

JUNTOS EN TIEMPOS DE COVID-19: LA EXPERIENCIA DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN PUERTO RICO

TOGETHER IN TIMES OF COVID-19: THE COUPLE'S RELATIONSHIP EXPERIENCE IN PUERTO RICO

Recibido: 30 de agosto de 2021 | Aceptado: 20 de diciembre de 2021

Ruth V. **Nina Estrella** ¹

¹ Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, San Juan, Puerto Rico

RESUMEN

La pandemia del coronavirus (COVID-19) ha tenido un efecto en el funcionamiento y en el bienestar psicológico de las parejas. Se realizó un estudio cualitativo de tipo fenomenológico para conocer la experiencia vivida desde la óptica de una de las personas integrantes de una díada. Se realizó un análisis de las narrativas de seis participantes (3 femeninos, 3 masculinos). Por medio del análisis de tipo fenomenológico, se identificaron cambios significativos en la cotidianidad de la pareja; (1) el uso de los espacios en el hogar, (2) nuevas prácticas en la convivencia, (3) invisibilidad entre lo público y lo privado, (4) aislamiento social y (5) nuevas conductas para prevenir el virus. Otro tema identificado fue la relación de pareja y los cambios en las dinámicas en la relación de pareja debido a las transformaciones del hogar (p ej. limitaciones de socializar, tareas adicionales en el hogar). Por medio de las narrativas se pudo constatar que la experiencia del COVID-19 ha sido un evento que ha provocado cambios significativos en la cotidianidad de la pareja y en sus dinámicas en la relación como una forma de adaptarse a los cambios repentinos que surgieron a raíz de la pandemia y los protocolos gubernamentales.

PALABRAS CLAVE: Estudio fenomenológico, experiencia COVID-19, relación de pareja.

ABSTRACT

The coronavirus pandemic (COVID-19) has had an effect in the functioning and psychological well-being of its members. A qualitative study with a phenomenological approach was conducted to explore on the experience lived from the perspective of one member of the dyad. An analysis of the narratives of six participants (3 females, 3 males) was performed. Through phenomenological analysis, significant changes were identified in the couple's daily life; (1) use of the spaces in the home, (2) new practices in coexistence, (3) invisibility between the public and private space, (4) social isolation and, (5) new behaviors to prevent the virus. Another topic identified was the couple relationship and changes in the dynamics due to home transformations (e.g., limitations in socialization, additional tasks at home). Through the narratives, it was possible to document that the experience of COVID-19 has been an event that has caused significant changes in the couple's daily life and in their dynamics in the relationship as a way of adapting to the sudden changes due to the pandemic and government protocols.

KEYWORDS: Couple's relationship, experience of COVID-19, phenomenology study.

La correspondencia del presente artículo debe ser dirigida a Ruth V. Nina Estrella, PhD. E-mail: ruth.nina1@upr.edu

La política pública de quedarse en casa (*stay-at-home*) para la prevención del COVID-19 transformó la vida cotidiana de las parejas. La misma se trató de una normativa impuesta por el gobierno que establecía el distanciamiento, nuevas formas de relacionarse y restricciones sociales. Esta política pública tuvo el efecto de que se diluyeran las fronteras entre los espacios personales y la díada (Brown, 2020), emergiendo una nueva realidad que requería ajustarse para afrontar la pandemia. También, tuvo como consecuencia el que se adoptaran diversas acciones que interrumpieron las prácticas y rutinas de convivencia de la pareja, poniendo en riesgo la calidad y la estabilidad de la relación (Bozdağ, 2021).

En el contexto social del coronavirus los integrantes de la díada afrontaron una variabilidad de situaciones, entre las que se destacaron: (1) la transformación del hogar a un espacio de trabajo y/o de estudio, (2) el desempleo, (3) la vulnerabilidad económica, (4) la posibilidad de una crisis en el sistema de salud, (5) la pérdida de seres queridos, (4) la socialización mediada por la tecnología y (5) la universalidad del virus (Lewandowski & Murray, 2020). Estas circunstancias han tenido un efecto en la salud mental y en el bienestar psicológico de las personas (Pfefferbaum & North, 2020; Zambrano et al., 2020). El COVID-19 representa un evento estresante que puede producir incertidumbre, miedo, frustración, aburrimiento y vulnerabilidad ante las limitaciones del sistema de salud público (Brooks et al., 2020). Aunque existe una creciente literatura sobre el impacto de la pandemia en las parejas a nivel mundial, en Puerto Rico, todavía no se ha traducido en publicaciones los posibles estudios que se estén llevando a cabo. Por ende, resulta significativo indagar sobre cómo este fenómeno ha impactado el contexto de la relación de parejas puertorriqueñas y así obtener una mejor comprensión y esbozar potenciales áreas de futuros trabajos.

Investigaciones sobre el COVID-19
en la Relación de Pareja

La literatura sobre el COVID-19 y relación de pareja, inicialmente resalta que: (1) poco se

conocía sobre el tema por lo novedoso de la experiencia, (2) se produjeron dificultades para realizar investigaciones durante la cuarentena, y (3) los estudios que se habían desarrollado estaban enfocados en el efecto de la pandemia en la salud mental. Posteriormente, emergieron diversas investigaciones a nivel mundial sobre el efecto del coronavirus en la díada. Entre estas se presentan: violencia en la pareja (Bradbury-Jones & Isham, 2020; Kofman & Garfin, 2020; Sharma & Borah, 2020), funcionamiento parental (Günther-Bel et al., 2020), sexualidad (Dewitte et al., 2020; Panzeri et al., 2020), trabajo (Craig & Churchill, 2020), infidelidad (Coop & Mitchell, 2020), intervenciones psicológicas (Stanley & Markman, 2020; Tsai et al., 2020), satisfacción (Quezada et al., 2020; Williamson, 2020), calidad de la relación (Balzarini et al., 2020), tecnologías afectivas (Rodríguez & Rodríguez, 2020), percepción de la pandemia (Lewandowski & Murray, 2020), vulnerabilidades y estrés en la pareja (Overall et al., 2020; Pietromonaco & Overall, 2020), depresión y ansiedad (Bozdağ, 2021), salud mental (Pieh et al., 2020) y sobre el bienestar psicológico particularmente en cuanto a la comunicación y afrontamiento del estrés (Donato et al., 2021).

Otras investigaciones han considerado la pandemia como un estresor externo con el que la pareja tiene que lidiar (Balzarini et al., 2020; Brooks et al., 2020; Osofsky et al., 2020; Stanley & Markman, 2020). Desde esta perspectiva, las situaciones estresantes en la pareja pueden tener efectos mayormente positivos. Entre estos se mencionan: (1) la pareja, al mantenerse en comunicación, puede contribuir a afrontar difíciles situaciones; (2) los integrantes, al sentir apoyo de parte de su pareja, pueden contribuir a reducir los riesgos de salud; (3) las parejas que buscan crecer y mantenerse dentro de este contexto, estarán invirtiendo en la salud física y emocional de la relación; (4) las parejas se fortalecen como resultado de afrontar las adversidades, y (5) las parejas con recursos limitados asumirán la situación con dificultades y conflictos. Por otra parte, existe otra literatura que establece que el COVID-19 es

un estresor que puede causar malestar en la relación (Pietromonaco & Overall, 2020). En esta se reconoce que ante situaciones estresantes la pareja puede utilizar estilos de comunicación críticos o una comunicación argumentativa. Por ejemplo, culpabilizar a la pareja o cuando se evita tener una comunicación adecuada, lo que con el tiempo produce insatisfacción en la pareja y con la relación (APS, 2020). Se reconoce que el aumento en el conflicto diádico debido al estrés producido por el virus del COVID tiene un efecto negativo en la calidad de la relación (Slatcher et al., 2020). Tener una pareja receptora en la comunicación es un factor que puede contribuir a mitigar el impacto que produce este tipo de evento.

Existe otra literatura que señala que la pandemia no ha tenido un impacto ni negativo o positivo en la pareja. Esto quedó evidenciado en una encuesta estadounidense llevada a cabo por Lewandowski & Murray, 2020. En la misma se obtuvo que: (1) se considera que la relación de pareja no ha cambiado por la pandemia, por lo que sus integrantes están satisfechos con la misma; (2) existe una percepción más optimista sobre la vida al enfrentar la situación que conlleva la pandemia; (3) la vida sexual ha cambiado muy poco; (4) que la relación de pareja no se ha visto afectada por el nivel de estrés diario que conlleva el evento y (5) en cuanto a diferencias por género, son principalmente las mujeres las que sienten estrés.

COVID-19 en el Contexto de Puerto Rico

En marzo del año 2020 se comienzan a reportar casos de Coronavirus en Puerto Rico (Administración de Salud Mental y Contra la Adicción, ASSMCA, 2020). Es a partir de dicho momento que la propagación del virus se torna en una crisis de salud con consecuencias políticas, económicas y sociales (Pérez-Pedrogo, et al., 2020). El virus contribuyó a la compleja situación de la isla debido a que el país todavía se encontraba en un proceso de recuperación por los desastres naturales previos a la pandemia: el Huracán

María y los terremotos entre el 2019-2020 (Libre-Guerra et al., 2020).

Ante estas circunstancias, el gobierno implementó diversas políticas públicas para prevenir y salvaguardar a la población, las cuales se pueden resumir en: (1) confinamiento; (2) distanciamiento físico; (3) horarios de toque de queda; (4) cierre de espacios de intercambio social como tiendas, gimnasios, cine, playas, iglesias entre otros; (5) cierre de escuelas y universidades; (6) utilización de mascarillas en espacios públicos; (7) revisión de la temperatura corporal y desinfección de las manos al entrar a un lugar, y el establecimiento de puntos de control para tomar la temperatura corporal (Órdenes Ejecutivas del Gobierno de Puerto Rico, 2020-2021). Las órdenes ejecutivas fueron normativas y regulaciones que tuvieron como consecuencia una reestructuración social de la cual se está tratando de identificar su impacto en la sociedad puertorriqueña.

El presente trabajo es un acercamiento a la experiencia del COVID-19 en las relaciones de parejas con el objetivo de poder tener una mejor comprensión del fenómeno según las experiencias vividas por una de las personas de la diada.

MÉTODO

Para conocer sobre la experiencia del fenómeno en la relación de pareja se realizó un estudio desde un enfoque fenomenológico interpretativo (AFI), en el que se esperaba conocer el significado de esta pandemia desde la óptica de uno de sus integrantes de la diada (Smith et al., 2009). Con este método se puede identificar, describir y comprender emociones, así como conductas y patrones asociados al evento. Desde este enfoque fenomenológico, no se pretende generalizar los resultados a la población, sino más bien describir las experiencias vividas por las personas participantes.

Participantes

La muestra se conformó por seis participantes (tres hombres y tres mujeres) seleccionados por disponibilidad. Todas las personas participantes estaban en una relación de pareja heterosexual en su primer matrimonio, con un promedio de 15.33 años en la relación, oscilando entre dos a treinta años de duración. Las edades fluctuaban entre 26 a 55 años con un promedio de 44 años. Con excepción de una persona, el resto tenían un hijo. En cuanto al nivel educativo, todas las personas habían completado un grado universitario. Asimismo, eran residentes de la ciudad capital de San Juan, con excepción de un hombre quién vivía en el este del país. En el momento del estudio todas las personas participantes laboraban desde sus hogares.

Instrumento

Para poder obtener información desde las propias voces de las personas participantes se realizaron entrevistas semi-estructuradas. Al inicio, las personas participantes completaban un cuestionario de datos sociodemográficos. Las preguntas incluidas en la entrevista incluyeron: (1) ¿Qué significado tuvo la experiencia del COVID-19? (2) ¿Cuáles sentimientos o emociones asociaron con el COVID-19?, (3) ¿Cuáles fueron los principales problemas que enfrentaron?, (4) ¿Cómo fue el funcionamiento del hogar, (5), ¿Cómo se desarrolló la dinámica entre los integrantes de la pareja?, y 6) ¿Cuáles fueron las fortalezas y debilidades de la experiencia?

Procedimiento

Para obtener la muestra del estudio se realizó una convocatoria digital en las redes sociales y mediante el correo interno de la Universidad de Puerto Rico. Toda persona que aceptaba participar en el estudio debía completar primero una hoja de consentimiento informado, y luego un cuestionario de datos sociodemográficos. Dicha hoja contó con la aprobación del Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico (#protocolo: 1920-178).

Cuando la persona interesada se comunicaba, se le realizaba una entrevista telefónica de cernimiento para determinar si cumplía con los requisitos de participación. Los requisitos eran: (1) vivir en el país durante la cuarentena, (2) no estar en terapia ni en consejería y (3) no estar pasando por una situación de violencia de género. Luego de ello, se coordinaba el día y la hora para realizar las entrevistas. Todas las entrevistas fueron audio-grabadas.

Los datos del estudio fueron recolectados entre las fechas del 15 junio al 30 julio del 2020, tres meses luego del establecimiento de la primera orden ejecutiva (15 de marzo del 2020) impuesta por el gobierno de Puerto Rico que conllevó un cierre total (lockdown) para poder prevenir el contagio del COVID-19.

Análisis de los datos

Las narrativas de las entrevistas fueron transcritas, y analizadas con el método análisis fenomenológico interpretativo (AFI) de Smith et al., (2009). En dicho análisis se consideraron las diversas etapas establecidas por AFI: (1) leer y releer la transcripción, (2) identificar los temas emergentes, (3) establecer vínculos comunes entre los temas para poder etiquetarlos con un tema mayor, y (4) desarrollar un resumen integrativo de los casos para entender la totalidad del fenómeno.

En la primera etapa del análisis se generaron anotaciones iniciales, identificando los temas emergentes según abordados por las personas participantes. Luego, se organizaron los temas en la búsqueda de un vínculo común, y se agruparon según las relaciones conceptuales y teóricas. Así se estableció una estructura con la que se conformó un conglomerado de temas centrales que reflejan la vivencia como una totalidad. Del análisis a las narrativas de las entrevistas se obtuvieron dos temáticas centrales: vida cotidiana y relación de pareja.

RESULTADOS

Vida Cotidiana

La temática de vida cotidiana gira en torno al efecto que tuvieron las diferentes regulaciones y políticas públicas asumidas por el estado para prevenir y resguardar la población del COVID-19, normativas que afectaron la vida cotidiana de la pareja de manera significativa.

Entre las diversas eventualidades que tuvieron que enfrentar las personas entrevistadas expresaron en torno a la transformación que tuvo el hogar. Un espacio doméstico, pasó de ser un espacio íntimo, a un escenario laboral y/o educativo en el que las nuevas rutinas se sostenían mayormente sobre el uso de la tecnología digital. Esto tuvo como consecuencia que las personas se mantuvieran en el hogar a tiempo completo, como nos indica un participante: “Estoy en la casa todo el tiempo, los cursos son remotos, todo es remoto...” (Masculino, 54)

Estas transformaciones también implicaron que las nuevas actividades que se realizaban dentro del hogar se tuvieran que compartir con las diferentes personas que componían la unidad de familia. Esto provocó una compleja convivencia dentro del hogar.

Estábamos dentro de la casa, obligados a estar aquí, había ocasiones que había dos personas en la mesa del comedor: una aquí en el escritorio, mi esposo también, la nena tratando de tomar clases y contestarle al maestro, mientras nosotros estábamos hablando y eso, ha sido un reto. (Femenino, 55).

Por otra parte, las personas entrevistadas destacan cómo se trastocaron los límites entre la privacidad y lo público en los espacios del hogar durante la pandemia. Ejemplo de ello, lo expresa uno de los participantes:

Tener una oficina en mi hogar, al ser todos los días que yo estoy ocupando un

espacio común. Pero, se levanta ella o mis hijos y quieren cocinar o quieren ver televisión, pues tengo yo que buscar a donde irme. Entonces me vengo a la terraza de mi casa, pero hay ruido de los vecinos, tienen el jardinero o una actividad, y tengo que buscar otro espacio... (Masculino, 49)

También, estos cambios implicaron que los hogares adoptaran nuevas funciones al producirse el encerramiento y al implementarse la política de quedarse en casa. Se trataba de un evento que se interpuso en un período relativamente corto de tiempo, y que tuvo un impacto en el bienestar psicológico de la pareja y sus familias, como nos señala una participante:

He tenido que adaptarme. La casa se ha convertido en la escuela, se ha convertido también en la oficina, se ha convertido también en espacio de interacción. Se ha convertido, o sea todo lo que era externo que yo hacía ahora todo se volvió en la casa. Y en un momento dado hacerlo todo en la casa y todas las dinámicas que uno no está acostumbrado pues abruma. (Femenino, 36)

Las personas entrevistadas manifestaron que, al asumir estas nuevas funciones, resultó significativo la necesidad de hacer divisiones del espacio geográfico del hogar para que cada integrante de la pareja y su familia pudiera funcionar de manera efectiva. Sobre este particular un participante indica: “Pues básicamente nos dividimos la casa, como que lo nuevo era el área de trabajo y el área de estudio” (Masculino, 26). Asimismo, esta transformación del hogar ocasionó que se produjera un reajuste de las actividades y sus horarios, para que las personas pudieran cumplir con sus responsabilidades y compromisos. También, se reconoció que desarrollaron nuevas destrezas o estrategias de afrontamiento según sus recursos. Por ejemplo, una participante indicó:

Hemos tenido que reajustar todos nuestros horarios, para literalmente poder

cumplir con sus responsabilidades y yo con las mías. Y básicamente lo hemos resuelto, acostándonos bien tarde los dos y entonces, durante la noche, cuando estaba desocupado, podía estar un rato con la nena y atenderla. Y yo poder encargarme de otras cosas y poder trabajar durante la madrugada, todo el horario se ha corrido... (Femenino, 43)

Por otra parte, este hecho resultó significativo en la vida cotidiana de los cónyuges debido a que las restricciones sociales implicaban una mayor inversión de energía y tiempo para realizar las actividades. De esta manera lo expresa un participante que se afectó:

Creo que la distribución del tiempo se afectó, porque yo trabajo y mi esposo también trabaja. Pero con la nena hay que estudiar con ella, y es uno el tiempo. También, el momento de la limpieza, que a uno le gusta el orden y la limpieza. Y entonces dejan todo por la casa. Yo creo que básicamente es el tiempo. (Femenino, 36)

Sin embargo, al mismo tiempo expresaban que al querer cumplir con sus responsabilidades laborales, se encontraban con diferentes distractores en el hogar. Les causó malestar el no poder cumplir adecuadamente con sus funciones, como explica uno de los participantes:

Si hay ruido afuera, tengo que trabajar adentro. Y si mi esposa esta en el cuarto, pues no me queda otra que estar en un área común, entonces mis hijos quieren ver televisión, esto ha sido un punto de verdad que se ha hecho pesado. Entonces estoy deambulando por toda la casa buscando un sitio para poder trabajar. (Masculino, 49)

Otro elemento novedoso en su vida cotidiana fueron aquellos aspectos relacionados a los nuevos protocolos de higiene que tuvieron que adoptar para lidiar con la

pandemia, como expresa un participante: “Ella siempre me da un potecito de handsanitizer chiquito, mira llévate esto, que tú sabes si vas al supermercado, los carritos siempre dicen que los limpian, pero yo creo que eso es agua”. (Masculino, 54)

Relación de Pareja

Las personas entrevistadas reconocieron que las dinámicas de la relación habían cambiado a raíz de las transformaciones del hogar, y mencionaron las nuevas prácticas que han tenido que asumir dentro de este contexto. Los cambios en la pareja son un producto de esta nueva realidad que implican nuevas formas de interactuar. Expresaron mayormente las limitaciones para socializar, lo que en algunos momentos les afectaba.

La dinámica ha cambiado...antes la dinámica era que uno veía a la pareja por la mañana. Mi esposo lo veía por la mañana, hablamos y lo veía tarde, comíamos y nos acostábamos a dormir. Ahora estamos 24 horas juntos. (Femenino, 36)

Ante esta situación, una forma de afrontar esta experiencia fue la de ser tolerante o aceptar las acciones del otro, estrategia que contribuyó al manejo de la situación adecuadamente. Algunos de los participantes abundan sobre este particular: “He descubierto que tengo más tolerancia de la que pensaba [risa], en todo el sentido de la palabra. Con la nena, con mi esposo [risa], de todo” (Femenino, 43). “Bueno lo más significativo de esta experiencia, es poder adquirir mucha más paciencia. Porque, después de estar un mes encerrado, pues uno está loco por reunirse con familiares y amistades que no ve hace un montón de tiempo”. (Masculino, 26)

También, la forma en cómo la pareja se organizó para las diversas tareas (trabajo, paternidad, tareas domésticas) fue una estrategia adecuada que se valorizó de manera significativa y sobretodo se consideró de gran apoyo. Por otra parte, las personas

participantes expresaron la necesidad de tener un espacio propio dentro de esta experiencia vivencial para poder separarse de la pareja y hacer actividades personales, debido a que se sentían saturados en la convivencia. Ejemplo de ello es cuando comentan: “Yo extraño vestirme, ir al trabajo, hablar con otra gente, escuchar historias de otra gente” (Femenino, 36).

Por otra parte, las personas entrevistadas establecieron que esta experiencia ha sido un evento que afectó a su vida como pareja, un hecho que asociaron con los diversos desastres naturales que han impactado el país en los últimos años. Esto lo expresa uno de los participantes:

En Puerto Rico con los huracanes, luego la ansiedad que causaron los temblores... y yo creo que han sido unos años que hemos aprendido. La palabra que me viene a la mente es ser maleable. Ser flexible, saber que las comodidades que tenemos pueden alterarse de un momento a otro. Nuestra vida social se trastocó con los huracanes y se vuelve a trastocar ahora. Yo creo que es, hasta cierto nivel una continuidad de lo que han sido los últimos tres años, tener que aceptar y entender, que son circunstancias que no podemos controlar y que nos van a causar reajustes. (Masculino, 49).

Asimismo, en cuanto a sentimientos y emociones el COVID-19 les hizo sentir ansiedad, frustración, estrés e incertidumbre. Principalmente establecieron que la pandemia les hizo sentir miedo por ser un suceso desconocido. Ejemplo de ello, uno de los participantes comenta “Pues yo diría que la primera emoción fue miedo. El miedo que provocó ese momento, esa incertidumbre, de que como ¿qué va a pasar?, ¿lo podemos controlar o no lo podemos controlar? Pues, sentí miedo e incertidumbre. (Masculino, 26).

Finalmente, las personas entrevistadas establecieron la importancia de mantenerse como pareja para seguir afrontando esta

situación tan difícil que están viviendo. Al respecto, una de las participantes resume este sentir al indicar: “Le agradezco mucho, pues estamos juntos, y he podido vivir como que todas esas experiencias, nos llevaron a ser lo que somos” (Femenino, 43).

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo el propósito de indagar sobre la experiencia del COVID-19 desde la óptica de una de las personas integrantes de la relación de pareja, luego de las medidas de confinamiento adoptadas por el gobierno puertorriqueño para prevenir el virus. Los resultados del estudio reflejan que la pandemia ha sido una experiencia altamente significativa para la convivencia en pareja, según relatado por al menos una de las personas de la diada. Para algunas personas, la pandemia es una vivencia que se puede clasificar como traumática por las implicaciones que tiene la enfermedad (p.ej. muerte, hospitalizaciones, cuidados intensivos, etc.), así como por los cambios que ha provocado en su cotidianidad (Brooks et al., 2020).

En este estudio, las personas entrevistadas resaltan varios elementos significativos: (1) el uso de los espacios en el hogar, (2) nuevas prácticas en la convivencia, (3) invisibilidad entre lo público y lo privado, (4) aislamiento social y (5) nuevas conductas para prevenir el virus. Son elementos que se han podido observar en otros estudios, como serían el uso de los espacios, nuevas prácticas y el aislamiento social (Lewandowski & Murray, 2020; Pieh et al., 2020; Quezada et al., 2020)

Esta pandemia conllevó una transformación drástica de las rutinas, prácticas y dinámicas de la pareja en un breve tiempo, con un impacto en su diario vivir (Hertlein, 2020). Es importante mencionar que muchas de estas transformaciones se sostenían en el uso de la tecnología y en la comunicación digital. Esta circunstancia resultó ser una experiencia novedosa para las personas

participantes del estudio. Por ello tuvieron que ajustarse ante las nuevas exigencias de parte del estado, ajustes sobre los que se desconocen sus repercusiones sociales (Prime et al., 2020).

La experiencia del COVID-19 transgredió el mundo del hogar puertorriqueño, un escenario íntimo y de privacidad en la vida de pareja, en el que se perdieron los límites entre los diversos espacios que se comparten (Brown, 2020; Rodríguez & Rodríguez, 2020). Con la introducción del mundo educativo y laboral en los hogares, se hicieron difusas las fronteras entre los espacios y sus funciones. Esto implicó que las personas entrevistadas tuvieran que reconfigurar los espacios en el hogar para su utilidad y para una convivencia saludable, como también se resalta en Balzarini et al. 2020. Igualmente, resulta interesante la mención que hacen de los diversos distractores con los que tuvieron que lidiar en el hogar, los cuales afectaba su productividad laboral. Es un aspecto que la literatura sobre el COVID no aborda.

Por otra parte, la pandemia produjo una ruptura con la relación según fue construida por la pareja. Surgieron nuevos roles dentro del hogar (p. ej. trabajador a distancia, padre/madre-maestro/a), lo que provocó un agotamiento psicológico entre las personas que experimentaron esta vivencia, la cual era paralela a la nueva reconfiguración del uso de los espacios en el hogar. También, se reporta un incremento en energía y tiempo en la pareja y su familia, siendo una carga emocionalmente agotadora. Esto también se documenta en Lewandowski & Murray, 2020.

De igual forma, las narrativas denotan una fragilidad emocional ante un estresor externo, que no puede controlarse ni predecirse entorno a su futuro (Overall et al., 2020), una percepción que se asemeja al efecto observado ante un desastre natural (Osofsky et al., 2020). Estas narrativas están asociadas con la incertidumbre, dado a que es un evento anteriormente no experimentado (Pietromonaco & Overall, 2020). Además, es una incertidum-

bre que se nutre de la exposición excesiva a la información de los medios, que en algunos casos resulta ser no fidedigna (Sandin et al., 2020).

Asimismo, en las narrativas se resalta una interacción positiva de la díada, lo que hace suponer que valoraban altamente a su pareja, y que se sentían satisfechos en la forma en que han podido enfrentar esta experiencia (Quezada et al., 2020). Sin embargo, al estar tanto tiempo juntos, las personas se sintieron saturadas debido a que necesitaban espacios personales para realizar sus actividades de interés. Al momento de realizar este estudio, este fenómeno no fue encontrado en la literatura, por lo que no sabemos si pudiera ser un elemento particular de las identidades de las parejas puertorriqueñas.

La necesidad de buscar espacios personales, provocó estrategias positivas tales como la efectividad de la organización de la pareja dentro del hogar y el desarrollo de herramientas adecuadas para la convivencia como la tolerancia. Este hecho quizás se puede considerar como una estrategia positiva de afrontamiento para poder minimizar el estrés diádico (Donato et al., 2021). Esto hace suponer que estas estrategias utilizadas influyeron en el proceso para mantener el bienestar psicológico y la calidad de la relación de pareja (Balzarini et al., 2020).

Los resultados discutidos de este estudio deben ser considerados a la luz de varias limitaciones. Entre estas se puede mencionar: (1) la unidad de análisis no fue la díada sino una de las personas integrantes, por lo que para futuros estudios se debe considerar ambos integrantes, (2) eran personas en relaciones de pareja con mucho tiempo, lo que puede resultar en un mejor ajuste ante las adversidades, y (3) el tamaño de la muestra fue pequeña, según las características del estudio fenomenológico. Para futuras investigaciones, se recomienda analizar la experiencia de ambos integrantes de la díada, explotar la influencia de las variables sociodemográficas de los integrantes con relación al

COVID-19 y explorar otros temas como el estrés y afrontamiento diádico en procesos de encerramiento, la satisfacción relacional, la vida sexual y los conflictos diádicos.

Conclusión

La experiencia del COVID-19 ha sido un evento que ha provocado agotamiento psicológico y transformaciones en la vida cotidiana de las personas que están en una relación de pareja. En el estudio no se pudo identificar un deterioro en la relación, pero se encontró que sus integrantes adoptaron diversas estrategias para poder afrontar los cambios en su nueva realidad. La información obtenida en este estudio es la antesala para iniciar futuras líneas de investigación en el desarrollo de programa educativos o de intervención que posibilitan la adaptación adecuada a esta eventualidad. Falta mucho por estudiar sobre la pandemia del COVID-19, pero con este primer acercamiento se puede reconocer lo complejo que ha sido esta vivencia en las relaciones de parejas en nuestro país.

Cumplimiento con Estándares de la Ética en la Investigación

Financiamiento: El trabajo no fue financiado.

Conflicto de Intereses: La autora expresa que no hubo conflictos de intereses al redactar el manuscrito.

Aprobación de la Junta Institucional Para la Protección de Seres Humanos en la Investigación: El estudio contó con la aprobación del Comité Institucional para la Protección de los Seres Humanos en la Investigación (CIPSHI) de la Universidad de Puerto Rico (#protocolo: 1920-178).

Consentimiento Informado: Se obtuvo el consentimiento informado y aprobación de los/as participantes del estudio.

Administración de Salud Mental y Contra la Adicción, ASSMCA (2020). Orden Ejecutiva-2020-20.

<https://assmca.pr.gov/Documents/Orden%20Ejecutiva-2020-020.pdf>

APS (2020). *APS Backgrounder Series: Psychological Science and COVID-19: Pandemic Effects on Marriage and Relationships*.

<https://www.psychologicalscience.org/news/backgrounders/backgrounder-marriage-and-relationships.html>

Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alfonso-Ferres, M., ... Slatcher, R. B. (2020). Love in the Time of Covid: Perceived Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationship Quality Associated with COVID-Related Stressors. *PsyArXivPreprint*.

<https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>

Bozdağ, F. (2021). The psychological effects of staying home due to the COVID-19 pandemic. *The Journal of General Psychology*.

<https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1867494>

Bradbury-Jones C., & Isham L. (2020). The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *Journal of Clinical Nursing*, 29(13-14), 2047-2049.

<https://doi.org/10.1111/jocn.15296>

Brown, J. (2020). *8 relationship issues all couples face during lockdown-and how to fix them*.

<https://www.fatherly.com/love-money/relationship-issues-covid-19-resentment-couples/>

Brooks, S., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 14–20.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

REFERENCIAS

- Coop, K., & Mitchell, E. A. (2020). Infidelity in the Time of COVID-19. *Family process*, 59(3), 956–966. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Craig, L., & Churchill, B. (2020). Dual-earner Parent Couples' Work and Care during COVID-19. *Gender, Work & Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12497>
- Dewitte, M., Otten, C., & Walker, L. (2020). Making love in the time of corona considering relationships in lockdown. *National Review Urology*, 17, 547–553. <https://doi.org/10.1038/s41585-020-0365-1>
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Lanz, M., Regalia, C., Rosnati, R., & Iafate, R. (2021). Together Against COVID-19 Concerns: The Role of the Dyadic Coping Process for Partners' Psychological Well-Being During the Pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 578395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578395>
- Günther-Bel, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Torras-Garat, S., & Pérez-Testor, C. (2020). A mixed-method study of individual, couple and parental functioning during the state-regulated COVID-19 lockdown in Spain. *Family Process*, 59, 1060–1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>
- Hertlein, K. (2020). *Love under Lockdown: How couples can cope during COVID-19*. Love Under Lockdown: How Couples Can Cope During COVID-19 (healthnewsdigest.com)
- Kofman, Y. B., & Garfin, D. R. (2020). Home is not always a haven: The domestic violence crisis amid the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S199-S201. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000866>
- Lewandowski, G., & Murray, P. (2020). *National Relationships weather the pandemic: Few report love life changes during the outbreak*. Report Monmouth University Poll Institute, 1-9.
- Llibre-Guerra, J.J., Jiménez-Velázquez, I.Z., Llibre-Rodríguez J., & Acosta D. (2020). The impact of COVID-19 on mental health in the Hispanic Caribbean region. *International Psychogeriatric*, 32(10), 1143-1146. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000848>
- Ordenes Ejecutivas de Puerto Rico (2020-2021). *COVID-19 Puerto Rico*. <https://www.lexjuris.com/ordenes/index.htm>
- Osofsky, J. D., Osofsky, H. J., & Mamon, L. Y. (2020). Psychological and social impact of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 468-469. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000656>
- Overall, N., Chang, V., Pietromonaco, P., Low, R. S. T., & Henderson, A. M. E. (2020). Relationship Functioning During COVID-19 Quarantine. *PsyArXiv:Preprint*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7cvdm>
- Panzeri, M., Ferrucci, R., Cozza, A., & Fontanesi, L. (2020). Changes in sexuality and quality of couple relationship during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 565823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565823>
- Pérez-Pedrogo, C., Francia-Martínez, M., & Martínez-Taboas, A. (2020). COVID-19 in Puerto Rico: Preliminary observations on social distancing and societal response toward a novel health stressor. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 515-517. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000664>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Pieh C, O'Rourke T, Budimir S, Probst T (2020) Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLOS ONE*, 15(9), e0238906. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>

- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, *75*(5), 631-643. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>
- Quezada, L., Landero, R., & González, M. (2020). Satisfacción marital e impacto del confinamiento por COVID-19 en México. *Interacciones*, *6*(3), e173. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.173>
- Rodríguez, T. & Rodríguez, Z. (2020). Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Revista Espiral (Guadalajara)*, *27*(78-79), 215-264. <https://doi.org/10.32870/ees.v28i78-79.7206>
- Sharma, A., Borah, S.B. (2020). Covid-19 and Domestic Violence: An Indirect Path to Social and Economic Crisis. *Journal of Family Violence* (2020). <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00188-8>
- Slatcher, R., Balzarini, R. & Zoppolat, G. (2020). Love in the time of COVID. *Research News International Association Relationship Research*, *19*(2), 1-3. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>
- Smith, J. A, Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.
- Stanley, S., & Markman, H. J. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19. *Family Process*, *59*. <http://dx.doi.org/10.1111/famp.12575>
- Tsai, M., Hardebeck, E., Ramos, F.P., et al. (2020). Helping Couples Connect during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Randomized Controlled Trial of an Awareness, Courage, and Love Intervention. *Applied psychology: Health and Well-being*, *12*(4), 1140-1156. <https://doi.org/10.1111/aphw.12241>
- Williamson, H. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on relationship satisfaction and attributions. *Psychological Science*, *31*(12), 1479-1487. <https://doi.org/10.1177%2F0956797620972688>
- Zambrano, D., Serrato, D. & Galindo, O. (2021). Publications in psychology related to the COVID-19: A Bibliometric Analysis. *Psicología desde el Caribe*, *38*(1). <https://doi.org/10.14482/psdc.38.1.616.24>