtuales ha generado el surgimiento de: “la presencia ausente”, pues las personas permanecen muy dependientes de sus aparatos electrónicos y se distancian de su entorno físico (Echauri, 2015).

Sin embargo, según Rodríguez y Rodríguez (2020), la tecnología, a pesar de ser objeto de molestias y discusiones, también es un factor positivo dentro de la relación de pareja, pues impulsa: la confianza, apego y bienestar psicológico. De ese modo, permite estar en contacto, sentirse acompañado aun en la distancia, transmitir información, expresar afectos simultáneamente y crear un sentido de cercanía e intimidad permanente. Frente a ello, algunos entrevistados manifiestan lo siguiente:

“Cuando era la cuarentena estricta donde no podía, prácticamente, salir de la casa, igual se podían ver o idear una manera virtual de realizar actividades juntos...hacíamos video llamada, hablábamos...”. (Rob, 23 años)

“En Netflix party...ya poníamos Facetime y cada uno le ponía play a su Tele, más cómodo. Y así ahora como es lo que básicamente intentábamos hacer. Había veces que ya quedamos en hacer videollamadas con mis amigas y con sus flacos también. Entonces ahí nos distraíamos”. (Julia, 22 años)

“Así que allí compartimos, de allí a veces como te mencionaba, eso de Netflix, pero de manera remota y prácticamente eso”. (Oscar, 23 años)

De ese modo, las interacciones a través de la tecnología, definidas por una alta frecuencia de uso, ayudan a construir una comunicación en las relaciones de pareja que también brinda sentido y sobre todo soporte a la relación a distancia. De ese modo, el uso de la virtualidad permite que la distancia física deje de ser un impedimento para que las parejas se comuniquen (Echauri, 2015).

En ese sentido, en las experiencias de las relaciones de pareja de universitarios emergen diferencias entre las interacciones mediadas por alguna tecnología y las que se dan de manera presencial. En primer lugar, se recurre a distintos tipos de lenguajes y/o

códigos, donde la interacción tecnológica es identificada como una comunicación simbólica y la presencial es una comunicación más “real y completa”. De esa manera, las interacciones cara a cara presentan una comunicación auténtica pues las personas involucran todos sus sentidos para darle significados a las acciones de otros. Igualmente, la comunicación mediada por la tecnología genera una ausencia de elementos no verbales, lo cual lleva al surgimiento de malentendidos entre las parejas, sobre todo por la falta de comunicación no verbal y la ausencia de la expresión emocional (Echauri, 2015).

En una investigación realizada por Van et al. (2019), el 60.5% de las parejas afirman que las redes sociales han cambiado la forma en cómo se comunica y relaciona la pareja. Además, el 90% de los encuestados consideran que las redes sociales influyen en la desintegración de las parejas; por ejemplo, el uso de Facebook y WhatsApp son los que más tienden a distanciarlos emocionalmente, sobretodo en jóvenes universitarios. En base a ello, no cabe duda de que en los últimos años la comunicación interpersonal y la proximidad física han estado perdiendo valor, pues las relaciones se limitan a la interacción a través de pantallas.

En base a lo anteriormente mencionado, consideramos que el aislamiento social ha producido que los jóvenes universitarios consideren la tecnología como único medio para comunicarse. En consecuencia, los medios virtuales pueden ser útiles pues ayudan a aumentar la comunicación en la pareja, permitiendo brindar un soporte emocional, confianza y tranquilidad a la relación, en el contexto de la pandemia. Sin embargo, el problema es que aquella comunicación no llega a ser tan asertiva ni adecuada, causando múltiples malentendidos y conflictos en las relaciones. Asimismo, la comunicación por medios tecnológicos presenta ciertas limitaciones que no pueden ser reemplazadas o comparadas a la interacción presencial, como es la carencia de expresión de emociones reales, comunicación no verbal y autenticidad; los cuales son factores que, indudablemente, han generado un impacto negativo.

5.2 Aspectos que conforman los conflictos de pareja

La presente categoría está definida como un conjunto de factores, sucesos, manifestaciones, causas y consecuencias que describen y representan los conflictos de la pareja actual, tanto antes como durante el aislamiento social. De ese modo, la categoría

“Aspectos que conforman los conflictos de pareja”, incluye las siguientes tres subcategorías: manifestación, causas y consecuencias de los conflictos de la pareja.

5.2.1 Manifestación de los conflictos de pareja:

La subcategoría “Manifestación de los conflictos de pareja”, se refiere al conjunto de conductas verbales caracterizadas por insultos, palabras, frases agradables o desagradables; las cuales se intercambian en una discusión o conflicto de pareja. Asimismo, incluye el conjunto de comportamientos y/o conductas motrices donde la pareja expresa sus molestias hacia el otro, el cual está caracterizado por golpear, agredir físicamente, alejarse o tirar objetos en una discusión. Respecto a lo mencionado anteriormente, los entrevistados comparten lo siguiente:

“Insultos por voice notes, o sea, yo decía cosas como: estoy harta, por qué haces estas huevadas, hablaba feo, habían gritos”. (Sara, 23 años)

“Eran insultos, eran gritos, a veces, era tirar cosas...me puse a ofender, terminé gritando, y ese tipo de cosas. Gritaba por teléfono, no lo soportaba”. (Pepa, 23 años)

“Cuando estaba molesta por el trabajo, le gritaba a él por cosas o, no sé, me desquitaba con él...y si es que necesitaba gritarle a alguien, le gritaba a él”. (Oscar, 23 años)

Los comentarios presentados anteriormente se justifican por lo mencionado por Longares et al. (2019), quienes hacen referencia a que los conflictos de pareja pueden manifestarse en burlas, insultos o ridiculización; los cuales están basados en el menosprecio, humillación y rechazo a uno de los miembros de la pareja. Asimismo, aquel menosprecio está dirigido a humillar a la persona en su trabajo o sus actividades principales.

De igual modo, los extractos de las entrevistas se relacionan con la teoría de Gottman según Sarchuni (2024) acerca de los “Cuatro Jinetes del Apocalipsis”; señala que aquellos jinetes consisten en manifestaciones hostiles entre los miembros de la pareja, las cuales terminan dañando la relación. Entre las manifestaciones, se encuentran las siguientes: la crítica, la conducta defensiva, el desprecio y la conducta evasiva; de los cuales, los tres primeros se relacionan con los extractos presentados anteriormente. Frente a ello, se observa la acción de insultar al otro, que implica una crítica y, a la vez,

desprecio. Asimismo, cuando Sara menciona que se encontraba molesta por otros factores, y le gritaba a su pareja, se puede ver que está incurriendo en la conducta defensiva a causa de las “amenazas” externas que ella percibe.

Adicionalmente, Bartos y Wehr (como se cita en Meza, 2010, p.38), exponen que los conflictos pueden ser coercitivos o no coercitivos. En cuanto al primer tipo, hace referencia al uso de la violencia simbólica, como lo es el generar miedo, culpa y vergüenza; así como de la violencia física. Ambos tipos de violencia causan debilitamiento del oponente, lo cual tiene como finalidad lograr que uno ceda ante lo que no quiere. En relación a ello, los entrevistados manifiestan hacer uso de gritos, cuando están conflictuando; lo cual, potencialmente, puede generar miedo. Asimismo, mencionan ofender a su pareja, decir “cosas feas” y echarle la culpa, como se observa a continuación: *“por qué haces estas huevadas”*; la cual es una frase que tiene como finalidad que el otro sienta la responsabilidad del conflicto y, de ese modo, se haga cargo del problema.

Por otro lado, los conflictos no coercitivos, utilizan la persuasión en vez de la violencia. En base a ello, un miembro de la pareja busca convencer al otro que su opinión es la correcta, brindándole los aspectos positivos y/o beneficios de elegir la opción. Esto último, se ve reflejado en los siguientes extractos de las entrevistas:

“Ella me estaba haciendo un comentario y no la dejé terminar porque la interrumpí con mi punto de vista y me explayé con el propósito de poder nutrarnos de información y convencerla que tenía la razón”. (Rob, 23 años)

“O sea, supuestamente esta relación es para mí un apoyo, no es algo que tenga que estar detrás, o sea yo le decía: entiende que los dos sabemos que lo importante es la chamba...quería conversar con ella para no gritarnos”. (Andy, 23 años)

De ese modo, los párrafos previos ponen en evidencia el uso de la persuasión, sobre todo cuando Rob manifiesta que desea exponer su punto de vista, dar la mayor información posible para que, de esa manera, su pareja lo pueda entender mejor y llegar a un acuerdo que le beneficie. Igualmente, Andy intenta persuadir a su pareja haciéndole recordar la importancia del trabajo y la recompensa que esto les dará al cumplir sus metas personales.

Adicionalmente, en los conflictos de pareja suele manifestarse mediante una conducta evitativa, donde la pareja se distancia y hay una falta de intercambio de información, como se puede observar en lo mencionado a continuación:

“Después de la pelea me colgó de frente evitándome, y eso hizo que ya no me diera ganas de hablarle, y ni siquiera me llamó a pedir disculpas”. (Leo, 23 años)

“O sea, cuando nos peleamos así le decía algo que no le gustaba y él me colgaba. Me molestaba que me colgara, porque después de eso no respondía ningún mensaje por más que yo le seguía reventando el teléfono”. (Ari, 23 años)

“Cuando surge un conflicto, simplemente no le voy a hacer caso o simplemente que haga otro tema y sigo trabajando o haciendo otra cosa no”. (Andy, 23 años)

De este modo, se observa cómo las parejas de los entrevistados suelen alejarse del problema y de la discusión, al terminar la llamada telefónica, haciendo uso de la evitación, una de las reacciones empleadas frente a los conflictos (Guzmán, Alfaro y Armenta, 2013). Asimismo, se relaciona al cuarto Jinete del Apocalipsis de la teoría de Gottman el cual consiste en la conducta evasiva (Gottman, 1979). De igual manera, se vincula al estilo de manifestación de conflictos llamada retirada, el cual implica el rechazo y la evitación del problema; negándose a hablar con su pareja y retirándose del lugar donde se originó el conflicto (Correa y Rodríguez, 2014).

Además, en base a diversos estudios se evidencia que, antes de la pandemia, las parejas de jóvenes universitarios presentaban diversos conflictos como: violencia, malos tratos psicológicos, celos, críticas y, sobre todo, abuso digital. Este último, consiste en hacer uso de los medios tecnológicos para abusar emocionalmente de la pareja mediante el acoso, intimidación y amenazas (Karp et al., 2021; Martínez et al., 2016; Vázquez & Pastor, 2019). En relación con ello, Ari, estudiante de 23 años, menciona lo siguiente: *“le seguía reventando el teléfono”*; lo cual podría estar incurriendo en un tipo de acoso, pues cae en la insistencia, destinando su empeño en contactar a su pareja, por más que esta no desee ser contactada.

En general, se puede apreciar cómo los conflictos se manifiestan de diversas maneras: algunas parejas expresan el malestar atacando al otro, mediante insultos, gritos o comentarios despectivos. Mientras que, otras parejas en vez de adoptar una postura hiriente, prefieren conversar con argumentos para convencer al otro. Además, también se puede analizar que varias parejas manifiestan sus conflictos mediante la evitación y

distanciamiento, debido a que no intercambian información verbal ni interactúan con la pareja. Este último también puede ser percibido como una estrategia de afrontamiento y/o resolución de conflictos.

Finalmente, se puede apreciar que los medios digitales juegan un papel importante en la manifestación de conflictos pues, muchas veces, las peleas se llevan a cabo por llamadas y/o mensajes. Asimismo, se resalta que, en ocasiones, la actitud de retirarse del problema trae como consecuencia que un miembro insista constantemente a que el otro le responda los mensajes, debido a que tiene a su alcance la facilidad virtual para contactarlo, a pesar de la limitación del contacto físico.

5.2.2 Causas de conflictos de pareja:

La subcategoría “Causas de conflictos de pareja”, está conformada por los motivos u orígenes de los conflictos y/o peleas en la relación de pareja, durante el aislamiento social. Dentro de ello, están involucrados aspectos psicológicos y/o emocionales como el estrés, frustración y ansiedad causados por la pandemia. Respecto a esto, los entrevistados manifiestan lo siguiente:

“La falta de una comunicación era porque no nos hablábamos bien y había muchos malentendidos por Instagram...que simplemente, hicieron que los conflictos crecieran mucho”. (Leo, 23 años)

“La falta de comunicación entre fin de semana. Por un lado, la causa era porque no nos veíamos todo un fin o hasta una semana completa, lo cual nos estresaba”. (Andy, 23 años)

“La comunicación no era buena, porque no nos veíamos seguido por el aislamiento, y esa falta de comunicación no me permitía saber que le sucedía, si estaba hablando con otra persona o no, los celos... lo cual nos generaba peleas”. (Oscar, 22 años)

Lo anteriormente mencionado, se relaciona con la comunicación como factor clave en la relación que se utiliza como medio de conexión y unión, mediante el intercambio de mensajes que transmiten estabilidad y confianza. No obstante, también puede conllevar a malentendidos, confusiones y conflictos; cuando las parejas no expresan adecuadamente lo que sienten, quieren o piensan (Putnam, 2006; Van et al., 2019). También, lo compartido por los participantes está explicado por Verdesoto et al. (2019),

quienes mencionan que la comunicación ineficaz es una de las causas principales de infidelidades y conflictos dentro de las relaciones de pareja.

Asimismo, según Rodríguez y Rodríguez (2020) la variable comunicacional en las parejas es la más afectada (53.1%) por estar separadas geográficamente por el confinamiento y conectadas solo a través de medios digitales. Además, muchas parejas no se habían enfrentado previamente a un distanciamiento físico por un tiempo tan prolongado, lo cual ha originado que sea una situación difícil de procesar.

Por otro lado, se ha identificado que una fuente de conflictos común son los celos. Esto se relaciona con los resultados de un estudio en el cual se identificó que el 14.6% de las parejas presentaban conflictos a causa de celos (Rodríguez & Rodríguez, 2020). Respecto a esto, se rescatan los siguientes extractos:

“Creo que soy un poco celosa. Eso hacía que genere cualquier discusión equis, por ejemplo en una fiesta o reuniones, donde él tomó demasiado o algo así y conversaba con otras personas...eso me molestaba”. (Valen, 23 años)

“Antes de la pandemia había muchos conflictos por escenas de celos, en salidas sobre todo y también por redes sociales como Instagram”. (Leo, 23 años)

“Hemos tenido conflictos relacionados a los celos, por ejemplo: celos míos hacia amigos suyos o celos de ella hacia amigas mías. Esas son las causas principales de las peleas o conflictos”. (Rob, 23 años)

Lo mencionado anteriormente, se relaciona con lo expuesto por Isaza (2011), Van et al. (2019) y Alegría del Angel y Rodríguez (2017), quienes plantean que los celos son emociones que emergen ante la sospecha real o imaginaria de una amenaza respecto a las relaciones. Asimismo, generan confrontaciones y rupturas, siendo uno de los motivos de conflictos más comunes y difíciles de gestionar.

A continuación, se encontró dentro de las causas de conflictos, las diferencias en formas de pensar y preferencias de los miembros que son incompatibles o no están alineadas. En relación con esto, los participantes mencionan lo siguiente:

“Esto de la puntualidad, a mí siempre me fastidia porque soy bastante puntual y ella no, como cuando estoy en un lugar público esperando, parado media hora, 40 minutos... y ella decía: ya llego, que ya llego, que ya llego”. (Óscar, 22 años)

“También, lo que últimamente me ha incomodado es que no hay noción de lo que quiere hacer con su vida, en su futuro y el mio, esa es mi opinión y me desconcierta. Porque estoy en muchas cosas, quiero muchas, me intereso, trabajo por tal o cual medio, en cambio ella...la veo sin rumbo y por eso le ando preguntando y preguntando, lo cual la irrita y termina en una discusión”. (Leo, 23 años)

Lo expuesto anteriormente, se relaciona con lo que plantea Meza (2010), quien señala que el conflicto puede ser generado por la incompatibilidad de metas y valores o por la combinación de ambos. Igualmente, aquello se ve reflejado cuando Óscar enfrenta a su pareja, cuestionando la puntualidad, lo cual es un valor importante para él, pero que su pareja no comparte.

Adicionalmente, Rodríguez y Rodríguez (2020), encontraron en su investigación que el 33.8% de conflictos eran producidos por diferencias de intereses y/u objetivos entre los miembros de la pareja. En relación a ello, según la teoría triangular de Stenberg (1986), las discrepancias entre lo que experimenta un miembro y lo experimentado por el otro, puede ocasionar fuertes discusiones siendo una de las principales fuentes de fracaso en la relación.

De manera general, se puede observar diferentes fuentes y/o motivos que originan los conflictos en las parejas. Dentro de ello, algunas han surgido durante el aislamiento social, como las relacionadas a la convivencia o al no poder verse tan seguido (Torres, Pérez y Gutierrez, 2021). Otras causas han sido transversales, pues se han presentado tanto antes como durante el aislamiento, como lo es el tema de la mala comunicación y las metas incompatibles que surgen en cualquier relación. Para concluir, hay diversas causas, como el caso de los celos, que se presentaron antes de la cuarentena, pero no en el transcurso de esta, lo cual puede estar explicado por el hecho que dicha situación limitó la posibilidad de salir y tener contacto con terceras personas.

5.2.3 Consecuencias de los conflictos de pareja:

Esta subcategoría se refiere a las consecuencias de los conflictos de pareja. Las cuales se pueden presentar a nivel emocional. Según Torres, Pérez y Gutierrez (2021), estas respuestas emocionales llegan a ser negativas, pues consisten en la reexperimentación prolongada de emociones adversas como: enfado, tristeza, ira, decepción, disminución del grado de autoestima y el dolor. Asimismo, las emociones que se experimentan una vez sucedido el conflicto, influyen en la probabilidad de conceder o no el perdón a la parte transgresora. En relación con esto, los entrevistados manifestaron:

“Generalmente siento sufrimiento, tristeza, molestia, inseguridad, momentos tensos, después de haberme peleado con mi enamorada...”. (Leo, 23 años).

“Cada vez que nos mechábamos me daba un montón de rabia, pensaba: si, realmente, no hubiera puesto eso o no hubiera contestado lo otro, esto no hubiera pasado”. (Pepa, 23 años)

“Sentía cansancio, el cansancio de la relación...había un agotamiento emocional de la relación, de parte mía, porque yo era la conflictiva. Entonces yo sentía que él se estaba agotando y yo me di cuenta de eso y traté de resolverlo”. (Valen, 23 años)

Esto se relaciona con lo expuesto por Hurtado, Ciscar y Rubio (2004), quienes consideran que, en cuanto a las consecuencias emocionales y psicológicas, se puede presentar una baja autoestima, disminución de confianza y seguridad, estrés, sentimiento de culpa, sentimiento de vacío, entre otros. Asimismo, está comprobado que los conflictos de pareja pueden causar diversos trastornos psicológicos, principalmente depresión y ansiedad (García, 2002). De igual manera, según Rodríguez y Rodríguez (2020), el aislamiento social ha generado varios conflictos y violencia que produce tensiones, estrés y antipatías entre los miembros de la pareja.

Además, Vigl et al. (2021), mencionan que las peleas de pareja durante el aislamiento social han afectado la calidad de sus interacciones y la satisfacción de la relación. Adicionalmente, Verdesoto et al. (2019), mencionan que los conflictos generan tristeza, ira y baja autoestima. Según Van et al. (2019), los problemas de pareja originan emociones desagradables en uno o ambos miembros.

Por otro lado, según Van et al. (2019), otra consecuencia que se observa es el contemplar la finalización de la relación o en el peor de los casos, llegar a culminarla. Lo cual se puede observar a continuación:

“En verdad, por ahí una que otra vez que yo dije este está demasiado enfermo Nunca va a cambiar. Pensé en terminar”. (Ari, 23 años)

“De ahí, el haber terminado también fue una consecuencia directa. Emm, otra consecuencia, a veces podría ser el miedo a volver a terminar, como que obviamente, uno siempre siente: me gusta esta persona, pero si ha habido este tipo de conflictos en nuestra vida antes, realmente tenemos que estar juntos o no”. (Sara, 23 años)

“Yo nunca terminaba la relación, pero él sí terminaba conmigo cuando las peleas eran muy intensas”. (Julia, 22 años)

Lo mencionado anteriormente, guarda relación con lo planteado por Ilabaca y García (2013), quienes exponen que aun cuando los miembros están involucrados emocionalmente el uno con el otro, las dificultades pueden llegar a que se deshaga la relación, ya sea por causa como los celos, la incompreensión, la falta de compromiso de una de las partes, escasez de metas conjuntas, etc.

Sin embargo, Torres y Mares (2020), reconocen que el conflicto puede tener una consecuencia de tipo beneficiosa, haciendo hincapié en la manera en la que estos pueden ser expresados y resueltos. Esto, se ve relacionado con los siguientes extractos, en los cuales se puede observar que la situación conflictiva sirve para que las parejas reflexionen sobre su relación, identifiquen aspectos que pueden mejorar y se comprometan a trabajar en sus diferencias. De este modo, rescatan aprendizajes en base al conflicto, como se observa a continuación:

“Una cosa buena es el querer trabajar en estos problemas, siento que nos damos cuenta qué es lo que hay que mejorar, eso es una consecuencia directa de nuestros conflictos”. (Sara, 23 años)

“A veces incluso me da este feeling, como que me salta ahí en la parte trasera de la cabeza el hecho de que pucha, la puedo estar cagando o descuidando mi relación. Esto hace como que me cuestione qué hago mal y me pongo a pensar en cómo corregirlo”. (Andy, 23 años)

En conclusión, mediante este análisis se puede decir que las consecuencias de los conflictos pueden ser negativas o positivas. Entre las consecuencias negativas se encuentra lo que deteriora la relación de pareja, como lo es experimentar todas las emociones no placenteras de: rabia, tristeza, cólera, ansiedad, estrés, etc. Las cuales a largo plazo pueden desembocar en un agotamiento emocional y un cansancio frente a la misma relación. Asimismo, el ponerle fin a la relación se podría considerar como una consecuencia negativa, mientras que entre las positivas se encuentra el poder establecer puntos de mejora. Esto último, se encuentra relacionado con los tipos de afrontamiento, en especial los que Wagner et al. (2019), considera que forma parte de las estrategias positivas para solucionar conflictos de pareja; en ese caso, los conflictos pueden ayudar a aprender nuevas y mejores formas de responder a los problemas, logrando construir una relación más duradera.

5.3 Influencia del aislamiento social en la relación de pareja:

La categoría de “Influencia del aislamiento social en la relación de pareja” hace referencia al conjunto de factores, consecuencias, nuevos cuidados y elementos de la situación de la COVID-19 que influyen directa o indirectamente en la interacción y relación de pareja. De ese modo, la presente categoría incluye dos subcategorías: Nuevos cuidados en la pareja inherentes al aislamiento social y Accesibilidad para interactuar como pareja en el aislamiento social.

5.3.1 Nuevos cuidados en la pareja inherentes al aislamiento social:

Esta subcategoría se refiere a los factores y conductas que aplican las parejas en la situación del aislamiento social, con el fin de protegerse a sí mismos y a sus familias, y evitar contagiarse de la COVID-19. Frente a ello, surgen los siguientes comentarios por parte de los entrevistados, relacionados a evitar el contacto físico y mantener el distanciamiento como un cuidado primordial para prevenir el contagio:

“Como otras parejas, el no verse o el estar en esa conversación de que: Te voy a dar COVID. O que no te reciban en mi casa porque, de repente, me traes COVID....ese sentido de protección fue nuevo y bonito”. (Sara, 23 años)

“Yo soy como que doble mascarilla y facial, a dos metros de distancia y él es más como que: ya dos mascarillas, pero no me pienso poner facial...me ha enseñado que él se preocupa por mi y mi familia”. (Valen, 23 años)

“Nos veíamos poco, siempre con los protocolos posibles y con la mascarilla; porque a ninguno de nosotros ni de nuestros familiares gracias a Dios, les ha dado este caso y es porque básicamente nos estamos cuidando”. (Rafael, 23 años)

Los discursos anteriormente presentados, se relacionan con lo expuesto por Ceberio (2021), quien manifiesta que las interacciones de pareja están siendo absolutamente limitadas por los nuevos cuidados establecidos por la COVID-19. Dentro de los cuidados principales, se observa: limpiarse con alcohol, desinfectar constantemente los pisos, evitar ingresar a lugares aglomerados, respetar los dos metros de distancia entre individuos y utilizar una mascarilla. Además, existen nuevas políticas sanitarias que implican aislarse en casa y no tener interacciones con otras personas, como medio de protección (Rodríguez & Rodríguez, 2020). De la misma manera, Aldana et al. (2021) indican que, a partir de la pandemia, surgieron varias recomendaciones sanitarias como: lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua, no saludar con beso o mano y mantener el distanciamiento físico.

Por otro lado, el cumplimiento de los nuevos cuidados en la interacción de pareja, se relaciona con las dos concepciones del amor, según Gordon y Mitchell (2020). En primer lugar, el amor como sensación subjetiva y romántica, donde prima las emociones y el impulso de placer. En segundo lugar, el amor comprometido, en el cual el enamoramiento se basa en la voluntad, responsabilidad y empeño; relacionado principalmente al cuidado del otro. En otras palabras, este último, hace referencia a un intercambio entre dos personas, quienes se preocupan y cuidan a sí mismas (Gordon & Mitchell, 2020). De ese modo, se puede analizar que, las parejas entrevistadas presentan un amor comprometido, pues no se dejan llevar por las emociones e impulsos de placer, sino por la responsabilidad y cuidado por el otro a causa de la pandemia. Igualmente, las parejas lo demuestran respetando los nuevos cuidados establecidos por la COVID-19 con el fin de proteger a su familia y su relación amorosa.

De igual forma, aquellos discursos están relacionados a la teoría triangular del amor de Robert Sternberg, la cual está compuesta por los siguientes tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. En estos casos, se observa que la intimidad es uno de

los factores más desarrollados en las parejas de jóvenes universitarios, pues representa un sentimiento de afecto, preocupación por el bienestar del otro, brindar apoyo sentimental y empatía mutua (Castro, 2020).

En general, se puede analizar que las medidas instauradas a partir de la pandemia, han cambiado las interacciones de la pareja en todos los sentidos pues, en la mayoría de casos, ya no son capaces de mantener un contacto físico ni presencial por el miedo al contagio. No obstante, la pandemia ha generado que las parejas demuestren su gran preocupación e interés por la salud y cuidado del otro; lo cual es un factor positivo, pues está vinculado con la intimidad y sentido de responsabilidad en la relación.

5.3.2 Accesibilidad en la interacción de pareja durante el aislamiento social:

La subcategoría “Accesibilidad en la interacción de pareja durante el aislamiento social” está definida como aquellos elementos, condiciones, medios disponibles y situaciones que permiten y/o contribuyen a que la pareja se pueda relacionar o no, durante el aislamiento social, debido a los nuevos cuidados por la COVID-19. En base a ello, los entrevistados mencionan lo siguiente:

“No nos hemos visto en persona desde que empezó la pandemia porque...claro, mis papás recién han sido vacunados, porque ellos son químicos farmacéuticos”.

(Oscar, 23 años)

“La pandemia cambió nuestras interacciones por completo. Nos teníamos que ver después de trabajar y regresar antes del toque de queda. Entonces solo nos podíamos ver un par de horas y era más lo que nos íbamos a exponer”. (Julia, 22 años)

“Yo estaba súper ansiosa por el tema de mi abuela, porque justo se contagió al mismo tiempo que mis tíos y encima uno de ellos terminó en UCI, o sea, un drama total. Por primera vez desde el inicio, sentía que él no tenía una actitud empática, él pensaba que yo estaba exagerando”. (Ari, 23 años)

“Yo no quería ver a mi enamorado porque sus papás trabajan presencial, lo cual es un riesgo y me daba miedo... le dije que su familia se exponía y tenía un poco de

miedo, y que lo mejor era mejor cuidarnos y respetar el confinamiento”. (Valen, 23 años)

En base a los extractos presentados, según Ceberio (2021) y Ramírez et al. (2020), se ha disminuido la posibilidad de interactuar con la sociedad, pues, el aislamiento social está relacionado a la incapacidad de participar en actividades gratificantes, como visitar familiares y amigos, ir de compras, visitar restaurantes, asistir a eventos culturales y/o deportivos. Asimismo, Rodríguez y Rodríguez (2020) manifiestan que algunos factores que limitan la interacción de la pareja están relacionados al riesgo de contagiarse a sí mismo, al resto de miembros de sus familias (adultos mayores y personas vulnerables), o a sus parejas formales. Sobre todo, en el caso de los jóvenes, quienes aún no conviven, el aislamiento social por la COVID-19, los ha colocado en una situación de debate moral entre poder interactuar con su pareja y la salud propia y de la familia.

Asimismo, los entrevistados percibieron que la falta de accesibilidad para interactuar con su pareja durante el aislamiento social, generó una sensación de tener una relación a distancia, como se puede observar en los siguientes diálogos:

“Yo antes había tenido una relación de distancia, y el tema de la distancia fue traumático, fue como acordarme de lo que había vivido antes en mi otra relación a larga distancia”. (Pepa, 23 años)

“Nunca habíamos tenido una relación a distancia, tampoco hemos visto una película para saber cómo se maneja, o sea, fue como una relación a larga distancia”. (Leo, 23 años)

“El tema de la distancia me ha afectado...El hecho de yo también estar ahí en Lima encerrada y no verlo y solo hablar por Whatsapp”. (Julia, 22 años)

Ceberio (2021), considera en su investigación, que el confinamiento ha generado que las parejas mantengan una relación a distancia, la cual es interpretada como una separación geográfica, donde la variable comunicacional conformada por medios digitales, está siendo perjudicada. Frente a ello, se identifican varios retos para las actuales parejas de jóvenes universitarios por la falta de contacto físico a causa de la pandemia; provocando una disminución en el grado de satisfacción y un aumento de incertidumbres relacionales.

Frente a ello, se puede analizar que el componente de pasión, el cual forma parte de la teoría triangular del amor de Stenberg, está viéndose afectada. En ese sentido, la pasión es aquella atracción física y mental, relacionada a la interacción sexual. Asimismo, la pasión está caracterizada por una activación biofisiológica en la pareja, frente a un constante contacto físico e interacción presencial los cuales, lamentablemente, no se está llevando a cabo en las parejas de jóvenes universitarios, a causa de la pandemia (Castro, 2020).

Por lo tanto, se puede observar que la mayoría de las parejas conformadas por jóvenes universitarios, se han visto perjudicadas por la falta de contacto e interacción física, durante el aislamiento social. Frente a ello, se ha identificado una sensación de distanciamiento y soledad, lo cual consideramos que ha afectado la pasión en la relación.

5.4 Tipos de afrontamientos ante los conflictos de pareja en el aislamiento social:

La categoría “Tipos de afrontamientos ante los conflictos de pareja en el aislamiento social” hace referencia al conjunto de técnicas, comportamientos y/o habilidades que se utilizaron con el fin de aminorar y/o resolver problemas de pareja; antes y durante el aislamiento social. En ese sentido, se incluyen dos subcategorías: afrontamientos efectivos para manejar conflictos y afrontamientos no efectivos para manejar conflictos de pareja.

5.4.1 Afrontamientos efectivos para manejar conflictos de pareja:

Esta subcategoría está constituida por el conjunto de técnicas y/o habilidades que logran aminorar o resolver los problemas de pareja, antes y durante el aislamiento social.

“Hablábamos de la situación e intentábamos entender qué es lo que causó el problema o su molestia. Me refiero a que nos contábamos cómo nos sentíamos y luego buscábamos ver la forma de que no se vuelva a repetir y que no se vuelva un problema en el futuro”. (Leo, 23 años)

“Intentábamos ser honestos y transparentes con lo que sentíamos. Algo que me ayudaba mucho era hablar sobre nuestro futuro como pareja y pensar en que luego de toda esta pandemia, las cosas iban a mejorar...”. (Sara, 23 años)

“...Tener un espacio para hablarlo. Por ejemplo, conversar y entender qué sucedió al conocer nuestros puntos de vista, validarlos, ver los pros y contras de buscar una solución”. (Andy, 23 años)

“Es importante conversarlo y llegar a un punto donde puede haber un balance entre los dos. Incluso se puede llegar a reconocer errores...otra cosa también era conversar sobre nosotros luego de la pandemia, a veces eso mejoraba la situación y solucionaba el conflicto del presente”. (Rafael, 23 años)

Los extractos mencionados se pueden evaluar bajo la teoría de Blake y Mouton (como se cita en Vargas et al., 1978, p.54), la cual incluye el método de confrontación, el cual promueve que las personas expresen lo que piensan y sean escuchadas, ejecutando las medidas necesarias, sin gastar energías evadiendo o dando vueltas al asunto. Es así, que el conflicto se acepta abiertamente, se explora la raíz de este y se actúa de manera directa sobre sus áreas. Asimismo, se relaciona con lo que Wagner et al. (2019) denomina como: “estrategias positivas para solucionar conflictos de pareja”, las cuales destaca la importancia de una comunicación eficaz y permanente, y un diálogo tranquilo que posibilite solucionar la discusión. También, se relaciona con lo que postula Gottman (1993), acerca de las parejas validadoras, las cuales abordan el conflicto, con mucha tranquilidad y validando la descripción del problema.

Igualmente, Correa y Rodríguez (2014), manifiestan que una forma de afrontar conflictos de pareja es negociar y conversar sobre el problema, expresando la verdad, y exponiendo sus puntos de vista, de tal modo de que se establezca un acuerdo que satisfaga a ambos. Igualmente, en la negociación la pareja tiene que armonizar los estilos y expectativas diferentes de ambos, creando reglas sobre intimidad y jerarquía, así como pautas de cooperación. Cada uno tendrá que aprender a encontrar las asociaciones comunes y valores compartidos, percibir lo que es importante para el otro y alcanzar un acuerdo sobre el modo de avenirse al hecho de que no comparten todos los valores (Minuchin y Fishman, 2004).

Además, los comentarios expuestos reflejan lo que Sánchez et al. (2018), clasifican como negociación y autocontrol. Esto consiste en soluciones que procuran encontrar un pacto ante un conflicto, lo cual implica un compromiso para proveer un desenlace en el que no se reaccione de manera negativa, evitando dañar el vínculo y la

relación tenga un futuro más comprometedor. Con estas tácticas, ambos integrantes no solo comunican explícitamente sus propias necesidades, sino que también toman en consideración las de su pareja, centrándose en sus deseos y expectativas de su relación a futuro, el cual perciben que puede ser mejor una vez que termine el aislamiento social.

Por otro lado, los entrevistados mencionan:

“No es algo que tú realmente sientes, lo único que tienes que hacer, en ese momento, es refrescar tu mente y, sólo puede refrescar tu mente si no está frente a ese estresor,, solo te queda separarte, olvidar que pasó eso, o sea, hacer otra cosa, distraerte, y luego conversar sobre el tema cuando no estés activada emocionalmente”.

(Sara, 23 años)

“Nos damos el espacio, claro... yo sí me tomaba el espacio que antes no había, ya lo dejaba pasar. Y también dejaba que se me pase y ya conversábamos más tranquilamente al día siguiente, porque no lo dejamos pasar”. *(Valen, 23 años)*

“Aparte de la comunicación que es un mecanismo que nos ha ayudado bastante, y salir del ritmo, ir a la playa, hacemos otras actividades que no involucren palabras y que en cambio involucre acciones”. *(Rafael, 23 años)*

Esto se relaciona con el segundo estilo de resolución de conflictos de la teoría de Blake y Mouton (como se cita en Vargas et al., 1978, p.54), el cual es el “compromiso”. En este, se admite la existencia del conflicto, pero se considera que no es juicioso confrontarlo en el momento exacto que se presenta la pelea. Este panorama se da porque no solo se buscan resultados frente al conflicto, sino que también se desea mantener la armonía con el otro integrante. Por consiguiente, frente a un conflicto se proporciona un tiempo para reducir la carga emocional y recién se aborda cuando ambas partes se encuentran más calmadas.

En resumen, se puede apreciar que las parejas utilizan como afrontamiento efectivo de resolución de conflictos la comunicación, el conversar abiertamente acerca de lo que les incomoda, intentando buscar soluciones y respetando el punto de vista del otro. De esta manera, la diferencia entre los entrevistados recae en el momento en el que se aplica esta táctica. En primer lugar, una parte de la muestra expresa poner en marcha esta estrategia apenas surge el conflicto, conversando, negociando, llegando a puntos en

común y rescatando ideas que sirvan para mejorar y evitar futuros conflictos. En segundo lugar, la otra parte de los entrevistados también aplica esta técnica, con la diferencia que no se despliega inmediatamente, pues primero prefieren dejar que las emociones se enfríen y recién una vez que se hayan tranquilizado, proceden a tener una comunicación directa acerca de cómo solucionar el conflicto.

5.4.2 Afrontamientos no efectivos para manejar conflictos de pareja:

La presente subcategoría se conforma por el conjunto de técnicas, comportamientos y/o habilidades que se utilizaron con el fin de aminorar o resolver conflictos de pareja; los cuales no fueron eficaces y no lograron su objetivo, antes y durante el aislamiento social.

En relación a lo antes expuesto, los estudiantes universitarios de la presente investigación expresan lo siguiente:

“Después de una pelea con ella, le converso, le digo las razones y todo, pero ella, en primera instancia, no lo entiende así. Le entra por un oído y le sale por el otro, siento que me ignora completamente”. (Rafael, 23 años)

“Ella a veces no me quiere escuchar cuando me molesto, y le intento decir que es importante hablar de esto, o sea, porque si no lo hacemos, no se va a solucionar nunca. Pero, al final, no ponía nada de su parte, no quiere arreglar las cosas, entonces...no sé”. (Leo, 23 años)

“No sé si se entiende, como no es muy comunicativo, como que prefiere no hablar, a veces también es como que él evita pelear, pero a la vez estamos teniendo un conflicto implícito”. (Valen, 23 años)

En base a ello, según Correa y Rodríguez (2014) hay afrontamientos no efectivos para manejar conflictos, dentro de ellas está el rechazo o evitación, el cual se caracteriza por ignorar a la pareja. Además, Wagner et al. (2019) señala que existe un estilo para afrontar conflictos el cual se llama “patrón demanda-retirada”, que se produce cuando uno de los integrantes solicita discutir diversos temas, mientras el otro rechaza hacerlo. De ese modo, se refleja el ignorar el problema y la falta de afrontamiento por uno de los integrantes de la pareja, lo cual dificulta llegar a un espacio en común donde puedan solucionarlo. Asimismo, se refleja el tipo de pareja evitativa, propuesto por Gottman

(1993), las cuales se caracterizan por no hacer mucho esfuerzo para persuadir al otro, sin emplear estrategias específicas de solución.

Por otro lado, se ha podido apreciar el impacto que las emociones tienen al momento de participar en conflictos. En relación con ello, la teoría de Gottman indica que una pareja puede ser disfuncional si se presentan los “Cuatro Jinetes del Apocalipsis”: desconexión emocional y aislamiento, fracaso en los intentos de reparación, comunicación inadecuada o heridas emocionales provocadas por un conflicto y dominio del sentimiento negativo (Sarchuni, 2024). De la misma manera, Correa y Rodríguez (2014) señalan que la falta de control emocional juega un papel fundamental en los conflictos que, frecuentemente, generan inconvenientes para establecer acuerdos. Asimismo, Guzmán y Contreras (2012) encontraron que un déficit en las habilidades de identificación, expresión y regulación de las emociones; generando dificultades en la comunicación y resolución de conflictos. Frente a ello, se puede analizar los siguientes extractos de las entrevistas:

“El yo querer presionar como antes de la pandemia, o sea, como querer solucionarlo inmediatamente, entonces cuando por fin me respondía ya tranquilo, yo estaba más molesta, pues ya no solo era el problema, sino que también estaba molesta por lo que no había contestado y como yo quería pelear...es de las peores estrategias, terminaba peor”. (Valen, 23 años)

“Por lo que te digo que yo como que exploto fácilmente. Entonces, fácil el hablarlo tan rápido, tan cercano al momento hacía que todo sea como tipo, donde lo chiquito que podía ser el problema, podía ser diez veces más. ¿No? entonces si siento que tal vez no era la mejor manera de conversarlo”. (Julia, 22 años)

Por último, encontramos parejas que reportan que el uso inapropiado del humor no les resultó efectivo. Esto se relaciona con lo que Vindas (2009), plantea acerca de los problemas de comunicación, pues señala que una de las barreras que obstruye la comunicación es el incurrir en la falta de respeto, críticas, burlas o mofas. Respecto a esto, los entrevistados mencionan:

“Cuando ella peleaba conmigo yo me lo tomaba a la broma y como que yo le decía: estás haciendo cosas infantiles y todas esas cosas, y yo bromeaba con eso, pero a ella le dolía más, o sea yo también he sido parte del problema en sí, ¿no? Porque yo

le hacía la broma, todo, y si hubiera sido un poco más serio en el tema, ella lo hubiera tomado de mejor forma, pero yo lo daba a entender mal, porque yo era bromista con ella". (Rafael, 23 años)

"Incorrectamente usamos el humor, y eso sólo hacía explotar al otro...cuando él lo aplicaba conmigo, a mí me molesta muchísimo y yo no cedía a esa solución".

(Sara, 23 años)

En base a lo anteriormente mencionado, se puede analizar que los estilos de afrontamientos no efectivos para el manejo de conflictos durante el aislamiento social están relacionados a la evitación, manejo inadecuado de emociones, interferencias en la comunicación y mal uso del humor. Asimismo, se puede observar que los intentos por resolver un problema de manera inadecuada podrían estar vinculadas a los aspectos personales y comportamentales de cada miembro; por ejemplo, cuando mencionan que es "muy objetivo", "poco comunicativo", "ansiosa", "muy analítico", entre otras. En otras palabras, las diversas y distintas características personales de los miembros de la pareja pueden ser un factor que dificulta la resolución de problemas. En consecuencia, aquellas formas para manejar conflictos terminan aumentando y manteniendo los conflictos y, a largo plazo, podrían debilitar la relación.

CONCLUSIONES

- En primer lugar, los entrevistados percibieron experiencias positivas y negativas en cuanto a los conflictos de pareja que tuvieron durante el aislamiento social. En cuanto a las negativas, las parejas perciben que el aislamiento social está relacionado con las sensaciones de tensión, agotamiento emocional, tristeza e ira; lo cual ha influido en el desarrollo de conflictos de pareja por falta de empatía mutua y actitudes amables. Igualmente, ha generado que uno de los miembros evalúe terminar con su pareja.
- En cuanto a las experiencias positivas, el aislamiento social ha permitido que las parejas desarrollen nuevos aprendizajes y habilidades; por ejemplo: manejar la paciencia y establecimiento de espacios saludables en la relación. De igual manera, se ha fortalecido el sentido de cuidado y protección en la pareja, al demostrar preocupación por la salud del otro y de sus familiares. Por otro lado, el distanciamiento físico generó la sensación de estar en una relación a distancia, lo cual modificó la dinámica de la pareja, aumentando el uso de la virtualidad para comunicarse.
- De ese modo, este incremento en el uso de medios virtuales y/o redes sociales; ha sido fuente de insultos, malentendidos, carencia de expresiones emocionales y frustraciones en las relaciones. No obstante, la tecnología también ha sido una herramienta muy útil para mantener la interacción en las parejas durante el aislamiento social pues permitió brindar un soporte emocional constante.
- Los participantes percibieron que la mayoría de conflictos que tenían con sus parejas durante el aislamiento social se generaban por celos, desconfianza, diferencias entre las opiniones, incompatibilidad de metas, entre otros.
- En cuanto a los afrontamientos para la resolución de conflictos de pareja durante el aislamiento social, se evidencia la confrontación del problema y comunicación eficaz, lo cual permitió que la pareja pueda escuchar al otro, conversar abiertamente acerca de sus incomodidades, buscar soluciones en conjunto y

respetar los distintos puntos de vista. Dentro de ello, se centran en conversar sobre su futuro como pareja, una vez que termine el aislamiento social, pues aquello les genera expectativas positivas de que la relación va a mejorar apenas culmine la pandemia.

- Por último, se evidenció que la minoría de los entrevistados empleó afrontamientos poco eficaces para solucionar conflictos de pareja. Dentro de ello, se encuentra la evitación, manejo inadecuado de emociones, interferencias en la comunicación y mal uso del humor, pues aquello generaba que el conflicto empeore y se alargue.



RECOMENDACIONES

A continuación, detallaremos las recomendaciones:

- En primer lugar, se recomendó que aquellas personas que presenten conflictos intensos y recurrentes, asistan a terapia psicológica de pareja, pues aquello les permitirá comprender mejor: la percepción de su pareja, la retroalimentación de sus actitudes y el funcionamiento de la relación en general.
- Igualmente, se propuso psicoeducar a las parejas sobre el impacto del uso de redes sociales como Facebook y Whatsapp en la relación, para que aprendan acerca de sus ventajas, así como acerca de los comportamientos que conllevan a conflictos. De esa forma, puedan tomar precauciones que permitan identificar y evitar malentendidos.
- Asimismo, se sugirió que las universidades implementen talleres dirigidos por psicólogos, con el fin de educar a la población universitaria acerca de las estrategias efectivas y no efectivas para manejar conflictos; instruyendo en su aspecto teórico y práctico, y exponiendo los beneficios y aspectos negativos de cada uno, a corto y largo plazo. De esa manera, las parejas pueden discernir cuál o cuáles serían los más adecuados para aplicarlos, frente a situaciones conflictivas.
- En cuarto lugar, se recomendó a las parejas universitarias que realicen un análisis de todos los conflictos que atravesaron durante el aislamiento social, identificando las causas, consecuencias, emociones, pensamientos, conductas, y estrategias que lo llevaron a solucionarlos. De esa manera, van a ser más conscientes del contexto completo de sus conflictos y aprendizajes principales para el manejo de futuros malentendidos.
- En cuanto a las recomendaciones metodológicas, se sugirió que, para futuras investigaciones, se amplíe la muestra para incluir a ambos miembros de la pareja y parejas convivientes. De ese modo, se obtendrá más información para que pueda ser complementada y comparada con los resultados obtenidos en este trabajo,

permitiendo profundizar y analizar, de manera más completa e integral, las experiencias conflictivas de las parejas, durante el aislamiento social.

- Por último, se sugirió que en base a los resultados de esta investigación se elaboren instrumentos cuantitativos para trabajar la temática en muestras más grandes.



REFERENCIAS

- Alcalde, R. (2021). *El impacto del Covid-19 en la calidad de relaciones de pareja en la población española. Un estudio descriptivo correlacional* [Trabajo fin de Máster, Universidad de Alcalá]. Biblioteca Digital Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/47708>
- Aldana, E., Peralta, J., Félix, R. y Bohórquez, L. (2021). Impacto de la contingencia por pandemia COVID-19 en 9 ejes de la dinámica de pareja. *Revista Inclusiones*, 8(3), 140-159. <http://revistainclusiones.com/carga/wp-content/uploads/2021/03/8-Aldana-et-al-Esp-Mexico-Congreso-VOL-8-NUM-AbrilJunoo2021INCL.pdf>
- Alegría del Ángel, M. y Rodríguez, A. (2017). Violencia mutua en el noviazgo: perfil psicosocial víctima-victimario en universitarios. *Psicología y Salud*, 27(2), 231-244. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2536/4418>
- Alonso, M., Valor, I. & Expósito, F. (2019). Couple Conflict-facing Responses from a Gender Perspective: Emotional Intelligence as a Differential Pattern. *Psychosocial Intervention*, 28(3), 147-156. <https://doi.org/10.5093/pi2019a9>
- Alonso, M. (2021). *La gestión del conflicto en las relaciones de pareja y consecuencias para el bienestar*. [Tesis Doctoral Internacional]. Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/69096>
- Alvarez-Ramírez, E., García-Méndez, M., y Rivera-Aragón, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 48-57. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230006.pdf>
- Amado, J., Escobar, G., Matta, J., Taype, W. y Ayala, R. (2020). Características clínico epidemiológicas de pacientes fallecidos por COVID-19 en un hospital nacional de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 2(20), 180-185. <http://inicib.urp.edu.pe/rfmh/vol20/iss2/4>
- American Psychological Association. (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Agostinelli, J., Ceberio, M., Daverio, R., Benedicto, M., Wild, C., Baez, N. y Deffina, J. (2024). Relaciones de pareja durante el aislamiento: Parejas que se separaron. *Dialogos Abiertos*, 3(1), 1-18. <https://doi.org/10.32654/DialogosAbiertos.3-1.1>

- Bravo, S., Kosakowski, H., Núñez, R., Sánchez, C. y Ascarruz, J. (2020). *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 5(1), 6-22.
<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety [Percepciones de conflicto y apoyo en las relaciones románticas: El rol de la ansiedad de apego]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Castro, S. (25 de febrero de 2020). *Tipos de amor*. Instituto Europeo de psicología positiva. <https://www.iepp.es/tipos-de-amor/>
- Ceberio, M. (2021). Psicólogos en el frente: la atención durante la crisis del Covid-19. De las emociones tóxicas a la salud psicológica. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 21(1), 225-237. <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3941.2021>
- Correa, N. y Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos de pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.720>
- Cúnico, S., Pizzinato, A., Neves, M. y Garcia, A. (2018). Desafíos y posibilidades de la investigación cualitativa en Psicología: problematizaciones necesarias. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 8(1), 194-217.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v8n1/1688-7026-pcs-8-01-167.pdf>
- Delgado, J. y Gutiérrez, J. (1995). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Síntesis.
- Echauri, G. (2015). Diferencias entre interacciones presenciales y virtuales en relaciones de pareja de universitarios mexicanos. *Sphera Pública*, 1(15), 97-116.
https://www.researchgate.net/publication/342052214_Diferencias_entre_interacciones_presenciales_y_virtuales_en_relaciones_de_pareja_de_universitarios_mexicanos
- Echevarría, H. (2011). *Diseño y plan de análisis en investigación cualitativa* (1.ª ed.). Homo Sapiens Ediciones.
- Figueroa, D., Agurre, E. y Valladares, M. (2024). Impacto de la condición post COVID-19 en el Perú. Una perspectiva general. *Rev. Cuerpo Med.* 17(1), 1-7.
<https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2024.171.2477>
- Flores, G. (2018). Metodología para la Investigación Cualitativa Fenomenológica y/o Hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial: Un enfoque comprensivo del ser*, 7(17), 17-23.
https://www.researchgate.net/publication/329130473_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica_Palabras_claves_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study*. Educational Resource Information Center.
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(12), 42-60. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v11n2/a03.pdf>
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- García, M. (2023). Retos sociales y educativos en los nuevos escenarios para el proceso de enseñanza y aprendizaje post-Covid 19. *Praxis*, 19(1), 8-10. <https://dx.doi.org/10.21676/23897856.5127>
- Gómez, V. y Tello, F. (2024). Género, intimidad y poder: uso de medios digitales en interacciones románticas en jóvenes chilenos. *Comunicación y Sociedad*, 1-20. <https://doi.org/10.32870/cys.v2024.8604>
- Gené, J., Comice, P., Belchín, A., Erdozain, M., Cáliz, L., Torres, S. y Rodríguez, E. (2018). Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana. *Atención Primaria*, 52(4), 224-232. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.012>
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Gómez, E. y Harindranath, R. (2020). Whatsapp as 'Technology of Life': Reframing Research Agendas [Whatsapp como "tecnología de la vida": Reencuadrando las agendas de investigación]. *First Monday*, 25(12). <https://doi.org/10.5210/fm.v25i12.10405>.
- Gordon, K. & Mitchell, E. (2020). Infidelity in the Time of COVID-19. *Family process*, 59(3), 956-966. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Gottman, J. (1979). *Marital interaction: Empirical investigations*. New York: Academic Press.
- Gottman, J. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6>
- Gottman, J. y Silver, N. (2012). *Siete Reglas de Oro para Vivir en Pareja*. Debolsillo Clave.
- Gutierrez, C. (2021). La casa de las relaciones sólidas. *Chava Gutiérrez terapeuta de parejas*. <https://www.chavagutierrez.com/la-casa-de-las-relaciones-solidas/>
- Guzmán, M., Alfaro, I. y Armenta, C. (2013). Perdón y satisfacción: marital: Una mirada desde lo sistémico. *Salud & Sociedad*, 4(3), 284-294. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n3/4n3a05.pdf>

- Guzmán, M. y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhé*, 21(1), 69-82. <https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v21n1/art05.pdf>
- Hernán, M., Lineros, C. y Ruiz, A. (2020). Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos de confinamiento. *Gaceta Sanitaria*, 34(3), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.007>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). Mc Graw Hill Education.
- Hertlein, K., Drude, K. & Jordan, S. (2021). “What Next?”: Toward telebehavioral health sustainability in couple and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(3), 551-565. 10.1111/jmft.12510
- Hurtado, F., Ciscar, C. y Rubio, M. (2004). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9 (1), 49-64. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3967/3821>
- Karp, C., Moreau, C., Sheehy, G., Anjur, S., Mbushi, F., Muluve, E., Mwanga, D., Nzioki, M., Pinchoff, J., & Austrian, K. (2021). Youth relationships in the era of COVID-19: a mixed-methods study among adolescent girls and young women in Kenya. *Journal of Adolescent Health*, 69(5), 754-761. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.017>
- Iglesias, M., Urbano, A. y Martínez, R. (2021). Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja: Fiabilidad y Validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(56), 47-57. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.04>
- Instituto de Estudios Peruanos. (2020). *IEP Informe de Opinión – Mayo 2020 Covid-19 y cuarentena*. <https://iep.org.pe/wp-content/uploads/2020/05/Informe-OP-Mayo-2020-Covid-19-y-Cuarentena-3.pdf>
- Isaza, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Piscogente*, 14(26), 336-351 <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5782/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0015.pdf>
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- La otra pandemia: violencia en el hogar en tiempos de cuarentena. (12 de abril de 2020). *Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo*. <https://www.pe.undp.org/content/peru/es/home/presscenter/articles/2020/la-otra-pandemia--violencia-en-el-hogar-en-tiempos-de-cuarentena.html>
- La pérdida de un millón de vidas por COVID-19 es “escalofriante”, dice Guterres. (29 de septiembre de 2020). *Noticias de la Organización de las Naciones Unidas*. <https://news.un.org/es/story/2020/09/1481462>
- Longares, L., Rodríguez, A., Escartín, J. & Garrido, S. (2019). A Qualitative Study of Psychological Abuse in Same-Gender Couples: Identification, Types, and

- Explanations [Un estudio cualitativo del maltrato psicológico en parejas del mismo sexo: Identificación, tipos y explicaciones]. *Psykhe (Santiago)*, 28(2), 1-14. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.28.2.1479>
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. & Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults [Conflicto en las relaciones románticas debido a la pandemia de COVID-19 y cambios en los comportamientos íntimos y sexuales en una muestra representativa a nivel nacional de adultos estadounidenses]. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. 10.1080/0092623X.2020.1810185
- Maesima, G., Neumann, A., Rocha, F. y Wagner, A. (2024). La cohabitación en el transcurso de la pandemia del covid-19: la experiencia de parejas jóvenes adultas. *Psicologia USP*, 35(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e220047>
- Martínez, N., Garcían, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., Quintero, C., Roncancio, C. y Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v10n1/v10n1a11.pdf>
- Martorell, J. (2021). Malestar, afrontamiento e intervención en la pareja durante el confinamiento por el COVID-19. *Acción Psicológica*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.29394>
- Medina, R. y Jaramillo, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Health Sciences*, 14(3), 1-12. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Meza, M. (2010). *Estereotipo de Violencia en el Conflicto de Pareja*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Minuchin, S. (2001). *Familias y Terapia Familiar*. Gedisa.
- Minuchin, S. y Fishman, C. (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Paidós.
- Molina, J., Moreno, J., Roza, M., Perdomo, S., Santacoloma, A. y León, D. (2022). *Violencia de pareja en el contexto de pandemia por COVID-19*. Universidad Católica de Colombia.
- Moncayo, J. y Loaiza, A. (2020). Amor, sexualidad y familia. Reflexiones provocadoras para tiempos Covid-19. En J. Orejuela, F. Castaño, J. Quintero, W. Reyes, J. Patiño, J.E. Moncayo y A.F. Loaiza (Eds.). *Reimaginar el futuro pospandemia* (pp. 83-101). Universidad Santiago de Cali.
- Montenegro, W. (2020). El amor en tiempos de pandemia. *Cultura*, 34(14), 199 – 232. https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_34_amor-pandemia.pdf
- Morgan, A., Landers, A., Simpson, J., Russon, J., Case, J., Dolbin-MacNab, M., Bland, K. & Jackson, J. (2021). The transition to teletherapy in marriage and family

- therapy training settings during COVID-19: What do the data tell us?. *Journal of marital and family therapy*, 47(2), 320-341. 10.1111/jmft.12502
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between marital conflicts and tendency to marital infidelity in couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 5(1), 1-8. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jarac/article/view/4>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). *Organización Mundial de la Salud*.
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). WHO COVID-19 Dashboard. *Organización Mundial de la Salud*. <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases>
- Peña, D. y Castaño, M. (2017). *Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes* [Tesis, Universidad Santiago de Cali]. Repositorio Unicatólica.
<http://hdl.handle.net/20.500.12237/942>
- Pareja, C. y Beltrán, A. (2022). Conflictos de pareja y alimentación emocional: variables asociadas. *REIDOCREA*, 11(39), 467-477.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/76396/11-39.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pedraz, A., Zarco, J., Ramasco, M. y Palmar, A. (2014). *Investigación cualitativa*. Elsevier.
- Pérez, M., Gómez, J. y Diéguez, R. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Revista Habanera De Ciencias Médicas*, 19(2), 1-15.
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254>
- Pérez, R., Lagos, L., Mardones, R. y Sáez, F. (2017). Taxonomía de diseños y muestreo en investigación cualitativa. Un intento de síntesis entre las aproximaciones teórica y emergente. *Ámbitos Revista Internacional de Comunicación*, 39(1), 1-18. <https://revistascientificas.us.es/index.php/Ambitos/article/view/9080>
- Pietromonaco, P. & Overall, N. (2020). Applying Relationship Science to Evaluate How the COVID-19 Pandemic May Impact Couples Relationships [Aplicación de la ciencia de las relaciones para evaluar cómo la pandemia del COVID-19 puede afectar a las relaciones de pareja]. *American Psychological Association*, 7(2), 1-13. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>
- Putnam, L. (2006). *Definitions and approaches to conflict and communication*. Research Gate.

- Ramírez, J., Fontecha, J. y Escobar, F. (2020). Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia de Covid-19. *Health Sciences*, 4(10).
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>
- Rivera, S., Díaz, R., Méndez, F., Jaen, C., García, M., Romero, A. y Villanueva, G. (2017). *8 Escaleras: el lado negativo de las relaciones de pareja*. Manual Moderno.
- Rocha, F., Manara, K., Wagner, A., & Trentini, C. (2023). Impacts of social distancing on marital life during Covid-19 pandemic. *Psico-usf*, 28(2), 295–307.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712023280207>
- Rodríguez, T. (2017). *El amor y la pareja. Nuevas rutas en las representaciones y prácticas juveniles*. Universidad de Guadalajara Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades.
- Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 28(78), 215-264. <http://www.scielo.org.mx/pdf/espiral/v27n78-79/1665-0565-espiral-27-78-79-215.pdf>
- Salah, A., DeAngelis, B., & Al'absi, M. (2021). Resilience and the Role of Depressed and Anxious Mood in the Relationship Between Perceived Social Isolation and Perceived Sleep Quality During the COVID-19 Pandemic [La resiliencia y el papel del estado de ánimo depresivo y ansioso en la relación entre el aislamiento social percibido y la calidad del sueño percibida durante la pandemia de COVID-19]. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 277-285.
<https://doi.org/10.1007/s12529-020-09945-x>
- Sánchez, R., García, M. y Luiz de Andrade, A. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(1), 51-62.
<https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/321/199#toc>
- Sarchuni, S. (2024). Efficacy of the Gottman Method on Family Cohesion and Emotional Self-Regulation Among Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(3), 125-132.
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.14>
- Sastre, J. (18 de abril de 2020). *Confinamiento en crisis: cuando el "hogar, dulce hogar" se transforma en un infierno*. Mallorcadiario.com.
<https://www.mallorcadiario.com/confinamiento-forzado-parejas-crisis-exigencias->
- Sosa, S. (2020). Empoderamiento y violencia de género en contexto de cuarentena. *Revista digital prospectivas en psicología*, 2(4), 16-28.
https://www.kennedy.edu.ar/wp-content/uploads/2020/08/05_04_02_2.-EMPODERAMIENTO-y-VIOLENCIA-DE-GENERO-EN-CONTEXTO-DE-CUARENTENA.pdf

- Sternberg, J. 1986. A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. (2019). *When love goes awry (part 1): Applications of the duplex theory of love and its development to relationships gone bad*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (2021). Toward a triangular theory of love for one's musical instrument. *Psychology of Music*, 49(6), 1747-1757. 10.1177/0305735620961143
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2020). *II Informe bienal sobre la realidad universitaria en el Perú*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1230044/Informe%20Bienal.pdf>
- Tapia, L. (2001). Algunas consideraciones para una terapia de pareja basada en la evidencia. *De Familias y Terapias*, 9(14), 7-30. <http://cesch.cl/wp-content/uploads/2013/05/TerapiaParejaEvidencia.pdf>
- Toia, A., Alvarez, L., Sanchez, C., Huanqui, M., Zegarra, J., Candia, M., De La Fuente, M., Apaza, R., De La Fuente, M., Cari, M., Zapana, R., Calle, C., Bergazo, L., Diaz del Olmo, F., Caycho, T, Torales, J. y Ramos, L. (2024). Salud Mental en estudiantes universitarios en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. Arequipa, Perú. *Medicina clínica y social*, 8(1), 11-19. <https://doi.org/10.52379/mcs.v8i1.315>
- Torres, B., Pérez, A. y Gutiérrez, C. (2021). COVID 19, ¿qué ha ocurrido en las relaciones de parejas y las sexualidades con el andar del tiempo?. *Revista Novedades en Población*, 17(34), 412-427. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-40782021000200412&script=sci_arttext
- Torres, L., Morejón, Y., Medina, V., Urgilés, P. y Jiménez-Ruiz, I. (2022). Estudio de la prevalencia de las tácticas empleadas por los adolescentes ecuatorianos para la resolución de conflictos en el noviazgo. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, 13(1), 1-14. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2022.01.050>
- Torres, S. y Mares, K. (2020). La resolución de conflictos: una estrategia de formación hacia la convivencia para la paz. *Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 5(1), 119-128. doi.org/10.33010/recie.v5i1.1044
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A. y Polanco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 38(1), 103-118. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>
- Valenzuela, G. (2021). Lo que COVID-19 nos está dejando. *Revista de la Sociedad Peruana y Médica Interna*, 34(1), 7-8. <https://doi.org/10.36393/spmi.v34i1.577>
- Van, J., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A. & Van, M. (2019). Adolescents' perceptions of digital media's potential to elicit jealousy, conflict and monitoring behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of*

- Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), 1-21.
<https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3>
- Vargas, A., Cabrera, H. y Rincón, P. (1978). Estilos de solución de conflictos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 10(1), 53-69.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80511106.pdf>
- Vázquez, N. y Pastor, Y. (2019). Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar. *Health and Addictions*, 19(1), 87-98. <https://www.researchgate.net/publication/331021833>
- Vega, E., Timoteo, A. y Diaz, K. (2020). Sexting en adolescentes y adultos de Lima metropolitana durante la pandemia COVID-19. *Revista Internacional de Salud Materno Fetal*, 5(4), 1-5. <https://doi.org/10.47784/rismf.2020.5.4.95>
- Verdesoto, J., Villacís, M. y Franco, X. (2019). Impacto emocional de la infidelidad en las relaciones de pareja. Importancia de su conocimiento para el psicólogo clínico. *Opuntia Brava*, 11(4), 349-361.
<https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/883>
- Vigl, J. Talamini, F. & Zentner, M. (2021). Relationship satisfaction in the early stages of the COVID-19 Pandemic: A cross-National Examination of Situational, Dispositional, and Relationship Factors [Satisfacción en las relaciones en las primeras etapas de la pandemia de COVID-19: Un examen transnacional de los factores situacionales, disposicionales y relacionales]. *OSF Preprints*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/b5c8g>
- Vindas, M. (2009). Cómo superar los Conflictos de Pareja. *Consejería de pareja*.
<https://ibcchile.files.wordpress.com/2011/05/superar-conflictos-de-pareja.pdf>
- Wagner, A., Mosmann, C., Scheeren, P., & Levandowski, D. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29(9).
<https://doi.org/10.1590/1982-4327e2919>
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11(2), 185-201.
<https://doi.org/10.1174/02134749660569341>
- Zazueta, E. y Sandoval, S. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja: Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales Época II*, 1(2), 91-118.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/cultural/v1n2/v1n2a3.pdf>



ANEXOS

Anexo 1: Encuesta sociodemográfica - ficha de datos

Pregunta	Respuesta
1. ¿Cuál es su nombre y apellido completo?	
2. ¿Qué edad tiene?	
3. ¿En qué distrito vive?	
4. ¿Cuál es su ocupación?	
5. ¿Qué carrera estudiaste?	
6. ¿Dónde estudió?	
7. ¿En qué año egresó de la universidad?	

¿Presenta una relación de pareja?:

Sí

No

¿Hace cuánto tiempo está con su pareja actual?

_____ Año(s) y _____ Mes(es)

¿Ha presentado conflictos de pareja durante los últimos meses?

Sí

No

Fecha: _____

Anexo 2: Guía de entrevista

Buenas tardes _____, queremos agradecerle el tiempo que nos ha brindado para poder realizar esta entrevista. También, queremos mencionar que los comentarios e información que nos proporcione serán muy valiosos para el proyecto de tesis a realizar sobre: “Los conflictos de pareja durante la cuarentena”. En ese sentido, procedemos a las preguntas.

Objetivo de la guía de entrevista: Recabar información para poder explorar las percepciones de los conflictos de pareja durante el aislamiento social, en jóvenes universitarios de 22 a 24 años de Lima Metropolitana.

Objetivos de la investigación:

Objetivo general: Explorar las percepciones de los conflictos de pareja durante el aislamiento social en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

Objetivo específico 1: Analizar los aprendizajes generados por el aislamiento social respecto a los conflictos de pareja en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

Objetivo específico 2: Indagar el uso de medios virtuales en conflictos de pareja durante el aislamiento social, en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

Objetivo específico 3: Identificar los tipos de afrontamiento empleados ante los conflictos de pareja durante el aislamiento social, en parejas de jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana.

Información básica sobre el entrevistado
1. ¿Cuál es su nombre y apellido?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿En qué distrito vive?
4. ¿Dónde estudia?

5. ¿Cuál es su ocupación?
6. ¿Tiene hijos?
7. ¿Qué es lo que más le gusta hacer en sus tiempos libres?
8. ¿Cuáles considera que son sus virtudes?
9. ¿Cuáles considera que son sus defectos?
10. ¿Cuáles son sus metas en la vida?

Información sobre el entrevistado en base a sus relaciones de pareja
11. ¿A qué edad tuvo su primera relación de pareja?
12. ¿Cómo fue su primera relación de pareja?
13. ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido en total?
14. ¿Cuál ha sido su relación de pareja más duradera? ¿Cuánto duró?
15. ¿Cuál ha sido su experiencia de pareja más agradable? ¿Por qué?
16. ¿Cuál ha sido su experiencia de pareja más desagradable? ¿Por qué?

Información sobre la pareja actual del entrevistado
17. ¿Cuál es la edad de su pareja actual?
18. ¿Cómo describiría a su pareja actual con tres características?
19. ¿Cuántas relaciones tuvo su pareja antes de estar con usted?
20. ¿Qué es lo que más le gusta de su pareja actual?
21. ¿Qué es lo que más le disgusta de su pareja actual?

Información sobre la relación de pareja actual del entrevistado
22. ¿Hace cuánto tiempo está con su pareja actual?
23. ¿Cómo describirías tu relación de pareja actual?
24. ¿Cómo se siente con respecto a su relación de pareja actual?
25. ¿Qué actividades suelen realizar juntos?
26. ¿Qué es lo que más le agrada de su relación de pareja?
27. ¿Qué le gustaría cambiar o mejorar en su relación de pareja?
28. ¿Qué tipos de conflictos suceden con mayor frecuencia en su relación de pareja?
29. ¿Alguna vez han terminado su relación de pareja? ¿Cuál fue el motivo/fueron los motivos?
30. ¿Cuáles son sus metas o sueños como pareja a corto y largo plazo?

Información sobre los conflictos de la relación de pareja durante el aislamiento social
31. ¿Qué aspectos en su relación de pareja se han modificado a partir del aislamiento social?
32. ¿Qué tipos de conflictos con su pareja surgieron a raíz del aislamiento social?
33. ¿De qué manera les ha afectado aquellos cambios en su relación de pareja?
34. ¿Considera que, a partir de la cuarentena, han incrementado la cantidad de conflictos con su pareja? ¿Por qué?
35. ¿Qué piensa actualmente de estos conflictos de pareja que sucedieron durante la pandemia?

36. ¿Por cuál medio se daban los conflictos durante el aislamiento social (llamada telefónica, videollamada, mensajes de texto, en persona)?
37. ¿Cuáles consideras que fueron las causas de aquellos conflictos de pareja que surgieron durante el aislamiento social?
38. ¿Cuáles fueron las consecuencias o aprendizajes de los conflictos de pareja que han tenido durante el aislamiento social?
39. ¿Qué cambios emocionales experimentaste en base a aquellos conflictos de pareja que surgieron durante el aislamiento social?

Información sobre los tipos de afrontamiento ante conflictos de pareja
40. Comparando un antes y durante el aislamiento social ¿se dieron diferencias en la forma que afrontan sus conflictos? Si la respuesta es sí: ¿cuáles fueron las diferencias?
41. ¿Cuáles fueron los tipos de afrontamiento más efectivos que utiliza para resolver aquellos conflictos de pareja durante el aislamiento social? ¿Por qué?
42. ¿Cuáles fueron los tipos de afrontamientos más frecuentes que utilizaban para resolver los conflictos?
43. ¿Cuál crees que fue el tipo de afrontamiento menos efectivo que utilizó para resolver aquellos conflictos de pareja durante el aislamiento social? ¿Por qué?
44. ¿Cuál fue la técnica más frecuente que utiliza para resolver sus conflictos de pareja durante el aislamiento social?

¡Muchas gracias!

Anexo 3: Documento de validación por expertos

Señor (a) Especialista,

Se le solicita colaborar en el proceso de validación de la guía de preguntas de la investigación de tesis sobre: los conflictos de pareja durante la cuarentena.

Por ese motivo, la presente guía de preguntas busca conocer las experiencias de conflictos de pareja durante la cuarentena.

A continuación, se resumen los principales aspectos que se tendrán en cuenta para determinar en el proceso de validación del instrumento.

Objetivos de la validación	<ul style="list-style-type: none">-Evaluar la redacción de las preguntas.-Evaluar el contenido de las preguntas.-Brindar observaciones de mejora, de acuerdo a su experiencia dentro del ámbito de la práctica de las relaciones de pareja (conflictos dentro de la pareja durante la cuarentena).
Expertos	<p>-Tres especialistas vinculados a la terapia de pareja y al tema de conflictos de pareja:</p> <ul style="list-style-type: none">-Psicólogo clínico: Fundador, Director y Terapeuta Sistémico en REDES, institución en la cual brinda atención a familias, parejas e individuos. Especialista en terapia familiar sistémica. Posgrado en el Instituto Familiar Sistémico de Lima (Ifasil). Maestría en Terapia Cognitivo Social en la Universidad de Barcelona. Maestría en Terapia Familiar en la Universidad Autónoma de Barcelona. Coach certificado en Newfield Chile.

	<p>- Licenciada en Educación por la Pontificia Universidad Católica del Perú y Licenciada en Humanidades y Teología por la Universidad Pontificia de Salamanca (España). Master en Terapia sistémica por la Universidad de Barcelona. Master en Educación de Adultos por la Universidad de Mississippi. Diplomada en Proyectos Educativos y Cultura de Paz por la Universidad Católica. Es coordinadora del centro UNED LIMA.</p> <p>- Licenciado en Psicología y Magíster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). Diplomado en Psicooncología. Terapeuta Gestalt en Adulto y Parejas con más de 5 años de experiencia en la especialidad clínica. Terapeuta de Parejas desde el Modelo Gottman. Experiencia por más de 5 años en el área de Recursos Humanos. Actualmente a cargo de la Sub Gerencia de M&M Consultoría Psicológica.</p>
<p>Modo de validación</p>	<p><u>Método individual</u>: Cada experto responde evaluando, y proporciona sus valoraciones de forma individualizada.</p>

La guía de preguntas permitirá que se pueda realizar la entrevista semi-estructurada a profundidad. Se le presentarán **44 preguntas** agrupadas de acuerdo a las **6 áreas** a explorar: Información básica del entrevistado, información sobre el entrevistado en base a sus relaciones de pareja, información sobre la pareja actual del entrevistado, información sobre la relación de pareja actual del entrevistado, información sobre los conflictos en la relación de pareja durante la cuarentena, e información sobre las estrategias de afrontamiento y solución de conflictos de pareja. Estas deberán ser calificadas de acuerdo a los siguientes criterios:

0: Pregunta muy poco aceptable	1: Pregunta poco aceptable	2: Pregunta regularmente aceptable	3: Pregunta aceptable	4: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

En el caso de considerar que alguna pregunta es poco o muy poco aceptable para poder conocer los conflictos de pareja durante la cuarentena, se le invita a indicar la razón o su duda en la casilla de “Observaciones”.

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Nombre: _____

Especialista en:

Califique las siguientes preguntas:

0: Pregunta muy poco aceptable	1: Pregunta poco aceptable	2: Pregunta regularmente aceptable	3: Pregunta aceptable	4: Pregunta muy aceptable
---------------------------------------	-----------------------------------	---	------------------------------	----------------------------------

Información básica sobre el entrevistado	Calificación					Observaciones
	0	1	2	3	4	
¿Cuál es su nombre y apellido completo?						

¿Cuántos años tiene?						
¿Dónde vive?						
¿Cuál es su ocupación actual?						
¿Usted está casado(a)?						
¿Tienes hijos?						
¿Qué es lo que más te gusta hacer en tus tiempos libres?						
¿Qué es lo que más te preocupa actualmente?						
¿Cuáles consideras que son tus virtudes?						
¿Cuáles consideras que son tus defectos?						
¿Cuáles son tus metas en la vida?						

Información sobre el entrevistado en base a sus relaciones de pareja	Calificación					Observaciones
	0	1	2	3	4	
¿A qué edad tuviste tu primera relación de pareja?						
¿Cuántas parejas has tenido en total?						
¿Cuál ha sido tu relación de pareja más duradera? ¿Cuánto duró?						
¿Cuál ha sido tu experiencia de pareja más agradable? ¿Por qué?						
¿Cuál ha sido tu experiencia de pareja más desagradable? ¿Por qué?						

Información sobre la pareja actual del entrevistado	Calificación					Observaciones
¿Cuántos años tiene tu pareja actual?						

¿Cómo describirías a tu pareja actual?						
¿Cuántas relaciones tuvo tu pareja antes de estar contigo?						
¿Qué es lo que más te gusta de tu pareja actual?						
¿Qué es lo que más te disgusta de tu pareja actual?						

Información sobre la relación de pareja actual del entrevistado	Calificación					Observaciones
¿Cuánto tiempo estás con tu pareja actual?						
¿Cómo describirías tu relación de pareja?						
¿Qué tipo de relación de pareja presentan?						

¿Cómo te sientes con respecto a tu relación de pareja actual?						
¿Qué actividades suelen realizar juntos?						
¿Qué es lo que más te agrada de tu relación de pareja?						
¿Qué te gustaría cambiar o mejorar de tu relación de pareja?						
¿Qué tipos de conflictos suceden con mayor frecuencia en su relación de pareja?						
¿Alguna vez han terminado su relación de pareja? ¿Cuál fue el motivo/fueron los motivos?						
¿Qué metas presentan dentro de su relación de pareja?						

	Calificación	Observaciones
--	---------------------	----------------------

Información sobre los conflictos en la relación de pareja durante la cuarentena							
	¿Qué aspectos han cambiado en su relación de pareja a partir de la cuarentena?						
	¿De qué manera les han afectado aquellos cambios en su relación de pareja?						
	¿Consideras que, a partir de la cuarentena, han incrementado la cantidad de conflictos con su pareja? ¿Por qué?						
	¿Qué tipos de conflictos con tu pareja surgieron a raíz de la cuarentena?						
	¿Qué significaron estos conflictos para ti?						
	¿Por cuál medio se daban los conflictos durante la cuarentena (llamada telefónica, videollamada, mensajes de texto, en persona)?						

	¿Cuáles consideras que fueron las causas de aquellos conflictos de pareja que surgieron durante la cuarentena?						
	¿Cuáles fueron las consecuencias de los conflictos de pareja que han tenido durante la cuarentena?						
	¿Qué cambios emocionales experimentaste en base a aquellos conflictos de pareja que surgieron durante la cuarentena?						

Información sobre los tipos de afrontamiento y solución de conflictos de pareja		Calificación					Observaciones
	¿Cómo consideras que tú y tu pareja manejan sus conflictos durante la cuarentena, en comparación a cuando no había cuarentena?						
	¿Cuáles fueron los tipos de afrontamiento más efectivos que utilizaste para resolver aquellos						

	conflictos de pareja durante la cuarentena? ¿Por qué?						
	¿Cuál crees que fue el tipo de afrontamiento menos efectivo que utilizaste para resolver aquellos conflictos de pareja durante la cuarentena? ¿Por qué?						
	¿Cuál fue la técnica más frecuente que utilizaste para resolver sus conflictos de pareja durante la cuarentena?						



Firma de especialista

Anexo 4: Consentimiento informado

Nosotras somos Mariana Gracia Moritani Hatada y Megumi Arakaki Irei, estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, identificadas con los códigos 20150919 y 20150079 respectivamente. Actualmente estamos realizando un trabajo de investigación cualitativa como parte del curso de Seminario de Investigación 2, para la realización de nuestra tesis, bajo la supervisión del profesor y asesor Fernando Joel Rosario Quiroz. La investigación tiene como objetivos: analizar los conflictos de pareja; explorar nuevas experiencias generadas por el aislamiento social, respecto a los conflictos de pareja; e identificar los tipos de afrontamiento empleados durante el aislamiento social, en jóvenes universitarios de 22 a 24 años de Lima Metropolitana.

Dado que usted cumple con las características requeridas para participar en este estudio, lo invito a ser parte del mismo. Si usted acepta, se le solicitará una entrevista de 1 hora aproximadamente. Además, se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informar al investigador para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

La información recolectada durante esta investigación se usará sólo con fines académicos y será anónima y confidencial.

Para cualquier información adicional o consulta relacionada con su participación en este proceso, puede comunicarse con el docente responsable al correo electrónico frosario@ulima.edu.pe.

De estar conforme con su participación, por favor llene, firme y entregue el siguiente consentimiento informado.

Lima, 23 de abril de 2021

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

Anexo 5: Libro de códigos

Categoría	Código	Subcategoría	Descripción de la categoría
Categoría 1: Percepción de conflictos de pareja	(PCP-pdm)	1.1 Percepción de los conflictos de pareja (pdc)	<i>Connotaciones, implicancias o interpretaciones, positivas o negativas, que el entrevistado emite acerca de sus conflictos de pareja, antes y durante el aislamiento social.</i>
		1.2 Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales (pmv)	
Categoría 2: Aspectos que conforman los conflictos de pareja durante el aislamiento social	(ACP-mfc)	2.1 Manifestación de los conflictos de pareja (mac)	<i>Conjunto de factores, características, comportamientos, acontecimientos, causas y consecuencias; que describen, representan y generan los conflictos de la pareja actual, durante el aislamiento social.</i>
		2.2 Frecuencia de los conflictos de pareja (fcp)	
		2.3 Causas de los conflictos de pareja (cac)	

		2.4 Consecuencias de los conflictos de pareja (coc)	
Categoría 3: Efectos de la pandemia en la relación de pareja	(EPR-cae)	3.1 Nuevos cuidados en la pareja inherentes a la situación de pandemia (ncp)	<i>Conjunto de factores, consecuencias, nuevos cuidados y elementos de la situación de la pandemia por el COVID-19, que influyen directa o indirectamente en la interacción y relación de pareja actual.</i>
		3.2 Accesibilidad en la interacción de pareja durante el aislamiento social (aip)	
		3.3 Efectos del aislamiento social (eas)	
Categoría 4: Estrategias para el manejo de conflictos de pareja durante el aislamiento social	(ACC-fmd)	4.1 Estrategias efectivas para manejar conflictos de pareja (ee)	<i>Conjunto de técnicas, comportamientos y/o habilidades que se utilizaron con el fin de aminorar y/o resolver problemas y/o conflictos de pareja; los cuales han podido ser eficaces o no eficaces; antes y durante el aislamiento social.</i>
		4.2 Estrategias no efectivas para manejar conflictos de pareja (en)	

Anexo 6: Matriz de Análisis

Categoría	Subcategoría	Entrevistado 1 (Sara)	Entrevistado 2 (Oscar)	Entrevistado 3 (Leo)	Entrevistado 4 (Valen)	Entrevistado 5 (Julia)	Entrevistado 6 (Andy)	Entrevistado 7 (Pepa)	Entrevistado 8 (Rafael)	Entrevistado 9 (Ari)	Entrevistado 10 (Rob)
<i>Categoría 1: Percepción de conflictos de pareja</i>	1.1. Subcategoría 1: Percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social	<i>“yo sabía que eso estaba mal...”</i>	--	<i>“se molestaba mucho por cualquier cosa...yo no le veía ningún problema...termina haciéndose muchísimo más grande”</i> <i>“es saludable tener problemas”</i>	<i>“..las soluciones son más tolerantes. Las conversaciones de soluciones también no son tan intensas como antes. Ahora bien, como que más tranquila, más pasiva”.</i>	--	<i>“No tenemos como como los conflictos tan grandes. No es como que paramos molestos semanas y semanas, sino como un choque, como un fin puntual o algo así. No suele tener muchas consecuencias negativas.”</i>	<i>“las peleas, la más fuerte que hemos tenido, desde que empezó la pandemia, fue cuando pasó lo del distanciamiento, creo que ahí fueron las peleas que más tuvimos...”</i>	<i>“siempre va a haber, dentro de nosotros, conflictos, problemas”</i> <i>“han sido bastantes conflictos dentro de la pandemia, que, al principio era chocante para mí, a mi me estresaba también”</i>	<i>O sea, esas peleas fueron fuertes porque en verdad nunca hemos terminado ni nunca nos hemos mechado así en todas las veces que nos hemos peleado por tema de celos. En verdad, por ahí una que otra vez que yo dije este está demasiado enfermo Nunca va a cambiar. Pensé en terminar, pero en verdad, jamás, jamás. Así de fuerte como esta vez.”</i>	--

	1.2. Subcategoría 2: Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales	--	--	<p>“por WhatsApp...por ahí suelen salir algún mensaje que no se entiende, o un malentendido o, mejor dicho, algo que no dijimos y empieza una discusión”</p>	<p>“No, yo creo que es mejor en persona, pero porque ahí conversamos... En cambio cuando es por whatsapp, por teléfono, cómo te digo que él es bien evitativo y él no quiere hablarlo. Entonces no se da la oportunidad de conversar..”</p>	<p>“Yo siento que por audios es mucho mejor. Es como te digo que somos distintos. El es más por escrito. Siento que él se puede comunicar más escribiendo, pero yo puedo comunicar más hablando.”</p>	<p>“Yo creo que las estamos manejando bien.”</p>	<p>“era un tramitón tener que pelear por WhatsApp o Facetime, es horrible, es horrible...”</p>	---	<p>“Para mí, WhatsApp no es. O sea, yo prefiero hablar en persona, prefiero no contar nada y hablarlo en persona, antes que estar todo el día con el WhatsApp...”</p>	--
Categoría 2: Aspectos que conforman los conflictos de pareja	2.1. Subcategoría 1: Manifestación de los conflictos de pareja:	<p>“insultos, o sea, yo decía cosas como: “estoy harta, por qué haces estas huevadas”,...hablar feo...eran gritos”.</p>	<p>“en la conversación uno nota, ya sea el tono de voz, es como: “oye, ¿qué pasa?”, “nada, no nada”.</p>	<p>“me insultó” “no hablábamos”</p>	<p>“..yo le decía oye si tienes tiempo para ir con tus amigos al parque a conversar y no tienes tiempo de venir a verme un rato...”</p>	<p>“..deja su cel tirado y fue..”</p>	<p>“..simplemente no le voy a hacer caso o simplemente que haga otro tema y siga trabajando o haciendo otra cosa no eh?”</p>	<p>“tuvimos una pelea súper fuerte, me acuerdo que no interactuamos en todo el día...”</p>	<p>“las bromas fueron tantas que ella decide salirse o, simplemente, ir a su casa...alejarse de mí”</p>	<p>“Osea, cuando nos peleamos así generalmente yo estaba como que me mechaba Entonces le decía algo que no le gustaba y él me colgaba. Entonces me molestaba que me colgara. Entonces le seguía reventando el teléfono”</p>	<p>“Ella. Terminé de hablar y se quedó muda. Y le dije pero dime qué, qué pasó. O sea, qué opina de lo que acabo de decir? Y me dijo No, o sea, me decía no, no, no, ya fue”</p>

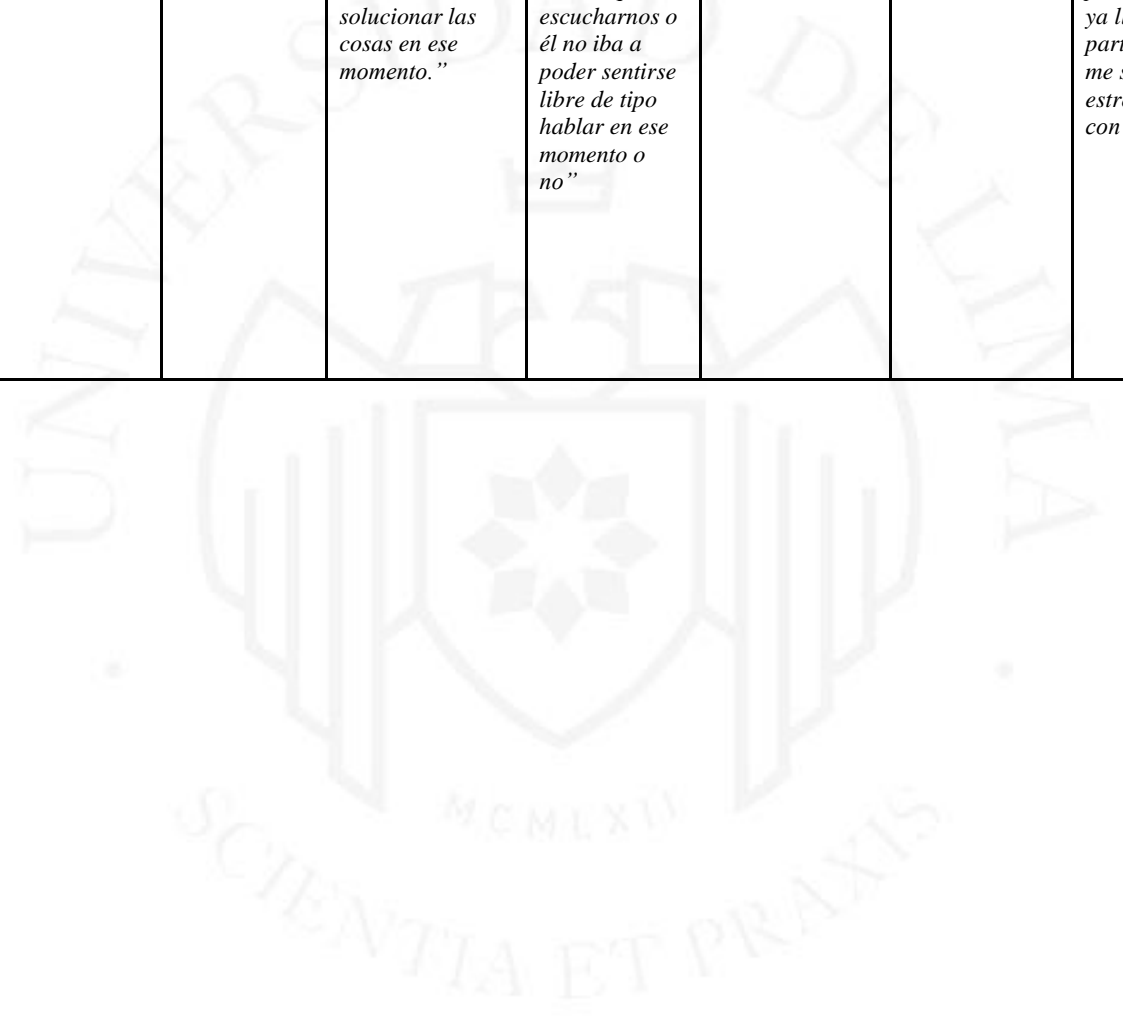
<p>2.2. Subcategoría 2: Frecuencia de conflictos de pareja</p>	<p>“si en algún momento salíamos, si había algún encuentro de estos de celos, nos peleamos pero no era tan frecuente porque estábamos super ocupados”.</p>	<p>“un par de veces al mes, dos o tres veces al mes”.</p>	<p>“la mayoría de conflictos que teníamos antes era cuando salíamos y cada vez que pasaba algo, por así decirlo... entonces, y tampoco era que salíamos todos los días...”</p>	<p>“..una vez al mes o una vez cada dos o tres meses..”</p>	<p>“..por ahí que mensual había una pelea normal....Pero sí de fuertes. Como te digo, era más o menos anual, pero luego de normales, así regulares, eran mensuales”</p>	<p>“..se han vuelto un poco más frecuentes...ese tema del conflicto en el WhatsApp como que pucha puede pasar cada dos semanas...pero no es. No es como que sea constante. Eso también debe ser cada uno o dos meses.”</p>	<p>“hoy por hoy, nuestras peleas...creo que no hemos tenido antes...las peleas son por épocas...hay veces que todo está perfecto, todo es hermoso y días donde se te cruzan los cables”</p>	<p>“una vez al mes...”</p>	<p>--</p>	<p>“eran seguidas, dos por semana, 3 por semana inclusive. Pero ya conforme ha pasado el tiempo, esto se ha ido reduciendo no?”</p>
<p>2.3. Subcategoría 3: Causas de conflictos de pareja</p>	<p>“la mayor razón de las peleas soy yo...por temas hormonales...p or mi personalidad borderline”</p>	<p>“la comunicación...cómo ella se muestra en sí, hay algunas conductas que yo notaba forzadas...que me acordaba la actitud de una niña”</p>	<p>“falta de una comunicación porque no nos hablabamos bien y malentendido s...la cosa, simplemente, creció mucho”</p>	<p>“..Yo y hasta ahora, menos. pero igual pasa pocas veces. Es que es como que no me llama por muchos días o por dos o tres días en la noche Y a mi me molesta..”</p>	<p>“.. no sé los planes de ver algo o hacer algo juntos tipo siempre tenían que salir de mi parte. O sea, nunca de la suya. Entonces fácil como que si ese era un tema de no tanto pelea, pero sí como que de tipo, oye si yo no te digo que me</p>	<p>“..las típicas que lavar los platos. Oye, yo lavé platos antes te toca a ti lavar los platos. Oye, yo sí sentía que yo estaba haciendo más cosas en la casa, como que limpieza o todo eso. Oye, tenemos que mantener esto limpio. Quién cocina?”</p>	<p>“antes del aislamiento social, nos veíamos todos los días de la vida, tanto así que teníamos peleas de vernos tanto...nos veíamos literal de lunes hasta domingo...estaba cargando demasiado a mi enamorado”</p>	<p>“en las fiestas solía pasar eso por el tema de que no estamos alineados con los mismos vínculos y a veces le podía chocar...ella me fastidiaba por otras cosas”</p> <p>“por su tema hormonal”</p>	<p>“Cuando yo me doy cuenta al toque, obviamente cuando estás raro, entonces le pregunto ya es un tema de celos que nada que ver”</p>	<p>“Hemos tenido conflictos relacionados a los celos, por ejemplo. Celos míos hacia amigos suyos. Celos de ella hacia amigas mías, eh? Esas son como las peleas o conflictos.”</p>

						llames o si yo no te digo para hacer algo como que a ti te da igual y no hacemos nada.”					
	2.4. Subcategoría 4: Consecuencias de conflictos de pareja	<p>“eso me hizo sentir super mal, a él también”</p> <p>“me motivo a llevar terapia después porque habían cosas de las relaciones de pareja que yo no entía muy bien...”</p>	<p>“me empezó a incomodar...reevaluar la relación en sí para ver qué vamos a hacer al respecto,...me dejó pensando”</p>	<p>“terminamos por tres días...”</p> <p>“sufrimiento, tristeza, molestia, momentos tensos, inseguridad...”</p>	<p>“Incluso yo terminé yendo al psicólogo”</p> <p>“..había un agotamiento, emocional..”</p> <p>“..cansancio, el cansancio de la relación..”</p>	<p>“..fácil que me ponga como que a pensar un poco ...no sé, tipo algún mensaje o algo que le pueda molestar o se pueda tergiversar a mal o a diferente...pienso un poco más en cómo que pucha eso también le podría molestar o eso también, no..”</p>	<p>“O sea, es como claro, el conflicto nos ayuda, nos ayuda a saber cómo deberíamos de guiar el próximo fin.”</p>	<p>“ya no quería estar conmigo, que no...no me acuerdo cuáles eran las palabras exactas, y fue...como que: ala qué fuerte...fue horrible, lloré y él lloró un montón”</p> <p>“me daba un montón de rabia”</p>	<p>“se siente cansado...a veces, ha habido un conflicto donde, simplemente uno quiere estar tranquilo también...quiere estar con su paz interior”</p> <p>“ya me estresa y tomaba decisiones radicales de no hablarle”</p>	<p>“En verdad, por ahí una que otra vez que yo dije este está demasiado enfermo Nunca va a cambiar. Pensé en terminar”</p>	<p>“Al día siguiente fácil que está un poquito seca al principio”</p>
Categoría 3: Efectos de la pandemia en la relación de pareja	3.1. Subcategoría 1: Nuevos cuidados en la pareja inherentes a la situación de pandemia..	<p>“el no verse...o que no te reciban en mi casa porque, de repente, me traes COVID...”</p>	<p>“que se cuide, que no salga...”</p>	<p>“vernós es un riesgo, chiquito o lo que sea, pero no queremos arriesgarnos en contagiarnos por vernós”</p>	<p>“..obviamente como con mascarilla incluso me ponía el casco y de lejos nomás..”</p>	<p>“O ponte de cuando yo salí a comer con mis dos amigos era tipo bueno, yo no te veo 10 días... cuando iba al dentista por lo</p>	<p>“Ahora es mucho como que nosotros verdad, porque tampoco queremos tener mucho más contacto con otras personas.”</p>	--“	<p>“nos veíamos poco, siempre con los protocolos posibles, comenzó a mejorar la situación de ahí, ya un poco el cuidado siempre</p>		

						<i>menos dos semanas después de, entonces si como que lo manejamos el tema de los de los cuidados y eso.”</i>			<i>estuvo...podíamos vernos siempre con mascarilla”</i>		
	3.2. Subcategoría 2: Accesibilidad para interactuar como pareja en el aislamiento social	<i>“Sigue siendo exactamente igual porque vive al frente. Incluso, en cuarentena, nos veíamos todos los días...él y yo nunca nos separamos”.</i>	<i>“no nos hemos visto en persona desde que empezó la pandemia...”</i>	<i>“En un principio, no nos vimos en los primeros tres meses de pandemia...pero luego nos empezamos a ver”</i>	<i>“Al comienzo no parábamos juntos, en físico, al comienzo, era un poco más estricto”</i>	<i>“..hacíamos como que sí, puente o fin de semana..mi papá venía del trabajo, entonces tipo lo recogía y a mi casa y ya.”</i>	<i>“Lo que hicimos fue que no mudamos a la playa. O sea, si nos mudamos como dos meses, entonces ya paramos en la playa, en la casa de playa y normal ahí..”</i>	<i>“cuando empezó la cuarentena no nos vimos por un montón de tiempo...”</i>	<i>“al principio nosotros no nos reuníamos, no nos veíamos...cuando comenzó a mejorar la situación comenzamos a vernos siempre, un fin de semana”</i>		
	3.3. Subcategoría 3: Efectos del aislamiento social	---	<i>“ya no puedo ver a mis amigos en persona o ya no con la regularidad que antes solía”</i>	<i>“el aislamiento subió bastante la cantidad de conflictos que teníamos”</i>	---	<i>“Pero, esto sí me afectó más, no? El hecho de yo también estar ahí en Lima encerrada y no verlo.”</i>	<i>“..me sentía atrapado porque no podía. No podía salir nada”</i>	<i>“fue traumático, fue como acordarme a lo que había vivido antes, en mi otra relación a larga distancia”</i>	<i>“ha sido chocante, más para ella que para mí”</i> <i>“genera que haya presión entre nosotros y eso ha generado malas actitudes”</i>	<i>“Era bastante ansiedad este ...que se reflejaba en tema de ira. Puede ser también el aislamiento porque bueno, tampoco veía a mis amigas, pero tampoco. O sea, yo no le</i>	--


										contaba a mis amigas que estaba, que estaba mal, con Julio ni nada literal. “	
Categoría 4: Estrategias para el manejo de conflictos de pareja	4.1. Subcategoría 1: Estrategias efectivas para manejar conflictos de pareja	“yo me voy o él se va; o si es por WhatsApp, los dos nos callamos y nos escribimos un par de horas más tarde y nos decimos: ya podemos conversar sobre esto”	“dialogar sobre el problema...la validación de emociones mutuas, el conversar lo más abiertamente posible en la medida que se podía y la importancia de la comunicación”	“hablábamos de la situación y después hablábamos del problema en sí...hablar de qué puedo hacer yo para que no se vuelva a ser un problema en el futuro”	“..nos damos el espacio, claro. O sea, ya. Realmente yo sí me tomaba el espacio que antes no había, ya lo dejaba pasar. Y también dejaba que se me pase y ya conversábamos más tranquilamente al día siguiente si es que lo conversábamos, porque no lo dejamos pasar...”	“..de cada uno que se tome su tiempo de pensar y cuando ya tengan las cosas claras y tal vez no esté como sobreactuando , ahí recién conversarlo.”	“..metodología de abrirnos, ósea straight forward, o sea, estar, tener un espacio, para hablarlo. Es decir, qué pasó a entender ambos puntos de vista? Ver los pros y contras e buscar una solución o buscar como cierto. O sea, o dejar minutos de tal vez esto no, no está bien.”	“a ti te molesta esto y a mí me molesta lo otro y punto..si nos peleamos, lo conversamos y lo tratamos de solucionar”	“ahora ya se conversa, se habla y se dice no, no me gusta esa actitud, o no me pareció esta acción que has hecho...se llega a un punto donde se puede haber un balance entre los dos, incluso se puede llegar a reconocer errores”	“Acá la estrategia que utilizamos fue esa, no? el tener un espacio, un tiempo, solo los dos, para que él también reflexione y vea en qué se equivocó. Yo también vea en qué me equivoqué,”	“Mi estrategia es el hecho de que apenas se molesta le digo a este ay, así se me pasó. Perdóname, este me he dado cuenta de que tal, tal tal y que no debería ser así, no, eh?”
	4.2. Subcategoría 2: Estrategias no efectivas para manejar conflictos de pareja	“recurrir al humor...sólo nos va a hacer molestarnos más porque va a ser como que el otro no se está tomando en serio la situación”	--	“me pongo a analizar todo el problema...y ella me dice: no, pero no entiendes lo que significa eso, y yo: no, no, pasó esto, nada más”	“El yo querer presionar como antes de la pandemia, o sea, como querer solucionarlo inmediatamente... Yo creo que el contestarme ha sido la menos efectiva en su	“El llamarnos fácil, el llamarnos para arreglar algo, porque no sé siempre él estaba, como los dos vivimos en departamento fácil, o sea,	“Que qué Diana se molestó y como que si estaba bien y ese era asada. Ah, y eso de que no, no, no hablamos duro como que a? Como se dice, duró toda la noche, o sea	“no hablamos por horas y, después, en el almuerzo le hablé, me contestó, lo llamé y me dijo que ya no quería estar conmigo”	“yo le converso, le digo las razones y todo y ella, como de primera instancia, no lo entiende así, tengo que seguir dándole la misma información	“Antes era todo el día quería hablar, le reventaba el teléfono o sea súper ansiosa, para, para hablar, hablar, hablar. Y a veces no quería	“Pasaba algo y nos peleamos y no hablamos del tema. Lo evitábamos o. O no hablamos por un par de horas. Hasta que de alguna manera


					<p><i>momento cuando yo estaba molesta, ceder a mi intensidad de solucionar las cosas en ese momento.”</i></p>	<p><i>literalmente si hablaba en el momento iban a tener que escucharnos o él no iba a poder sentirse libre de tipo hablar en ese momento o no”</i></p>	<p><i>que fue cuando estaban viviendo juntos y se fue a dormir asada”</i></p>		<p><i>porque a ella le entra por un oído y le sale por el otro, pero ya llega una parte donde yo me siento estresado full con lo mismo”</i></p>	<p><i>hablar, y yo no le daba su espacio así aunque sea de media hora o una hora.”</i></p>	<p><i>creíamos que ya se nos iba, a pasar No, pero, pero con? O sea, con el tiempo, poco a poco nos hemos ido dando cuenta de que no te puedes simplemente quedar con con lo que te ha molestado”</i></p>
--	--	--	--	--	--	---	---	--	---	--	---



Anexo 7: Matriz de consistencia para investigación cualitativa

MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA			
Título: La conflictividad de pareja durante el aislamiento social en estudiantes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana. Autor (es): Gracia Moritani y Megumi Arakaki Línea de investigación: Cualitativa			
PROBLEMA (1 punto)	OBJETIVOS (1 punto)	FENÓMENO DE ESTUDIO (3 puntos)	
<p>En la actualidad, millones de personas alrededor del mundo están siendo afectadas por una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2., el cual perjudica la salud y la vida de las personas. Lamentablemente, hasta marzo de 2021, aquello ha provocado alrededor de 100 millones de infectados y se ha registrado una cifra superior a 2 millones de decesos, a nivel mundial. Específicamente, en el Perú, la tercera semana de enero de 2021, habían fallecido 39,608 personas y se presentaron más de 1 millón de contagios; por lo cual, las camas en la Unidad de Cuidados Intensivos estaban ocupadas al 99% (Valenzuela, 2021).</p> <p>Por ese motivo, desde marzo de 2020, se dictaminó el estado de cuarentena para prevenir cualquier tipo de contagio; sin embargo, las cifras de enfermos y muertes por la COVID-19 sigue en aumento (Medina & Jaramillo, 2020). De igual manera, varios países se</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar las percepciones de los conflictos de pareja durante el aislamiento social en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana. 2. Analizar los aprendizajes generados por el aislamiento social respecto a los conflictos de pareja en jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana. 3. Identificar las estrategias de resolución de conflictos empleadas durante el aislamiento social, en parejas de jóvenes de 22 a 24 años, de universidades privadas, de Lima Metropolitana. 	Nombre del fenómeno : La conflictividad de pareja durante el aislamiento social	
		Categorías o temas apriorísticos	Subcategorías
		Categoría 1: Percepción de conflictos de pareja.	Percepción de los conflictos de pareja durante el aislamiento social
			Percepción acerca de los conflictos de pareja por medios virtuales
		Categoría 2: Aspectos que conforman los conflictos de pareja durante el aislamiento social	Manifestación de los conflictos de pareja
			Frecuencia de los conflictos de pareja
			Causas de los conflictos de pareja
			Consecuencias de los conflictos de pareja
		Categoría 3: Influencia del aislamiento social en la relación de pareja.	Nuevos cuidados en la pareja inherentes al aislamiento social
			Accesibilidad en la interacción de pareja durante el aislamiento social
	Emociones de los miembros de la pareja por el aislamiento social		

<p>encuentran en estado de emergencia y han establecido diversas normas de aislamiento social, como medidas para evitar la propagación de infecciones virales respiratorias (Bravo et al., 2020).</p> <p>En general, Rodríguez y Rodríguez (2020) explican que la situación del aislamiento social se ha convertido en una experiencia inédita, la cual ha alterado y debilitado los vínculos de pareja. Frente a ello, el funcionamiento de las parejas se ha intensificado negativamente, generando experiencias devastadoras. En efecto, un estudio conducido por estos investigadores encontró que más de la mitad de las parejas (52%) han vivido tensiones y/o conflictos; dentro de las cuales, la mayoría (58.9%) estaba conformada por la población joven. Es importante mencionar que, en Lima Metropolitana, hay aproximadamente 623,500 jóvenes universitarios, lo cual representa un porcentaje significativo de la población peruana que puede estar siendo fuertemente afectada por la pandemia (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020).</p> <p>Por otra parte, según Vega, Timoteo y Díaz (2020), demuestran en su estudio que el aislamiento social en el contexto de la COVID-19, ha afectado el comportamiento sexual de casi toda la población.</p>		<p>Categoría 4: Estrategias para el manejo de conflictos de pareja durante el aislamiento social.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1576 193 2085 288">Estrategias efectivas para manejar conflictos de pareja</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1576 288 2085 1377">Estrategias no efectivas para manejar conflictos de pareja</td> </tr> </table>	Estrategias efectivas para manejar conflictos de pareja	Estrategias no efectivas para manejar conflictos de pareja
Estrategias efectivas para manejar conflictos de pareja					
Estrategias no efectivas para manejar conflictos de pareja					

<p>Asimismo, según Luetke et al. (2020) la falta de contacto físico en las relaciones sociales, producto del aislamiento social, ha afectado: la intimidad, afecto y comunicación. Asimismo, el estrés y ansiedad, causado por la pandemia, ha debilitado el área sexual de pareja; afectando el deseo, el orgasmo y el placer sexual.</p> <p>De igual manera, se ha intensificado el uso de las tecnologías de información y medios virtuales, convirtiéndose en una potencial causa de los conflictos de pareja, en jóvenes universitarios (Rodríguez & Rodríguez, 2020). Con relación a ello, según Vázquez y Pastor (2019), las redes sociales deterioran la capacidad para comunicarse adecuadamente pues incitan las suposiciones y malentendidos. Como consecuencia, se generan complicaciones para: poder entender la perspectiva del otro, proponer soluciones efectivas frente a las discusiones, y construir espacios de comunicación e intimidad (Pietromonaco & Overall, 2020).</p> <p>Por otro lado, antes de la pandemia, diversos estudios informan que las parejas conformadas por jóvenes presentaban diversos conflictos como: violencia, malos tratos psicológicos, celos, críticas y, sobre todo, abuso digital. Este último, consiste en hacer uso de los medios tecnológicos para abusar emocionalmente de su pareja,</p>			
--	---	--	--

<p>mediante el acoso, intimidación y amenazas (Alegría del Ángel & Rodríguez, 2017; Karp et al., 2021; Martínez et al., 2016; Vázquez & Pastor, 2019). No obstante, se ha evidenciado que –antes del aislamiento social–, las parejas podían sobrellevar mejor aquellas discusiones, peleas y falta de comunicación, puesto que existía la posibilidad de dilatar los conflictos en espacios fuera del hogar. En general, la situación generada por la pandemia ha dificultado la comunicación y aumentado las emociones negativas, lo cual ha intensificado las discusiones e incomodidades en las relaciones (Garcés et al., 2020; Sastre, 2020).</p> <p>Por ese motivo, según Saravia –a partir del aislamiento social– se ha incrementado la demanda de terapias de parejas, en las cuales resaltan los problemas relacionados a conflictos del pasado no resueltos, preocupaciones económicas, falta de comunicación asertiva e infidelidades virtuales (como se cita en el Instituto de Estudios Peruanos, 2020, p.5). En base a lo último, el 74% de los hombres mencionan que el “aburrimiento” es la razón principal de las infidelidades durante el aislamiento social. Asimismo, los consultantes manifiestan falta de tolerancia por estar confinados veinticuatro horas al día con su pareja. Por otro lado, se ha registrado un incremento de atención psicológica</p>			
--	--	--	--

<p>virtual, a causa de maltrato físico y psicológico en la relación (Programa De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo, 2020).</p> <p>En resumen, el aislamiento social ha impactado negativamente uno de los ámbitos más significativos y primordiales en los individuos: las relaciones de pareja. No obstante, la mayoría de los estudios generados a partir de la pandemia por la COVID-19, están enfocados en las emociones y perturbaciones individuales, siendo muy pocos los que han explorado los cambios que suceden en la dinámica de pareja durante el aislamiento social (Aldana et al., 2021).</p>			
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN (1 punto)	PARTICIPANTES (1 punto)	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN (2 puntos)	PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN (1 punto)
<p>En primer lugar, el estudio presentó elementos descriptivos debido a que se especificaron y analizaron propiedades, perfiles de personas y procesos. Dentro de ello, se consideró útil pues permitió mostrar con precisión los diversos puntos de vista o dimensiones que presentó un determinado fenómeno (Flores, 2018). En ese sentido, en la investigación se seleccionaron cuestiones determinadas sobre las distintas experiencias de conflictos de pareja durante el aislamiento social. De ese modo, se recolectó información acerca de aquellas vivencias mediante la entrevista.</p>	<p>Población: La presente investigación requirió de participantes universitarios entre 22 a 24 años, de sexo femenino y masculino, pertenecientes a universidades privadas de Lima Metropolitana. De manera</p>	<p>La técnica de recogida de datos fue la entrevista, la cual es definida como una herramienta que permite recolectar información cualitativa acerca de un problema de estudio muy complejo y difícil de observar. Asimismo, la entrevista es una reunión de intercambio de información entre dos o más personas, permitiendo una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un determinado tema. Dentro de ello, la investigación utilizó el tipo de entrevista</p>	<p>En primer lugar, se reclutaron a los potenciales participantes mediante una publicación en Facebook -la cual es una red social para compartir información y conectarse con otras personas- donde se señaló el objetivo del trabajo de investigación y los requisitos para participar de las entrevistas. Luego, les solicitamos a los participantes sus números telefónicos y nos comunicamos con ellos vía WhatsApp</p>

<p>Asimismo, el método o enfoque que se aplicó en la investigación es el fenomenológico, pues se buscó estudiar los fenómenos tal como son experimentados y percibidos por los participantes; lo cual incluyó emociones, sentimientos, razonamientos, percepciones, conductas, entre otros aspectos (Flores, 2018). De ese modo, la presente investigación, estudió las experiencias y percepciones de los jóvenes universitarios entre 22 a 24 años, acerca de los conflictos de pareja durante cuarentena.</p> <p>Igualmente, este tipo de método se basó en tres premisas, de las cuales, en la primera se pretendió describir y entender los fenómenos desde la perspectiva o punto de vista de cada participante, y desde el enfoque construido de forma colectiva. En otras palabras, el sentido que se le otorgó al fenómeno estuvo determinado por la experiencia de quien lo vivió, por cómo el entrevistado lo describió e interpretó al momento de narrar su vivencia, y por la manera en que los relatos de cada participante sumaron a la constitución de una perspectiva integral. En cuanto a la segunda premisa, esta se basó en el análisis de los distintos discursos y temáticas, como en la búsqueda de sus posibles significados. En tercer lugar, se requirió que el investigador contextualice las experiencias en cuanto a su temporalidad (momento en que sucedieron), el</p>	<p>referencial, se puede indicar que existen alrededor de 623 500 mil universitarios en Lima Metropolitana (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020).</p> <p>Muestra: 10 estudiantes entre 22 a 24 años, 5 de sexo femenino y 5 de sexo masculino, pertenecientes a universidades privadas de Lima Metropolitana.</p> <p>Técnica para seleccionar participantes: muestreo dirigido o intencional, por conveniencia.</p>	<p>semiestructurada, la cual se basa en una guía de preguntas en la que el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información (Hernández & Mendoza, 2018).</p> <p>Según Hernández y Mendoza (2018), existen siete elementos de las entrevistas cualitativa. En primer lugar, son flexibles, pues el comienzo y el final de la entrevista no se definen con claridad y pueden estar cambiando en el transcurso de la investigación. En segundo lugar, las preguntas y el orden en que se hacen, se adecuan a los participantes. En tercer lugar, es una herramienta de recolección de datos que tiene un carácter más amistoso, pues permite que se establezca un ambiente de confianza e interacción. En cuarto lugar, el entrevistador comparte con el entrevistado el ritmo y la dirección de la entrevista. En quinto lugar, es importante tomar en cuenta el contexto social, pues resulta fundamental para la interpretación de significados. En sexto lugar, el entrevistador ajusta su comunicación a las normas y lenguaje del entrevistado. Por último, las preguntas fueron abiertas y neutrales, debido a que pretendieron</p>	<p>Messenger -la cual es una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes, en la que se envían y reciben mensajes mediante el uso de Internet-. De ese modo, se verificó que cumplan con ciertos requisitos: edad dentro del rango de 22 a 24 años, pertenecer a una universidad privada y estar en una relación de pareja antes y durante el periodo de aislamiento social. A continuación, se procedió a contactar con ellos y explicarles la información detallada sobre la entrevista: su finalidad, confidencialidad, duración, condiciones, etc. Luego, se coordinó y pactó con cada participante el horario para su entrevista. Asimismo, se les envió el link de la entrevista programada que se llevó a cabo de forma virtual vía Zoom App, el cual es un programa de videollamadas y reuniones virtuales.</p> <p>Antes de cada entrevista, se procedió a leer un consentimiento informado, el cual brindaba información acerca de la participación voluntaria de los sujetos en el estudio, el tiempo aproximado de duración de la entrevista, la grabación de audio, la</p>
--	---	--	--

<p>espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que lo vivieron) y el contexto relacional (los vínculos que se generaron durante aquellas vivencias) (Hernández y Mendoza, 2018).</p>		<p>obtener perspectivas, experiencias y opiniones detalladas de los participantes en su propio lenguaje.</p> <p>En base a lo mencionado, se utilizó una guía de entrevista donde se mencionaron los objetivos del trabajo de investigación y las preguntas divididas en 5 categorías: información básica del entrevistado, información del entrevistado en base a sus relaciones de pareja, información sobre la pareja actual del entrevistado, información sobre los conflictos de la relación de pareja durante el aislamiento social, e información sobre las estrategias de afrontamiento y solución de conflictos de pareja. De igual manera, utilizamos un documento de validación por juicio de expertos, donde tres jueces evaluaron nuestra guía de preguntas y nos realizaron varias observaciones relacionadas a la claridad de la formulación de preguntas, la redacción en positivo, la relevancia de algunas preguntas y de otras que fueron consideradas innecesarias.</p> <p>Además, al tratarse de entrevistas virtuales fue necesario seguir ciertos lineamientos para asegurar su calidad y seguridad. En primer lugar,</p>	<p>confidencialidad y anonimato de los datos recopilados. En base a ello, el entrevistado tuvo que firmar aquel documento vía web o físicamente y enviarlo a las evaluadoras. De ese modo, se respetaron los criterios éticos establecidos por American Psychological Association (2019), relacionados al cumplimiento del principio de beneficencia y no maleficencia, fidelidad y responsabilidad, integridad, justicia y respeto por los derechos y la dignidad de las personas. En base a ello, una vez que el participante aceptaba formar parte del proyecto de investigación y se resolvían las dudas y/o preguntas que podía presentar, se procedía al inicio de la entrevista.</p>
--	--	---	---

		<p>se tiene que verificar que las herramientas como laptop, celular o computadora, sean adecuadas y funcionen correctamente. Asimismo, asegurarse que tengan descargado los programas y/o aplicaciones web (por ejemplo: “Zoom”) para realizar videollamadas. Por último, es importante revisar que ambos tengan una buena conexión a internet y que estén ubicados en un lugar sin ruidos ni interrupciones (Hernán, Lineros & Ruiz, 2020).</p>	
ASPECTOS BASICOS DEL MARCO TEORICO			
<p>El marco teórico del presente estudio abarca diversos puntos relacionados a los conflictos de pareja durante el aislamiento social, de ese modo se abordaron los siguientes temas: el significado del aislamiento social por la COVID-19; la definición, características y evolución de una pareja, la teoría triangular del amor de Robert Sternberg, el modelo de pareja según Gottman, los factores que contribuyen en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja, la diferencia entre las interacciones virtuales y presenciales en las relaciones de pareja de los jóvenes universitarios.</p> <p>Asimismo, se describieron las relaciones de pareja y sus conflictos, dentro de ellos se explicaron las causas y consecuencias de conflictos de pareja, estrategias de abuso psicológico en la pareja, tipos de afrontamiento/soluciones ante conflictos de pareja, conflictos de pareja durante el aislamiento social y conflictos de pareja por medios virtuales.</p>			
REFERENCIAS			
(1 puntos)			

Hernán, M., Lineros, C. y Ruiz, A. (2020). Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos de confinamiento. *Gaceta Sanitaria*

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.007>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). Mc Graw Hill Education.

Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. & Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 747-762. 10.1080/0092623X.2020.1810185

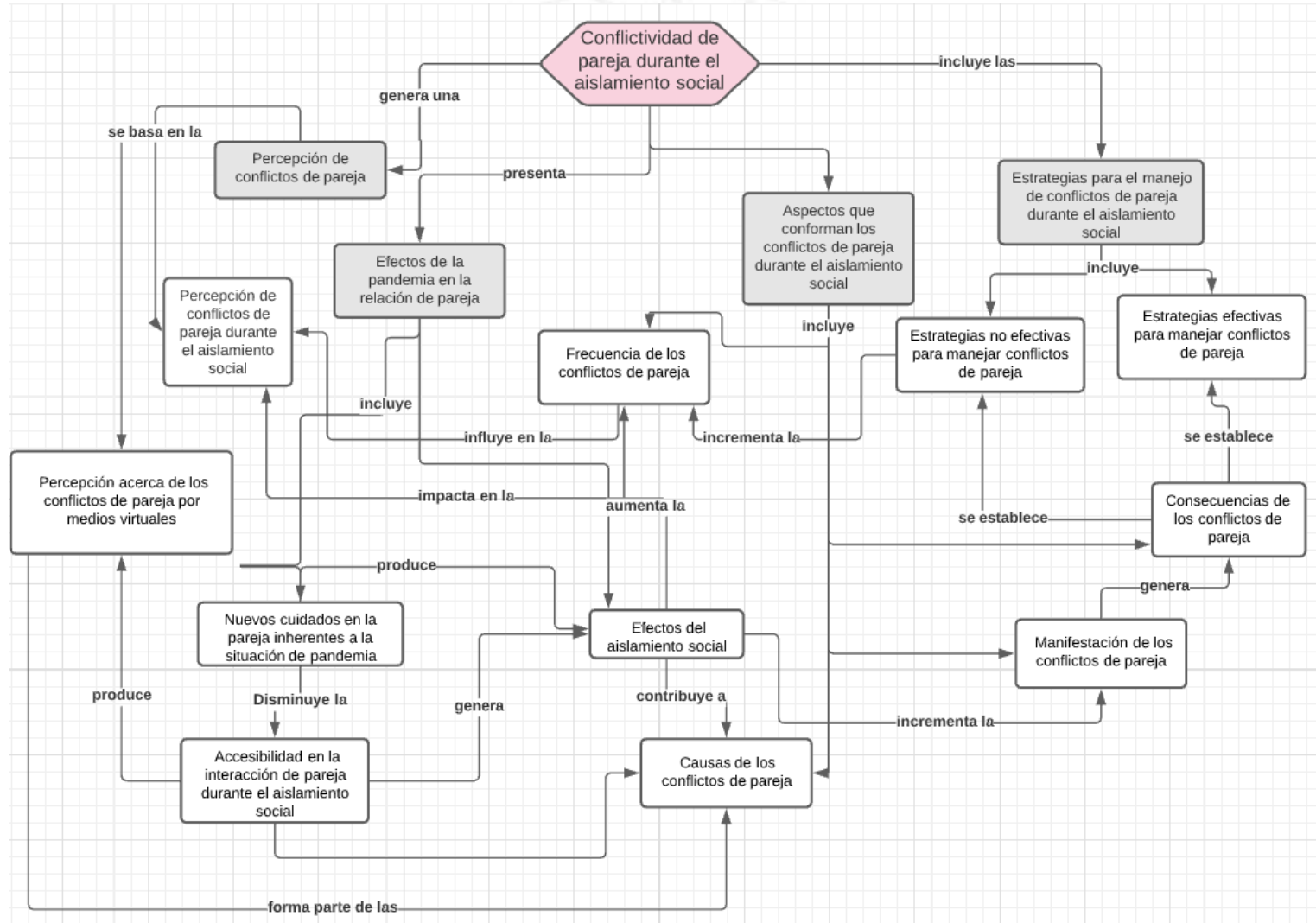
Peña, D. y Castaño, M. (2017). *Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes* [Trabajo de grado, Universidad Santiago de Cali]. Repositorio Unicatólica.

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1

Pietromonaco, P. & Overall, N. (2020). Applying Relationship Science to Evaluate How the COVID-19 Pandemic May Impact Couples Relationships. *American Psychological Association*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>



Anexo 8: Red de relaciones





TESIS - MEGUMI ARAKAKI Y GRACIA MORITANI .docx

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universidad de Lima Student Paper	1%
2	hdl.handle.net Internet Source	1%
3	riull.ull.es Internet Source	1%
4	www.researchgate.net Internet Source	<1%
5	datospdf.com Internet Source	<1%
6	repository.unicatolica.edu.co Internet Source	<1%
7	sphera.ucam.edu Internet Source	<1%
8	archive.org Internet Source	<1%
9	repositorio.ulima.edu.pe Internet Source	<1%

10	repositoriodspace.unipamplona.edu.co Internet Source	<1 %
11	revistainclusiones.com Internet Source	<1 %
12	docplayer.es Internet Source	<1 %
13	repository.unab.edu.co Internet Source	<1 %
14	repositorioacademico.upc.edu.pe Internet Source	<1 %
15	doaj.org Internet Source	<1 %
16	www.psicologasilviagonzalez.es Internet Source	<1 %
17	repositorio.unae.edu.ec Internet Source	<1 %
18	www.eldiario.net Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universidad de Manizales Student Paper	<1 %
20	dspace.unach.edu.ec Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo	<1 %

22 repositorio.unal.edu.co <1 %
Internet Source

23 1library.co <1 %
Internet Source

24 www.andiac.org <1 %
Internet Source

25 ww1.docero.mx <1 %
Internet Source

26 Submitted to Universidad Cesar Vallejo <1 %
Student Paper

27 top.hatnote.com <1 %
Internet Source

28 Submitted to Universidad Autónoma de Madrid <1 %
Student Paper

29 repositorio.unab.cl <1 %
Internet Source

30 gredos.usal.es <1 %
Internet Source

31 observatorio.campus-virtual.org <1 %
Internet Source

32 ricaxcan.uaz.edu.mx:8080 <1 %
Internet Source

33

Submitted to Universidad San Francisco de Quito

Student Paper

<1 %

34

cdigital.uv.mx

Internet Source

<1 %

35

Blanca Maritza de los Ángeles Vera-García, Liliana Carolina Caicedo-Guale, Robert Gonzalo Cedeño-Mejía, Marcelo Alfonso Hidalgo-Moreira et al. "ENFOQUES PSICOLÓGICOS Y SUS PRINCIPIOS ÉTICOS", REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA "YACHASUN", 2020

Publication

<1 %

36

idoc.pub

Internet Source

<1 %

37

phrasaeng.suratthani.police.go.th

Internet Source

<1 %

38

Azucena Pedraz Marcos, Juan Zarco Colón, Milagros Ramasco Gutiérrez, Ana María Palmar Santos. "El diseño en la investigación cualitativa", Elsevier BV, 2014

Publication

<1 %

39

repositorio.uan.edu.co

Internet Source

<1 %

40

www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 20 words

Exclude bibliography On